

تمارين الاسترخاء

تعد ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي والتنفس بعمق من الأساليب الشائعة لمساعدة الأشخاص على الاسترخاء ومقاومة أعراض القلق.

يحصل بعض الأشخاص على الاسترخاء اللازم لهم من خلال ممارسة التمارين الرياضية أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون أو قراءة كتاب أو غير ذلك. ومع ذلك، يُفضل بعض الأشخاص إتباع تمارين استرخاء معينة. توجد بعض الشرائط التي يمكنك شرؤها للتعرف على كيفية ممارسة العديد من تلك التمارين. توفر هذه النشرة ملخصاً لنوعين من التمارين الشائعة الاستخدام – تمارين الاسترخاء العضلي وتمارين التنفس بعمق. يعتبر هذان النوعان من التمارين مفيداً بشكل خاص في مقاومة نوعين من الأعراض البدنية الشائعة للقلق – ألا وهما الشد العضلي والتهيج.

وكما هو الحال مع أي أمر من أمور الحياة الأخرى، يجب أن تقوم بالتدريب على تلك التمارين أولاً. ثم يمكنك بعد ذلك ممارستها في حياتك اليومية كلما شعرت بتوتر أو قلق.

الاسترخاء العضلي

الأوقات المحددة للاسترخاء الإيجابي بشكل منتظم

ابحث عن مكان هادئ ودافئ لا تشعر فيه بأي إزعاج. اختر وقتاً لا تشعر فيه بضغط ناتج عن ضرورة القيام بأي شيء آخر. استلق على ظهرك، أو اجلس على كرسي مُسند بشكل جيد إذا لم تتمكن من الاستلقاء. حاول الاسترخاء وأغلق عينيك. يمكنك الاستلقاء على سرير مثبت بشكل جيد به بعض الوسائد. عليك بعد ذلك ممارسة التمارين بشكل يتم من خلاله تمرين كل مجموعة من العضلات. قم أولاً بشد كل مجموعة من عضلات جسمك بأقصى قدر ممكن، ثم قم بالاسترخاء بشكل كامل. عليك بالشهيق عند شد العضلات، والزفير عند الاسترخاء.

ولبدء ممارسة التمارين، ركز على كيفية قيامك بالتنفس لبضع دقائق. تنفس ببطء وبهدوء. وفي كل مرة تقوم فيها بالزفير، انطق بكلمات مثل "سلام" أو "استرخاء". ثم ابدأ في ممارسة تمارين العضلات لتمرين مجموعات العضلات المختلفة في جسمك.

- اليدين – أغلق إحدى يديك بإحكام لبضع ثوان أثناء قيامك بالشهيق. يجب أن تشعر في هذه الحالة بشد عضلات الساعد. ثم استرخ أثناء قيامك بالزفير. قم بتكرار ذلك باستخدام اليد الأخرى.
- الذراعان – قم بثني أحد المرفقين وشد كافة عضلات الذراع لبضع ثوان أثناء قيامك بالشهيق. ثم استرخ أثناء قيامك بالزفير. كرر هذه العملية مع الذراع الأخرى.
- الرقبة – ادفع رأسك للخلف بأشد قدر ممكن أن يشعرك بالراحة ثم لفها ببطء من جانب إلى آخر. ثم استرخ.
- الوجه – حاول تقطيب الحاجبين وخفضهما بأشد قدر ممكن لبضع ثوان، ثم استرخ. ارفع بعد ذلك الحاجبين (كما لو كنت مذعوراً) بأشد قدر ممكن، ثم استرخ. قم بعد ذلك بإطباق الفكين على بعضهما لبضع ثوان، ثم استرخ.
- الصدر – خذ نفساً عميقاً ثم توقف عن التنفس لبضع ثوان، ثم استرخ وقم بالتنفس الطبيعي مرة أخرى.
- البطن – شد عضلات البطن بأشد قدر ممكن، ثم استرخ.
- الوركين – اضغط الوركين معاً بأشد قدر ممكن، ثم استرخ.
- الساقان – مع مد الساقين بشكل مسطح على الأرض، اثن القدمين وأصابع القدمين تجاه وجهك بأشد قدر ممكن، ثم استرخ. قم بعد ذلك بثنيهما بعيداً عن وجهك لبضع ثوان، ثم استرخ.

