



خدمات در مواقع استرس زیاد

روشهای مقابله در زمانهای بحران

زمان حال برای همه ما زمان دشوار و نامعلومی است؛ بنابراین اگر از خود مراقبت کنیم همه ما از آن بهرمنند خواهیم شد. همه ما باید از خود مراقبت نموده و از نحوه مراقبت هم با دیگران صحبت کنیم و اگر لازم بود به آنها یاد بدهیم. این صفحه شامل مراقبتها و روشهای آرامش بخش خواهد بود و ممکن است یک راه برای شما کار کند و برای دیگری کار نکند. این طبیعی است و شما باید روی متدی که رو شما کار میکند توجه نمایید؛ و متدی را یاد بگیرید که برایتان مفید است.

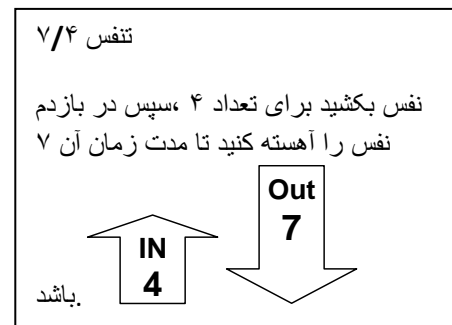
تکنیک تنفس

یک روشی که در مواقع نگرانی و اضطراب میتوانید استفاده کنید تمرین تنفس آرام است. سه روش وجود دارد که همه یک جور عمل میکنند؛ بازدم بلند تر از دم. با خارج کردن مقدار بیشتر اکسیژن از بازدم میتوان واکنش دفاعی بدن را کاهش داد و میزان آرامش بدن را افزایش داد. شما میتوانید بنا به انتخاب خود یکی از این متدها را انتخاب نمایید.

*** بازدم طولانی نقش مهمی در کم کردن نگرانی دارد***

متد ۱ : ۷/۴ تنفس

در ۴ شماره نفس بکشید و در ۷ شماره بازدم. شما میتوانید این میزان را بر اساس توان شخصی خود تغییر داده و نکته مهم این است که میزان بازدم از میزان دم بیشتر باشد.





متد ۲ : تنفس شکمی

این روش شامل تنفس شکمی است تا تنفس قفسه سینه؛ سعی کنید شکمتان را با دم باد کرده و با باز دم خالی نمایید.
تصور کنید یک بادکنک در شکمتان در دم باد میکنید و در باز دم خالی میکنید. اگر شما فکر میکنید که بیشتر از سینه نفس میکشید تا از شکم از روشهای یوگا برای یادگیری میتوانید کمک بگیرید

تنفس شکمی

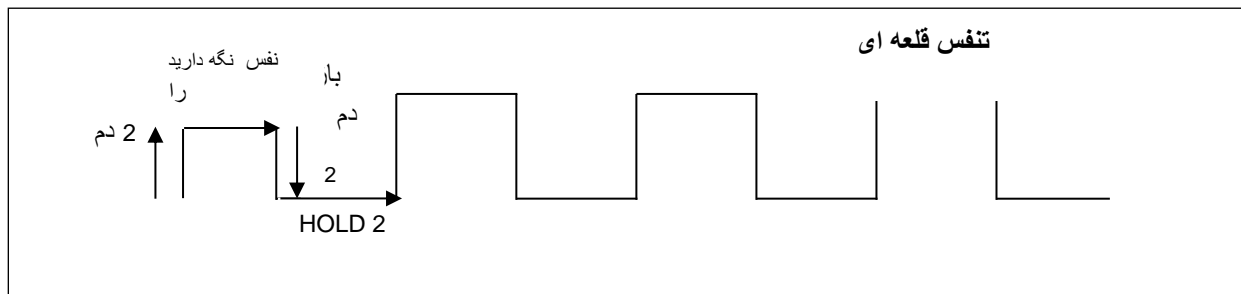
وقتی نفس میکشید معده خود را گسترش بدهید و وقت بازدم اجازه دهید معده منقبض شود. تصور کنید که یک بادکنک در معده شما وجود



دارد

متد ۳ : تنفس قلعه ای

برای ۲ شماره نفس بکشید و نفستان را برای ۲ شماره نگه دارید. با ۲ شماره نفستان را بیرون و به اندازه ۲ شماره استراحت کنید. این شمارش ها را برای دم؛ بازدم؛ و استراحت ما بین تنفس حفظ کنید. شما می توانید از اپ برای یادگیری تنفس استفاده نمایید.



