

## تکنیک های آرام سازی برای رهایی از استرس

برای بسیاری از ما آرام سازی به معنای دراز کشیدن مقابل تلویزیون در پایان یک روز پراسترس است. اما این کار تاثیر اندکی در کاهش استرس دارد. برای مدیریت موثر استرس ما نیاز داریم که پاسخ آرامش طبیعی بدن را فعال کنیم. شما می توانید این آرامش را از طریق تکنیک های آرام سازی مثل تنفس عمیق، تن آرامی ماهیچه ای و تصویر سازی ذهنی به دست آورید. همراه کردن این فعالیت ها با زندگی تان می تواند در کاهش استرس زندگی روزمره و تولید انرژی و روحیه خوب به شما کمک کند.

### پاسخ تن آرامی: بازگرداندن سیستم عصبی به حالت تعادل

استرس برای زندگی ضروری است. شما برای خلاقیت و یادگیری به استرس نیاز دارید. استرس زمانی مضر است که غیرقابل تحمل شود و حالت تعادل سیستم عصبی را برهم زند. متأسفانه بیش از حد شدن استرس تبدیل به یک ویژگی طبیعی زندگی امروزی شده است. زمانی که استرسورها، سیستم عصبی شما را از حالت طبیعی خارج می کند، تکنیک های تن آرامی می تواند از طریق ایجاد آرامش عمیق در مقابل استرس، حالت تعادل را بازگرداند.

### ایجاد پاسخ آرام سازی

طیفی از تکنیک های مختلف آرام سازی می تواند به بازگرداندن تعادل سیستم عصبی کمک کند. پاسخ آرام سازی متکی بر دراز کشیدن و خوابیدن نیست بلکه یک فرآیند فعال ذهنی است که بدن را در حالت تمرکز و آرامش قرار می دهد. آموختن اصول تکنیک های آرام سازی دشوار نیست بلکه نیازمند تمرین است. متخصصان توصیه می کنند این تمرین ها را در هر روز حداقل ۱۰ دقیقه انجام دهند. اگر خواهان آزاد کردن بیشتر استرس هستید هدف خود را ۳۰ دقیقه در روز قرار دهید.

### تکنیکهای آرام سازی

تنفس عمیق

تن آرامی پیش رفته

مراقبه اسکن بدن

ذهن آگاهی

مراقبه تجسم سازی

### الف) تنفس عمیق

این نوع تنفس در عین حال که آسان است می تواند روش سریع و موثری در کنترل استرس باشد. تنفس عمیق بخشی از حجم گسترده تمرین آرام سازی است. آنچه شما به آن نیاز دارید دقایق اندک و مکانی برای آرام گرفتن است.

### تمرین تنفس عمیق

کلید تنفس عمیق نفس کشیدن عمیق از دیافراگم است به گونه ای که هوای تازه در تمام بدن جریان پیدا کند. زمانی که به جای قفسه سینه از دیافراگم خود نفس عمیق می کشید اکسیژن بیشتری خواهید گرفت.

- (۱) در حالتی راحت بنشینید. یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید.
- (۲) از راه بینی نفس بکشید. دست روی شکم باید بالا بیاید و دست روی قفسه سینه حرکت کمی بکند
- (۳) از طریق دهان بازدم داشته باشید و هوا را با فشار زیاد از دهان بیرون بدهید . دست روی شکم باید در هنگام بازدم حرکات بیشتری نسبت به دست دیگر داشته باشد.
- (۴) به تنفس با این روش ادامه دهید . همان طور که بازدم می کنید آرام آرام بشمارید . اگر در حالت نشسته انجام این تمرین دشوار است در حالت خوابیده این کار را انجام دهید . یک کتاب کوچک روی شکم قرار دهید. کتاب باید موقع دم بالا و موقع بازدم پایین بیاید.

### **(ب) تن آرامی پیشرفته**

تن آرامی پیشرفته یک فرآیند دو قسمتی است که در آن به طور منظم عضلات بدن را سفت و شل می کنید. با تمرین منظم این تن آرامی شما با تنش های مختلف موجود در بدنتان آشنا می شوید . این آگاهی به شما اجازه می دهد که نخستین نشانه های تنش عضلانی همراه با استرس را درک کنید . همان زمان که بدن شما آرام می گیرد ذهنتان نیز در حالت خوب و آرامی قرار خواهد گرفت . شما می توانید تنفس عمیق را با تن آرامی همراه کنید. اگر تاریخچه ای از اسپاسم های عضلانی یا مشکلات مرتبط با تنش های عضلانی داشته اید قبل از انجام این تمرین ها با پزشک خود مشورت کنید. اکثر افراد کار را از پاها شروع می کنند و تا صورت ادامه می دهند.

