

طرق يمكن استخدامها للتأقلم مع التوتر.

هنالك بعض الطرق التي يمكن استخدامها للتعامل مع مشاعر التوتر التي تظهر في هذه الفترة الصعبة التي نعيشها، لا تهدف هذه الطرق إلى التخلص من المشاعر السلبية مثل (الخوف، الحزن، الغضب)، على عكس ما هو شائع تعمل هذه الطرق على ملاحظة وفهم هذه المشاعر أولاً. بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالتغذية المتوازنة وممارسة التمارين الرياضية في إدارة التوتر، هنالك العديد من تقنيات الاسترخاء التي أثبتت فعاليتها استناداً إلى الأدلة في التأقلم مع التوتر الصادم (WHO 2013).

التنفس البطني

إن القيام بالتنفس البطني عدة مرات خلال اليوم، بحيث لا يقل في كل مرة عن خمس مرات، يساعد على تقوية الدم وخلايا الأوكسجين، أثناء التوتر ويساعد على تنظيف الهواء غير النقي العالق في الخلايا. كما أظهر أنه جيد لمرضى الربو، والأرق، وانخفاض الطاقة، والضغط المرتفع، والقلق، ومرضى القلب، ومرضى الشقيقة. من المهم عدم الخلط بين تمارين التنفس التي أثبتت فعاليتها في إدارة الضغوط وإحدى الممارسات التي تسمى (العلاج بالتنفس) والذي لم تثبت فعاليته عالمياً.

الصدمة: هي حدث مفاجئ وخارج منطقة التحكم التي نسيطر عليها، أما تقنيات الاسترخاء السلبية التي تتطلب منا إغلاق أعيننا تمنعنا من التحكم بالمشيريات الخارجية. لذا ينصح بالقيام بالاسترخاء وأعيننا مفتوحة، وفي موقع يمكننا من رؤية باب الخروج إن أمكن، وعضاً عن الاستلقاء والجلوس بطريقة مريحة.

تقنية التأريض

الهدف من هذه التقنية التحكم بالأفكار التي تدخل عقلنا بشكل إجباري، وذلك من خلال استخدام الحواس زيادة وعينا بجسمنا والبيئة المحيطة بنا، وإعادتها للحظة الراهنة. اجلس بشكل مريح، محرراً يديك وقدميك.

- بدأ بأخذ شهيق وزفير بطيء وعميق.
- انظر حولك، اختر خمس أشياء لا تسبب لك الإزعاج أو التوتر، ثم قم بتعدادها ذهنياً.
- استمر في أخذ نفس بطيء وعميق (شهيق، زفير).
- الآن استمع للأصوات المحيطة بك، اختر خمس أصوات لا تسبب لك الإزعاج أو التوتر، دع عقلك يركز على هذه الأصوات.
- استمر في أخذ نفس بطيء وعميق (شهيق، زفير).
- الآن، انتبه على إحساسك الجسدي وكيف تشعر، اختر خمس إحساسات لا تسبب لك الإزعاج أو التوتر، دع عقلك يركز على هذه الإحساسات.
- استمر في أخذ نفس بطيء وعميق (شهيق، زفير).

الاسترخاء العضلي التدريجي

اجلس بطريقة مريحة، ولكن تجنب الجلوس بطريقة تسبب لك النوم. بطء تدريجياً من التنفس (الشهيق والزفير)، عندما تكون جاهزاً ستبدأ بشد أول عضلة، قم بشد كل مجموعة من العضلات إلى الدرجة التي تشعر فيها بتوتر العضلة جيداً (دون وجود ألم) واستمر بالشد لمدة خمس ثوان، ثم عليك بإرخاء نفس المجموعة العضلية والإحساس بالاسترخاء فيها لمدة عشر ثوان. قم بتكرار ذلك لمرتين لنفس المجموعة العضلية، حاول الانتباه إلى الفرق بين وضع التوتر ووضع استرخاء العضلة. بداية مع اليد اليمنى، اضغط قبضتك بحيث تشد الذراع، انتظر خمس ثواني، اتركها، ابقها في وضعية الاسترخاء لمدة عشر ثواني، مجدداً اقبض قبضتك اليمنى واشعر بالتوتر في القسم السفلي من الذراع، انتظر ثم اتركها. الآن مطمط القسم الأعلى من ذراعك، ادفع القسم الأمامي السفلي من ذراعك باتجاه الكتف كما لو أن العضلة ستخرج من مكانها، حافظ على التوتر لمدة خمس ثواني، اشعر به ثم اتركه، ثم استرخي لمدة عشر ثواني، كرر الشد والاسترخاء بنفس الطريقة.

تابع عملية الشد والاسترخاء للمجموعات العضلية التالية:

- اليد اليمنى والقسم السفلي الأمامي من الذراع.
- القسم العلوي من الذراع اليسرى
- الجبهة (الحواجب، كما لو أنك متعجب، ارفعها للأعلى قدر الإمكان)
- العينين والحدود شدها بشكل جيد.
- الفم والفك (فمك، افتحه إلى أكبر قدر ممكن).
- الرقبة، كن حذراً أثناء شد عضلات الرقبة، انظر للأسفل وشد رأسك كم لو أنك تنظر إلى السقف.
- الأكتاف، شد العضلات باتجاه الأذنين.
- الظهر، شد الأكتاف كما لو أنك تريد للكتفين إن تتلامس من الخلف.
- الصدر والمعدة، تنفس بعمق كما لو أن معدتك وصدرك ابتلعاً للداخل.
- الورك، شد عضلات الورك.
- القدم اليمنى القسم العلوي.
- القدم اليمنى، شدّها بحذر وبطء لمنع التمزق، شد أصابع قدمك من خلال شدّها باتجاهك.
- الرجل اليسرى، شد الأصابع بالاتجاه المعاكس
- الفخذ الأيسر.
- الساق اليسرى.
- القدم اليسرى.

مترجمين (Çeviriyi yapanlar)

أرسين أويكون (Ersin Uygun)

بيان حقي (Bayan Hakki)

أيهم الحواري (Ayham AL Hawari)

صلاح الدين لكّه (Salah Addin Lekkeh)

زينب مصري (Zeynep Amine Mısırlı)