

## تمرینات ساده برای مهار کردن فشارهای عصبی

### مقدمه:

افراد در سراسر زندگی خود با مشکلات و سختی هایی روبرو می گردند که پاره ای از آنها در برخی از محیط های اجتماعی ، سبب بروز برخی از واکنش های جسمی و عاطفی میگردد.

فشارهای عصبی با استرس به معنای موقعیت ، مسائل و موضوعاتی است که سازگاری فرد را بر هم می زند و در نتیجه مقابله با آنها ، فرد دچار مشکلات جسمی یا عاطفی می گردد. افراد بر اساس موقعیت ها و انجام فعالیت های مختلف با میزان متفاوتی از این فشارهای عصبی روبرو می گردند که تاثیرات غیر قابل انکاری بر جسم و روان آنها دارد. مانند : زخم معده ، بالا رفتن فشار خون ، بیماری های قلبی ، سرخوردگی ، خشم و ...

چگونگی مقابله و تحمل افراد متفاوت بوده و به تجارب گذشته افراد در موقعیت پرتنش ، روش های مقابله با آن ، باور و طرز تلقی آنها نسبت به موقعیت ، بستگی دارد.



کارمندان و کارکنان بیش از سایرین فشارهای عصبی ناشی از محیط کار را تحمل می نمایند و در نتیجه از عوارض ناشی از آن در امان نیستند. بنابراین نیاز این قشر به آموزش روشها و تمرینات ساده مقابله با فشارهای عصبی تا حدی می تواند از عوارض ناشی از آن بکاهد.

### علائم فشارهای عصبی

معمولاً با بروز فشارهای عصبی ، این تغییرات در افراد مشاهده میگردد :

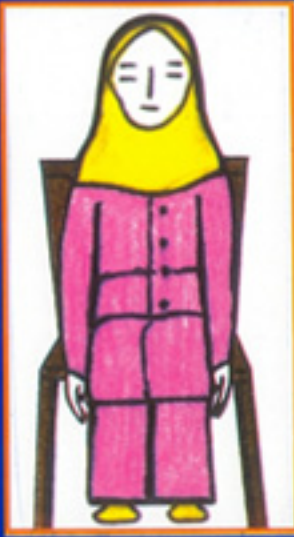
- منقبض شدن عضلات و احساس درد در اندامهایی مانند گردن ، کمر ، کتف و ...
- تعریق زیاد ، مرطوب شدن کف دست
- افزایش ضربان قلب
- تنفس شدید
- درد معده
- احساس اضطراب و دلهره
- بالا رفتن درجه حرارت بدن

### تمرینات مهار فشارهای عصبی

برای مقابله با فشارهای عصبی ، تمرینات و روش های متعددی وجود دارد ، اما دو روش زیر به دلیل سادگی و امکان انجام آن در محیط کار ، ذکر شده است.

برای رهایی از تنش و فشارهای عصبی ، هر روز ورزش کنید. توصیه میشود آخر شب ورزش نکنید ، قبل از خواب با مطالعه مطالب آرام بخش ، انجام تمرینات یوگا ، دعا خواندن و ... با آرامش بیشتری به خواب بروید.

### تمرین اول



- ۱- ابتدا راحت و آرام بر روی یک صندلی بنشینید و سعی کنید در این حالت دستها و پاهای خود را از حالت انقباض خارج سازید.
- ۲- چشمهای خود را ببندید .
- ۳- شروع به تنفس عمیق نمایید و همراه با انجام عمل دم و بازدم بترتیب دستها ، مچ دست ، انگشتان دست را مشت کرده و عضله

بازوی خود را منقبض نموده و تا ۵ ثانیه نگه دارید ( از یک تا پنج بشمارید)

۴- نفس عمیق کشیده و همراه با دم و بازدم ، عضله را از حالت انقباض خارج کرده و آن را شل کنید.

۵- نفس عمیق کشیده و عضلات شکم و ران خود را منقبض و تا ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.

۶- نفس خود را به آرامی بیرون داده ، شکم و ران خود را از حالت انقباض خارج و آن را شل نمایید.

۷- نفس عمیق کشیده و همراه با دم و بازدم خود ، پاها ، ماهیچه های ساق پا و حتی انگشتان پای خود را ( به حالت جمع به داخل) منقبض و به بمدت ۵ ثانیه نگه دارید.

۸- مانند روشهای بالا ، با تنفس عمیق ، اندامهای پاد شده را از حالت انقباض خارج نمایید.

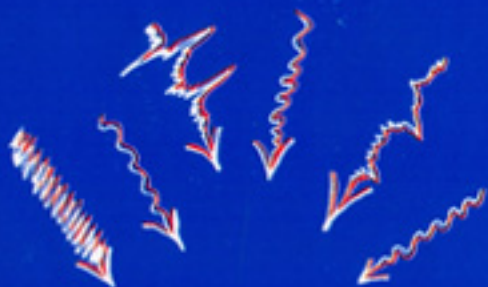
۹- در انتها چند نفس عمیق کشیده و با شمارش آهسته از یک تا پنج ( ۵ ثانیه ) چشمان خود را باز کنید.

\* قابل ذکر است که تمرینات فوق به ترتیب انجام می گردد و هر تمرین باید یک بار تکرار شود.



## تمرینات ساده مهار کردن فشارهای عصبی در محیط کار

شماره ۱



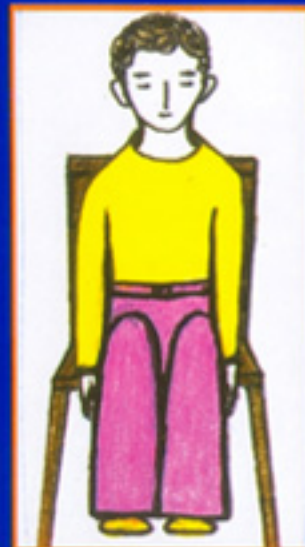
### تمرین ورزشی ساده

این تمرین ورزشی و کششی ناحیه سینه و بازو سیب احساس آرامش در اعضای مذکور می‌گردد.  
۱- ابتدا بر روی صندلی بنشینید و چند بار نفس عمیق بکشید

- ۲- بازوهای خود را به حالت کشیده بالای سر قرار دهید.
  - ۳- سعی کنید تا جایی که امکان دارد، بازوهای خود را به سمت بالا کشیده و نگه دارید.
  - ۴- دستهای خود را پایین آورده و عمیق تنفس کنید.
- حرکات کششی یکی از حرکات نرمشی است که در کاهش انقباضات عضلانی ناشی از هیجانات و فشار عصبی بسیار موثر می‌باشد.

گروه مدیریت برنامه های آموزش سلامت  
معاونت سلامت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
تهیه و تنظیم: گیتا شهبازی - فریدون فغانی  
طراح: هما هومان

### روش دوم:



۱- ابتدا راحت بر روی یک صندلی نشسته و دستهای خود را به هر نحوی که راحت هستید بر روی پا و بازو دو طرف بدن رها نمایید.

۲- چشمهای خود را ببندید و تمام فکر خود را بر نفس کشیدن خود متمرکز نمایید.

پس از هر تنفس از راه

بینی "یک" و در هر بار خارج نمودن هوا از راه دهان "دو" را بگویید.

۳- به دم و بازدم و شمارش اعداد یک و دو ادامه دهید، در حالیکه بر نفس کشیدن خود تمرکز دارید.

۴- سعی نمایید تنفس عمیق را به مدت دو دقیقه یا بیشتر، تا هنگامی که احساس آرامش و کاهش اضطراب نمودید ادامه دهید. سپس چشمان خود را باز کنید.

\* به یاد داشته باشید که تنفس عمیق، صحیح و شمرده از راههای ساده کسب آرامش و از سوی دیگر از روشهای کنترل هیجانات میباشد.

روشهای ساده تمرین مقابله با فشارهای عصبی به ما کمک می‌کند که با آرامش با مسائل برخورد نموده و منطقی تر آنها را حل کنیم.