

الاسترخاء

يساعد الاسترخاء في التخلص من التوتر الجسدي و / أو العقلي. يُعرّف التوتر بأنه استجابة الجسم الطبيعية للتهديد وجزء من نظام الإنذار في الجسم أو آلية البقاء على قيد الحياة. قد يشكّل التوتر استجابة مفيدة جداً في بعض الأحيان، ولكنه في كثير من الأحيان لا حاجة له، لذا لا بأس في تعلّم كيفية التخلص من التوتر واكتساب بعض مهارات الاسترخاء.

تتمثل الحياة الصحية في مسألة التوازن ويكون الاسترخاء جزءاً من عملية التوازن مع جوانب أخرى من نمط الحياة مثل الطعام والنشاط البدني وكيفية التعامل مع التوتر. يتطلب اكتساب مهارات الاسترخاء ممارسة وتدريب مستمر كما هو الحال مع أي مهارة جديدة.

إن تعلّم مهارات الاسترخاء أمر هام جداً للمساعدة في الهدوء والاسترخاء والسيطرة على التوتر والقلق. فيما يلي ستجد العديد من تقنيات الاسترخاء.

تدرب على طريقة الاسترخاء التي تختارها بانتظام حتى تكون أكثر استعداداً للأوقات العصيبة.

كيف يساعد الاسترخاء:

- يقلل من التعب حيث تصبح قادراً على إدارة حياتك اليومية دون توتر مفرط
- يحسن الأداء في العمل أو الرياضة أو الموسيقى من خلال الوعي الذاتي والسيطرة على التوتر
- يقلل من الألم الذي قد يحدث نتيجة التوتر مثل الصداع وآلام الظهر. يساعدك الاسترخاء على التأقلم عن طريق رفع عتبة الألم وتقليل مقدار الألم.
- يساعدك الاسترخاء على التعامل مع الضغوط حيث يساعدك في تقليل آثار التوتر والتنفس بشكل فعال.
- يحسن جودة النوم من خلال تزويدك بالهدوء والسكينة
- يُعزز الثقة بالنفس من خلال زيادة وعيك الذاتي والقدرة على التعامل مع الحياة اليومية
- يحسن العلاقات الشخصية حيث يكون من الأسهل التواصل مع الآخرين عندما تكون مسترخياً وواثقاً من نفسك.

الاسترخاء والتوتر

إن التوتر عكس الاسترخاء. يشعر المرء بالتوتر عندما يشعر بالقلق حيث أنها استجابة الجسم الطبيعية للشعور بالتهديد ونظام الإنذار الذي يساعد على التعامل مع الخطر: زيادة معدل التنفس وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات والتعرق وتفاقم الحالة العقلية وتدفق الأدرينالين. غير أن الإنسان في كثير من الأحيان لا يحتاج إلى استجابات البقاء على قيد الحياة، لذا يساعد الاسترخاء على تقليل هذا التوتر وبالتالي تقليل استجابة الأدرينالين.

التنفس والاسترخاء

يعمل الزفير على إخراج التوتر في عضلات الصدر ويسمح لجميع العضلات بالتخلص من التوتر بسهولة أكبر. يكون التنفس أكثر فعالية عندما تستخدم عضلات الحجاب الحاجز بدلاً من عضلات الصدر. إذا نظرت إلى الحيوانات أو الأطفال أثناء نومهم، ستلاحظ أن منطقة البطن تتحرك أثناء التنفس براحة واطمئنان وليس الصدر.

التدرب على التنفس من البطن

اجلس بشكل مريح على كرسي وضع يديك على بطنك وتأكد أن أطراف أصابعك الوسطى تتلاقى في الوسط بشكل بسيط. تنفس الآن بعمق ولاحظ كيف تتباعد أطراف أصابعك قليلاً. هذا يدل على أنك تتنفس بشكل فعال بالحجاب الحاجز. قد تحتاج إلى ممارسة هذا!

عندما تشعر بالتوتر وتريد الاسترخاء، حاول أن تتنفس ببطء أكثر وبعمق أكبر. لاحظ توقف التنفس لفترة قصيرة قبل الشهيق (لا داعي للمبالغة في التنفس فقط تنفس بهدوء). قد تجد أنه من المفيد العد ببطء للمساعدة في إطالة مدة الزفير قليلاً (العد في نفسك أو بصوت عالٍ).

