

# التنفس الإرادي



يمكنك استخدام التنفس الإرادي (controlled breathing) لتهدئة استجابتك المتعلقة بالكر أو الفرّ (أي الإقدام أو التراجع). لكن تذكر بأنه ليس عليك استخدام التنفس الإرادي لتهدئة استجابتك، فاستجابة الكر أو الفر ليست خطيرة وتتلاشى بصورة طبيعية من تلقاء نفسها. لكن التنفس الإرادي يمكن أن يساعدك على الشعور بقدر أكبر من الاسترخاء، وقد يمنحك شعوراً أكبر بالتحكم في الضغط النفسي أو القلق لديك.

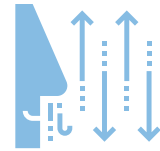
يمكن أن تشعر بغرابة عند ممارسة التنفس الإرادي في بادئ الأمر، لكن مع الممارسة يتحول إلى شعور طبيعي أكثر. تمرّن على التنفس الإرادي عندما تكون بحالة استرخاء، كي تتمكن من استخدامه بسهولة عندما تشعر بضغط نفسي.

## طريقة إجراء التنفس الإرادي

اجلس أو استلق في مكان هادئ، يُستبعد أن تتعرض فيه للتشويش.



ابدأ بالشهيق والزفير برفق بواسطة أنفك.



أدفع الهواء الذي تستنشقه إلى حجابك الحاجز (العضلة الموجودة تحت قفصك الصدري)، عوضاً عن الجزء العلوي من صدرك (إذا فعلت ذلك ستشعر بطنك يرتفع ويهبط مع تنفسك، عوضاً عن صدرك).



عدّ إلى ثلاثة أثناء الشهيق وإلى ثلاثة أثناء الزفير. عند الزفير، لاحظ التوتر يغادر جسمك.

3

تابع ذلك لثلاث دقائق على الأقل، أو لحين أن تشعر بهدوء أكبر في أعصابك.



إذا كانت لديك حالة صحية يمكن أن يؤثر عليها التنفس الإرادي، يرجى مراجعة طبيبك قبل محاولة هذه الوسيلة.

# دليل إلى النوم الجيد



تشرح نشرة المعلومات هذه بعض الأمور المتعلقة بتحسين النوم وتعطيك بعض النصائح بشأن التغلب على صعوبات النوم الشائعة.

## أسئلة يكثر طرحها

ما هي فترة النوم الكافية التي أحتاج إليها؟

**تختلف حاجة كل شخص عن الآخر** فيما يتعلق بفترة النوم الكافية. وتشير البحوث الخاصة بالنوم إلى اختلاف شاسع بين الناس حيال فترة النوم التي يحتاجون إليها كما تدل على تراجع الحاجة إلى النوم مع التقدم بالسن.

## هل يلحق بي ضرر من قلة النوم؟

لا يوجد دليل على أن قلة النوم تسبب ضرراً على المدى القريب أو البعيد للدماغ أو الجسم. وقد يشعر من لا يحصل على قدر كاف من النوم بالانفعالية والنعاس الشديد وصعوبة في التركيز وانخفاض في الدافعية، لكن **قلة النوم لا تسبب الوفاة**. لقد زوّدت الطبيعة أجسامنا بآلية داخلية تضمن خلودنا إلى النوم عندما نحتاج إليه فعلاً. فإذا كان جسمك يحتاج فعلاً إلى النوم، كن على ثقة بأن لا شيء يمكن أن يمنع ذلك.

## متى تصبح قلة النوم مشكلة؟

بالنسبة للعديد من، تعتبر قلة النوم حالة بغیضة ومرهقة. وغالباً ما يعود ذلك إلى أن المرء يمضي معظم وقته مستيقظاً في الليل وهو يشعر بالقلق، فينهض من النوم في اليوم التالي وهو متعب لأنه من ناحية لم ينم سوى فترة قصيرة نسبياً، ومن ناحية أخرى بسبب الإرهاق الذي أصابه من الأرق. وعندما لا تستطيع النوم، يزيد **قلقك وأنت مستلق على السرير من تفاقم حالتك**. والخيار الأكثر فعالية في هذه الحالة هو النهوض والقيام بشيء يشتت تفكيرك ويريحك. بهذه الوسيلة، حتى ولو لم تكن نائماً، فإنك ستكون مرتاحاً على الأقل.

## الأرق

الأرق هو **عدم القدرة المزمّنة على النوم**. ومعظم الذين لديهم حالة الأرق ينامون ولكنهم يشعرون أنهم لم يحصلوا على قسط كاف من النوم، أو لا يشعرون بانتعاش في الصباح. وفي الغالب لا تكون قلة النوم هي الدافع إلى طلب المساعدة بل المشاعر حيال قلة النوم وأسلوب التكيف معها.

# دليل إلى النوم الجيد



## الإيقاع اليوماوي

لدينا جميعاً "ساعة بيولوجية" تُعرف بـ(الإيقاع اليوماوي) تمكّننا من تنظيم أمور مثل حرارة أجسامنا وطاقتنا. تبلغ حرارة الجسم أعلاها وأدناها مرة كل 24 ساعة. وتتزامن مشاعر النعاس صعوداً وهبوطاً مع حرارة الجسم، بحيث يشعر المرء عادةً بأشدّ حالات اليقظة عندما تكون حرارة جسمه في أعلاها ويشعر بالنعاس عندما تنخفض حرارة جسمه. ويؤثر الإيقاع اليوماوي على استعدادنا للخلود إلى النوم عن طريق التحكم بالتغيّرات في حرارة الجسم.

## الأسباب الشائعة لاضطراب النوم

### القلق

قد يصعب الشعور بالراحة بعد عناء يوم متعب، إذ يجد البعض بأنهم يبدأون بالشعور بالقلق عندما يذهبون إلى الفراش. وغالباً ما يصاحب مشاعر القلق هذه توتر عضلي، قد يزيد أكثر من صعوبة الخلود إلى النوم. من ثم يبدأ الفرد بالقلق حيال عدم النوم - ويصبح الأمر بمثابة حلقة مفرغة!

### الكافيين

يتواجد الكافيين في القهوة والشاي والكاكاو ومشروبات الكولا ومشروبات الطاقة (الرياضية) وبعض العلاجات التي تباع دون وصفات طبية. ويزيد شرب هذه المنتجات، خاصةً بعد الظهر، من مشاعر الحيوية والتهيّز ويجعل الخلود إلى النوم أكثر صعوبة.

### النيكوتين

يحفّز النيكوتين الجهاز العصبي إذ يبدأ إطلاق هرمون يدعى أدرينالين (كظرين). ينبّه الأدرينالين الجسم والعقل، ويجعلك يقظاً وجاهزاً للعمل. لذلك يزيد التدخين قبل الذهاب إلى الفراش الطاقة والحيوية، ويجعل من الصعب الخلود للنوم.

### الكحول

قد يجعلك الكحول تخلد إلى النوم بسرعة، لكنه **يخفّض من جودة نومك**. وإذا كنت تشرب الكحول بانتظام، قد تصبح مدمناً عليه لخفض قلقك ومساعدتك على الخلود إلى النوم. يعني هذا أنك ستستيقظ وأنت تشعر بعدم الانتعاش، ومن الأرجح أن تشعر بقلق ارتداددي يستمر طوال اليوم ويجعل من الأصعب عليك أيضاً الخلود إلى النوم ليلاً.

# دليل إلى النوم الجيد



## الشعور بعدم الارتياح

قد تسبب الأوجاع أو الانزعاج أو الشعور بالحرّ أو البرد صعوبة في الاسترخاء. احرص على تأمين جميع احتياجاتك المباشرة قبل محاولة الخلود إلى النوم. على سبيل المثال، إذا كنت جائعاً، تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش. إن الخلود إلى النوم يصبح أكثر سهولة عندما تشعر بالارتياح.

## الضوضاء

إن الضوضاء المنتظمة، كحركة السير مثلاً، تعكّر صفو النوم. وحتى لو لم تستيقظ بصورة كاملة، فإن هذه الضوضاء يمكن أن تتعارض مع نمط نومك. حاول خفض الضوضاء بإغلاق النوافذ والأبواب أو وضع سدّادات أذن. ويوجد البعض أنه من المفيد إقفال الأجهزة التي تصدر الضوضاء الخافتة المتواصلة خلال الليل (كالضوضاء التي يمكن أن تبثها أجهزة التلفاز وغيرها من الأجهزة حتى بعد إيقاف تشغيلها).

## الحبوب المنومة

يمكن أن تسهّل الحبوب المنومة مرحلة البدء بالنوم وخفض القلق على المدى القريب. لكن هذه الفوائد تزول على المدى البعيد، إذ تبدأ بالشعور بالقلق وعدم القدرة على النوم بالرغم من أخذ الحبوب. وبالرغم من أنه قد يخطر لك أن تتناول المزيد من الحبوب، فإن فوائد القيام بذلك لن تكون دائمة أيضاً، مما ينجم عنه حلقة إدمان مفرغة. إذا كنت تأخذ حالياً حبوباً منومة في كل ليلة لمساعدتك على النوم، راجع طبيبك بشأن خفض استخدامها تدريجياً.

## نصائح لتحسين النوم

فيما يلي قائمة بوسائل يمكنك تجربتها لتحسين نومك:

- لتكوين إيقاع يومي صحي والمحافظة عليه، اذهب إلى الفراش في ذات الوقت كل ليلة وانهض من النوم في ذات الوقت كل صباح. لا تنم إلى وقت متأخر في الصباح لمحاولة التعويض عن فترة النوم الضائعة.
- كذلك، لا تأخذ غفوة خلال النهار، مهما كنت تعباً خلال النهار.
- حاول خفض مستويات الضوضاء بإغلاق النوافذ والأبواب.
- تجنب الكافيين في المساء، والأفضل في فترة بعد الظهر.

# دليل إلى النوم الجيد



- **انهض من السرير:** إذا كنت مستلقياً على السرير وغير قادر على التوقف عن التفكير بأشياء تؤرقك، انهض وافعل شيئاً يشغلك وتفكيرك ويريحك (كقراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية مثلاً). لا ترجع إلى السرير لحين أن تشعر بالنعاس مجدداً. وإذا رجعت إلى السرير وعاودك الشعور ذاته، انهض من السرير مجدداً وقم بشيء يشغلك وتفكيرك ويريحك مجدداً. قد تحتاج للقيام بذلك عدة مرات قبل أن تتمكن من الذهاب إلى الفراش والخلود للنوم. الغرض الأساسي هو أن تتعلم أن تربط ذهنياً السرير بالنوم.
- **خصّص الوقت لحلّ المشاكل خلال النهار:** خصّص وقتاً يمكنك فيه التفكير بوسائل لحلّ مشاكلك. قد يتطلب منك ذلك اتخاذ قرارات، وقد يكون ذلك صعباً، لكنّ تجنّب مواجهة الأفكار المقلقة يزيد شدة القلق. وغالباً ما يسبّب عدم اليقين الذي يصاحب التردد في اتخاذ قرار ضغطاً نفسياً أكبر من عواقب اتخاذ قرار! وإذا كانت تخالجك الأفكار ذاتها عندما تذهب إلى الفراش، ذكّر نفسك بأنك فكرت بها اليوم وأجلّ القلق بشأنها حتى الغد.
- **ممارسة التمارين المنتظمة خلال النهار** أو في وقت مبكر من المساء يمكن أن تحسّن من أنماط نومك (لكن لا تمارس التمارين في وقت متأخر من المساء لأن ذلك قد يزيد صعوبة الخلود إلى النوم).
- **اتبع روتيناً مسائلاً قصيراً** يجعلك تشعر بالاسترخاء (كغسل الوجه وتنظيف الأسنان مثلاً) لمساعدتك على الراحة والدخول في "مزاج" النوم.
- إذا كنت تدخّن، **امتنع** عن التدخين قبل الذهاب إلى الفراش بساعة على الأقل كي تتلاشى تأثيرات النيكوتين المنبّهة.
- **خفّض كمية الكحول التي تشربها** إلى مستوى يتماشى مع التوجيهات الصحية ولا تستخدم الكحول كمساعد على النوم.
- **احرص على تلبية كل احتياجاتك المباشرة** قبل الذهاب إلى الفراش (مثلاً: احرص على عدم الشعور بالجوع أو البرد).
- **راجع طبيبك العام بشأن التوقف عن استخدام الأدوية المنومة**، إذا احتجت إلى ذلك.

# في الحالات الطارئة



إذا كانت تساورك أفكار انتحارية، من الضروري جداً أن تتحدث إلى شخص ما بشأنها. إن الأفكار والمشاعر الانتحارية مرعبة، لكنها تمرّ ويسهل تجاوزها عندما تتحدث إلى أحد ما بشأنها، كشخص من أفراد عائلتك أو أصدقائك أو طبيبك أو المعالج الذي يعتني بك.

إذا كنت في أستراليا وكنت تشعر بأنك معرض لخطر الانتحار، اتصل بأحد الأشخاص التالية على الفور:

## طبيبك

حيثما كان ذلك ممكناً، ينبغي أن يكون طبيبك هو نقطة الاتصال الأولى لك خلال تعرضك لأزمة، فالأطباء مدربون على المساعدة في الأزمات ويمكنهم مساعدتك في العثور على الخدمات المناسبة. وسائل الاتصال بطبيبك:

## الشرطة أو الإسعاف

اتصل على الرقم 000 لمساعدة في الحالات الطارئة أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

## Lifeline Australia (الخط الأسترالي لإنقاذ الحياة)

اتصل على الرقم 13 11 14 للحصول على دعم هاتفي مجاني في الأزمات متوقّف على مدار الساعة.

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

## The Suicide Call Back Service (خدمة معاودة الاتصال الهاتفية لشؤون الانتحار)

اتصل على الرقم 1300 659 467 للحصول على دعم هاتفي مجاني في الأزمات متوقّف على مدار الساعة.

[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## خدمة معالجة الأزمات في ولايتك

<b>NSW</b>	Mental Health Line on 1800 011 511
<b>VIC</b>	Suicide Help Line on 1300 651 251
<b>QLD</b>	Mental Health Access Line on 1300 642 255
<b>TAS</b>	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
<b>SA</b>	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
<b>NT</b>	Mental Health Line on 1800 682 288
<b>ACT</b>	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
<b>WA</b>	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

إذا كنت تعيش خارج أستراليا، اتصل بمعالجك في أسرع وقت ممكن. بوسعك أيضاً استشارة "الجمعية الدولية لمنع الانتحار (IASP) للعثور على المراكز الدولية لمعالجة الأزمات:

[https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/)

وإذا كنت تمر بأزمة نفسية، يرجى الاتصال بخدمات الطوارئ المحلية.

# التحكّم بمزاجك



من الشائع أن تشعر بإرهاق أو اكتئاب عندما تواجه تحديات أو ضغطاً نفسياً أو مشاعر قلق أو حتى تغييراً. لكن لحسن الحظ، هناك إستراتيجيات بسيطة يمكنك استخدامها لتحسين مزاجك. نحثك جداً على القيام بالآتي:

قم على الأقل بنشاط واحد مسلاً أو تحبه كل يوم (راجع قائمة النشاطات أدناه للمزيد من الأفكار).



تجنّب شرب الكحول أو قلة من الكمية التي تشربها. الكحول مادة مثبّطة تزيد مزاجك سوءاً. افعل ذلك بالتشاور مع طبيبك، للتأكد من سلامة أية تغييرات تقوم بها.



مارس التمارين كل يوم، حتى ولو كان ذلك مجرد التريض بالمشي السريع. التمارين هي أحد العلاجات الأكثر فعالية للاكتئاب وهي مجانية!



نم لفترة ٨ ساعات ليلاً - فمن الصعب أن تشعر بحالة جيدة إذا كنت تعباً!



اشرب كمية كبيرة من الماء وتناول مأكولات صحية. يتفاقم القلق والتعب والمزاج الهابط إذا كنت تتناول مأكولات غير صحية أو إذا كنت تعاني من الجفاف.



الطف بنفسك! بدلاً من أن تنتقد نفسك، تذكّر أنك بدأت لتوّك في تعلّم وسائل التحكّم بأعراضك. لا تتوقع أن تكون خبيراً.



إذا فعلت على الأقل شيئين من تلك الأشياء كل يوم طوال هذا البرنامج، ففي النهاية سوف تقوم بها تلقائياً (وستلاحظ الفوائد)!

إذا كان مزاجك هابطاً جداً، راجع طبيبك (والمعالج المشرف عليك، إذا كنت تزور معالجاً) في أسرع وقت ممكن لمناقشة مختلف الخيارات العلاجية.

إذا كنت تسكن في أستراليا وترغب في زيارة أخصائي نفسي، بوسعك استخدام أداة 'Find a Psychologist' (البحث عن أخصائي نفسي) على الموقع التالي للـ Australian Psychological Society (الجمعية الأسترالية للأخصائيين النفسيين):

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

# التحكّم بمزاجك



من الوسائل الأكثر فعالية لتحسين مزاجك القيام بشيء يمنحك شعوراً بالترفيه أو الاهتمام أو المرح أو الإنجاز. إذا لم يكن بوسعك التفكير بأي شيء تفعله، جرّب أحد النشاطات التالية:

مارس رياضة ركوب الأمواج  
راقب السحاب يطوف في الفضاء  
مارس صيد السمك  
اكتب قائمة بالأشياء التي تحب  
فعلها في حياتك  
حلّ كلمات متقاطعة  
مارس العزف على آلة موسيقية  
اذهب إلى حديقة عامة  
نظم نزهة بيكنيك  
اذهب إلى متحف  
زر معرضاً فنياً  
اذهب إلى السوق  
اذهب إلى البحر  
جرّب لعبة تان بين بولينج  
جرب تمارين البيلاتس  
العَبّ سودوكو  
قم بمشروع  
"افعله بنفسك (DIY)"  
مارس الأشغال الخشبية  
امض وقتاً مع حيوانك الأليف  
استلق في الشمس  
اكتب قائمة بحاجتك من السمانة  
شاهد فيلماً وثائقياً  
اعملي تجميلاً للوجه  
مارس الركض مع صديق لك  
تسجل في دورة على الإنترنت  
تعلم هواية جديدة  
زرّ مكاناً سياحياً

مارس الألعاب على جهاز  
الكمبيوتر  
غنّ مع موسيقى الكاروكي  
اخبز الكعك والحلويات  
تناول العشاء مع الأصدقاء  
انضم إلى صف تمارين منشطة  
للقلب في جمنازيوم  
مارس الألعاب اللوحية (كالداما  
أو الشطرنج)  
اكتب الشعر أو قصة  
مارس المشي في الأجراس  
مارس الهرولة  
قم بأعمال تطوعية  
تبرع بالمال لجمعية خيرية  
مارس السباحة  
مارس ركوب الدراجة الهوائية  
تعلم لغة جديدة  
استمع إلى الحلقات الصوتية  
الإلكترونية (بودكاست)  
رتّب خزانة ملابسك  
اغمر شخصاً تحبه  
اشتر بعض النباتات الداخلية  
ردّ على الرسائل النصية  
اشترك في صف للفنون  
نظّف شارعك  
رتّب سريرك  
خذ حماماً في المغطس  
مارس الرياضة

اخرج في نزهة  
اتصل بالأصدقاء أو العائلة  
شاهد برنامجاً تلفزيونياً جديداً  
شاهد فيلماً سينمائياً  
استمع إلى الموسيقى  
استمع إلى كتاب مسجّل  
ارسم لوحة  
اقرأ كتاباً  
اعمل في حديقتك  
تناول القهوة مع الأصدقاء  
غيّر ملاءات (شراشف) سريرك  
اطبخ شيئاً جديداً  
امش حافي القدمين على العشب  
تناول فنجاناً من الشاي  
جرّب اليوغا  
ادع شخصاً إلى منزلك  
لوّن رسوماً  
انضم إلى فريق رياضي  
اذهب مساءً إلى السينما  
نظّف الحمام  
نظّم راحتك  
اقرأ مجلة  
نظّف المطبخ  
أعدّ ترتيب رفوفك  
خطط لأسبوعك  
اذهب إلى السينما  
جرب التصوير  
حلّ فوازير



# التحكّم بمزاجك



أخرج وتفرج على المحلات التجارية  
اثن على أحد  
نظف صندوق بريدك الإلكتروني  
تخلّص من الأشياء المبعثرة  
تعلم مهارة جديدة  
اصنع خبزاً طازجاً  
جرب صنع سجلّ من القصصات  
خطط لقضاء عطلة  
اذهب إلى حمام سبا  
اشعل شمعة  
اذهب إلى ليلة فوازير  
سدّد بعض الديون  
خذ نفساً بطيئاً عميقاً  
جرب لعبة غرفة الهروب (escape room)  
اصنع الشمع  
احجز ليلة في فندق  
تسوق على الإنترنت  
جرب جوجيتسو  
نظف البراد  
احضر حفلاً موسيقياً  
زر شاطئ البحر  
امض عطلة نهاية أسبوع بعيداً عن المنزل  
نظف جهاز الكمبيوتر  
جرب ممارسة تنسيق الأزهار

تبرع بالملابس إلى جمعية خيرية  
زر الحدائق النباتية  
صلّ  
اصنع قهوة طازجة  
اشتر هدية لشخص ما  
غنّ  
أعدّ تنسيق غرفتك  
احصل على جلسة تدليك  
جرب الكيك بوكسينغ  
شاهد مغيب الشمس  
ارسل بطاقة شكر إلى شخص ما  
اشتر بعض الأزهار الغضة  
ساعد صديقاً  
اكو ملابسك  
اذهب في رحلة نهائية  
نظم رحلة بالسيارة  
اكتب قائمة امتنان لما تحصل عليه  
اكتب قائمة بالمهام المراد تنفيذها  
اخبز البسكويت والكعك  
احضر ندوة  
اتصل بصديق في الخارج  
اصنع عجينة بيتزا  
مارس رياضة التسلق في القاعات  
ارتد ملابس أنيقة

مارس رياضة التأمل  
مارس التمارين في جمنازيوم  
قلّمي واطلي أظافرك في محل لتقليم الأظافر  
جرب الخياطة  
اجلس في حديقة عامة  
اتصل بقريب كبير في السن  
جرب فن الخط  
اذهب للتسوق  
شاهد الصور القديمة لديك  
جرب كتابة يومياتك  
مارس هواية مراقبة النجوم  
حضّر بعض الوجبات الغذائية  
اعمل قائمة أغاني خاصة بك  
نظف الفرن  
اذهب في رحلة تخييم  
دلّك شخصاً تعرفه  
جرب الكاراتيه  
نظمي لقاء تقليم أظافر في المنزل  
اذهب إلى المسرح  
مارس ركوب القوارب الشراعية  
احضر صفّاً للطبخ  
نظف بيتك بالمكنسة الكهربائية  
جرب الحياة  
نظم دفترّاً مبوباً بالأشياء التي تقوم أو تريد القيام بها

اختر بعضاً من تلك النشاطات للقيام بها كل أسبوع. جرب اختيار بعض النشاطات التي تستطيع القيام بها لوحدهك وبعض النشاطات التي تستطيع القيام بها مع الآخرين. من المفيد أيضاً اختيار نشاطات عملية ونشاطات استرخاء على السواء.

# ورقة عمل البحث عن الإيجابيات



كل يوم، اكتب على الأقل تجربة واحدة  
(كبيرة أم صغيرة) حصلت في ذلك اليوم.

يساعد ذلك عقلك على تعلُّم ملاحظة الأشياء  
الجيدة في الحياة، وهو أمر لا يقوم به بصورة  
طبيعية عندما تشعر بالقلق أو الاكتئاب.

الإثنين

الأربعاء

الثلاثاء

الجمعة

الخميس

الأحد

السبت

# الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR)



قد يسبب استمرار الضغط النفسي والقلق توتراً مطوّلاً في العضلات، يسبب بدوره الإزعاج والألم ووجع الرأس والانفعالية والإرهاق (غالباً القلق المتفاقم). يمكن أن تخفف تمارين الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR) حدّة بعض هذه المشاعر.

## كيف تقوم بتمارين PMR

تنطوي تمارين PMR على توتير مجموعة العضلات الكبيرة لديك وإرخائها، من قدميك صعوداً إلى رأسك. للقيام بتمارين PMR، يمكنك اتباع الخطوات المذكورة أدناه (تستغرق حوالي 10 دقائق) أو الاستماع إلى الدليل الصوتي الذي أعدناه على هذا الموقع:

<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. ومع مرور الوقت، سوف تتعلّم تسلسل خطوات التمارين ولن تحتاج إلى العودة دائماً إليها أو إلى الدليل الصوتي.

