



روش‌های آرام‌کردن ذهن و بدن در مواقع اضطراب

گاهی پیش می‌آید که افکار ناراحت‌کننده سراغ‌تان می‌آیند و بعد متوجه می‌شوید ...

گاهی پیش می‌آید که افکار ناراحت‌کننده سراغ‌تان می‌آیند و بعد متوجه می‌شوید در حال سقوط به چاهی عمیق از ترس و وحشت اید. در این لحظات استرس‌زا ممکن است به این نتیجه برسید که نمی‌توانید از پس این احساسات عذاب‌آور برآید اما اینطور نیست. با انجام دادن یکسری فعالیت‌های تسلی‌بخش می‌توانید خود و ذهن‌تان را آرام کنید.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «بنا به گفته روانشناسان با انجام دادن کارها و فعالیت‌های «خودتسلی‌بخش» می‌توان:

ذهن و بدن را آرام کرد

از اضطراب و نگرانی کاست

افکار واضح و شفاف‌تری داشت

الگوی خواب را اصلاح کرد.

بنابراین هر زمان که احساس اضطراب و آشفتگی ذهنی کردید، فعالیت‌های زیر را انجام دهید تا آرام شوید:

۱. تنفس عمیق

تنفس عمیق (شکمی) به ذهن و بدن‌تان اطمینان می‌دهد که در وضعیت امنی قرار دارد و خطری آن را تهدید نمی‌کند. بنا به گفته محققان با تنفس عمیق می‌توانید از اثرات منفی اضطراب، خشم، گیجی و افسردگی بکاهید و احساس آسودگی و آرامش کنید. برای تنفس عمیق و شکمی مراحل زیر را انجام دهید:

صاف بنشینید و بدن‌تان را در وضعیت راحت قرار دهید! شکم‌تان را مانند یک بادکنک در نظر گرفته و با عمل دم، آن را پر از هوا کنید. عمل دم را چهار تا پنج ثانیه طول دهید. سپس هوا را در فرآیند بازدم به آرامی از دهان‌تان خارج کنید. این کار را چند بار و تا زمانی که کمی آرام‌تر شدید انجام دهید.

۲. تنفس مربعی

تنفس مربعی نوعی تکنیک عالی برای آرامسازی بدن است. برای این تنفس مراحل زیر را انجام دهید:

ابتدا با عمل دم که باید چهار ثانیه طول بکشد، ریه‌هایتان را مملو از هوا کنید.

اکنون هوا را چهار ثانیه در سینه حبس کنید.

سپس با عمل بازدم که این هم باید چهار ثانیه طول بکشد، هوا را از ریه‌هایتان خارج کنید.

در مرحله آخر چهار ثانیه به ریه‌هایتان استراحت داده و بعد از آن عمل دم و بازدم را انجام دهید.

۳. تمرکز روی یک رنگ

هر زمان مضطرب شدید، به دنبال رنگ آبی یا هر رنگ دلخواه خود در اطراف‌تان باشید و روی آن متمرکز شوید و در همان حال به مدت هفت ثانیه آرام نفس بکشید. این کار باعث می‌شود حواس‌تان از موضوع مضطرب‌کننده به جای دیگر معطوف شود.

۴. درآغوش گرفتن خود

درآغوش گرفتن یا هر نوع تماس محبت آمیز موجب ترشح هورمون اکسی توسین در بدن می شود. این هورمون به شما احساس امنیت و آرامش می دهد. در واقع مغز نمی تواند بین آغوش دیگران و آغوش خودتان تفاوتی قائل شود و شروع به ترشح هورمون اکسی توسین می کند.

۵. نقاشی با آبرنگ

هنر بهترین ابزاری است که اضطراب و تنش را از ذهن و بدن دور می کند. بنا بر نظر روانشناسان لمس کاغذ و استفاده از رنگ های مختلف آبرنگ بسیار آرامش بخش است.

