

# الاسترخاء التدريجي للعضلات

**الاسترخاء التدريجي للعضلات، أو الشد والاسترخاء،** هو مهارة للتكيف مع التوتر يمكنك استخدامها للتعامل مع المشاعر القوية والمواقف المسببة للتوتر. غالبًا ما تصبح عضلات أجسامنا مشدودة عندما نشعر بالقلق أو التوتر، وهنا يأتي دور الاسترخاء التدريجي للعضلات، فهو وسيلة لإرخاء عضلاتنا وتهذئة أجسامنا وعقولنا.

**الوصف:** يقوم تمرين الاسترخاء التدريجي للعضلات على إرخاء عضلات الجسم من خلال شد كل مجموعة عضلية على حدة ثم إرخائها.

## استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي للعضلات:

1. اتخذ **وضعية مريحة**، سواء بالجلوس أو الاستلقاء.

2. تنفس **عدة مرات بعمق**، عن طريق الشهيق من الأنف ثم الزفير بلطف من الفم.

3. ابدأ **بشد مجموعة عضلية واحدة في كل مرة ثم إرخائها** بدءًا من رأسك وصولاً إلى قدميك. وعليك أن تقوم بالتمارين عن طريق الشهيق أثناء شد العضلات، ثم حبس نفسك لمدة 5 ثواني، ثم الزفير وإرخاء العضلات بسرعة.

### الوجه

شدّ جميع عضلات وجهك وقطّبيها. وقد يبدو وجهك كما لو أنك تناولت ليمونًا حامضًا للتو! حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### الكتفين والرقبة

شدّ كتفيك وارفعهما معًا نحو أذنيك. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### الذراعان

شدّ جميع عضلات ذراعيك. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### اليدين

اقبض يديك بشدة. تخيل أنك تعصر فاكهة ليمون حامض. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### البطن

اسحب بطنك إلى الداخل، واضغطه باتجاه عمودك الفقري. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### الساقان

شدّ جميع عضلات الفخذ والسمانة. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

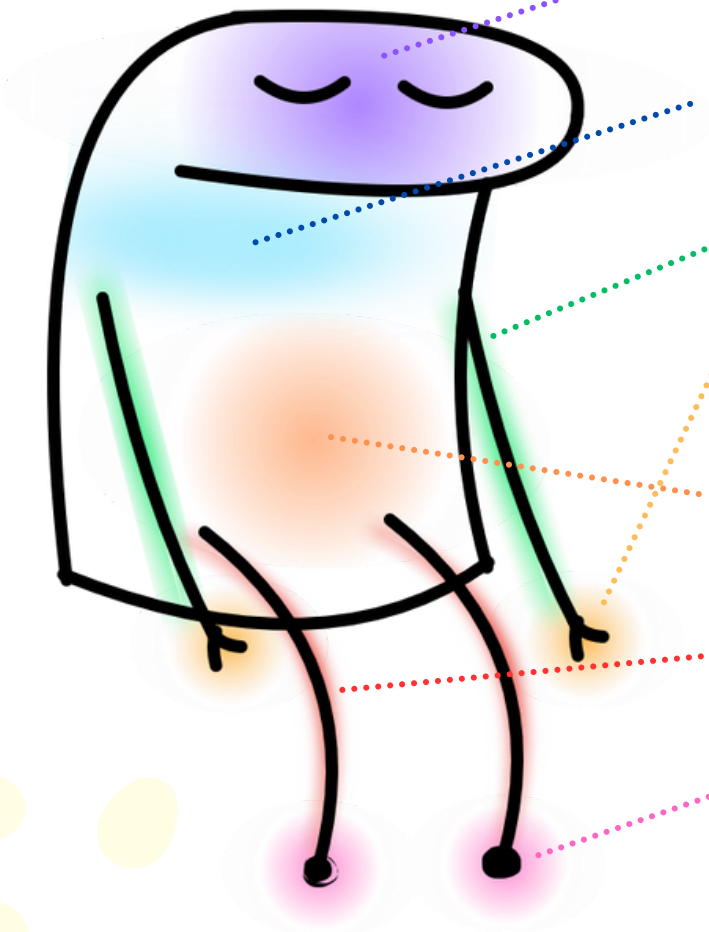
### القدمان

اثني أصابع قدميك واقبض أخمص قدميك. ولتفعل ذلك، تخيل أنك تمشي في بركة طين عميقة. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

### الجسم بالكامل

شدّ جميع عضلات جسمك واضغطها في الوقت نفسه، من خلال التكور على شكل كرة. حافظ على الشد ثم أرخِ العضلات.

4. الآن وبعد أن استرخت جميع عضلاتك، خذ عدة أنفاس عميقة أخرى. ولاحظ ما يشعر به جسمك. إذا كنت لا تزال تشعر بالتوتر في أي مناطق في جسمك، فشدّ ثم أرخِ العضلات التي تشعر فيها بالتوتر فقط. من المرجح أن تشعر بأن جسمك قد أصبح أكثر ارتخاءً واسترخاءً بعد هذا التمرين.



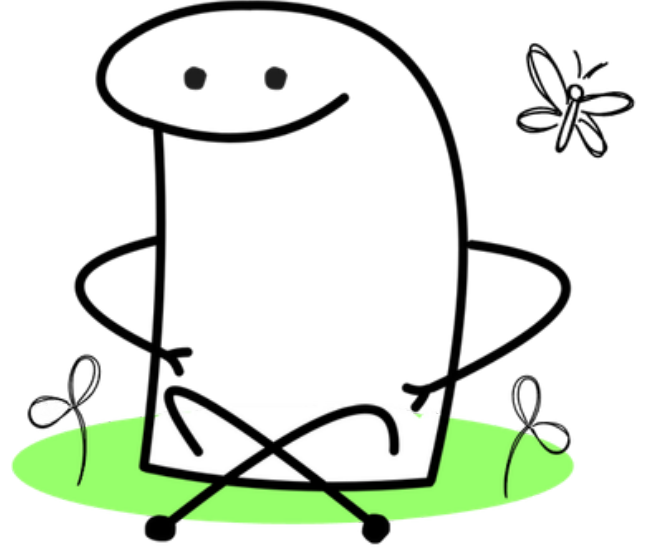
# الاسترخاء التدريجي للعضلات

## نصيحة مهمة!

من الأفضل أن تتعلّم مهارات جديدة للتكيّف وتدرّب عليها عندما تكون في حالة هدوء، لأن التوتر يزيد من صعوبة تعلّم الأشياء الجديدة. وتدرّب عليها عدة مرات بحيث تصبح مستعدًا لاستخدامها عند الحاجة.

## ملحوظة:

يمكنك استخدام الاسترخاء التدريجي للعضلات في المدرسة أو في مواقف أخرى من دون أن يلاحظ أحد ذلك. ركّز على مجموعة عضلية واحدة أو مجموعتين غير ظاهرتين للناس، مثل شد ذراعيك وإرخائهما وأنت ترتدي سترة، أو شد أصابع قدميك وإرخائها داخل حذاءك.



## معلومات إضافية لمقدّمي الرعاية:

### الأطفال الصغار

يمكن للبالغين مساعدة الأطفال الأصغر سنًا على تعلّم ممارسة الاسترخاء التدريجي للعضلات من خلال شرح التمرين لهم واستخدام تشبيهات، مثل تشبيه العضلات المشدودة بالمعكرونة غير المطهية والقاسية، ثم تشبيه إرخائها بالمعكرونة الطرية المطهية. وقد يكون من الأسهل أيضًا على الأطفال الأصغر سنًا شد عدة مجموعات عضلية، أو حتى الجسم بالكامل، في الوقت نفسه.

### البالغون

مهارات التكيّف، مثل هذه المهارة، مفيدة للبالغين أيضًا. ويمكن أن تساعد ممارسة الاسترخاء التدريجي للعضلات البالغين على التعامل مع التوتر، وإعطاء أطفالهم مثالًا عمليًا على كيفية إدارة التوتر بطريقة صحية.