

الاسترخاء

يُعد الاسترخاء مهارة هامة ينبغي تعلمها لمواجهة ضغوط ومشاكل الحياة المختلفة. فهو أسلوب مناسب للتخلص من القلق والتوتر والخوف من خلال مجموعة من التدريبات التي تحدث نوعاً من التوازن الانفعالي والعاطفي والجسدي والعقلي وهذا يساعد على مواصلة الحياة اليومية على نحو إيجابي.

طرق الاسترخاء: يوجد العديد من الطرق التي تعتمد على التنفس، من أهمها:

الاسترخاء الذهني



انفصال الذهن عن العالم الخارجي والتركيز على صورة معينة في الخيال لمدة لا تقل عن 15 دقيقة، فالرسائل التي يتلقاها الذهن أثناء التخيل تساعد على الاسترخاء.

استرخاء التنفس العميق

وهو التنفس من العضلة الموجودة بين الصدر والبطن بحيث يوفر كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم ويساعد على التخلص من ثاني أكسيد الكربون بحيث ينتقل العقل والجسم إلى حالة الاسترخاء ويحسن من الدورة الدموية.

تقوم فكرته على إرخاء مجموعة من العضلات دفعة واحدة من خلال زيادة التوتر فيها ومن ثم تخفيفه أي انقباض وانبساط عضلات الجسم.

الاسترخاء العضلي



أهمية الاسترخاء

يساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون إن تمارينات الاسترخاء تؤدي إلى:

تحسين الذاكرة والمزاج والنوم

تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي

المساعدة على خفض ضغط الدم

خفض حدة الاكتئاب والقلق

تقليل الإحساس بالإجهاد والتعب والألم

تقليل الاضطرابات النفسية

تقليل مشاكل القولون العصبي

تقليل اضطراب الأمعاء

فن استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدهوته

الاسترخاء



التنفس طريق الاسترخاء

يؤثر التنفس العميق إيجابياً على الاسترخاء، حيث يعتمد على استنشاق أكبر كمية من الأوكسجين الذي يساعد على تجديد الطاقة والشعور بالصحة والحيوية.

فوائد عملية التنفس

- ← تقوية القلب وتعزيز من جهاز المناعة.
- ← تغذية المخ والتحفيز على الفهم والاستيعاب.
- ← تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط.
- ← المساعدة على الشعور بالسلام الداخلي.
- ← المساعدة على النوم الهادئ والمريح.
- ← المساعدة على إفراز هرمونات تهدأ الأعصاب وتسكن الألم.

خطوات عملية التنفس

- أولاً:** اتخاذ الجلسة المريحة أو الاستلقاء وإغلاق العينين.
- ثانياً:** استنشاق الهواء بعمق وبطء عن طريق الأنف حتى تمتلئ الرئتين به.
- ثالثاً:** الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم بضع ثواني.
- رابعاً:** إفراغ الهواء ببطء عن طريق الفم.
- خامساً:** تكرر التمرين عدة مرات.

همسات



- ◆ اتقان الاسترخاء يأتي عبر تكرار التمارين.
- ◆ ركز على الاسترخاء واحصل على إحساس عميق به.
- ◆ احرص على اختيار الوقت والمكان المناسب المريح.
- ◆ تخيل أوقات الهدوء والسعادة والمواقف الجميلة التي مررت بها سابقاً مع الأشخاص المريحين.
- ◆ اجعل الاسترخاء متنفساً من ضغوطات الحياة اليومية.

لمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل مع الباحث الاجتماعي المتواجد في أقرب مركز صحي