اکنون برنامه Breath Ball Breathing تلفن هوشمند برای کمک به شما در تمرین تنفس آرامش بخش به صورت رایگان دسترس شماست. این برنامه ای است که با کمک تصاویر و تغییر اندازه توپ و با دستورالعمل ساده در مورد چگونگی تنفس به آسانی قابل استفاده می باشد.

Breath Ball Breathing...
A Fast Stress Relief Method. [OPEN](#)

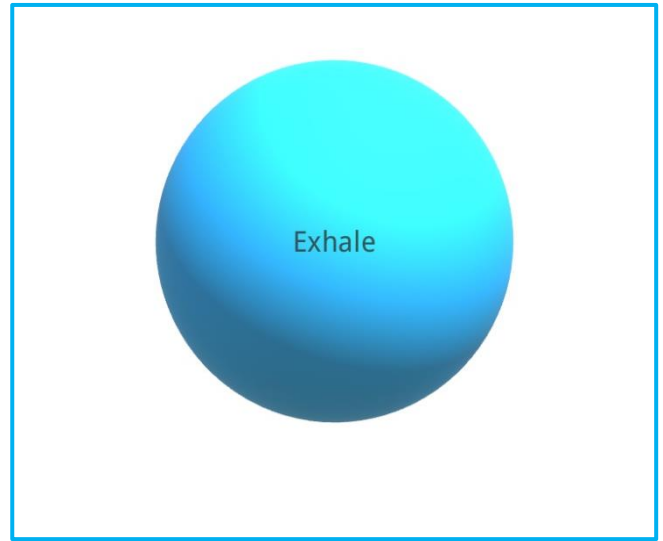
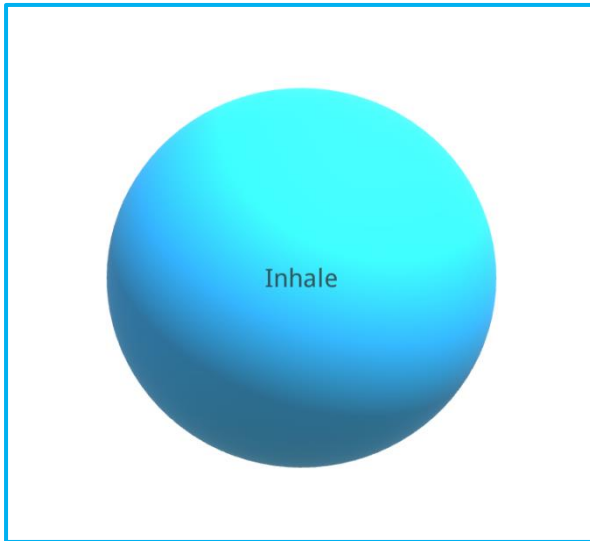
Finally you can relieve stress, anger and frustration.
Starting today you can restore peace of mind and inner calm.
This free app helps you meditate and be mindful.

Exercise settings:

Default relaxation exercise
Breaths: 1 - Length: 00:10

Session length: 05:00

Start



برنامه های دیگر برای تنفس؛ آرامش و مراقبه نیز موجود است
مثلاً **Headspace, Breathe +, Calm, Oak and Breethe.**

لطفاً توجه داشته باشید که تمام برنامه های ذکر شده در بالا قابل بارگیری هستند ، اما برخی از آنها ممکن است برای استفاده مداوم یا باز کردن کارکردهای بیشتر ، نیاز به پرداخت اشتراک داشته باشند. لطفاً از هزینه احتمالی آن آگاه باشید .

۳ دقیقه فضای تنفسی

1 - آگاهی

سعی کنید خود را در زمان حال بیاورید و بدین منظور سعی کنید پشت خود را به شکل مستقیم نگه دارید با شانه های به سمت پشت متمایل شده. اگر ممکن است چشمهای خود را ببندید و از خود بپرسید:
من چه چیزی را در حال حاضر دارم تجربه میکنمچه افکاری را.....چه احساساتی را..... و چه احساس فیزیکی در بدنم را ؟
تجربه ای را که داشته اید قبول و ثبت کنید ؛ هر چند که ناخواسته بوده است.

۲-جمع آوری

تمام توجه خود را به سمت تنفس خود معطوف کنید ؛ به هردم و باز دم همچنان که یکی بعد از دیگری می آیند.
تنفس شما مانند یک لنگری عمل میکند که شما را به وضعیت زمان حال آورده و آگاهی و سکون را برای شما فراهم میکند.

۳-گسترش

دامنه آگاهی خود را در مورد تنفس گسترش داده ؛ این شامل حس کردن بدن به صورت کامل؛ وضعیت بدن شما و وضعیت صورت شما خواهد بود.



ارتقا آرامش عضلانی

یکی از واکنشهای بدن در هنگام نگرانی و ترس انقباض عضلانی است. این انقباضات موجب احساس فشار؛ درد عضلانی؛ و احساس خستگی زیاد می شود. ارتقا آرامش عضلانی موجب کاهش انقباضات عضلات می شود. در این تمرین عضلات گرفته شده را نگه داشته و رها نمایید.

مراحل ارتقا آرامش عضلات

- ۱- بصورت نشسته یا خوابیده در وضعیت راحتی قرار گرفته و تنفس خود را کاهش دهید.
- ۲- گروهی از عضلات خود را منقبض کرده و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. از انگشتان و کف پا شروع کنید. زانو و رانها؛ معده؛ پشت؛ بازوها؛ شانه ها؛ صورت. شما باید احساس یک انقباض را داشته باشید و نه احساس درد زیاد.
- ۳- حالا این گروه از عضلات را شل کرده و بمدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- ۴- مراحل ۲ و ۳ را برای گروه عضلات دیگر انجام دهید. مجدداً از پا شروع کنید و تا سر و صورت ادامه دهید. یا می توانید این کارو به صورت بالعکس یعنی از صورت شروع تا پا انجام دهید.

اگر شما به اینترنت دسترسی دارید میتوانید ارتقا آرامش عضلانی را در گوگل و یوتیوب جستجو کرده و آن تمرینی را که برای شما مناسب است را انتخاب نمایید.

(Progressive muscle relaxations)



راهکارهای که می توانید به خود کمک کنید

راهکارهای مداخله در امر استرس

اگر شما راههای آرامش و مداخله کردن در روند استرس را یاد بگیرید به راحتی می توانید بدن و ذهن خود را آرام سازید.

راهکارهای مداخله در امر استرس موجب می شود که ذهن آگاه شما از محرکها و چیزهای که موجب آشفتگی شما می شود ممانعت بعمل آورد. در ذیل فهرست فعالیتهای که موجب پرت شدن حواس شما از نگرانی می شود را آورده ایم.



مهارت های آرامش بخش

افراد با استفاده از ۵ حس خود می توانند به آرامش ذهن و بدنشان کمک کنند ؛ وقتی بدن شما در آرامش است ذهن شما راحتتر می تواند آرام باشد. این حواس شامل:





تصاویر مکان ویژه

تمرین دیگر تمرین جای امن یا جای مخصوص است؛ که کمک میکند تا شما یک جایی را در ذهن خود بسازید که در مواقع لازم می توانید به آن پناه ببرید. این مکان میتواند حقیقی یا خیالی باشد ولی لزوماً باید جای امنی برای شما باشد. فکر کردن به مکان امن باید احساس امنیت و آرامش در شما بوجود آورد. هر چه بیشتر ذهن شما به زیباییات این مکان بپردازد بیشتر می توانید آن مکان را تصور کنید. اگر در تصور کردن مکان امن خود دچار مشکل شده اید می توانید از تصویر زیر برای مکان امن خود استفاده نمایید



۱- در یک جایی ساکت به راحتی نشسته یا دراز بکشید و ۲-۳ دقیقه روی تنفس خود وقت بذارید و چشمان خود را ببندید؛ از هر گونه فشار روی بدنتان آگاه باشید؛ و اجازه دهید این فشار با هر بازدم شما کمتر شود.

۲- جایی را تصور کنید که می توانید آرام و در آرامش و امنیت باشید؛ این مکان می تواند جایی باشد که شما قبلاً بودید یا اینکه آرزوی بودن در آنجا را دارید و یا اینکه جایی که قبلاً تصویر آنرا دیده اید.

