



التعامل مع التوتر: أساليب التأمل الذهني والاسترخاء

تساعد عمليات التأمل الذهني والاسترخاء في تقليل تأثيرات التوتر على عقلك وجسمك.



هل شعرت يوماً بأنك تحت ضغط كبير، ولديك الكثير من المشاكل لحلها، و متاح القليل من الوقت، والكثير من الناس يحكمون على جهودك طوال الوقت؟

إن التوتر يمثل جزءاً من طبيعة الحياة التي نعيشها، والخيار الذي نتخذه للتعامل معه أساسي لصحتنا. تؤثر المستويات المزمنة أو الشديدة من التوتر سلباً على الصحة البدنية والعقلية. وقد تتأثر جميع أنظمة القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء والجهاز التنفسي والتناسلية والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والعضلي.

توفر أساليب التأمل الذهني والاسترخاء طرقاً لإعادة توجيه أفكارك نحو اللحظة الراهنة وتسمح لك بتجربتها بطريقة لا تعتمد على إصدار الأحكام.

هناك العديد من الفوائد لدمج أساليب التأمل الذهني والاسترخاء في حياتك. من وجهة النظر العاطفية والجسدية، قد تساعد هذه الأساليب في محاربة الاكتئاب والقلق وأعراض الصحة النفسية الأخرى. قد تساعدك أيضاً على الشعور بتحسّن تجاه نفسك، والاعتناء بنفسك بشكل أفضل، ورفع مستوى الحالة المزاجية لديك. كما قد تسمح لك أساليب التأمل الذهني والاسترخاء بأن تكون أكثر إبداعاً وتفكيراً في عملك.

تمارين التأمل الذهني



لا توجد طريقة محددة للتأمل الذهني. هناك العديد من الأساليب التي تسمح للعقل بالتواصل مع اللحظة الراهنة في حالة "الاسترخاء المركز".

- **ابحث عن مكان مريح واجلس بهدوء.** ركز على شعورك عند الشهيق والزفير. صف ذهنك وتجاهل الأفكار الأخرى. إذا بدأ عقلك في الشرود، فلا تُصدر أحكاماً على نفسك. أعد توجيه أفكارك بهدوء إلى التمرين. قد يُساعد في ذلك ترديد كلمة أو "تعويدة" بصمت.
 - **كن حاضراً.** انتبه إلى جسدك ومشاعرك. إذا كان هناك شيء تشعر به أو تشمه أو تسمعه، اسمح لذلك بالحدوث وتجاوزه دون إصدار أي حكم. ينطبق الأمر نفسه على مشاعرك. حددها وسمها كما تعيشها، واسمح لها أيضاً بالحدوث وتجاوز ذلك دون إصدار حكم.
 - مارس بنفسك الحضور في علاقاتك، وفي العمل. اطرّد من ذهنك الأفكار المرتبطة بقائمة المهام التي يتعيّن عليك إنجازها، والفعاليات المستقبلية، والأمور التي حدثت في الماضي. حاول أن تكون أفكارك مقتصرة على حدسي الزمان والمكان.
 - عندما تجد نفسك تعاني من موجات من الإلحاح أو الرغبة الشديدة، سجّل الشعور الذي يحس به جسدك في تلك اللحظة تحديداً. وبدلاً من ان يعتريك الأمل الزائف في زوال الرغبة، اتخذ موقفاً محددًا وقاطعاً؛ وستمر هذه الرغبة الشديدة.
- ممارسة التأمل الذهني قد لا يبدو مريحاً في البداية، لكن بمرور الوقت يزيد من الوعي الذاتي لديك، ويزيد كذلك من تقبلك لمجموعة كبيرة من التجارب، وقدرتك على التصالح مع ذاتك.



أنواع تقنيات الاسترخاء

إن تقنيات الاسترخاء هي ممارسات مقصودة تُستخدم لإنتاج استجابة الاسترخاء الطبيعية بالجسم. قد تؤدي هذه المهارات إلى خفض معدلات التنفس السريع وضربات القلب، وخفض ضغط الدم، وتقليل آلام الصداع، والألم المزمن والأرق، وتحسين الهضم، بل أيضًا تعزيز الثقة بالنفس.

تُعد هذه الأنشطة أدوات يُمكنها تحسين صحتنا وجودة حياتنا عمومًا إذا خصَّصنا الوقت لممارستها.

- **الاسترخاء ذاتي المنشأ** — يُعد إيلاء الاهتمام بجسمك طريقة رائعة لتقليل الإجهاد. يركِّز الأشخاص الذين يمارسون هذا النوع من الاسترخاء على الصور أو الكلمات الهادئة مع ضبط معدل تنفسهم وضربات قلبهم وأحاسيسهم البدنية.
- **استرخاء العضلات التدريجي** — باستخدام هذه التقنية، تقوم بشد عضلات فردية وإرخائها ببطء. ابدأ بقدميك صعودًا إلى رأسك. تُعلِّم هذه الممارسة الوعي بشأن توتر العضلات في حالات الإجهاد.
- **الارتجاع البيولوجي** — توجد أجهزة إلكترونية يُمكنك استخدامها لقياس استجاباتك الجسدية للإجهاد. وبالحصول على ردود الفعل الفورية، يُمكنك تدوين الملاحظات بشأن التمارين الرياضية التي تحقِّق لك أكبر قدر من الاسترخاء.
- **التصوُّر الموجَّه** — ابدأ باستبدال التصوُّرات السلبية لتحل محلها التصوُّرات الإيجابية والمطمئنة. على سبيل المثال، يُمكنك تصوُّر قضاء يوم على الشاطئ أو الاسترخاء في أرجوحة تحت الظل.
- **المقاطع الصوتية** — صدِّق أو لا تصدِّق، يُمكن أن يخفض الاستماع إلى المقاطع الصوتية معدل ضربات قلبك وضغط دمك. ركِّز على المقاطع الصوتية وغلِّب بصوت عالٍ إذا أمكن.
- **الضحك** — يُمكن أن تكون مشاهدة فيلمك المضحك المفضَّل أو تبادل أطراف الحديث مع صديق ظريف هو ما يطلبه منك الطبيب، وهو التحدُّث. الضحك يقلِّل مستوى الكورتيزول، وهرمون الإجهاد في جسمك، ويعزِّز المواد الكيميائية الموجودة في الدماغ التي يُطلق عليها اسم الإندورفين لتحسين حالتك المزاجية.
- **المرئيات** — شكِّل صور ذهنية لموقع أو مكان هادئ، واستخدم خيالك لتجربة الأصوات والروائح والشعور بالوقت.
- **الامتنان** — يوجد الكثير مما يجب قوله عن الاقتراب من الحياة عن طريق المواقف الإيجابية والمنظور الجيد. يُمكن أن يكون للتركيز على (أو حتى تدوين) الأشياء التي نشعر بالامتنان تجاهها تأثيرًا تحويليًا على نظرنا بالكامل.

كيفية البدء



فكر في تنزيل تطبيق أو البحث عن تمارين رياضية مصحوبة بتوجيهات عبر الإنترنت.

تعمل مختلف التمارين الرياضية لصالح مختلف الأشخاص، ولذلك استمر في المحاولة حتى تعثر على تقنية تناسبك على أفضل وجه.

تتميز تقنيات الاسترخاء والتأمل الذهني بأنها منخفضة التكلفة ويمكن تنفيذها في أي مكان تقريبًا. بغض النظر عن موقعك في نطاق الإجهاد، من الشعور بالارتباك إلى إدارة الإجهاد على نحو جيد، قد تحسن هذه الأنشطة الإحساس بالصحة عمومًا.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC