



FamilyLifeConnect

طرق الاسترخاء للمساعدة على تقليل التوتر والقلق

كلما كان أفضل. كرر العملية بقدر ما تحتاج. بالتدرج، ومع التنفس ببطء ومع هبوط أعراضك الجسدية، ينبغي أن تبدأ في الشعور بهدوء أكبر وذعر أقل.

الانتباه. حالما تشعر أن ضربات قلبك بدأت تبطئ وتنفسك بدأ ينخفض يمكنك محاولة استعمال بعض طرق الانتباه. مفهوم الانتباه هو مفهوم بسيط وعملي، ويمكن تأديته في أي مكان. وهو يتمثل في وجودك في اللحظة، في الوقت الحاضر. تمتلئ عقولنا أحياناً بالأفكار، ومشاعر القلق، والخوف والذكريات - الصالح منها والطلح. وجودك في حالة "الانتباه" لا يتطلب منك الحكم على هذه الأفكار والمشاعر، اطرحها جانباً أو تحداها.

بدلاً من ذلك، دع هذه الأفكار تسكن في عقلك، وتسمح في الخلفية، لكن بعد ذلك أعد التركيز على الأحاسيس التي تمر بها في التو واللحظة.

التنفس ببطء وعمق يساعدك على الانتقال إلى لحظة الانتباه. وعند امتلاء عقلك بالأفكار، اعترف بها وقراها لكن بعدها أعد التركيز على تنفسك ببطء وعمق، مع العد شهيماً وزفيراً عند الضرورة. استمر في إعادة نفسك إلى اللحظة الحالية في كل مرة تجد عقلك في حالة التجول.

استشعر الأحاسيس حولك. فبالإضافة إلى التنفس، قد يفيدك ملاحظة ما يمكنك رؤيته وسمعه وتذوقه ولمسه وشمه. تمرن على هذه الطريقة أثناء المشي والأكل والقيادة وعند محاولة الخلود إلى النوم أو الانتظار في طابور إلخ - لاحظ بالفعل الأحاسيس حولك عندما تقوم بهذه الأشياء. للتعرف على التأمل بطريقة الانتباه الموجه قم بزيارة الموقع الإلكتروني للعقل الباسم:

smilingmind.com.au

كلنا نشعر بالتوتر أحياناً، فهو جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية. عندما نتوتر، قد نشعر بالآتي:

- انقطاع النَّفس
 - زيادة ضربات القلب
 - قرع في الرأس والأذنين
 - تعرق
 - زيادة شد العضلات
 - عدم القدرة على التركيز
 - وخز، كوخز الإبر والدبابيس في الجلد
 - جفاف الفم
 - الشعور بانطباق الجدران والسقف عليك.
- قد تجد أيضاً صعوبة في التفكير أو القيام بأي شيء عندما تشعر بهذه الطريقة.

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك محاولتها لتقليل الشعور بالتوتر. قد لا تنفع كلها معك، لكن من المهم أن تجد طرق للتغلب على مشاعر الانغمار.

ابحث على طرق استرخاء تناسبك ومارسها بانتظام. حاول وضع بعض تمارين الاسترخاء في مخططك الأسبوعي. حتى عندما تبدأ في التحسُّن، هذه الطرق يمكن أن تساعدك للبقاء في صحة جيدة والتغلب بصورة أفضل على مؤثرات الحياة اليومية.

تمارين استرخاء يمكنك تجربتها

- **تمرن على التنفس البطيء العميق.** حاول التنفس ببطء على عد من واحد لثلاثة، واملأ رئتيك بالهواء، ثم احبس نفسك على عد من واحد لثلاثة، ثم أطلق نفسك كله بلطف. اغلق عينيك أثناء ذلك لكي تتمكن من التركيز على إحساسك بالتنفس. كلما كان التنفس أبطأ شهيماً وزفيراً،

يمكن أن تشرّد بذهنك عن طريق العد التنازلي من 100 أو ترديد الحروف الأبجدية بالعكس. إذا نَفَعَت هذه الطريقة معك، فيستحسن أن تكون بعض الأفكار التي سوف تستبدل بها مشاعر القلق أو تشرّد بذهنك لها إذا شعرت بالجزع.