- (۱) لباس راحت بپوشید و در جایی آرام بگیرید.
- (۲) آرام باشید، به آرامی دم و بازدم کنید و تنفس عمیق انجام دهید.
- (۳) زمانی که آرام و آماده شدید به پاهای خود توجه کنید. به احساساتان در این منطقه توجه کنید.
- (۴) به آرامی عضلات پای خود را سفت کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.
- (۵) برای لحظاتی در این حالت آرامش باقی بمانید و آرام و عمیق نفس بکشید.
- (۶) وقتی آماده بودید توجه را به زانوها بدهید و توالی سفت و شل کردن عضله را انجام دهید
- (۷) این سفت و شل کردن ها را همراه با تنفس عمیق در سراسر بدن انجام دهید.

### **(ج) مراقبه اسکن بدن**

اسکن بدن شبیه تن آرامی است با این تفاوت که به جای سفت و شل کردن عضلات، روی احساسات قسمت های بدن تمرکز می کنید.

تمرین:

- (۱) به پشت دراز بکشید، پاها از هم فاصله داشته باشد. دست ها کنار بدن قرار بگیرند.
- (۲) روی تنفس خود تمرکز کنید. اجازه دهید شکم همراه با دم و بازدم بالا و پایین بیاید.
- (۳) تا دو دقیقه تنفس کنید تا احساس آرامش کنید.

- ۴) توجه خود را به گرفتگی های موجود در پاها بدهید و به احساسات موجود در آن توجه کنید . در حالی که روی نفس های خود تمرکز دارید . تصور کنید هر نفس عمیق بر گرفتگی ها جاری می شود. این تنفس را تا دو دقیقه ادامه دهید.
- ۵) توجه خود را به اندام های بالایی بدهید و همان کارها را در مورد تک تک اندام ها انجام دهید.
- ۶) این کار را تا صورت و تمرکز روی همه اندام ها ادامه دهید . زمانی که به بالای سر می رسید اجازه دهید تنفس در تمام بدن جریان پیدا کند.
- ۷) پس از اسکن بدن زمانی را به آرامش در سکوت و تنهایی اختصاص دهید. سپس به آرامی چشم هایتان را باز کنید.

## د) ذهن آگاهی

ذهن آگاهی توانایی آگاهی از چگونگی احساسات در زمان حال است یعنی تجربه لحظه به لحظه از زمان حال. فکر کردن در مورد گذشته (سرزنش و قضاوت خود) یا نگرانی در مورد آینده اغلب می تواند منجر به استرس بیش از حد تحمل بشود. اما با آرام و متمرکز ماندن در زمان حال می توانید سیستم عصبی خود را در تعادل نگه دارید . ذهن آگاهی می تواند در حین فعالیت هایی مثل پیاده روی، ورزش ، غذا خوردن یا مراقبه به کار برود. مراقبه همراه با ذهن آگاهی تاثیر بسیاری در کاهش استرس خواهد داشت. برخی از شکل های این مراقبه با تمرکز بر یک فعالیت تکراری مثل نفس کشیدن، بیان کردن لغات تکراری یا نگاه کردن به یک شمع، شما را در زمان حال نگه می دارد . دیگر شکل های مراقبه ذهن آگاهی شما را تشویق می کند افکار و احساسات درونی تان را ببینید و رها کنید.

