

مارس الاسترخاء تخفف عنك الإجهاد والضغط النفسي

يتطلب الاسترخاء العميق للعضلات قليلاً من الممارسة قبل أن يبدأ الشخص بالشعور بفوائدها.

ينبغي أن يحتفظ الشخص بشد العضلات لبضع ثوانٍ ثم يُرخيها، وذلك في كل مرة؛ يكرّر هذه الحركة مرّتين. ومن المفيد الحفاظ على الترتيب نفسه في أثناء العمل على المجموعات العضلية التالية:

- الوجه: شدّ الحاجبين معاً، كما لو أنّ الشخص يعبس، ثم تركهما.

الرقبة: إمالة الرأس بلطف إلى الأمام، مع جرّ الذقن إلى الأسفل نحو الصدر، ثمّ الرفع ببطء مرّة أخرى.

الكتفان: يسحبهما الشخص للأعلى نحو الأذنين، ثم يُرخيهاما باتجاه القدمين.

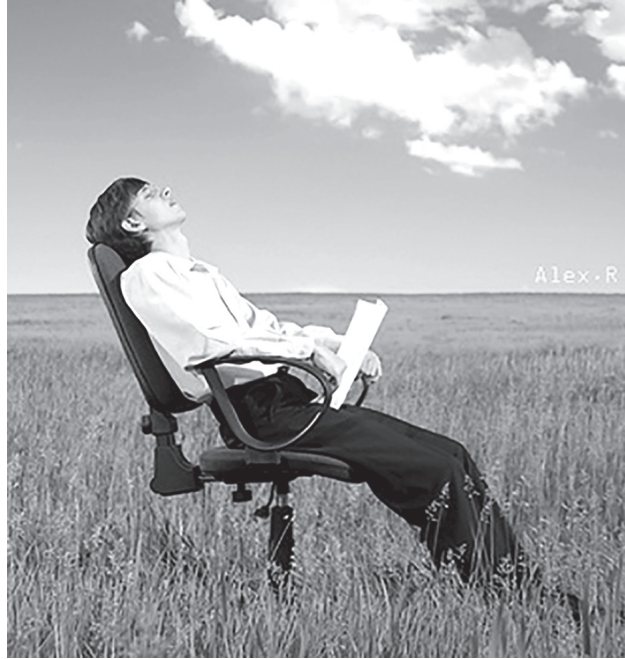
- الصدر: يتنفس الشخص ببطء وبعثق باتجاه الحجاب الحاجز (الذي يقع تحت الأضلاع)، بحيث يستخدم رئتيه بالكامل؛ ثم يُخرج النفس ببطء، ممّا يسمح لبطنه بالانخماص إلى درجة يخرج فيها كلّ الهواء من جوفه.

الذراعان: يقوم الشخص بمدّ الذراعين بعيداً عن الجسم إلى أقصى درجة ممكنة، ثمّ يُرخيها.

- القدمان: يقوم الشخص بدفع أصابع القدمين بعيداً عن الجسم، ثمّ يسحبهما نحو الجسم، ثمّ يُرخيها.

- المعصمان واليدين: يقوم الشخص بشدّ المعصمين عن طريق جرّ اليدين باتجاه الجسم، مع تمطيط الأصابع والإبهام، ثمّ الإرخاء.

ينبغي على الشخص أن يقضى بعض الوقت مستلقياً بهدوء بعد ممارسة الاسترخاء، بحيث تكون عيناه مغلقتين. وعندما يشعر بأنه أصبح مستعداً، يتمطّط وينهض ببطء.



يقوم الشخص بممارسة هذا التنفس الاسترخائي لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق، وبمعدل مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم (أو كلما شعر بالإجهاد).

الإرخاء العميق للعضلات

تستغرق هذه الطريقة حوالي ٢٠ دقيقة؛ وتقوم على تمطيط مجموعة عضلات مختلفة، واحدة تلو الأخرى، ثمّ علي إرخائها بعد ذلك، لإطلاق التوتر من الجسم وإراحة الذهن.

يجب اختيار مكان دافئ وهادئ لا وجود فيه لأيّة ملهيات؛ ثمّ يأخذ الشخص وضعية مريحة تماماً، سواءً أكان جالساً أو مستلقياً. يُغضّ عينيه، ويبدأ بالتركيز على تنفّسه الذي ينبغي أن يكون تنفساً بطيئاً وعميقاً، كما هو موضح آنفاً. إذا كان لدى الشخص ألم في عضلات معيّنة؛ أو إذا كان هناك صعوبة في التركيز على عضلات معيّنة، فعليه أن يبدّل وقتاً أكثر في إرخاء أجزاء أخرى من عضلات الجسم.

يمكن للاسترخاء أن

يساعد على تخفيف أعراض

الإجهاد والضغط النفسي؛ كما

يمكنه أن يساعد الشخص على

الهدوء والتفكير بموضوعية

تجاه أيّة حالة مسببة

للإجهاد.

وعلى الرغم من أنّ سبب القلق لن يختفي، إلا أنّ الشخص سيشعر - على الأرجح - بقدرة أكبر على التعامل معه بمجرد أن يتخلّى عن التوتر الموجود في جسمه ويُصفي أفكاره.

إنّ جميع طرق الاسترخاء تجمع بين التنفس العميق بدرجة أكبر من المعتاد وإرخاء العضلات.

لا يوجد ما يستدعي القلق إذا وُجد الشخص صعوبة في الاسترخاء في البداية؛ حيث إنّها مهارة تستلزم أن يتعلّمها هذا الشخص، وسوف تأتي مع الممارسة.

التنفس الاسترخائي

يقوم الشخص بالتدرّب على التنفس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ، حيث لا شيء فيه يُزعجه. ولا بدّ من تخفيف أو إزالة أيّة ملابس ضيقة، مثل الأحذية أو السترات. ويجب أن يكون مُستريحاً تماماً في غضون ذلك.

يجلس الشخص على كرسي مريح يسند رأسه إليه، أو يستلقى على الأرض أو السرير؛ ثمّ يضع ذراعيه على السنادتين الجانبيتين للكرسي، أو يتسلّط على الأرض أو السرير، ويجعل راحتي يديه باتجاه الأعلى بعيداً قليلاً عن جسمه. إذا كان الشخص مستلقياً، فعليه أن يمدّ ساقيه، مباعداً بينهما بنفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً. أمّا إذا كان جالساً على كرسي، فلا ينبغي أن يضع إحدى ساقيه فوق الأخرى مُصالباً بينهما.

يبدأ الاسترخاء الجيّد دائماً بالتركيز على التنفس. والسبيل لتحقيق ذلك هو أن يأخذ الشخص نفساً ويُخرجه ببطء وبوتائر منتظم، لأنّ هذا الأسلوب يساعد على الاسترخاء.

- يملأ الشخص كامل رئتيه بالهواء من دون بذل جهد لتحقيق ذلك؛ ويتخيّل أنّه يقوم بملء زجاجة، بحيث تمتلئ رثاه من الأسفل.

- يستنشّق الشخص الهواء عن طريق الأنف، ويُخرجه عبر الفم.

يستنشّق الشخص الهواء ببطء وانتظام مع العدّ من واحد إلى خمسة (لا ينبغي أن يقلق إذا لم يتمكّن من الوصول إلى الرقم خمسة في البداية).

- يترك الشخص النفس يخرج ببطء، مع العدّ من واحد إلى خمسة.

- يواصل الشخص القيام بهذا الأسلوب إلى أن يشعر بالاسترخاء. ويتنفس من دون أن يتوقف أو يجبس نفسه.