هناك طرق مختلفة لتحقيق الاسترخاء، ومعظمها يستخدم التحكم في التنفس بطريقة ما. بغض النظر عن الطريقة التي تختارها، إلا أن ممارسة هذه الطريقة بشكل منتظم سيساعدك على اكتساب هذه المهارة. فيما يلي بعض الأمثلة:

- استرخاء العضلات التدريجي: استرخاء العضلات المتوترة
- التأمل
- اليقظة الذهنية
- التنفس اليقظ
- التخيل والصور
- تدريب التحفيز الذاتي الذي يتضمن تمارين عقلية لربط الجسم بالعقل لتحقيق الاسترخاء
- تقنية "أليكساندر" التي تعلم أهمية الوقفة والوضعية في تحسين الصحة الجسدية والعقلية.
- التغذية الراجعة الحيوية التي تشير إلى التنظيم الذاتي لوظائف الجسم مثال: ببطء ضربات القلب
- التنفس بالألوان
- العلاج العطري
- النشاط البدني
- اليوجا
- استخدام الموسيقى بمفردها أو مع أي من الطرق المذكورة أعلاه.
- تختلف الموسيقى من شخص لآخر، لذا استخدم منها كل ما يساعدك على الاسترخاء

تمرين التنفس البسيط

- يستغرق تمرين التنفس البسيط بضع ثوانٍ فقط بغض النظر عن مكان تواجد الشخص. يكون هذا التمرين مفيداً بشكل خاص في الأوقات العصيبة، كما يجب ممارسته على فترات منتظمة طوال اليوم.
- خذ نفساً عميقاً وبطيئاً واحتفظ به لمدة 5 ثوانٍ. اشعر بأن بطنك تتمدد وأنت تفعل هذا.
 - أخرج الزفير ببطء مع العد حتى الرقم 5.
 - تنفس مرة أخرى واجعل كل نفس بطيء وثابت ومماثل للنفس الذي قبله والذي يليه تمامًا.
 - أثناء الزفير، ركز على طرد كل الهواء الذي في رئتيك.
 - إذا كنت بمفردك، يمكنك إحداث صوت معين أثناء قيامك بذلك لمساعدتك على الشعور بإخراج الهواء مثل "وووو".
 - حافظ على استمرار الزفير لأطول فترة ممكنة. اترك أنفاسك مسترخية لبضع ثوانٍ قبل أن تقوم بالشهيق مرة أخرى.

الاسترخاء السريع

- أيما كنت (مثال: السيارة أو السوبر ماركت أو في انتظار موعد ما وما إلى ذلك)
- توقف
 - أنزل الكتفين للأسفل
 - أخرج 2 أو 3 أنفاس بطيئة وعميقة (فقط دع تنفس الشهيق يحدث) ولاحظ الإحساس بالتنفس في حركة بطنك
 - استمر فيما كنت تفعله، ولكن ببطء قليلاً

التنفس بالألوان

لتحصل على الاسترخاء والهدوء الفعال والسريع في المواقف العصيبة، تخيل اللون الأزرق. تخيل أنك في الشهيق تتنفس اللون الأزرق الهادئ وفي الزفير تُخرج اللون الأحمر المتعلق بالتوتر.

طريقة استرخاء العضلات التدريجي

- أجلس على كرسي مريح (أو استلق على الأرض أو السرير).
- تأكد من عدم وجود أي ضوضاء قد تزعجك.
- إذا أصبحت مدرجاً للأصوات - فقط حاول تجاهلها ودعها تترك عقلك بمجرد دخولها.
- تأكد من دعم جسمك بالكامل بشكل مريح - بما في ذلك ذراعيك ورأسك وقدميك. (ضع ذراعيك على ذراعي الكرسي مع وضع قدميك على الأرض)
- اغلق عينيك وتحسس السرير أو الكرسي الذي يدعم جسمك بالكامل - ساقيك وذراعيك ورأسك.
- إذا شعرت بأي توتر، ابدأ في تركه يختفي ويرحل.
- خذ نفسين بطيئين وعميقين ودع التوتر يبدأ بالتدفق والخروج.
- انتبه لرأسك - لاحظ كيف تشعر جبهتك.
- دع أي توتر يختفي ويرحل واشعر أن جبهتك تصبح ملسة ومريحة.
- دع أي توتر يمر من حول عينيك وفمك ووجنتيك وفكك. دع أسنانك تنفصل قليلاً واشعر بالتوتر.
- ركز الآن على رقبتك - دع الكرسي يأخذ وزن رأسك واستشعر راحة رقبتك. الآن رأسك ثقيل وضعيف. دع كتفك تنخفض برفق إلى أسفل واشعر بكتفك أعرض ورقبتك أطول.
- لاحظ كيف يشعر جسمك عندما تبدأ في الاسترخاء.
- انتبه إلى ذراعيك ويديك ودعهم يغرقون في الكرسي ليشعروا بالثقل.
- فكر في ظهرك واترك التوتر ثم اشعر بأنك تغرق في الكرسي، دع ساقيك وقدميك تسترخي وتتدرج للخارج ولاحظ الشعور بالاسترخاء.
- فكر في تنفسك - بطنك يرتفع وينخفض بلطف وأنت تتنفس.
- اجعل أنفاسك التالية أعمق وأبطأ.
- الآن، تشعر أنك مرتاح تمامًا وثقيل.
- استلق بهدوء وركز على التنفس البطيء والمنتظم.
- عندما تريد، عد من 5 إلى 1 وافتح عينيك.
- حرك أصابع يديك وقدميك وتنفس بعمق وتمدد.
- توقف للحظة قبل أن تنهض بلطف.