

## مهارت‌های تاب‌آوری

برای

مقابله با استرس

### تمرین‌های کششی و عضلانی

**هدف تمرین:** آموزش مهارت‌های رفع تنش عضلانی و کاهش تحریک‌پذیری، بی‌قراری و اضطراب و یا زودرنجی.

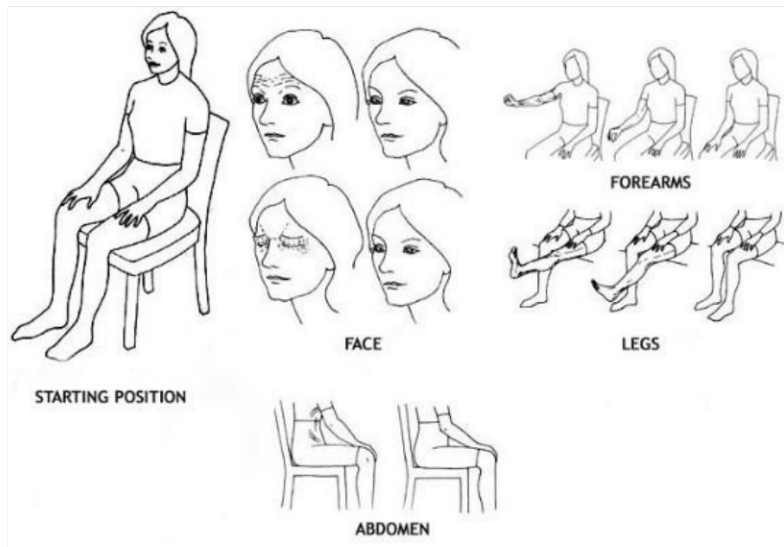
**امکانات مورد نیاز:** زیلو و یا صندلی راحت

**مدت زمان تمرین:** ۲۰ دقیقه

### راهنمایی

پرسش از مخاطب: ما بسیار در مورد فشارها و استرس بحث و گفتگو کردیم، حالا ببینیم که در بدن تان چه احساس دارید. آیا کسی هست که در جایی از بدنش احساس خستگی و یا استرس داشته باشد؟ به نکاتی که مخاطبان درباره احساس استرس بیان می‌کنند گوش بدهید، نکات را تایید کنید و این‌گونه توضیح بدهید.

حالا می‌خواهیم تمرین‌های آرامش‌بخشی را با عنوان **PMR** انجام بدهیم که می‌توان آن‌ها را تکنیک‌های آرامش پیشرفته عضلانی ترجمه کرد. این تمرین به ما در کاهش و یا التیام بی‌قراری و اضطراب، زودرنجی و نازک‌دلی، و ترس کمک می‌کند. همان‌گونه که پیش‌تر هم گفتیم، در شرایط کنونی، طبیعی است که ماهیچه‌ها قفل و یا منقبض می‌شوند و این تمرین‌ها شیوه‌ای برای رفع تنش عضلانی و کاهش احساسات است.



### روش تمرین

از شرکت‌کنندگان بخواهید که بر روی صندلی بنشینند و یا بر روی تشک دراز بکشند و دقت کنید که بر اساس فرهنگ خود در چه حالتی احساس آرامش می‌کنند. اجرای هر کدام از این سری تمرین‌های انقباض و آرامش عضلانی حدود ۱۰ الی ۱۵ ثانیه طول می‌کشد. با صدایی آرامش بخش، اجرای موارد زیر را از شرکت‌کنندگان بخواهید:

یک-

لطفا بنشینید و لحظه‌ای برای پیدا کردن وضعیت راحت بدن وقت اختصاص دهید. شاید بخواهید که دست‌های خود را بر روی زانو قرار دهید یا بر روی پا {ران‌ها} اندکی خم کنید؛ به هر حال مهم این است که وضعیت راحت بدن را پیدا کنید.

دو-

تمرین‌های تنفسی که پیش‌تر یاد گرفتیم را شروع می‌کنیم: با سه بار دم عمیق و بازدم آرام، تصور کنید که هر دم و بازدم، تنش‌ها از بدن شما خارج می‌شود. حالا به ترتیب قسمت‌های مختلف بدن را یکی یکی رها می‌کنیم.

به تفاوت احساس تک تک ماهیچه‌ها هنگام انقباض و رها کردن توجه کنید.

سه-

انگشتان پا را طوری به سمت بیرون بکشید که کف پا قوس پیدا کند. در این وضعیت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس رها کنید.

چهار-

انگشتان پا را طوری به سمت برعکس تمرین قبلی به سوی داخل بدن بکشید که ماهیچه‌های ساق پا سفت شوند. در این وضعیت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس رها کنید .

پنج-

ماهیچه‌های ران پا را برای ۱۰ ثانیه فشار بدهید و سپس رها کنید.

شش-

ماهیچه‌های شکم را به طرف داخل بدن بکشید و سفت کنید. {برای این کار فرض کنید که عضلات شکم از داخل بدن به سوی ستون فقرات مکیده می‌شوند و پس از این که به اندازه کافی مکیده شدند در ادامه به سمت بالا حرکت می‌کنند.} در این وضعیت ماهیچه‌های شکم را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید و دوباره آزاد کنید

هفت-

ماهیچه‌های بازو را برای ۱۰ ثانیه منقبض نگه دارید و سپس رها کنید

هشت-

دست‌های خود را مشت کنید، برای ۱۰ ثانیه در حالت انقباض نگه دارید و دوباره آزاد کنید

نه-

شانه‌ها را تا کنار گوش‌ها بالا بیاورید، برای ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس آزاد کنید

ده-

عضلات پیشانی و چهره را منقبض کنید. ماهیچه‌های اطراف چشم‌ها، بینی و لب‌ها را منقبض کنید، برای ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید .

یازده-

با یک مرور عمومی ذهنی بر تمام عضلات بدن ببینید که کدام گروه ماهیچه‌ها هنوز رها نشده‌اند. در صورت امکان، گروه ماهیچه‌های باقی‌مانده را منقبض‌تر و سپس رها کنید .

دوازده-

در نهایت، با یک تنفس عمیق، تصور کنید که موجی آرامش بخش در بدن منتشر می‌شود برای ۳۰ ثانیه به این موج فرصت بدهید که از تمام بدن عبور کند و اگر خواستید بخش‌هایی از بدن را تکان بدهید .

