

إدارة الضغط النفسي: تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء

يمكن أن تساعد عمليات اليقظة الذهنية والاسترخاء في تقليل آثار الضغط النفسي على عقلك وجسمك.

هل شعرت يومًا أنك تحت ضغط كبير جدًا، وأن لديك الكثير من المشاكل التي يتعين عليك حلها، وقليل جدًا من الوقت، وأن الكثير من الأشخاص يحكمون على جهودك طوال الوقت؟

يعد الضغط النفسي جزءًا طبيعيًا من الحياة، والطريقة التي نختارها لإدارته أمر بالغ الأهمية لرفاهيتنا. يمكن لمستويات التوتر المزمنة أو الشديدة أن تؤثر سلبيًا على الصحة البدنية والعقلية. قد يبلغ تأثيره القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء والجهاز التنفسي والجهاز التناسلي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والعضلات.

وتوفر تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء طرقًا لإعادة توجيه أفكارك نحو اللحظة الحالية وتسمح لك بعيشها دون أحكام.

هناك العديد من الفوائد لدمج تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء في حياتك. فمن الناحية العاطفية والجسدية، قد تساعدك في محاربة الاكتئاب والقلق وأعراض الصحة العقلية الأخرى. وقد تساعدك أيضًا على الشعور بالرضا تجاه نفسك والعناية بنفسك بشكل أفضل وتحسين مزاجك. كما قد تساعدك تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء أن تكون أكثر إبداعًا وعمقًا في عملك.

تمارين اليقظة الذهنية

لا توجد طريقة محددة لممارسة اليقظة الذهنية. فهناك العديد من التقنيات التي تسمح للعقل بالتواصل مع الواقع في حالة من "الاسترخاء المركز".

- ابحث عن مكان مريح واجلس بهدوء. ركز على ما تشعر به عند الشهيق والزفير. أرخ عقلك وارفض الأفكار الأخرى. إذا شرد ذهنك، فلا تحكم على نفسك. أعد توجيه أفكارك بلطف إلى التمرين. قد يساعدك تكرار كلمة أو "ترنيمه" بصمت.
- كن حاضرًا، انتبه لجسمك وحواسك. إذا كان هناك شيء تشعر به أو تشمه أو تسمعه، فاسمح بحدوثه ومروره دون إصدار أحكام.

وينطبق الشيء نفسه على عواطفك. حدد هذه العواطف وقم بتسميتها أثناء شعورك بها، ومرة أخرى، اسمح لها بالحدوث والمرور دون إصدار أحكام.

- تدرب على أن تكون حاضرًا في علاقاتك وفي العمل وبمفردك. تجاهل الأفكار المتعلقة بقائمة مهامك والأحداث المستقبلية والأحداث التي وقعت في الماضي. حاول أن تركز أفكارك على المكان والوقت الحاليين.
 - وعندما ينتابك إلحاح أو رغبة شديدة، لاحظ كيف يشعر جسمك في تلك اللحظة المحددة. ثم اتخذ موقفًا محددًا بدلاً من الشعور بأمل مبهم بأن هذه الرغبة الشديدة ستزول: سوف تمر هذه الرغبة!
- قد لا تبدو ممارسة اليقظة الذهنية مريحة في البداية، ولكن مع مرور الوقت، قد توسع وعيك الذاتي، وقبولك لمجموعة واسعة من التجارب، وقدرتك على أن تكون في سلام مع نفسك.

أنواع تقنيات الاسترخاء

تقنيات الاسترخاء هي ممارسات مقصودة تستخدم لحث استجابة الاسترخاء الطبيعية للجسم. قد تؤدي هذه المهارات إلى إبطاء التنفس ومعدل ضربات القلب، وخفض ضغط الدم، وتقليل الصداع، والألم المزمن والأرق، وتحسين عملية الهضم، وحتى تعزيز الثقة بالنفس.

وهذه الأنشطة هي أدوات يمكنها تحسين صحتنا ونوعية حياتنا بشكل عام إذا خصصنا وقتًا لممارستها:

- **الاسترخاء الذاتي** - يعد الاهتمام بجسمك طريقة رائعة لتقليل الضغط النفسي. حيث يركز الأشخاص الذين يمارسون هذا النوع من الاسترخاء على الصور أو الكلمات الهادئة مع مراقبة التنفس ومعدل ضربات القلب والأحاسيس الجسدية.
- **استرخاء العضلات التدريجي** - باستخدام هذه التقنية، يمكنك شد كل من عضلاتك وإرخائها ببطء. ابدأ بقدميك وصولاً إلى رأسك. تعلمك هذه الممارسة الواعي بتوتر العضلات عندما تكون واقعا تحت الضغط النفسي.
- **الارتجاع البيولوجي** - هناك أجهزة إلكترونية يمكنك استخدامها لقياس الاستجابات الجسدية للضغط النفسي. من خلال الارتجاع الفوري، يمكنك تدوين ملاحظات حول التمارين التي تساعدك على الاسترخاء أكثر.
- **الصور الذهنية الموجهة** - ابدأ بتخيل صور إيجابية وسلمية بدلاً من الصور السلبية. على سبيل المثال، قد تتخيل قضاء يوم على الشاطئ أو الاسترخاء في الأرجوحة الشبكية تحت الظل.
- **الموسيقى** - صدق أو لا تصدق، الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن يخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم. ركز على الموسيقى وغني بصوت عالٍ إن أمكن.
- **الضحك** - عندما تشاهد فيلمك المضحك المفضل أو تتواصل مع صديق خفيف الظل، فأنت بذلك تلتزم بنصائح الأطباء، إذا جاز التعبير. يخفف الضحك الكورتيزول، وهو هرمون الضغط النفسي في الجسم، ويعزز المواد الكيميائية التي تفرزها الدماغ لتحسين مزاجك، وتسمى الإندورفين.
- **التصور** - كَوْنِ صور ذهنية لموقع أو موقف مريح للأعصاب، واستخدم خيالك لتجربة أصوات وروائح ومشاعر اللحظة.
- **الامتنان** - يمكن قول الكثير حول التعامل مع الحياة بطريقة إيجابية ومنظور جيد. إن التركيز على الأشياء التي نشعر بالامتنان لها (أو حتى تدوينها) يمكن أن يكون له تأثير تحويلي على نظرتنا بأكملها.

يمكنك تنزيل تطبيق أو البحث عن التمارين الموجهة عبر الإنترنت.
لا تناسب التمارين المختلفة كل الأشخاص، لذا استمر في المحاولة حتى تجد الأسلوب الذي يناسبك.
كما أن تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء منخفضة التكلفة ويمكن إجراؤها في أي مكان تقريبًا. بغض النظر عن شدة التوتر النفسي الذي تتعرض له، سواء كنت تعاني من الشعور بالضغط الشديد أو تدير التوتر بشكل جيد، فإن هذه الأنشطة قد تحسن من إحساسك العام بالرفاهية.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 