

آرام سازی تدریجی عضلانی

آرام سازی تدریجی عضلانی، یا منقبض و راحت کردن، یک مهارت کنار آمدن با مشکلات است که می‌توانید برای مدیریت احساسات قوی و حالات استرس‌زا از آن استفاده کنید. در حالاتی که نگران یا استرس داریم، عضلات بدن ما اکثراً سخت می‌شوند. آرام سازی تدریجی عضلانی روشی برای آرام کردن عضلات و آرام کردن بدن و ذهن ماست.

شرح: آرام سازی تدریجی عضلانی زمانی است که ما عضلات بدن خود را ابتدا با انقباض و سپس راحت کردن یک گروه عضلاتی در یک زمان، راحت می‌کنیم.

نحوه انجام آرام‌سازی تدریجی عضلانی:

1. در یک موقعیت آرام قرار بگیرید، یا در حال نشسته و یا در حال دراز کشیده.

2. چند نفس عمیق بکشید، به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و به آرامی از طریق دهان بیرون بدهید.

3. از قسمت بالای بدن شروع کنید و به سمت پائین بپایید، ابتدا یک گروه عضلاتی را منقبض و سپس راحت کنید. همزمان با منقبض کردن عضلات، به داخل نفس بکشید. برای 5 ثانیه نفس خود را نگهدارید. سپس همزمان با راحت کردن سریع عضلات، نفس خود را بیرون بدهید.

صورت

تمام عضلات صورت خود را سخت و منقبض کنید. ممکن است طوری به نظر برسید که گویا همین حالا یک لیمو خورده‌اید! نگره دارید سپس رها کنید.

شانه‌ها و گردن

شانه‌های تان را منقبض کنید و آن‌ها را به سمت گوش‌های تان بالا بیاورید. نگره دارید سپس رها کنید.

بازوها

تمام عضلات بازوهای تان را منقبض کنید. نگره دارید سپس رها کنید.

دست‌ها

مشت‌های تان را محکم کنید. وانمود کنید که در حال خوردن آب لیمو هستید. نگره دارید سپس رها کنید.

شکم

شکم خود را به داخل بکشید و آن را به سمت ستون فقرات خود فشار دهید. نگره دارید سپس رها کنید.

ران‌ها

تمام عضلات ران و ساق پا را منقبض کنید. نگره دارید سپس رها کنید.

