



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## الاسترخاء الذهني



تنفس بعمق وبطء لثلاث مرات عبر الأنف واجعل دخول وخروج الهواء كل مرة أبطأ وأعمق.

ركز انتباهك على كيفية التنفس دون تغيير نظمه: لاحظ حركة البطن كيف يمتلئ بالشهيق ويتفرغ بخروج الهواء. يولد هذا التركيز حالة من الهدوء الداخلي العام.

تنقل عبر فكرك بكامل أجزاء الجسم من جانب لآخر لاسترخائها: القدمين، الأرجل، البطن، الصدر، الظهر، الرقبة، الأكتاف، الأذرع، اليدين، الرأس والوجه. لاحظ كيف يسترخي قسم الجسم المتوتر مع الزفير.

ركز انتباهك من جديد على التنفس ولاحظ أن حركات البطن هادئة، بفواصل داعية للاسترخاء. تمتع بهذا الشعور لعدة دقائق من الهدوء الداخلي.

افتح عيونك، حرك جسمك بهدوء، كما لو كنت استيقظت من جديد، وانهض ببطء.

### لحظات مفضلة للاسترخاء:

- عندما تشعر بالتعب أو التوتر.
- قبل الذهاب للنوم.

تعتبر معرفة كيفية الاسترخاء هامة للحفاظ على كلية وسلامة الذهن كي تمنع نمط الحياة أن يؤثر سلبيا على صحتنا.

### تمارين تساعد على الاسترخاء:

أحيانا للبقاء هادئا خلال لحظات التوتر قد يكفي فقط تغيير ما نفعله. مثلاً: إذا كان نمط عملك هادئا قم بممارسة تمارين. أمثلة أخرى:

- المشي أو اي نشاط فيزيائي لمدة نصف ساعة.
- التنفس بهدوء وعمق.
- التثائب، التمدد، الغناء تعتبر طرق طبيعية لاسترخاء الجسم.
- الابتسام والضحك يزيل التوتر.
- إجراء تمارين التمدد واسترخاء المفاصل.
- مساج الذراعين، الأرجل، الوجه، الرأس والرقبة.
- الاستحمام بماء ساخن لمدة 10 دقائق.
- الاستماع لموسيقى هادئة ومتكررة.
- قراءة كتاب مشوق دون أن يحرض التوتر.
- القيام بالنشاطات اليومية مثل: كي الألبسة، الخياطة، العناية بالحديقة، إلخ.
- الحفاظ على علاقات متينة ومحبة مع الآخرين، سواء بالبيت أو العمل تساعد على حمايتنا من عوامل التوتر.

### طرق خاصة للاسترخاء

اختر مكان هادئ معتدل الحرارة. ارتدي ملابس فضفاضة. اختر وضعية مناسبة ومريحة لك: مستلقيا على الأرض أو الفراش مع مد الأرجل أو طيها (واضعا وسادة تحت الركبتين)؛ أو جالسا على مقعد ذو مسند قائم وأذرع جانبية.

أغلق الأجفان بهدوء وركز انتباهك على الخطوات التالية. لا تهتم في حال توارد أفكار مشتتة على بالك، دعها تعبر دون التعلق بها.