قم بعد ذلك بتكرار ممارسة كافة هذه التمرينات حوالي 3-4 مرات. في كل مرة يتم فيها إرخاء مجموعة من العضلات، لاحظ الاختلاف في الشعور بالراحة عند استرخاء العضلات مقارنة بحالتها عند شدّها. يعتقد بعض الأشخاص أن ممارسة تلك التمرينات يومياً وبشكلٍ منتظم يؤدي إلى تقليل الشعور العام "بالتوتر".

الحياة اليومية

من الواضح أنه لا يمكنك ممارسة كافة التمرينات المذكورة أعلاه عندما تكون بالخارج. ولكن، يساعد مبدأ ممارسة تمرينات استرخاء مجموعة العضلات بعد الشعور بالتوتر، على التخلص من القلق في مواقف الحياة اليومية. لذلك، حاول القيام بما يلي في المواقف التي تشعر فيها بالتوتر أو القلق :

- حاول لف رقبتك بشكلٍ دائري في كل اتجاه بأقصى قدر ممكن تشعر من خلاله براحة، ثم استرخ، أو
- حاول شد عضلات كتفك وظهرك لمدة ثوانٍ عديدة، ثم استرخ.

تمرينات التنفس بعمق

يميل العديد من الأشخاص إلى التنفس بشكلٍ أسرع من الطبيعي عندما يصابوا بالقلق. يجعلك ذلك أحياناً تشعر بالقليل من الدوار، الذي يجعلك قلقاً بشكلٍ أكبر وتتنفس بشكلٍ أسرع، مما يمكن أن يزيد بدوره من قلقك، إلخ. إذا قمت بممارسة تمرين "التنفس بعمق" عند قيامك بالاسترخاء، فيجب أن تتمكن من القيام بذلك عندما تشعر بالتوتر أو القلق لمساعدتك على الاسترخاء. حاول القيام بما يلي لمدة 2-3 دقيقة، وتدرّب على ذلك يومياً حتى تتمكن من القيام بتلك التمرينات بشكلٍ منتظم في أي موقف من المواقف العصيبة.

1. حاول القيام بالشهيق بشكلٍ بطيء وعميق من خلال الأنف، ثم الزفير بشكلٍ منتظم من خلال الفم. حاول إخراج الزفير على مرتين ما دمت تقوم بشهيق. للقيام بذلك، يمكن أن يساعدك النطق ببطء بالعدد "واحد" على الشهيق، ثم تكلمة العد "اثنين، ثلاثة" أثناء الزفير.
 2. استخدم بشكلٍ أساسي الحجاب الحاجز (عضلة الصدر السفلية) للتنفس. الحجاب الحاجز هو العضلة الكبيرة الموجودة أسفل الرئتين. ويقوم بسحب الرئتين لأسفل مما يؤدي إلى توسيع القنوات الهوائية للسماح بتدفق الهواء للداخل. فعندما نصاب بالقلق، غالباً ما ننسى استخدام هذه العضلة ونستخدم بدلاً منها العضلات الموجودة في الجزء العلوي من الصدر والكتفين. يكون التنفس أقل عمقاً إذا استخدمت عضلات الصدر العلوية هذه. لذلك، فإذا استخدمت عضلات الصدر العلوية بدلاً من الحجاب الحاجز، فإنك ستميل إلى التنفس بشكلٍ أسرع، مما يجعلك تشعر بالمزيد من القلق وضيق بالتنفس.
- يمكنك التحقق مما إذا كنت تستخدم الحجاب الحاجز من خلال لمس الجزء السفلي لعظمة الصدر (القص) مباشرةً في الجزء العلوي من البطن. إذا أصابك القليل من السعال، فيمكنك الشعور بتحريك الحجاب الحاجز من مكانه الطبيعي. وإذا لمست هذا الجزء بيدك، فسوف تشعر به يتحرك للداخل والخارج أثناء التنفس.
3. حاول إرخاء كتفك وعضلات الصدر العلوية أثناء التنفس. عندما تقوم بالزفير، حاول إرخاء هذه العضلات حتى تتمكن من استخدام الحجاب الحاجز للتنفس.

© حقوق الطبع محفوظة EMIS و PIP 2005 تم التحديث في: أبريل 2005 CHIQ Accredited

PRODIGY Validated

تتوفر مصادر شاملة للمرضى على موقع www.patient.co.uk