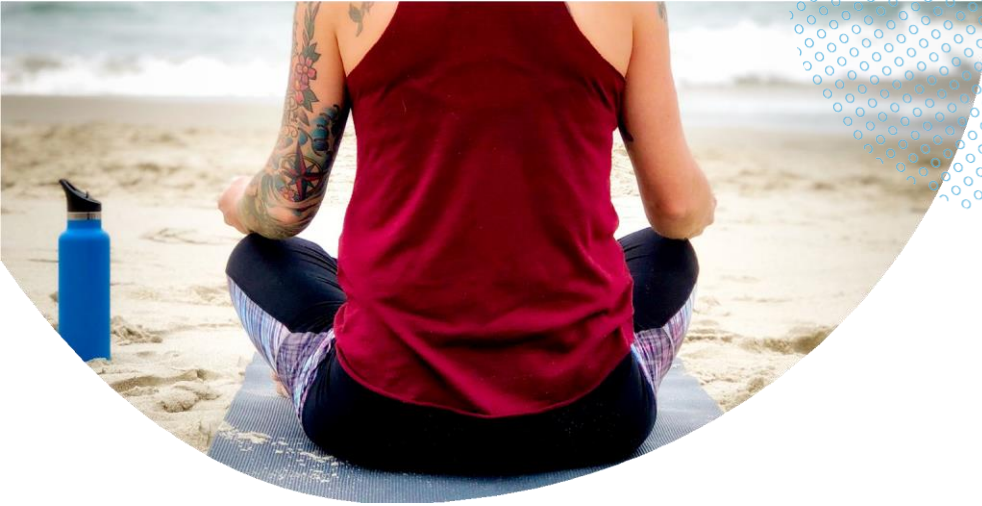




FamilyLifeConnect

روشهای ایجاد آرامش برای کاهش استرس و نگرانی

همه ما گاهی احساس استرس می کنیم، این بخشی طبیعی از زندگی است. وقتی که استرس دارید ممکن است موارد زیر را تجربه کنید:

- نفس تنگی
- افزایش ضربان قلب
- احساس ضربان در سر و گوش
- عرق کردن
- افزایش تنش در عضلات
- عدم توانایی در تمرکز
- احساس گزگز یا سوزن سوزن شدن در پوست
- خشکی دهان
- احساس اینکه دیوارها و سقف شما را احاطه کرده اند.

شما همچنین زمانیکه این احساسها را دارید ممکن است فکر کردن یا انجام کارها برایتان سخت باشد. چیزهای بسیاری هستند که شما می توانید برای کاهش استرس از آنها استفاده کنید. ممکن است همه آنها به کار شما نیایند، اما یافتن راههای فائق آمدن بر احساس درماندگی مهم است.

روشهای ایجاد آرامشی که به کار شما می آیند را بیابید و به طور منظم از آنها استفاده کنید. سعی کنید در برنامه هفتگی خود ایجاد آرامش را بگنجانید. حتی زمانی که شروع به بهتر شدن می کنید این روشها به شما در بهتر ماندن و فائق آمدن بر مسائل زندگی روزمره کمک می کنند.

تمرین ایجاد آرامش

- **تنفس آرام و عمیق را تمرین کنید.** به آرامی با سه شماره نفس خود را به صورت دم انجام دهید، شش های خود را با هوا پر کنید، نفس خود را تا سه شماره نگه دارید و سپس به آرامی عمل بازدم را کامل انجام دهید. می توانید چشمان خود را در هنگام این عمل ببندید تا بتوانید کاملاً بر روی حس تنفس خود تمرکز کنید. هر چه آهسته تر بتوانید عمل دم و بازدم را انجام دهید بهتر است. به هر اندازه که نیاز دارید این عمل را تکرار کنید. به مرور که تنفس شما آهسته تر می شود و علائم شما خفیف تر می شوند باید آرامتر شده باشید و حس ترس شما کمتر شده باشد.
- **آگاهی ذهن.** هنگامی که احساس کردید ضربان قلب و تنفس شما شروع به آرام شدن کرد می توانید روشهای آگاهی ذهن را امتحان کنید. مفهوم آگاهی ذهن ساده و عملی است و در همه جا قابل انجام است. معنی آن بودن در لحظه است یعنی در همینجا و اکنون. گاهی اوقات ذهن ما ممکن است با افکار، نگرانیها، ترس و خاطرات اعم از خوب و بد پر شود. داشتن "آگاهی ذهن" مستلزم قضاوت، پس زدن یا به چالش کشیدن این افکار یا احساسات نیست.

در عوض بگذارید این افکار در ذهنتان باقی بمانند، در پس زمینه جریان داشته باشند، اما سپس تمرکز ذهنتان را روی حواسی که تجربه می کنید و اکنون بگذارید.

تنفس آهسته و عمیق می تواند شما را به آگاهی ذهن سوق دهد. وقتی ذهنتان با افکار پر می شود، متوجه آنها باشید اما دوباره تمرکز خود را بر روی تنفس آهسته و عمیق خود بگذارید و به دم و بازدم ادامه دهید. هر بار که ذهنتان به جایی دیگر می رود به آوردن خود به لحظه اکنون ادامه دهید.

