



Alameda Alliance for Health

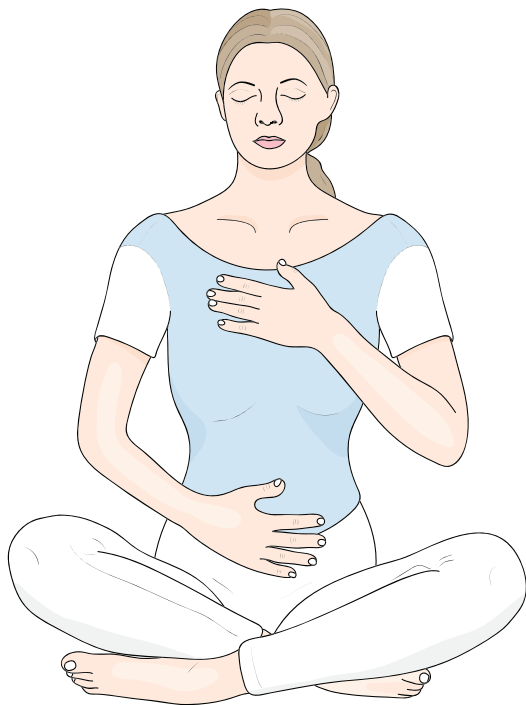
سلامت روانی

راهنمایی برای تمدد اعصاب

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. شما می‌توانید با استفاده از این راهنما یاد بگیرید که چگونه تمدد اعصاب کنید.

در زیر سه (3) روش تمدد اعصاب ذکر شده است. این روش‌ها ساده و موثر هستند. یک تا دو بار در روز این تمرین‌ها را تکرار کنید. زمانی و مکانی را انتخاب کنید که می‌توانید تنها باشید. با تمرین، می‌توانید در هر زمان و هر مکان از این مهارت‌ها استفاده کنید تا به شما کمک کنند از عهده مشکلات زندگی بر بیایید.

1 تنفس موجی



تنفس عمیق کامل راهی برای خلاص شدن از تنش است. شما می‌توانید بنشینید، بایستید یا دراز بکشید تا این نوع نفس کشیدن را تمرین کنید.

1. یک دست خود را روی شکم بگذارید و دست دیگر را روی قفسه سینه خود بگذارید. توجه کنید که با دم و بازدم چگونه دست‌های شما حرکت می‌کنند.

2. پایین شش‌های خود را با نفس کشیدن پر کنید طوری که دست روی شکم هنگام نفس کشیدن بالا رود و دست روی قفسه سینه بی حرکت باقی بماند. این کار را 8 تا 10 بار تکرار کنید.

3. نفس‌تان را در بخش بالایی قفسه سینه حبس کنید. با انجام این کار دست روی قفسه سینه بالا می‌رود و دست روی شکم پایین می‌رود.

4. اکنون این دو عمل را به صورت متناوب انجام دهید. نفس خود را در پایین شش‌های خود حبس کنید و سپس بازدم کنید. بعد نفس خود را در بالای قفسه سینه خود حبس کنید و سپس بازدم کنید. این نوع نفس کشیدن را برای 3 تا 5 دقیقه تمرین کنید.

احتیاط: برخی افراد چند دفعه اول که تنفس موجی را تمرین می‌کنند احساس سرگیجه می‌کنند. اگر چنین اتفاقی افتاد آرام‌تر نفس بکشید یا استراحت کنید. به آرامی سرعت را افزایش دهید.

برگرفته از کتابچه سلامت: راهنمایی برای شما، از Donald K. Kemper.

2 شل کردن عضلات

روی تشک روی کمر خود بخوابید و دست‌ها و پاهای خود را دراز کنید. هر یک از گروه‌های عضلانی زیر را محکم به مدت 4 تا 10 ثانیه منقبض کنید اما نه تا حدی که باعث گرفتگی عضله شوید. سپس به خود 10 تا 20 ثانیه وقت بدهید تا عضله خود را شل کنید و رها کنید. بعد از اینکه یک گروه عضله خود را منقبض کردید سعی کنید آن گروه عضله را شل نگه دارید و دیگر گروه‌های عضله را منقبض کنید.

اندام بدن	منقبض کردن
دست‌ها	ران‌های خود را منقبض کنید.
مچ دست‌ها و ساعدها	آنها را باز کنید و دست‌ها را از مچ دست خم کنید.
عضله دو سر و بازوها	دست‌های خود را مشت کنید، بازوهای خود را از آرنج خم کنید و عضله‌های دو سر خود را منقبض کنید.
شانه‌ها	آنها را بالا ببرید (شانه‌های خود را به سمت گوش‌های خود بیاورید و سپس آنها را پایین بیاورید).
پیشانی	پوست پیشانی خود را جمع کنید و به شدت اخم کنید.
اطراف چشم‌ها	تا جایی که ممکن است چشم‌های خود را محکم ببندید (در صورتی که لنز می‌زنید ابتدا لنزها را در بیاورید).
گونه‌ها و آرواره‌ها	تا جایی که دهان باز می‌شود نیشخند بزنید.
اطراف دهان	لب‌های خود را محکم به هم فشار دهید.
پشت گردن	پشت سر خود را به کف زمین فشار دهید.
جلوی گردن	قفسه سینه خود را با چانه خود لمس کنید.
قفسه سینه	نفس عمیق بکشید، آن را نگه دارید سپس بازدم کنید.
پشت	پشت خود را به سمت بالا و به دور از کف زمین خم کنید.
شکم	با فشردن، شکم خود را سفت کنید.
لگن و باسن‌ها	باسن‌های خود را محکم به هم فشار دهید.
ران‌ها	ران‌های خود را منقبض کنید.
ساق‌های پا	انگشت‌های پای خود را به سمت صورت خود نگه دارید. سپس انگشت‌های پای خود را از صورت دور کنید و همزمان به پایین خم کنید.





3 واکنش آرامش بخش

1. جایی دراز بکشید که بتوانید راحت دست و پاها را دراز کنید. چشم‌های خود را ببندید.
2. با شروع از پاها و حرکت به سمت بالای سرتان، هر یک از مجموعه عضلات را شل کنید.
3. به تنفس خود دقت کنید. از شکم خود نفس بکشید. هنگام بازدم کلمه‌ای آرام‌کننده به خود بگویید. این کلمه را هر بار که بازدم می‌کنید تکرار کنید. این کار را به مدت 10 تا 20 دقیقه تکرار کنید. وقتی افکار و تصاویری که حواس شما را پرت می‌کنند وارد ذهن شما می‌شوند به آن‌ها اهمیت ندهید. بگذارید از ذهن شما خارج شوند.
4. برای چند دقیقه آرام دراز بکشید. سپس چشم‌های خود را باز کنید.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_RELAXATION 11/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟
لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance
دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید
شماره تلفن: 1.510.747.4577
خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری
(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711
www.alamedaalliance.org