

## تمارين وممارسات سهلة للتخلص من الإجهاد وتخفيف التوتر



ترجمة وتحرير: نون بوست

تشير الدراسات إلى أن التوتر قد يسبب نحو 50 عرضاً صحياً سلبياً، مما يؤثر على حالتنا النفسية والبدنية. قد نشعر أحياناً بالنعاس والإرهاق والانفعال المفرط دون سبب، لكن التوتر قد يكون وراء كل ذلك.

نظراً لأهمية الحفاظ على صحتنا النفسية والجسدية، إليك مجموعة من التمارين المفيدة للتخلص من الألم الناجم عن الإجهاد، والوقاية من آثار التوتر.

ماذا تفعل عندما تشعر بالآلام؟

1. تدليك القدم للتخلص من آلام أسفل الظهر

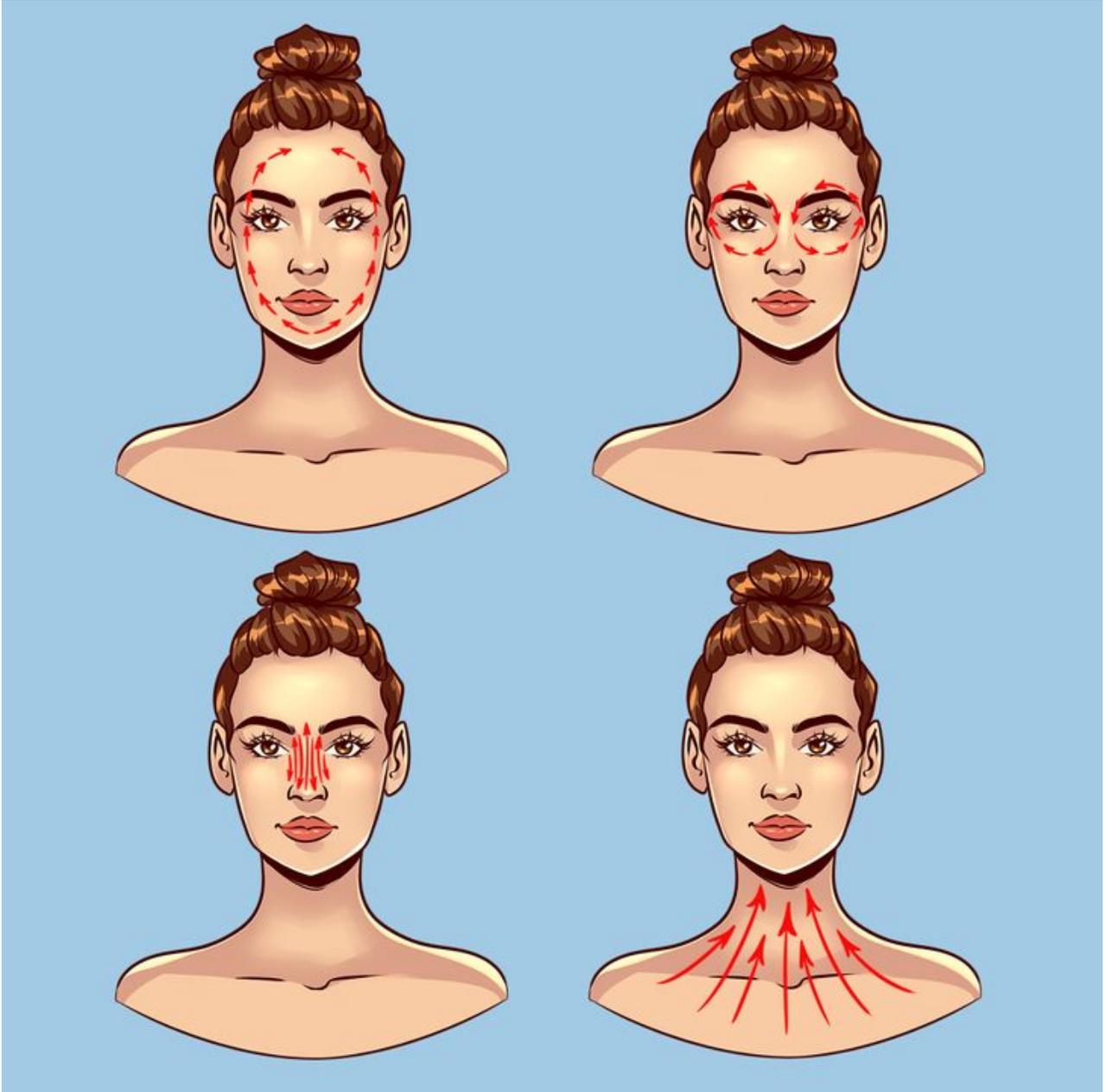


يعني علم المنعكسات ممارسة الضغط على مناطق معينة في القدمين واليدين لتخفيف الألم. وعلى الرغم من أن بعض العلماء يشككون في فعالية هذا الأسلوب، إلا أن العديد من الدراسات تؤكد أن علم المنعكسات يساعد في تخفيف آلام الجسم الناجمة عن الإجهاد. تُظهر الأبحاث أن تحفيز مناطق معينة في القدم يساعد في تخفيف آلام الظهر المزمنة بشكل أفضل من التدليك العادي.

طريقة التدليك:

إبدأ بوضع القليل من زيت الجسم على قدمك، ثم حرّك إبهامك من كعبك إلى أصابع قدميك، مع التركيز على قوس القدم. حرّك إبهاميك بشكل متكرر بهذه الطريقة لعدة دقائق.

2. تدليك الوجه



قد تظهر أعراض التوتر على الوجه في شكل ألم في الفك أو صرير في الأسنان أو ارتعاش في الشفاه أو ألم في الرقبة. ستساعدك العديد من تقنيات التدليك السهلة على التخلص من هذه الآلام. طريقة التدليك:

1. على منوال الحالة السابقة، ضع الزيت على الوجه في البداية.