- ۱) یک محیط ساکت: مکان آرامی را در خانه یا محل کار خود انتخاب کنید که می توانید در آن بدون حواسپرتی، آرامش داشته باشید.
- ۲) یک وضعیت راحت: راحت باشید اما از خوابیدن اجتناب کنید زیرا ممکن است به خواب بروید. حتی می توانید روی یک صندلی راحت بنشینید.
- ۳) یک نقطه تمرکز داشته باشید: یک نقطه تمرکز درونی (یک احساس یا صحنه مجسم شده) یا بیرونی ( لغت یا عبارت تکراری ) را انتخاب کنید . شما ممکن است با چشمان باز یا بسته مراقبه کنید . هم چنین تمرکز روی شیئی در اطراف خود برای افزایش تمرکز مفید خواهد بود.
- ۴) نگرش مشاهده گر داشته باشد نه انتقادگر: نگران افکار و حواسپرتی ها در ذهنتان یا چگونگی انجام آن نباشید. اگر افکار ذهن شما را درگیر می کند با آن مبارزه نکنید.

## ه) مراقبه تصویر سازی

تصویر سازی یا تجسم هدایت شده تمام حس ها (بینایی، شنوایی، چشایی و لامسه ) را دربر می گیرد . تصویر سازی، شامل تجسم صحنه ای می شود که شما در آن احساس امنیت و رهایی از تنش و اضطراب را دارید.

یک مکان آرام را انتخاب کنید. افراد تازه کار در تصویرسازی ممکن است در طول مراقبه به خواب بروند بنابراین این سعی کنید روی صندلی راحتی بنشینید. چشمان خود را ببندید و یک مکان آرام و راحت را تجسم کنید. تصویر شما تصویر آشکاری است که در آن تمام احساسات و شنیده ها تجسم می شود. تصویرسازی زمانی بسیار موثر است که حداکثر جزئیات احساسی را در بر بگیرد. صحنه ای را انتخاب کنید که برای شما جذاب است نه صحنه هایی که دیگران پیشنهاد کرده اند. اجازه دهید تصویر ذهنی خود را داشته باشید.

مثلا اگر یک ساحل آرام را تجسم کرده اید این مراحل را انجام دهید:

- ۱) به آرامی در کنار رودخانه راه می روید و به رنگ ها و فضاهای اطراف نگاه می کنید
- ۲) زمانی را به جستجوی هر حس اختصاص می دهید.
- ۳) تلالو خورشید را روی رودخانه می بینید.
- ۴) صدای آواز پرندگان را می شنوید.
- ۵) بوی خوش گیاهان کنار ساحل را استشمام می کنید.
- ۶) خنکای آب را بر روی پاهایتان احساس می کنید.
- ۷) هوای تازه و تمیز را تنفس می کنید.

از احساس آرامش عمیق حاصل از تجسم این مکان آرام لذت ببرید. هرگاه آماده بودید آرام آرام چشمانتان را باز کنید و به زمان حال باز گردید. اگر در طول تصویر سازی لحظاتی از تجسم صحنه منحرف شدید، نگران نباشید. این حالت طبیعی است.

### **چگونه تکنیک های تن آرامی را در زندگی روزمره وارد کنیم؟**

در لابه لای انجام کارها و ارتباط با خانواده زمان های بسیاری وجود دارد که می توان آن را به تمرین آرام سازی اختصاص داد. خوشبختانه بسیاری از تکنیک ها را می توان در حین دیگر فعالیت ها انجام داد. ورزش ریتمیک: تکنیک آرام ساز

ورزش های ریتمیک مثل دویدن، پیاده روی یا دوچرخه سواری زمانی که با آرامش در ذهن همراه شود بسیار موثر خواهد بود. ذهن آگاهی در مراقبه نیازمند بودن در زمان حال و تمرکز ذهن روی چگونگی احساسات بدن در همین حالا است. همان زمان که ورزش می کنید روی وضعیت جسمی و حرکات بدن و چگونگی هماهنگی تنفس با این حرکات تمرکز کنید. اگر ذهنتان به سمت افکار دیگر منحرف می شود به آرامی آن را به تمرکز باز گردانید.

### **نکاتی برای قرار دادن تکنیک های آرام سازی در زندگی**

- ۱) در صورت امکان زمانی را در روز به تمرین اختصاص دهید. یک یا دو دوره زمانی را در هر روز به تمرین اختصاص دهید. ممکن است متوجه شوید تمرین در آغاز روز برایتان مناسب تر است.
- ۲) تکنیک ها را در زمانی انجام دهید که مشغول به دیگر کارها هستید مثلا در زمان در اتوبوس یا مترو یا انتظار در اتاق دندانپزشک.

- ۳) در موقع کارهای منزل و مرتب کردن خانه تنفس عمیق را امتحان کنید . شما می توانید پیاده روی همراه با ذهن آگاهی را در زمانی تجربه کنید که کودکان را به پارک برده اید، در مسیر رسیدن به ماشینتان هستید یا به جای پله از آسانسور استفاده می کنید.
- ۴) در زمان ورزش با همراه شدن با ذهن آگاهی از مزایای آن بیشتر استفاده کنید . به جای دیدن تلویزیون موقع ورزش، روی بدنتان و تنفس تمرکز کنید.
- ۵) از تمرین در زمان خواب آلودگی اجتناب کنید . این تمرین ها شما را آرام می کند به صورتی که باعث خواب آلودگی می شود. شما بیشترین بهره را از این تمرینات در زمانی خواهید برد که کاملاً هشیار و سر حال باشید.
- ۶) انتظار بالا و پایین ها را داشته باشید. اگر یک یا چند روز نتوانستید تمرینات را انجام دهید ناامید نشوید. این اتفاق پیش می آید. تمرینات را از سر بگیرید تا آرام آرام به دوران قبلی بازگردید.

گفتن اینکه چگونه به آرامش برسیم بسیار راحت تر از انجام دادن آن می باشد و گاهی اوقات، اکثر افراد برای رسیدن به آرامش نیاز به کمک دارند. خوشبختانه، راههای متعددی برای تسکین فشارها و تنش ها وجود دارد که یکی از آنها به درد شما خواهد خورد.

چیزی که بسیاری از روشهای آرام سازی در آن مشترک هستند این است که آنها به شما یاد می دهند که بدانید چه موقعی شما در حالت سفتی و انقباض هستید و چگونه شما باید این وضعیت را تسکین داده و از بین ببرید. شما می توانید با شرکت کردن در کلاسهای آرامش سازی (ریلکسیشن)، با خریدن نوارهای آنها و یا با مطالعه کتابهای مربوط به چگونگی آرام سازی، این روشها را یاد بگیرید.

همچنین روشهای پیچیده تر و بهتری برای رسیدن به آرامش وجود دارد (مثل روش مدیتیشن)، و نیز روشهایی که به شما یاد می دهند که بدانید چه موقعی بدن شما در حالت انقباض و سفتی قرار دارد (مثل روش بیوفید بک).

### **چگونه خواب خوبی در شب داشته باشیم؟**

- صبحها زودتر از خواب بیدار شوید و ببینید که آیا این کار به زود خوابیدن شما در شب کمک می کند یا خیر
- در طی روز مقداری تمرینات ورزشی انجام دهید
- از چرت زدن در طی روز خودداری نمایید
- درست قبل از خواب، اقدام به تمرینات ورزشی نکنید چون اینکار خوابیدن شما را مشکل می سازد
- در آخر شب غذای سنگین نخورید زیرا باعث ناراحتی شما میشود، اما گرسنه هم به رختخواب نروید
- شبهها از خوردن قهوه و چای و یا نوشابه خودداری کنید
- قبل از اینکه بخوابید با خواندن یک کتاب مشکلاتتان را از ذهنتان دور نمایید
- در ساعات مشخصی هر شب به رختخواب بروید، بدینصورت بدن شما به این ریتم عادت خواهد کرد
- برای اینکه بهتر بخوابید از الکل استفاده نکنید زیرا این کار اثری ندارد و بدن شما به آن عادت خواهد کرد

-مطمئن شوید که رختخواب شما راحت است  
-قبل از اینکه به رختخواب بروید، شیر گرم میل نمایید  
-دمای هوا و تهویه اتاق خواب خود را کنترل نمایید تا نه زیاد گرم و نه زیاد سرد باشد  
-قبل از خوابیدن سیگار نکشید زیرا نیکوتین موجود در سیگار، محرک می باشد  
-قبل از اینکه سعی کنید که بخواب بروید تمرینات آرامش سازی (ریلکسیشن) را انجام دهید  
به خاطر داشته باشید که اگر بعد از نیم ساعت که به رختخواب رفتید، نتوانستید بخواب بروید، از رختخواب  
برخیزید و یک کتاب بخوانید و یا اینکه تلویزیون نگاه کنید.  
-دراز کشیدن در رختخواب و نگران بودن از اینکه چرا خوابتان نمی برد هیچ مشکلی را حل نمی کند و  
می تواند باعث بدتر شدن وضعیت شود

