



با روش‌های تمدد اعصاب استرس‌تان را کاهش دهید

تکنیک‌های تمدد اعصاب استرس را کاهش می‌دهد و به بیماران خاص کمک می‌کند با خوددرمانی آرامش بیشتری داشته باشند.

سلامت نیوز: تکنیک‌های تمدد اعصاب استرس را کاهش می‌دهد و به بیماران خاص کمک می‌کند با خوددرمانی آرامش بیشتری داشته باشند.

به گزارش سینانیوز به نقل از پایگاه اینترنتی مایوکلینیک، ریلکسیشن (تمدد اعصاب) تنها یک روش برای آرامش ذهنی یا یک تفریح لذت‌بخش نیست، بلکه به افراد کمک می‌کند استرس‌های روزانه‌شان را کنترل کنند. همچنین خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان و دردهای مزمن را کاهش می‌دهد.

به‌طور کلی تکنیک‌های تمدد اعصاب به روش‌هایی گفته می‌شود که فرد توجه خود را به طور کامل به چیزی آرامش‌بخش متمرکز کند و از این طریق میزان آگاهی بدنش را بالا ببرد. نوع روش تمدد اعصابی که انتخاب می‌کنید چندان اهمیتی ندارد. مهم این است که شما سعی کنید روش‌های تمدد اعصاب را به طور منظم و در فواصل زمانی کوتاه انجام دهید.

فواید تمدد اعصاب

وقتی در زندگی با مسئولیت‌ها، وظایف و خواسته‌های زیادی روبه‌رو می‌شوید، در معرض ابتلا به بیماری‌ها، به‌خصوص بیماری‌های روحی و روانی قرار می‌گیرید. پزشکان و روان‌شناسان معتقدند اعصاب آرام تاثیر مستقیمی در موفقیت و دوری از بیماری‌ها دارد.

اگر وقتی در موقعیت‌های مختلف قرار دارید، سعی کنید از طریق تکرار جملات آرامش‌بخش، تنفس آرام و کنترل احساسات به تمدد اعصاب برسید

استرس شما بسیار شدید و خارج از کنترل شده یا قبلاً روش‌های ناموفق مهار استرس را امتحان کرده‌اید، می‌توانید از روش‌های تمدد اعصاب استفاده کنید. یادگیری روش‌های پایه‌ای تمدد اعصاب بسیار آسان است.

این روش‌ها معمولاً رایگان یا بسیار ارزان قیمت و کم‌خطر و قابل دسترس است. پزشکان با تجربه، روانپزشکان و پزشکان طب‌های مکمل، کسانی هستند که می‌توانند تکنیک‌های آرام‌بخش را برای آرامش اعصاب به شما بیاموزند. اما شما خودتان هم می‌توانید برخی از این تکنیک‌ها را یاد بگیرید.

چند روش برای تمدد اعصاب

آرامش درونی این نوع آرامش از درون شما نشأت می‌گیرد. وقتی در موقعیت‌های مختلف قرار دارید، سعی کنید از طریق تکرار جملات آرامش‌بخش، تنفس آرام و کنترل احساسات به تمدد اعصاب برسید.

آرامش عضلانی بدین ترتیب که در فواصل زمانی منظم عضلات خود را منقبض و منبسط کنید. بهترین روش برای انجام این کار این است که انقباض و انبساط را از انگشتان پا شروع کنید و به گردن و سر ختم کنید. حداقل پنج ثانیه عضلاتتان را منقبض کرده و سپس منبسط کنید. برای هر ناحیه از بدن این عمل را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

تجسم فیزیکی در این روش شما باید از تصویر ذهنی استفاده کنید و از حواستان ازجمله بویایی، ورزش، خواب کافی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند استرس را تا حد زیادی کم کند و در آرامش اعصاب موثر باشد. بینایی، شنوایی و لامسه بهره ببرید. برای مثال تصویر ذهنی اقیانوس را در ذهنتان مجسم کنید و بوی شور آب، صدای موج و گرمای خورشید را تداعی کنید.

هر چه شما به‌طور منظم این روش‌ها را برای آرامش اعصابتان انجام دهید، راحت‌تر می‌توانید بر استرس خود غلبه کنید.

به تدریج وقتی علائم استرس را احساس می‌کنید از این روش‌ها استفاده کنید تا بتوانید استرس خود را کنترل کنید. سعی کنید برای انجام این روش‌ها، مهارت‌های لازم را کسب کنید. اگر یک روش را امتحان کردید و نتیجه نداد، دلسرد نشوید و روش بعدی را امتحان کنید. برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید باید صبور باشید.

علائم استرس را کاهش دهید
انجام تمرین‌ها، علائم استرس را کاهش می‌دهد.
• کاهش ضربان قلب
• کاهش فشار خون
• کاهش میزان تنفس
• افزایش جریان خون به عضلات بزرگ‌تر
• کاهش تنفس عضلانی و درد مزمن
• افزایش تمرکز
• کاهش عصبانیت
• افزایش اعتماد به نفس و قدرت حل مسائل

علاوه بر روش‌های ذکر شده، ورزش، خواب کافی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند استرس را تا حد زیادی کم کند و در آرامش اعصاب موثر باشد.