۶. توجه به احساسات خود

بیشتر مردم هر وقت احساس ناراحتی می کنند با خود می گویند: «من خیلی حساس هستم»، «نباید اینطوری فکر کنم» یا «این موضوع آنقدر هم بد نیست که ناراحتم کرده». این نوع خودگویی ها بی اعتبار کردن احساسات واقعی تان است که شرایط را بدتر می کند. به جای این کار باید احساس تان را با شفقت و دلسوزی تایید کنید. در واقع به گفتگوی درونی تان توجه کنید، دست تان را روی قلب تان گذاشته و با زبانی مهربان و ملایم به خود بگویید: «درست است، من الان ترسیده ام. اما باید بدانم که قرار نیست حتما اتفاق هایی که من را می ترساند رخ دهند. مسلما در امان هستم.» با این نوع اعتباربخشیدن به احساسات تان می توانید آرامش از دست رفته تان را بازیابید.

۷. حرکات یوگا

برخی از حرکات یوگا، دستگاه عصبی پاراسمپاتیک بدن را که مسئول احساس آرامش و استراحت بدن هستند فعال می کند. برای انجام دادن یکی از این حرکات، به سادگی روی زمین دراز بکشید و پاهایتان را به دیوار تکیه دهید. ۲۰ دقیقه به این حالت بمانید. اگر تکیه دادن پاهایتان به دیوار سخت است، پاهای خود را روی لبه مبل، صندلی یا تخت قرار دهید.

۸. انجام دادن کارهای تکراری

انجام دادن برخی کارهای تکراری ریتمی ایجاد می کند که منجر به کاهش تنش و مغری برای رهایی از نگرانی و اضطراب می شود. از این کارهای تکراری می توان به بافتنی، خردکردن سبزی، تاکردن لباس ها، شستن ظرف ها و کشیدن خطوط مبهم روی کاغذ اشاره کرد.

۹. تماشای گردباد خیالی

زمانی که در زندگی تان مشکلات طاقت فرسایی پیش می آید، ممکن است تصور کنید در مرکز گردبادی قرار گرفته اید که هر جا که می خواهد شما را با خود می برد و باعث می شود احساس درماندگی و ناتوانی کنید. به جای این تصور تلاش کنید دیدگاه خود را عوض کرده و گردبادی خیالی را تصور کنید که فقط کنارتان است و کاری به شما ندارد. با این روش از قدرت این گردباد می کاهید و احساس آرامش می کنید.

۱۰. داشتن تجربه های حسی

روانپزشکان معتقدند برای کاهش اضطراب و نگرانی می توانید خود را در نوعی تجربه حسی غوطه ور کنید. مثلا با استفاده از هدفون به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید، از اسانس های خوشبو و رایحه درمانی استفاده کنید یا دست هایتان را درون یک ظرف آب سرد فرو برید. بدین ترتیب به سرعت احساس آرامش خواهید کرد.

۱۱. تمرین تنفس قلبی

بنا به گفته محققان، تنفس قلبی می تواند ذهن و بدنمان را در حالت آرامش قرار دهد. برای این کار مراحل زیر را انجام دهید:

یک دست تان را روی قلب و دست دیگرتان را روی شکم تان بگذارید. توجه خود را به اطراف قلب تان متمرکز کنید.

هنگام عمل دم و بازدم، وقتی هوا را درون ریه ها کشیدید و خیلی آرام آن را بیرون فرستادید، ضربان قلب تان را حس کنید. این تنفس را آنقدر تکرار کنید تا ریتم طبیعی قلب تان را بازیابید. در این لحظه احساس خوبی خواهید داشت.

زمانی که این نوع تنفس را انجام می دهید، به خاطرات و لحظات خوب زندگی تان فکر کنید. سپس چند لحظه صبر کنید و تمام کارهای فوق را دوباره تکرار کنید.

با این تکنیک می توانید خیلی زود به آرامش دست یابید.

۱۲. آمادگی قبلی

مسئله برای همه ما زمانی پیش می آید که بابت موضوعی مضطرب و نگران می شویم. بنابراین بهتر است از قبل برای این لحظات آمادگی داشته باشیم. مثلاً اتاق خواب تان را به گونه ای مرتب کنید که محلی برای آرامش تان باشد یا هر روز زمانی را به مدیتیشن یا ورزش های آرامش بخش اختصاص دهید تا هنگام مشکلات کمتر به اضطراب مبتلا شوید یا اگر استرس داشتید، بتوانید بهتر آن را کنترل کنید.

منبع: healthline