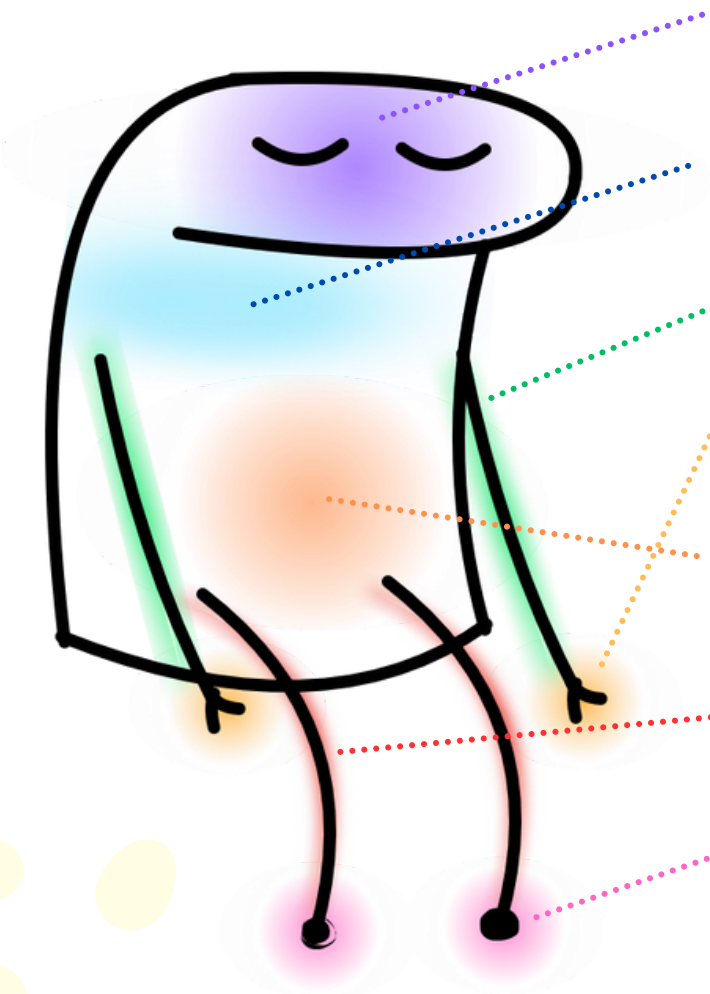
پا

انگشتان پا و کف پا را جمع کنید. تصور کنید که در گل و لای عمیقی راه می‌روید. نگره دارید سپس رها کنید.

تمام بدن

با جمع کردن بدن خود به شکل یک توپ، تمام عضلات بدن خود را به طور همزمان سخت، منقبض کنید. نگره دارید سپس رها کنید.

4. حالا در حالی که تمام عضلات تان را راحت کرده‌اید، چند نفس عمیق دیگر بکشید. به احساسات موجود در بدن تان توجه کنید. اگر بازهم در قسمتی از بدن تان احساس تنش دارید، صرف همان عضلات را سخت و راحت کنید. بدن شما باید بعد از این تمرین احساس راحت شدن و آرامش بیشتری داشته باشد.



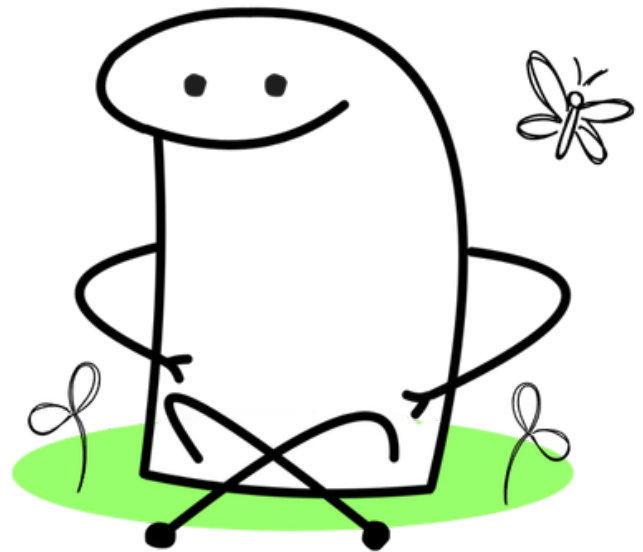
آرام سازی تدریجی عضلانی

نکته کلیدی!

از آنجایی که یادگیری چیزهای جدید وقتی استرس داریم دشوار است، بهتر است مهارت‌های جدید کنار آمدن با مشکلات را وقتی آرام هستید یاد بگیرید و تمرین کنید. چندین بار تمرین کنید تا آماده باشید که در صورت نیاز از این مهارت استفاده کنید.

یادداشت:

شما حتی می‌توانید از آرام‌سازی تدریجی عضلانی در مکتب یا موقعیت‌های دیگر بدون اینکه کسی متوجه شود استفاده کنید. روی یک یا دو گروه عضلاتی که کسی نمی‌بیند تمرکز کنید، مانند منقبض و راحت کردن بازوها در حالی که جاکت پوشیده‌اید، یا انگشتان پا در بوت‌های تان.



معلومات تکمیلی برای مراقبین

اطفال خردسال

بزرگسالان می‌توانند با نشان دادن این فعالیت و استفاده از استعاره‌ای مانند سخت کردن عضلات شان به شکلی که شبیه رشته‌های سخت و نپخته باشند و سپس راحت کردن آن‌ها مانند رشته‌های نرم و پخته، به اطفال کوچکتر آموزش دهند که چگونه آرام‌سازی تدریجی عضلانی را انجام دهند. همچنین برای اطفال کوچکتر انجام چندین گروه عضلاتی یا کل بدن به طور همزمان می‌تواند آسان‌تر باشد.

بزرگسالان

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات مانند این برای بزرگسالان نیز مفید است. تمرین آرام سازی تدریجی عضلانی می‌تواند به بزرگسالان در مدیریت استرس خود کمک کند، ضمن اینکه الگویی برای مدیریت استرس سالم برای فرزندان شان نیز باشد.