

تکنیک‌های مقابله با استرس

مقدمه

تن آرامی عضلانی و تنفس عمیق

معصومه شهسوار

کارشناس ارشد روان‌شناسی

طاهر اصلانی

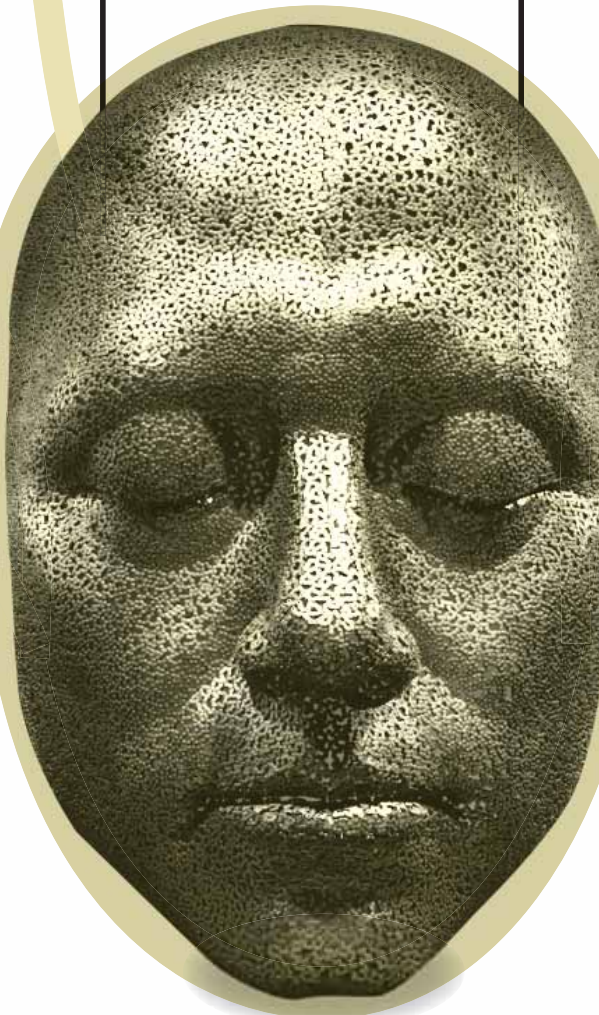
کارشناس ارشد مشاوره خانواده، اردبیل

نوجوانی از مهم‌ترین و در عین حال آشفته‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل زندگی است. مسائل و دشواری‌های ناشی از بلوغ و جوانی به گونه‌ای است که می‌توان نوجوانی را دوران بحران و فشار نامید (خواجه رشیدان، ۱۳۷۵، به نقل از نریمانی، حسن‌زاده و ابوالقاسمی، ۱۳۹۱). از طرف دیگر نوجوانی دوره‌ای است که نوجوان باید خود را برای ورود به دانشگاه آماده سازد، و این مسئله در جامعه ما موجب وارد آمدن استرس بر خانواده‌ها و نوجوانان برای گذراندن کنکور ورودی دانشگاه می‌شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده است که جوانان پس از ورود به دانشگاه نیز در معرض عوامل نامساعدی چون اضطراب، افسردگی و استرس قرار می‌گیرند. این عوامل موفقیت و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را تهدید می‌کند و موجب می‌شود عده‌ای از آن‌ها در اتمام به موقع دوره تحصیلی خود ناموفق باشند (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶، به نقل از نریمانی، حسن‌زاده و ابوالقاسمی، ۱۳۹۱). اضطراب و افسردگی از جمله اختلالاتی هستند که در دوره نوجوانی رشد چشمگیر پیدا کرده و سلامت روان دانش‌آموزان را تهدید می‌کنند. از دیدگاه نوی^۱ (به نقل از نریمانی، حسن‌زاده و ابوالقاسمی، ۱۳۹۱) اضطراب و افسردگی به خودی خود مرضی‌اند و نمی‌توانند شکل بهنجاری داشته باشند. یکی دیگر از عواملی که سلامت دانش‌آموزان را تهدید می‌کند، استرس است. استرس در اندازه کم می‌تواند اثر مثبت داشته باشد و باعث افزایش انگیزه شود و محرکی برای مقابله با موقعیت‌های مشکل‌زا باشد، اما اگر زیاد باشد، باعث احساس خشم، ترس و ناکامی می‌شود و سلامت بدنی و روانی دانش‌آموز را به خطر می‌اندازد (گیگا^۲، ۲۰۰۱، به نقل از نریمانی، حسن‌زاده و ابوالقاسمی، ۱۳۹۱). یکی از راهبردهای مؤثر در مدیریت استرس و اضطراب استفاده از تکنیک تن آرامی عضلانی و تنفس عمیق است. لازم به ذکر است که انجام تمرین در فراگیری این تکنیک‌ها بسیار مهم است و بهتر است فرد مناسب‌ترین زمان را در طول روز به انجام مرتب این تمرینات اختصاص دهد (کلانتر قریشی، کارگر، درتاج و شاه‌نظری، ۱۳۹۱).

کلیدواژه‌ها: اضطراب، تن آرامی (ریلکسیشن)، تنفس عمیق

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عامل حیات است و اگر نادرست انجام شود سبب افزایش



تنفس دیافراگمی بسیار مؤثرتر از تنفس سینه‌ای است. با افزایش آگاهی از الگوهای تنفسی و تغییر عادات تنفسی در جهت افزایش موارد تنفس شکمی، می‌توانید تنش عضلانی و اضطراب را کاهش دهید

که تنفس، عمیق و شکمی باشد. یعنی بخش تحتانی قفسه سینه از هوای سالم پر شود. در هنگام تنفس عمیق، عضلات خود را شل کنید و ذهن خود را از تمام افکار خالی کنید.

۳. **حبس یا نگهداری نفس:** این مرحله مهم‌ترین بخش تنفس بوده و فرصت کافی لازم است تا تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در ریه‌ها به انجام رسد. با تمرین‌های مستمر، زمان دم، نگهداری و بازدم را طولانی‌تر و عمیق‌تر کنید تا ظرفیت شش‌ها را افزایش دهید.

۴. **بازدم عمیق:** بازدم را به‌طور آهسته و آرام و از راه دهان انجام دهید.

۵. **شمارش تنفس:** آگاهی بر فرآیند تنفس و توجه به صدای آرام نفس‌ها (دم و بازدم)، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای دستیابی به ذهنی آرام و برقراری تعادل در سطح آلفا و ورسیدن به آرامش است. یکی از روش‌های آگاهی بر فرآیند تنفس، شمارش آن است. با استفاده از فرمول (۴-۸) می‌توانید به شمارش تنفس خود پرداخته و از آن آگاه شوید. یعنی به مدت ۳ ثانیه دم عمیق داشته باشید، ۸ ثانیه هوا را در ریه خود نگه دارید و در ۴ ثانیه هوا را به‌تدریج از ریه خارج کنید. این روش براساس ظرفیت تنفسی افراد، می‌تواند متفاوت باشد.

به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه به شمارش دم و بازدم‌های خود ادامه دهید. در نتیجه این مراقبه تنفسی به‌تدریج تنفس شما کند می‌شود و ذهنتان آرامش می‌یابد.

اگر تنفس عمیق و کامل را روزانه در هوای سالم تمرین کنید، آرام آرام می‌توانید فرآیند تنفس کامل و در نتیجه سلامتی و آرامش را تجربه نموده و استرس خود را مدیریت کنید (دیویس، ۱۳۸۴).

تکنیک تن آرامی عضلانی عمیق

در هنگام اضطراب، دستگاه عصبی ماهیچه‌ها را بیشتر از حد معمول تحریک می‌کند و باعث منقبض و سخت شدن آن‌ها می‌شود. روش تن آرامی عضلانی عمیق برای از کار انداختن تأثیر استرس، طرح‌ریزی شده است و گروه‌های ماهیچه‌ای را یکی‌یکی آرام می‌کند و اگر به‌طور مرتب تمرین شود به شرایط سالم‌تر و بدون استرس منجر می‌شود. آموزش تن آرامی عضلانی به‌طور موفقیت‌آمیزی در معالجه طیف گسترده‌ای از مشکلات مربوط از قبیل میگرن، سردردهای تنشی، کمردرد، فشار خون و بی‌خوابی به کار رفته است. مطالعات اخیر نشان داده که حدود ۶۵٪ کسانی که سردردهای تنشی داشته‌اند، و ۵۰٪ مبتلایان به میگرن از تن آرامی عضلانی بهره بسیار برده‌اند. نقش دیگر تن آرامی عضلانی، کنترل واکنش هیجانی زیاده از حد در افراد دارای تیپ «الف» است که احتمال دچار شدن آن‌ها

بروز اضطراب، حملات وحشت، افسردگی، تنش‌های عضلانی، سردرد و خستگی مفرط می‌شود. به محض اینکه آموختید که به‌طور آگاهانه عمل دم و بازدم را انجام دهید و به‌طور آهسته و صحیح به انجام عمل دم و بازدم بپردازید، ذهن شما آرام می‌گیرد و بدنتان نیز در حالت آرامش به سر خواهد برد (دیویس، ۱۳۸۴).

انواع تنفس

تنفس معمولاً به یکی از دو روش زیر انجام می‌شود:

۱. تنفس سطحی یا سینه‌ای ۲. تنفس شکمی یا دیافراگمی

تنفس سطحی یا سینه‌ای سریع‌ترین راه جذب اکسیژن است و معمولاً در طول ورزش شدید، هیجان، ترس و اضطراب اتفاق می‌افتد. در طول تنفس سینه‌ای ماهیچه‌های دنده جمع شده و هوا به سرعت به بخش بالایی سینه می‌رسد. تنفس سینه‌ای عمیق نیست و غالباً نامنظم و سریع می‌باشد.

در تنفس شکمی یا دیافراگمی فرد به جای اینکه از ماهیچه‌های دنده استفاده کند، از انقباض موزون و آرام دیافراگم استفاده می‌کند. هنگامی که فرد عمل دم را انجام می‌دهد، دیافراگم جمع و باز می‌شود و هوا را به داخل شش‌ها می‌کشد. در بازدم، دیافراگم به حالت آرامش درمی‌آید و به سمت بالایی سینه حرکت می‌کند و هوا را از شش‌ها بیرون می‌آورد. تنفس دیافراگمی بسیار مؤثرتر از تنفس سینه‌ای است. با افزایش آگاهی از الگوهای تنفسی و تغییر عادات تنفسی در جهت افزایش موارد تنفس شکمی، می‌توانید تنش عضلانی و اضطراب را کاهش دهید. (دیویس، ۱۳۸۴).

شناخت نحوه تنفس خود

۱. چشم‌های خود را ببندید. دست راست خود را، دقیقاً در خط کمر، روی شکم خود بگذارید و دست چپ را درست در مرکز قفسه سینه قرار دهید.

۲. توجه کنید که چگونه نفس می‌کشید. کدام دست به هنگام تنفس بالا می‌آید؟ دستی که روی سینه قرار دارد یا دستی که روی شکم است؟ اگر شکم منبسط می‌شود، تنفس شما شکمی است و اگر شکم شما حرکت نمی‌کند یا حرکتش کمتر از سینه است، تنفس شما سینه‌ای است. راه حل تغییر تنفس سینه‌ای به تنفس شکمی، انجام یک یا دو بازدم عمیق است که هوا را از ته شش‌ها به بیرون بفرستد. این عمل فضای کافی را برای یک تنفس شکمی و عمیق، طی دم بعدی، تولید می‌کند.

مراحل تنفس عمیق

۱. **قرار گرفتن در یک وضعیت راحت:** روی زمین و روی یک پتو دراز بکشید، به‌طوری که پاها مستقیم و پنجه‌ها به‌گونه‌ای راحت به سمت بیرون قرار بگیرند. به آرامی هر دو دست خود را روی شکمتان قرار دهید و به دقت مراقب تنفس خود باشید.

۲. **دم عمیق:** دم عمیق یعنی فرو بردن هوای سالم به ریه‌ها تا حدی که ریه‌ها به‌طور کامل از اکسیژن پر شوند. باید توجه داشت

به بیماری رگ‌های کرونر قلب، زیاد است. اخیراً به تن آرامی عضلانی با هدف کنترل استرس، یعنی کاهش آثار فشارهای روزمره علاقه فزاینده‌ای مبدول شده است (بلاک و هرسن، ۱۳۷۸).

حالت‌های مختلف آموزش تن آرامی عضلانی

تن آرامی پیش‌رونده: این روش را ابتدا جاکوبسون (۱۹۳۸) به جامعه معرفی کرد. فیزیکی که او توصیف نمود مبتنی بر پاسخ‌های بدنی بود که افکار تحریک‌کننده اضطراب را به جریان می‌انداخت (جان بزرگی، ۱۳۸۴). تمرین تن آرامی عضلانی با کمترین میزان انقباض گروه‌های کوچکی از عضلات شروع شده و با شل کردن تدریجی و پیش‌رونده عضلات خاتمه می‌یابد. این تمرین به شما کمک می‌کند که تنیدگی و آرامش عضلات خود را از هم تشخیص دهید. نخست عضلات خود را به آرامی سفت کنید و در حدود ۵ ثانیه در این حالت باقی بمانید سپس به مدت ۱۵-۱۰ ثانیه عضلات خود را شل کنید. این عمل را در هر قسمت از بدن چندین بار تکرار کنید (کنرلی، ۱۳۴۲).

روش کار

تمرین را با دراز کشیدن در یک وضعیت آسوده و با لباس‌های راحت شروع کنید.

پاها: پنجه پاها را به عقب بکشید و عضلات آن را سفت کنید سپس شل کنید.

عضلات ران پاها: ابتدا این عضلات را بکشید و دراز کنید تا سفت شوند، سپس آن‌ها را شل کنید.

عضلات شکم: این عضلات را به طرف داخل فشار دهید تا سفت شوند، سپس آن‌ها را شل کنید.

عضلات سینه: این عضلات را با عقب بردن شانه‌ها و جلو آوردن سینه سفت و سپس شل کنید. **پشت و کمر:** پشت و کمر خود را قوز دهید و یا قوس آن را زیاد کنید تا سفت شوند و سپس آن‌ها را شل کنید. **شانه‌ها:** شانه‌ها را به آرامی بالا بیاورید تا سفت شوند و سپس آن‌ها را شل کنید.

دست‌ها: ابتدا عضلات مچ دست‌ها، سپس ساق دست‌ها و بعد بازوها را سفت و سپس شل کنید. **گردن:** سر را به طرف عقب فشار دهید به طوری که سر کاملاً به طرف بالا متمایل شده و عضلات آن سفت شوند. سپس این عضلات را شل کنید.

صورت: عضلات فک‌ها را با فشار دادن دندان‌ها روی هم، عضلات گونه‌ها را با لبخند زدن، عضلات لب‌ها را با غنچه کردن یا جمع کردن لب‌ها به داخل، عضلات چشم‌ها را با فشردن آن‌ها، عضلات ابروها را با نزدیک کردن آن‌ها به یکدیگر و جمع کردن به پایین و چین انداختن در پیشانی سفت نموده و شل کنید.

توجه: ضمن تمرین به آرامی و به طور منظم نفس بکشید. شش‌هایتان را به طور کامل آن قدر پر کنید که احساس کنید عضلات شکم کشیده می‌شوند. پس از پایان این تمرین، چند لحظه‌ای به آرام کردن ذهن خود بپردازید و به موضوعات آرام‌بخش فکر کنید. اگر در پایان این تمرین همچنان احساس تنش می‌کنید، تمرین را

مجدداً تکرار کنید.

۲. آموزش تن آرامی پیش‌رونده مختصر شده: می‌توانید با کنار گذاشتن مرحله «انقباض» روال کار را کوتاه‌تر کنید و از طریق شل کردن منظم گروه‌های عضلانی مختلف، تمرین‌های معمول را انجام دهید. هنگامی که توانستید این کار را انجام دهید، خواهید توانست از این روش کوتاه‌تر، در هر زمان و مکانی استفاده کنید (کنرلی، ۱۳۴۲).

۳. آموزش تن آرامی کوتاه: تن آرامی کوتاه در سال ۱۹۵۴ توسط ولیپ تهیه و تدوین شد. منطق کار ولیپ شرطی‌سازی تقابلی بود. او معتقد بود قوی کردن پاسخ‌های جدید پاسخ‌های متضاد قدیمی را از بین می‌برد. بنابراین اضطراب با رشد پاسخ‌های متضاد کاهش می‌یابد. فرض کلی این است که افراد به نحوی هوشیارانه یاد می‌گیرند عضلات خود را به طور ارادی آرام کرده، اضطراب را با تلاش نظامدار مهار نمایند. پس از تحقیقات ولیپ و کارهای گسترده آموزش تن آرامی گسترش چشمگیری داشت و به عنوان یک روش کوتاه‌مدت درمانی به شکلی منسجم مورد استفاده قرار گرفت (جان بزرگی، ۱۳۸۴).

روش کار

* این روش از طریق انقباض شدید و تک‌تک گروه‌های عضلات شروع شده و با شل کردن تدریجی و پیش‌رونده عضلات، خاتمه می‌یابد. معمولاً تمرین به چنین ترتیبی انجام می‌گیرد. بازوها، چهره، فک، زبان، گردن، شانه‌ها، تنه، و اندام‌های پایینی (بلاک و هرسن، ۱۳۷۸).

نتیجه‌گیری: با توجه به آنچه گفته شد، در می‌یابیم که استفاده از راهبردهای رفتاری مانند تن آرامی عضلانی و تنفس عمیق با تأثیر بر علائم جسمانی و روانی، علاوه بر ایجاد احساس آرامش در دانش‌آموزان، اضطراب، پریشانی و خشم را نیز در آن‌ها کاهش می‌دهد. خدمات راهنمایی و مشاوره با آموزش راهبردهای تن آرامی و تنفس عمیق به دانش‌آموزان، می‌تواند سهم بزرگی در سلامت، رضایت و خشنودی آن‌ها داشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Noy
2. Giga

منابع

۱. بلاک، آلن اس، هرسن، مایکل. فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی، ترجمه فرهاد ماهر و سیروس ایزدی، انتشارات رشد، ۱۳۷۸.
۲. دیویس، مارتا. خودآموز آرام‌سازی و کاهش فشار روانی، ترجمه ناهید خواجه موگهی، انتشارات طبیب، ۱۳۸۴.
۳. کنرلی، هلن. آموزش کنترل و درمان اختلالات اضطرابی، ترجمه سیروس مبینی، انتشارات رشد، ۱۳۴۲.
۴. جان بزرگی، مسعود. «بررسی تأثیر تنش‌زدایی تدریجی عضلانی بر اضطراب و مهار پاسخ‌های زیستی EMG و حرارت پیرامونی بدن». پژوهش در پزشکی، دوره ۲۹، شماره ۴، صفحات ۳۲۵ تا ۳۳۰، ۱۳۸۴.
۵. کلانتر قریشی، منیر؛ رضایی کارگر، فلورا؛ در تاج، فریبرز؛ شاه‌نظری، مهدی. «تأثیر آموزش و تمرینات تن آرامی بر میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی». پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، دوره ۲، شماره ۱، صفحات ۹۲-۹۷، ۱۳۹۱.
۶. نریمانی، محمد؛ حسن‌زاده، شهناز؛ ابوالقاسمی، عباس. «اثربخشی آموزش ایمن‌سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی». مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۳، صفحات ۱۱۷-۱۰۷، ۱۳۹۱.