آرامش بیوفیدبک (Biofeedback Relaxation) این روش با استفاده از یک دستگاه مخصوص انجام  
میشود که وضعیت پاسخ عضلات بدن و یا فعالیت الکتریکی پوست را ارزیابی می کند. وقتی که شما احساس  
می کنید که بدنتان دچار انقباض و سفتی است، فعالیت های الکتریکی در پوست و عضلات افزایش می یابد و  
باعث میشود که دستگاه بوق بزند و یا اینکه چراغهایش روشن شود وقتی شما احساس آرامش می کنید،  
صدای بوق دستگاه قطع شده و چراغهای آن خاموش می شوند و در نتیجه شما می فهمید که عضلاتتان در  
حال آرامش هستند.

## ماساژ

ماساژ را می توانید خودتان به تنهایی انجام دهید و یا اینکه کس دیگری شما را ماساژ دهد . وسایل مختلفی  
توسط داروخانه ها فروخته میشوند که شما می توانید با خرید آنها، خودتان به تنهایی ماساژ را انجام دهید اما  
بهترین کار این است که شخص دیگری شما را ماساژ دهد . در چنین مواردی شما می توانید در مورد  
مشکلاتتان در هنگام ماساژ دادن با شخص ماساژ دهنده صحبت نمایید که این کار، شما را در رسیدن به  
آرامش بسیار کمک خواهد کرد.

## تمرین آرامش (ریلکسیشن)

این روش ساده آرام سازی حداکثر ۲۰ دقیقه وقت شما را می گیرد. شما می توانید این تمرین را در  
رختخواب، بر روی زمین و یا بطور نشسته بر روی یک صندلی راحت انجام دهید . شما در ابتدا ممکن است  
بخواهید این تمرین را در شب انجام دهید زیرا بعضی از افراد احساس می کنند که بقدری با این روش آرام  
می شوند که بخواب می روند. وقتی که شما به این تمرین عادت کردید، قادر خواهید بود که این تمرین را در  
هر جایی انجام دهید بدون اینکه بخواب روید (مگر اینکه خودتان بخواهید).  
۱ -تمام بدن خود را شل کنید. سعی نمایید تا آنجایی که ممکن است سنگینی خود را بر روی رختخواب یا  
صندلی احساس نمایید . اجازه دهید که وزن شما به رختخواب یا صندلی منتقل شود . مثل یک کیسه سیب  
زمینی، احساس سنگینی کنید.

- ۲- دست‌هایتان را در طرفین به حالت شل و آویزان قرار دهید . به پاهایتان هم اجازه دهید که شل و آویزان باشند. شانه‌هایتان را رها کرده و بیندازید . تمام قسمت‌های بدن را از بالا تا پایین شل کنید.
- ۳- اگر شما قبلاً تمرینات آرامش (ریلکسیشن) انجام نداده‌اید، نیاز خواهید داشت که یاد بگیرید که چگونه عضلات خود را شل نمایید . عضلات قسمت بالایی پاهایتان را سفت کنید بطوریکه دیگر نتوانی د بیش از آن، آنها را سفت و سخت نمایید . حالا آنها را شل کنید. شما تفاوت بین سفت بودن و شل شدن عضله را احساس خواهید کرد. همین کار از بالای سر تا نوک انگشتان پاهایتان انجام دهید.
- ۴- اکنون شما احساس می‌کنید که عضلات شما کمتر از موقعی که شروع به تمرین کرده اید سفت هستند. وقتی شما به این تمرین عادت کردید، دیگر نیازی نخواهید داشت که قبل از شل کردن عضلاتتان آنها را سفت نمایید.
- ۵- وقتی که احساس آرامش و شل بودن کردید، کم کم تنفس خود را آرام و کند نمایید . فقط بر روی تنفس خود تمرکز کنید. زمان دم شما باید برابر با زمان بازدم شما باشد یعنی طولانی و آهسته. اگر شما احساس سبکی در سر کردید، این کار را متوقف نمایید . بعد از ۲۰ دقیقه شما احساس بهتری از وقتی که تمرین را شروع کردید خواهید داشت. شما احساس آرامش و استراحت بیشتری می‌کنید.