2. باستخدام أصابعك وكفيك، دلك وجهك مع تحريك الأصابع من الذقن إلى الأعلى، ودلك عظمي الوجنتين للأعلى كذلك.
3. قم بحركات دائرية حول العينين من خلال سحب الجفن السفلي للأعلى وتحريك الأصابع حول الصدغين.
4. اضغط على أنفك وحرك أصابعك لأعلى ولأسفل.
5. اضغط برفق على كامل بشرة الوجه.

6. قم بتدليك رقبتك عن طريق تحريك راحة يدك من أسفل إلى أعلى.

3. العلاج العطري



العلاج بالعطر هو علاج يستخدم النكهات الطبيعية لتحسين الحالة الجسدية والنفسية. يوجد قرابة مائة نوع من الزيوت الأساسية المستخدمة في العلاج بالروائح ولكل منها خصائصه وفوائده. فيما يلي أهم 3 اختيارات:

1. زيت الناردين: له خصائص تساعد على الاسترخاء وعادة ما يُستخدم لمقاومة الأرق والتوتر العصبي.
  2. زيت البرغموت: يقاوم الشعور بالحزن والأسى، وهو مفيد جدا أثناء التوتر. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا الزيت في التخلص من البثور وحب الشباب.
  3. زيت البردقوش: يستخدم عند الإحساس بالتوتر والقلق، ويساعد على تخفيف آلام الجسم والصداع.
- طريقة الاستعمال:

مهما كان نوع الزيت الأساسي الذي اخترته، فإن طريقة الاستعمال هي نفسها: يمكنك إما استنشاق هذه الزيوت مباشرة من الزجاجاة، أو استخدامها في التدليك كما سبق ذكره (تذكر دائما قراءة الإرشادات الموجودة على الزجاجاة قبل استخدام أي زيت أساسي مباشرة على بشرتك، لأن بعضها قد يتسبب في جفاف البشرة أو يخلق آثارا جانبية سلبية أخرى). يمكن شراء موزع لروائح الزيوت العطرية لينشر الرائحة في الهواء.

4. مضغ العلكة

في الواقع، هناك طريقة قد لا تخطر ببالك لتخفيف القلق الناجم عن التوتر، وهي مضغ العلكة. في هذا السياق، أجرى عدد من العلماء بحثا وتوصلوا إلى الاستنتاجات التالية، بعد تقسيم 50 متطوعا إلى

مجموعتين. طلب من إحدى المجموعات مضغ العلكة مرتين في اليوم، بينما لم تستخدم المجموعة الأخرى العلكة طوال فترة التجربة. بعد أسبوعين، كانت معدلات التوتر لدى المجموعة التي دأبت على مضغ العلكة أقل مقارنة بالمجموعة التي لم تمضغ العلكة.

5. تدليك اليدين

يمكنك تخفيف آثار التوتر من خلال تدليك اليدين، وذلك باتباع بعض الخطوات السريعة والسهلة. طريقة التدليك:

1. افتح أصابعك وراحتك تماما، وتأكد من أنك تشعر بتمدد عضلات اليد بالكامل.
  2. اضغط على الجلد بين الإبهام والسبابة، وقم بتدليك تلك المنطقة بلطف، مع القيام بحركات دائرية.
  3. حرك إبهامك من منتصف راحة يدك إلى قاعدة كل إصبع.
- ماذا يمكنك أن تفعل لتجنب التوتر؟

نموذج ABC

يعد نموذج ABC جزءًا مما يُعرف بالعلاج السلوكي المعرفي. ويمكنك هذا العلاج النفسي من تحليل استجابتك العاطفية للأحداث التي جدت في حياتك والتحكم فيها.

تعني الحروف الثلاثة في نموذج "إيه بي سي" المصطلحات التالية: "أي" تعني الحدث المحفز، "بي" الاعتقاد، "سي" النتيجة.

كيف يمكنك تطبيقه؟

يعتقد ألبرت إليس، الباحث الذي ابتكر هذا العلاج، أن تفسيرنا غير الواقعي للحدث يبني تصورًا سلبيًا ويؤثر على عواطفنا. بمجرد أن تفهم كيف تعمل استجابتك العاطفية وما الذي يثير مشاعرك السلبية بالضبط، يمكنك البدء في التحكم في استجابتك السلوكية والعاطفية للحدث.

2. استرخاء العضلات التدريجي

من أجل تجنب التأثيرات الجسدية للتوتر، يمكنك استخدام تقنية تسمى استرخاء العضلات التدريجي، والتي تساعد على التخلص من التوتر الناتج عن الإجهاد.

الطريقة:

1. استلق على الأرض، وخذ نفسًا عميقًا ثم قم بشد المجموعة الأولى من العضلات لمدة تتراوح بين 4 و10 ثواني.

2. أخرج الهواء ثم استرخ بشكل سريع وليس بشكل تدريجي. خذ راحة بين 10 و20 ثانية.

3. عند الانتهاء، قم بعد تنازلي من 5 إلى 1.

فيما يلي قائمة العضلات التي يجب أن تمددها.

3. تقنيات التنفس

يعد التنفس بعمق من الأساليب الممارسات الضرورية للحد من التوتر. عندما نشعر بالقلق ندرك فجأة أننا لا نستطيع التنفس بأريحية. للتخفيف من التوتر والاسترخاء بعد يوم مرهق، هناك تقنيات تنفس يمكنك اعتمادها.

الطريقة:

1. تنفس من خلال أنفك بعمق قدر الإمكان، دون أن تترك ذلك يستحوذ على تفكيرك. تنفس ببطء وقم بالعد إلى رقم 5 إذا تمكنت من ذلك. من الطبيعي ألا تصل إلى الرقم 5 من المحاولة الأولى.
  2. أخرج الهواء من فمك.
  3. كرر العملية لمدة تتراوح بين 3 و5 دقائق.
- المصدر: برايث سايد

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/38874/>