الاسترخاء الموجّه. هناك العديد من تسجيلات الاسترخاء المتاحة لمساعدتك على ممارسة الاسترخاء الموجّه. العديد منها يمكن تحميله كتطبيقات على هاتفك الذكي. هذه التسجيلات تشمل أصوات مُهدّئة مثل طقطقة النار والأمواج التي تتكسر على الشاطئ، أو أنواع موجهة أكثر للتأمل. يوجد أيضًا لدى **beyondblue** بعض التسجيلات التي قد ترغب في تجربتها: beyondblue.org.au/relaxation

تغيير بينتك أو خلق بيئة هادئة. إن أمكن، انقل نفسك من موقف معين بسبب لك القلق. افعل شيئاً يساعدك عادةً على الاسترخاء مثل أخذ حمام، أو إنارة بعض الشموع المهدّئة، أو قراءة كتاب، أو مشاهدة فيلم مضحك، أو مسلسل تليفزيونية مضحكة، أو تناول كوب من الشاي، أو الاتصال بصديق يهتم بك أو تأدية تمرين جسماني - حتى إذا كان الخروج للمشي حول المباني المحيطة.

تذكر أن ممارسة بعض أو كل هذه الطرق للاسترخاء سيساعدك على العودة إلى وضع السيطرة على أحاسيس القلق والجزع لكي لا تشعر بالانغمار.

التصوّر. حاول التركيز على شيء مريح أو مُبهج. اغلق عينيك وعد بتفكيرك إلى وقت في حياتك، أو مكان زرته أو تخيلته أو ربما إلى شخص تحبه يجعلك تشعر بالهدوء والسعادة. في كل مرة يتجول فيها عقلك، ركز مرة أخرى على هذا المكان أو الشعور أو الشخص الهادئ السعيد.

إرخاء العضلات. ركز تفكيرك على مجموعات مختلفة من العضلات في جسمك. ابدأ من أخمص قدميك أو قمة رأسك وتحرك ببطء إلى أعلى أو أسفل للتركيز على كل مجموعة من العضلات، مع شد كل مجموعة من العضلات ثم إرخائها ولاحظ التغيير الذي يحدث في وضع الشد بعد كل مرة.

يمكن التمرين على تلك الطريقة أثناء استقناتك في مكان هادئ. ابدأ بالتركيز على أصابع قدميك - شدها بإحكام ودعها في هذا الوضع مع العد من واحد إلى ثلاثة ثم أرخها مع العد من واحد إلى ثلاثة. مدد قدميك ودعها في هذا الوضع مع العد من واحد إلى ثلاثة، ثم استرخ. لاحظ الشد الذي تشعر به أثناء وجود قدميك في وضع متيبس وقرنه بما تكون عليك قدميك عند إرخاء الشد. كرر هذه الطريقة من قدميك إلى ساقيك، وخلف ساقيك، وفخذك وخلف فخذك إلى أن تصل إلى رأسك.

شروود الذهن. حاول استبدال أفكار القلق والتوتر بأفكار أخرى.

مثلاً، إذا شعرت بالذعر، أشرد بذهنك إلى البيئة المحيطة بك - ماذا يلبس الناس حولك، ما نوع الأرضية وما لونها إلخ.؟

The FamilyLifeConnect هي خدمة تمويلها شبكة الصحة الأولية في جنوب شرق ملبورن.



Transforming
lives for stronger
communities

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للنصح والإرشاد العام فقط. ولذلك فالنصيحة الواردة بها قد لا تنطبق على ظروفك ولا يُقصد بها أن تحل محل النصيحة التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect هي خدمة مجانية لإبصال الناس الذين يعيشون في مجتمع

"داندِينوج" الأكبر بالمرشدين الخصوصيين.

يمكنهم دعم سعادتك ورفاهيتك ومساعدتك على تحقيق أهدافك.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



على www.familylife.com.au/familylifeconnect

حدد موعداً عبر الإنترنت