

پیام های بهداشتی در مورد روش های آرام سازی

- استرس، سبب ایجاد تنش در ذهن و بدن می شود.
- تنفس های عمیق و تکنیک آرام سازی، روش های کاهش تنش هستند.
- تنفس عمیق (دیافراگمی)، یک شیوه سریع آرام کردن بدن است.
- تنفس عمیق، سطح برانگیختگی بدن را به سرعت کاهش می دهد و اثر آرامبخش بر کل بدن دارد.
- برای انجام تنفس عمیق، باید به شیوه زیر عمل کنیم:
 - ✓ ابتدا در جایی که احساس راحتی می کنیم، دراز بکشیم و بدن خود را در وضعیت آرامی قرار دهیم.
 - ✓ یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم در قسمت ناف قرار دهیم.
 - ✓ وقتی عمل دم را انجام می دهیم باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید و وقتی بازدم را انجام می دهیم دستمان پایین برود و شکم صاف شود. دست روی قفسه سینه باید در دم و بازدم ثابت بماند.
 - ✓ حالا نفس بگیریم و هوا را به آرامی به درون ریه هایمان بفرستیم و تا ۴ بشماریم.
 - ✓ سپس به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنیم.
 - ✓ عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنیم.
 - ✓ فقط روی تنفس خود تمرکز کنیم و اجازه ندهیم افکار دیگری وارد ذهن مان شود.
 - ✓ اگر احساس سرگیجه می کنیم این کار را متوقف کنیم (احتمالا بیش از حد عمیق یا سریع نفس می کشیم).
 - ✓ تنفس عمیق را به مدت ۵ دقیقه و دو بار در روز انجام دهیم.
- تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن، از طریق کاهش ضربان قلب، فشارخون و کند شدن تنفس باعث کاهش استرس و تنش عضلات می شود.
- برای انجام تکنیک آرمیدگی باید به شیوه زیر عمل کنیم:
 - ✓ مکانی راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنیم.

- ✓ زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیریم که احساس آرامش بیشتری می کنیم.
- ✓ به پشت دراز بکشیم و یا روی یک صندلی راحت بنشینیم.
- ✓ به آرامی نفس بکشیم و سپس عضلات مختلف بدنمان را به ترتیب شل کنیم.
- ✓ از سر شروع کنیم و پایین بیایم تا به نوک انگشتان برسیم
- ✓ پیشانی را شل کنیم و ابروها، پلک ها، زبان و ناحیه گلو، تمام قسمت های صورت، گردن، دست ها، از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان.
- ✓ همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهیم.
- ✓ حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنیم و نشمینگاه، ران، زانو، ساق پا، کف پا و انگشتان پا.
- ✓ دقت کنیم که چگونه با هربار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسیم.
- ✓ به تنفس آرام ادامه دهیم.
- آرمیدگی عضلانی را دو بار در روز انجام دهیم.
- تنفس عمیق و آرام سازی یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به زمان دارد.
- تکنیک آرمیدگی و تنفس عمیق را ابتدا در موقعیت های عادی، تمرین کنیم و پس از کسب مهارت در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازیم.