



نسخه ای برای افرادی که دچار استرس هستند

آرش از در وارد شد، رنگ به رخ نداشت. حدود 40 ساله به نظر می‌رسید ولی مشاور پس از پرسیدن سنش متوجه شد 25 سال بیشتر ندارد. بسیار ضعیف و تکیده بود.

آرش از در وارد شد، رنگ به رخ نداشت. حدود 40 ساله به نظر می‌رسید ولی مشاور پس از پرسیدن سنش متوجه شد 25 سال بیشتر ندارد. بسیار ضعیف و تکیده بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران از حرکاتش براحتی می‌شد فهمید که استرس شدیدی دارد. بعد از چند دقیقه خیره ماندن به گل‌های کاغذدیواری دیوار پشت سر مشاور، آه بلندی کشید و شروع به حرف زدن کرد....

از نقل قصه مفصل آرش می‌گذریم. همین بس که این مراجعه‌کننده به روان درمانگر بر اثر اتفاقات پی در پی نامطلوب دچار استرس مزمنی شده بود که حتی شرایط جسمی اش را نیز تحت الشعاع قرار داده و به کلی افسار زندگی را از دست او درآورده بود. فکر می‌کنید دکتر چه نسخه ای برای درمان آرش بپیچد؟

فرشاد رضایی، روان درمانگر و مدرس دانشگاه علوم پزشکی ایران حرف‌های آرش را شنید و بعد از چند پرسش دیگر ظاهراً به یک ارزیابی اولیه از حال روحی آرش رسید. او به این نتیجه رسید که علاوه بر جلسات مشاوره، آرش باید از نظر فیزیولوژی هم درمان شود، چون سیستم خوابش به هم ریخته و بدن درد هم داشت و از اینها گذشته به لحاظ گوارشی نیز شرایطش عادی و طبیعی نبود. به لحاظ روانی نیز دچار مشکل شده بود چون مرتب بد آورده و روابطش با سایرین دچار اختلال شده بود و کار به جایی رسیده بود که حتی احساس گناه می‌کرد.

معجزه تن آرامی

رضایی طی جلسات بعدی از مشکلات آرش کاست. نتیجه کارش و به عبارتی بقیه داستان را از زبان این روان درمانگر بخوانید: کار با ریلکسیشن یا «تن آرامی» آرش شروع شد.

این تکنیک از سه مرحله تشکیل شده:

تنفس عمیق شکمی یا دیافراگمی که در این حالت سعی می‌شود شش‌ها به طور کامل پر و خالی شود، این تکنیک علائم فیزیولوژیک را به مقدار زیادی کاهش می‌دهد، زیرا تنفس عمیق باعث می‌شود ضربان قلب پایین آمده و اکسیژن به مقدار کافی در جریان خون وجود داشته باشد، در نتیجه تپش قلب نیز پایین خواهد آمد.

تجسم فضای آرامش بخش؛ این تکنیک در مراجعان مختلف به صورت متفاوت اجرا می‌شود، بدین صورت که فضای مورد علاقه به صورت تجسمی خلق می‌شود به نوعی که هر 5 حس باید درگیر آن فضا شود، آرش عاشق دریا بود، رو به آرش گفتم: تصور کن روی ماسه‌های ساحل دراز کشیدی و تک تک سلول‌های بدنت نرمی ماسه‌ها را احساس می‌کند، با وزش نسیمی بوی ملایمی احساس می‌کنی، آسمان بالای سرت را نگاه کن، هر چند ثانیه یک بار موج‌ها به آرامی بدنت را نوازش می‌کنند، دهانت مزه خوبی می‌دهد و صدای شادی بچه‌ها با صدای امواج درهم آمیخته می‌شود، حس خوب زندگی را با تمام وجودت لمس کن.

همان‌طور که پیداست فرشاد رضایی هر 5 حس آرش را در این تجسم درگیر کرده و معتقد است با این روش علائم فیزیولوژیک به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

شل و سفت کردن عضلات؛ در این روش تمام عضلات بدن را از بالا به پایین سفت و سپس شل کرده و هنگام این عمل به مدت

5 ثانیه نباید نفس کشید. سفت کردن عضلات به ترتیب از سر و صورت شروع شده و در ناحیه گردن، شانه‌ها، بازو و زیربغل، ساعد و دست، سینه‌ها، پشت و کتف، شکم و کمر، باسن و جلو ران، پشت ران، جلو ساق، پشت ساق، کف پا و انگشتان پا خاتمه می‌یابد.

در اثر این تمرین انقباضی، استرس بالا روی عضلات ایجاد شده رفع می‌شود، لازم است یادآور شوم که برای مقابله با تهدید، فرد دو واکنش متفاوت از خود می‌تواند نشان دهد، جنگ یا گریز و متأسفانه در نتیجه هر دو حالت عضلات بدن منقبض می‌شود، تکنیک شل و سفت کردن عضلات یک روش خوب برای رهایی از عضلات منقبض شده در نتیجه استرس است.

مدرس دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه با اشاره به اینکه آرش به مدت دو ماه تکنیک‌های گفته شده را مرتب انجام داد، اضافه کرد: بعد از حدود 3 جلسه می‌توانستی برق امید را در چشمان آرش ببینی، کم کم اشتهايش برگشت و چهار کیلو به وزنش اضافه شد، 6 ماه از آخرین مراجعه آرش به من گذشته بود که یک روز با من تماس گرفت و خبر داد که در آزمون قبول شده و در حال ادامه تحصیل است.

رضایی در خاتمه اضافه کرد: بروز برخی مشکلات برای این بیمار فاجعه‌ای غیرقابل جبران بود در حالی که این اتفاق فقط یک تکه از کل تکه‌های پازل زندگی او بود، آرش این را فهمید که مشکلاتش به معنای پایان دنیا نبود. همه باید یاد بگیریم که به جای فاجعه‌سازی در زندگی، فاجعه زدایی کنیم، البته در این مسیر نباید از حمایت‌های دوستان هم غافل شد، ایجاد روابط خوب در بحران‌های زندگی همیشه کمک‌کننده است، افرادی که در زندگی از دیگران کمک می‌گیرند در برخورد با دیگران و محیط اطراف سازگارتر هستند.