به حواس اطراف خود توجه کنید. مانند تنفس، توجه به چیزهایی که می توانید ببینید، بشنوید، بچشید، لمس کنید و ببویید می تواند مفید باشد. این روش را هنگام راه رفتن، غذاخوردن، رانندگی، قبل از خواب و ایستادن در صف و غیره تمرین کنید. هنگام انجام این فعالیتها واقعاً متوجه حواس اطرافتان شوید. برای انجام آگاهی ذهن توسط راهنما می توانید به این وبسایت مراجعه کنید: Smilingmind.com.au

- **تجسم.** سعی کنید تمرکز خود را بر روی چیزی آرامش بخش یا لذت بخش بگذارید. چشمان خود را ببندید و به زمانی یا مکانی از زندگی خود فکر کنید که در آنجا حضور داشتید یا تصور کرده اید یا شاید حتی شخصی که دوستش دارید و باعث آرامش و شادی شما می شود. هر بار که ذهن شما به جایی دیگر می رود تمرکز خود را به این مکان، تجربه یا شخص آرام و شاد برگردانید.
- **آرامش عضلات.** تمرکز خود را بر روی گروههای مختلف عضلات بدن خود بگذارید. از نوک انگشتان پای خود با بالای سرتان شروع کنید و به آهستگی از پایین به بالا یا بالا به پایین بر روی گروههای مختلف عضلات خود کار کنید، عضلات مربوطه را منقبض و سپس منبسط کنید و هر بار به تغییرات بعد از انقباض توجه کنید.

شما می توانید این روش را در حالی که در یک مکان ساکت دراز کشیده اید انجام دهید. از تمرکز بر روی انگشتان پای خود شروع کنید- آنها را محکم جمع کنید تا سه بشمارید و سپس با سه شماره باز کنید. پاهای خود را رو به بالا بکشید تا سه بشمارید و نگه دارید سپس رها کنید. هنگام سفت شدن پاهایتان به تنش آنها توجه کنید و با هنگامی که تنش را از آنها آزاد می کنید مقایسه کنید. این روش را تا ساق پا، پشت ساقتان، رانهایتان و پشت رانهایتان و تا رسیدن به سرتان ادامه دهید.

- **معطوف کردن حواس به جای دیگر.** سعی کنید افکار دیگر را جایگزین افکار نگران کننده و استرس آور خود کنید.

به عنوان مثال اگر احساس ترس ناگهانی دارید، حواس خود را با توجه به محیط اطرافتان پرت کنید، مثلاً آدمهای اطرافتان چه لباسی پوشیده اند، جنس و رنگ زمین چیست و غیره. شما همچنین می توانید با شمردن از عدد 100 به پایین یا خواندن الفبا از آخر به اول حواس خود را پرت کنید. اگر برای شما کاربرد داشته باشد خوب است که چند ایده در مورد چیزهایی که جایگزین می کنید یا موقع نگرانی و اضطراب حواس خود را به آنها پرت می کنید داشته باشید.

- **ایجاد آرامش با راهنمایی.** تعداد زیادی متون ضبط شده مربوط به ایجاد آرامش وجود دارند که به شما در تمرین ایجاد آرامش با راهنمایی کمک می کنند. بسیاری از آنها را می توانید به صورت اپلیکیشن بر روی موبایل هوشمند خود دانلود کنید. آنها شامل صداهای آرامش بخش مانند صدای خش خش چوب هنگام سوختن یا امواج ساحل تا مدیتیشن با راهنمایی می شوند. Beyondblue نیز برخی از آنها را دارد که ممکن است مایل باشید امتحان کنید: Beyondblue.org.au/relaxation
- **تغییر محیط یا ایجاد یک محیط آرامش بخش.** در صورت امکان از شرایطی که باعث استرس ما می شود خارج شوید. کاری را انجام دهید که معمولاً باعث آرامش شما می شود مانند: حمام رفتن، روشن کردن شمع های آرامش بخش، کتاب خواندن، تماشای یک فیلم کمدی یا سریال تلویزیونی، نوشیدن یک فنجان چای، تماس با یک دوست صمیمی یا انجام فعالیتهای ورزشی- حتی اگر راه رفتن در اطراف محل زندگی تان باشد.

به خاطر داشته باشید که انجام همه یا برخی از روش های ایجاد آرامش به شما کمک می کند تا استرس و اضطراب خود را تحت کنترل درآورید تا نتوانند شما را از پا در آورند.

بودجه خدمات FamilyLifeConnect توسط South Eastern Melbourne Primary Health Network تامین می شود



Transforming
lives for stronger
communities

اطلاعات این جزوه فقط توصیه هایی کلی هستند. ممکن است این توصیه ها برای شما مناسب نباشند، بنابراین جایگزین توصیه های متخصصان سلامت نیستند.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect خدماتی مجانی است که مردم ساکن در منطقه دندینونگ را با مربیان در ارتباط قرار می دهد آنها می توانند در رابطه با بهداشت و رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



با مراجعه به www.familylife.com.au/familylifeconnect نوبت خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید