



Relaxation

الاسترخاء

العربية | Arabic



الاسترخاء

حول هذا الدليل

يساعدك تعلم الاسترخاء على الاعتناء بنفسك عندما تشعر بالتوتر أو القلق. وقد لا يدفع عنك الاسترخاء أسباب التوتر أو القلق، ولكن يعطيك استراحة ذهنية من هذه المشاعر ويساعدك على إعادة التركيز.

ويقدم لك هذا الدليل المختصر نصائح وأفكارًا تساعدك في الاستفادة من الاسترخاء في حياتك اليومية. لا تقلق إن كانت بعض الأفكار لا تناسبك – خذ من الأفكار ما يناسبك فقط.

استرح

لا يستغرق الاسترخاء كثيرًا من وقتك. وقد يكون بمجرد الابتعاد عن شيء مرهق لبضع دقائق، أو قضاء بعض الوقت بعيدًا عن روتينك وأفكارك المعتادة. وهذا يعطيك مسافة ومساحة كافية تشعر فيها بالهدوء.

- اقرأ كتابًا أو مجلة، ولو لدقائق معدودة.
- استحم، أو شاهد فيلمًا، أو العب مع حيوان أليف، أو جرب وصفة جديدة.

أبدع وابتكر

ابحث عن الفنان بداخلك لتشعر بالهدوء والاسترخاء.

- جرب التلوين أو الرسم أو ممارسة حرف يدوية أو العزف على آلة موسيقية أو الرقص أو الخبز أو الخياطة.
- لا تشغل بالك بالنتيجة أو المحصلة النهائية كثيرًا. ركّز على الاستمتاع فقط.

ركّز على حركة تنفسك

كلما تنفست بعمق شعرت بالهدوء أكثر. ولن يستغرق ذلك منك سوى دقائق معدودة ويمكنك أن تفعله في أي مكان.

- الشهيق من الأنف والزفير من الفم. حاول أن ترخي كتفيك وتريحهما، وضع يدك على بطنك – سترتفع مع كل شهيق وتنخفض مع كل زفير.
- عدّ وأنت تتنفس. ابدأ بالعد "1، 2، 3، 4" مع الشهيق و "1، 2، 3، 4" مع الزفير. حاول أن تحدد الوضع الذي يريحك.

جرب الاسترخاء النشط

لا يعني الاسترخاء بالضرورة أن تجلس بلا حركة. فهناك تمارين خفيفة تساعدك على الاسترخاء أيضًا.

- حاول أن تخرج وتتمشي، إن استطعت. امشي على مهل. وإن كنت تفضل المشي لمسافة بعيدة، حتى لو كان لبضع دقائق فقط، فهذا يساعدك على الشعور بالاسترخاء.
 - مارس بعض التمارين الرياضية أو تمارين التمدد في المنزل.
 - وإن كنت مشغولًا، جرّب بعض التمارين الرياضية التي يمكنك القيام بها وأنت جالس والتي لا تستغرق وقتًا كثيرًا. وقد تفيدك أيضًا إن كنت مقيد الحركة لأسباب تمنعك من ممارسة تمارين أخرى صعبة.
- لمعرفة المزيد عن تمارين التنفس والتمدد، يمكنك الرجوع إلى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). ولديهم مجموعة مختارة من تمارين الجلوس التي يمكنك تجربتها. تفضلوا بزيارة موقع [NHS.uk](https://www.nhs.uk) لمعرفة المزيد

قضاء بعض الوقت في الطبيعة

قضاء بعض الوقت خارج البيت وفي المساحات الخضراء مفيد جدًا لصحتك الجسدية والنفسية.

- انطلق إلى المساحات الخضراء إن استطعت. تمتع بمنظر الأشجار والزهور والنباتات والحيوانات التي تراها في الطرقات.
- خصص جزءًا من وقتك وشارك في المحافظة عليها. ازرع حديقة أو شارك في مشروع محلي للحفاظ على الخضرة. ما أكثر المشاريع والأنشطة الخارجية، اختر منها ما يناسب قدرتك على الحركة والتنقل.

إن كنت تعيش في منطقة بعيدة عن الطبيعة والمساحات الخضراء، حاول أن تأتي بالطبيعة إلى بيتك – ضع أصناف نباتات وزهور على حافة الشرفة واعتني بها.

اسمع موسيقى

الموسيقى تساعدك على الاسترخاء وترتقي بمشاعرك وتحوّل انتباهك عن الأفكار المقلقة.

- استمع إلى أغانيك المفضلة. ارقص أو غني إن شئت، أو أغمض عينيك واستمتع بها.
- اسمع موسيقى، صدقي. هل تستطيع التمييز بين أصوات آلات العزف المختلفة؟ هل تسمع دقات الطبل أو أي إيقاع موسيقي؟ ركّز على الموسيقى، حتى تتلاشى الأفكار الأخرى.

ابتعد عن الأجهزة التكنولوجية قليلاً

التكنولوجيا مفيدة جدًا لأنها تعزز شعورنا بالتواصل مع الآخرين. وتحسسك بالانشغال وتملاً فراغك إن كنت تستخدمها كثيرًا. استرح ولو قليلاً، فهذا يساعدك على الاسترخاء.

- حاول أن تغلق هاتفك لمدة ساعة، إن استطعت.
 - ابتعد عن التلفزيون، أو لا تفحص بريدك الإلكتروني ولا تتردد على شبكات التواصل الاجتماعي هذا المساء. استغل الوقت في شيء يساعدك على الاسترخاء. جرب بعض الأفكار المذكورة في هذا الدليل.
- "كثيرًا ما تدفعني رغبتني في "الاسترخاء" إلى مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت. وأعلم أن هذه الأشياء مجرد وسائل للتسلية؛ ولا تساعدني في التخلص فعليًا من الأفكار السلبية أو المخاوف."

تخيل نفسك في مكان هادئ

إن لم تستطع الفرار إلى مكان تشعر فيه بالهدوء، اسرح فيه بخيالك.

- فكّر في مكان تنعم فيه بالراحة والطمأنينة. فتش في ذكرياتك عن مكان كنت فيه، أو مكان تسرح فيه بخيالك.
- أغمض عينيك، وتجوّل في أرجاء هذا المكان. صف المكان؟ صف الألوان والأشكال التي تراها؟ صف الأصوات التي تسمعها؟ هل تشعر بدفء أو برودة؟ اسرح بخيالك واسترخ.

تمارين الاسترخاء

يمكن ممارستها عند شعورك بالتوتر أو الانشغال أو القلق. وقد تصلح هذه التمارين للبعض ولا تصلح لغيرهم، فإن وجدت فيها تمريناً أو مهارة لا تناسبك فلا داعي للقلق. وجرب تمريناً آخر.

تواصل مع حواسك

إذا بدأت تشعر بالتوتر أو الإرهاق أو الذعر، تواصل مع حواسك الخمس حتى تهدأ وتعود إلى اللحظة الحالية. وهذا التمرين لا يحتاج إلى أجهزة معينة، وتستطيع ممارسته في أي مكان.

ماذا أحتاج؟

أنت فقط.

ماذا أفعل؟

1. انظر حولك وانتبه إلى 5 أشياء تراها. انظر إلى قلم مثلاً أو علامة على الحائط أو حذاء شخص ما. حددها بينك وبين نفسك أو بصوت مسموع، أو اكتبها.
2. حدد 4 أشياء من حولك تستطيع أن تلمسها أو تشعر بها. شعرك مثلاً أو أنفك أو الأرض تحت قدميك أو الهواء يداعب بشرتك.
3. حدد 3 أشياء تسمعها من حولك. كأن تكون من الأشياء المحيطة بك مثلاً، أو صوت أنفاسك.
4. حدد شيئين اثنين من حولك تشم رائحتهما. ليس من الضروري أن تكون رائحتهما قوية؛ وإن كنت تفضل البحث عن شيء آخر، تمسّئ لمسافة قصيرة حتى تجده وحدده.
5. حدد شيئاً تستطيع أن تتذوق طعمه.

تعديلات

إن كنت لا تستطيع استخدام حواسك كلها معاً، استخدم ما شئت منها. وغير الأرقام إن شئت.

أرخ جسمك

تنقبض العضلات وتشد عند الشعور بالتوتر. وهذا التمرين يساعدك في مراقبة التوتر في جسمك وإرخاء عضلاتك.

ماذا أحتاج؟

تحتاج إلى:

- مكان مريح للجلوس أو الاستلقاء.
- موضع لا يقاطعك فيه أحد.

ماذا أفعل؟

1. استلقي أو اجلس مستقيم الظهر وقدميك على الأرض. أغمض عينيك أو ركز على بقعة بعيدة عنك.
2. ابدأ بشد أصابع قدميك قدر المستطاع لثوان معدودة ثم أرخها. لاحظ كيف يتغير شعورك.
3. وُقِّ بينه وبين تنفسك. شد عضلاتك وأنت تأخذ نفسًا عميقًا، ثم أرخها مع الزفير.
4. حرك جسمك إلى فخذيك ومعدتك وصولًا إلى كتفيك ويديك، مع شد كل عضلة ثم إرخائها على التوالي. تمهّل وأنت تراقب أجزاء جسمك التي تشعر بالتوتر أو الضيق أو التعب. إن كنت لا تزال تشعر بالتوتر كزّر التمرين.
5. استرخ دقيقة، ثم ابدأ في التحرك ببطء ولطف. ثم انهض وقم ببطء إن استطعت.

تعديلات

بدلاً من شد عضلاتك، جرب وضع شيء دافئ على كل جزء من أجزاء جسمك على التوالي.

لمزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية والويلزية، تفضلوا بزيارة موقعنا على mind.org.uk

وإليكم بعض الموارد بهذه اللغة:

- تقدير الذات: دليل موجز
- اليقظة الذهنية: دليل موجز
- النوم: دليل موجز

لمزيد من المعلومات أو لطلب نسخة منها، نرجو التواصل مع فرع Mind المحلي لديكم.