۳- از جاییکه نشسته اید یا دراز کشیده اید ؛ تمرکز کنید به آنچه که می بینید؛ آسمان به چه شکل است ؟ چه چیزی را در اطراف خود می بینید ؟ به جزئیات آن توجه کنید.

۴- حالا به صداهای اطراف خود توجه کنید ؛ یا حتی سکوت ؛ چه صداهایی می شنوید؟

۵- به بوهایی که در اطراف شماست توجه کنید؛ چه بوهایی را می شنوید؟

۶- به حسهای روی پوستتان توجه کنید ؛ به زمینی که روی آن دراز کشیده اید توجه کنید؛ به درجه دمای اطرافتان ؛ هر گونه حرکتی و هر چیزی که شما می توانید لمس کنید.

۷- در همین حین که شما در مکان امن خود قرار دارید ممکن است نامی را برای این مکان انتخاب کنید ؛ هر حرف یا نامی که گذاشته اید برای این مکان ؛ زمانی که این حرف را به یاد می آورید باید یاد آور این مکان برای شما باشد.

سعی کنید فعالیتهای را انجام دهید که برای شما لذت بخش باشد و تشویش را از شما دور کند و کمک به آرامش شما نماید.

بدون انجام این تمرینات که کمک به آرام کردن شما می کند ممکن است شما به راحتی احساس خستگی و استرس کنید ؛ بنا بر این سعی کنید این تمرینات را به صورت مداوم انجام دهید نه آنکه زمانی تمایل به انجام آن داشته باشید. در زیر تمریناتی ذکر شده که ممکن است برای شما مفید باشد؛ اما برای فرد دیگر مفید نباشد.



مهارت استقرار

تحمل احساسات نگرانی و استرس بعضی وقتها میتونه خیلی سخت و برای بعضی افراد موجب به یاد آوری اتفاقات بد گذشته به صورت خیلی زنده باشه.

مهارت استقرار یک تکنیک مهم و مفیدی است که به شما کمک میکند که در زمان حال حاضر در احساس امنیت باشید. این مهارت در زمانی که شما احساس استرس زیادی دارید و کاملاً نا کار آمد شدید و نمیتوانید تمرکز کنید یا نمیتوانید کجا هستید می تواند به شما کمک کند.

به این قضیه به صورت جنگ یا کشتی مغز شما با به خاطر آوردن گذشته شما نگاه کنیم ؛ ما باید کاری کنیم که با کشیدن ذهن شما به زمان حال این کشتی و جنگ را به پیروزی تبدیل کنیم. ما این کار را با دیدن ؛ بوییدن ؛ شنیدن ؛ لمس کردن و مزه کردن در زمان حال انجام میدهیم.



ما یک روش ساده را به شما نشان خواهیم داد و قویا توصیه می کنیم که شما این تمرین را در خانه انجام دهید.

به کارت پستال یا یک عکس یا جا سوییچی نگاه کنید چیزی که به شما خاطر نشان میکند که شما کجا هستید. همچنین ممکن است توجه شما به سمت یک شی برود؛ مثل یک درخت یا برگ؛ چیزی که توجه شما را به جزییات آن شی ببرد.



ممکن هست که شما تسییح؛ یا یک تکه پارچه؛ یا یک قلوه سنگ در دست داشته باشید؛ به آنچه که در دستان خود احساس میکنید توجه کنید. به احساسی که با لمس این اجسام بین انگشتان خود حس میکنید فکر کنید.



بعضی افراد گوش کردن به موسیقی یا رادیو را راه مفیدی برای مستقر شدن در زمان حال میدانند؛ ممکنه گوش کردن به صداهای اطراف برای شما هم مفید واقع بشه.



به همراه خود چیزی که بوی قوی دارد به همراه داشته باشید مثل عطر و ادکلن و ویکس و ادویه جات دلخواهتان و روغن لاوندرا تا زمانیکه احتیاج دارید از آنها استفاده نمایید.



شاید شما با خود میوه یا آب نباتی را که مزه قوی دارد را حمل کنید که در مواقعی که لازم باشد از آن استفاده کنید.



امیدوار هستیم که بعضی از این تمرینات و انجام آنها برای شما مفید باشد؛ مثل خیلی از چیزها این تمرینات نیاز به انجام مداوم دارد و باید هر روز انجام شود؛ تا قدم به قدم کمک به بهتر شدن شما کند و به شما در کاهش و کنترل استرس و نگرانی کمک کند.