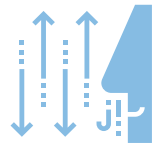
اجلس براحة على كرسي، في مكان هادئ وخصوصي. ضع قدميك بشكل مسطح على الأرض. بوسعك أيضاً الاستلقاء على الأرض، إذا لم يكن إجراء التمارين بوضع الجلوس مريحاً لك. اغلق عينيك إذا كان ذلك يساعدك على الاسترخاء.



قم بعملية الشهيق من أنفك والزفير من فمك، ببطء ورفق. تنفّس بواسطة حجابك الحاجز، عوضاً عن الجزء الأعلى من صدرك (تخيّل بطنك يمتلئ بالهواء عندما تستنشق، مثل البالون)



لاحظ الشعور بنفّسك أثناء عبوره من أنفك إلى معدتك. وفي كل عملية زفير، حثّ ذاتك على الاسترخاء. بوسعك حتى أن تقول كلمة "استرخ" في ذهنك. تابع هذا التمرين لبضع دقائق.



عندما تصبح جاهزاً، حوّل تركيزك إلى قدميك. كيف تشعر بهما؟ دافئتان، باردتان، وجود وخز فيهما؟ قوّس أصابع رجليك برفق باتجاه قدميك. حافظ على هذا الوضع لبضع لحظات، ثم حرّر التوتر واسترخ. كرّر التمرين لدقيقة أو دقيقتين.



بعد ذلك، حوّل تركيزك إلى الجزء الأسفل من رجليك. وثر عضلات بطيتي (باطن) رجليك برفق لبضع لحظات، ثم حرّر التوتر واسترخ. تنفّس ببطء وسلاسة، واسترخ بعد كل عملية زفير. كرر التمرين لفخذيك وعجيزتك (مقعدتك) وبطنك.



# الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR)



من ثم حوّل تركيزك إلى كتفيك ورقبتك. لاحظ وجود أي توتر أو شدّ في هذين الموضعين. وتّر برفق كتفيك وابق على هذا الوضع لبضع لحظات. أثناء عملية الشهيق، استرخ - أرجع كتفيك إلى وضعهما العادي ومدّد رقبتك. كرر التمرين لدقيقة أو دقيقتين.



بعد ذلك، ركّز على أصابع يديك، ويديك وذراعيك. تنفّس ببطء وسلاسة، أثناء تركيزك على الأحاسيس في تلك المواضع. عندما تصبح جاهزاً، وتّر هذه العضلات لبضع لحظات قبل تحرير التوتر تدريجياً. ازفر أيّ توتر متبق في ذراعيك لبضع دقائق.



الآن ركّز على وجهك ورأسك - شفتاك، خدك، مقلتك، جفونك، أنفك، جبينك، وفروة رأسك. قم برفق بزمّ أنفك إلى الأعلى وزمّ شفتيك وإغماض عينيك وتقطيب حاجبيك. حافظ على هذا الوضع لبضع لحظات، ثم استرخ أثناء عملية الزفير. لاحظ الفرق بين مشاعر التوتر والاسترخاء. تابع التمرين لبضع دقائق.



للانتهاء، ركز مجدداً على تنفسك. تنفس ببطء وسلاسة. فكر بجسمك، من قدميك إلى رأسك، وابحث عن أية مصادر توتر. أثناء الزفير، حرّر أي توتر تشعر به. استمتع بمشاعر الاسترخاء في جميع أنحاء جسمك. وعندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك واجذب انتباهك إلى المكان المتواجد فيه.



## نصائح عملية لتمارين PMR

- يشعر البعض بقلق حيال "إضاعة الوقت" عندما يحاولون الاسترخاء. لكن تذكّر أن تمارين الاسترخاء مهارة قيّمة إذا تعلّمتها - وسوف تساعد على تحسين صحتك العقلية وإنتاجيتك.
- مارس التمارين في مكان هادئ لا يتم إزعاجك فيه.
- لا توتّر عضلاتك لدرجة شديدة، إذ لا يُفترض أن تسبب تمارين PMR أي ألم أو إزعاج.
- يمكنك محاولة القيام بتمارين PMR قبل الذهاب إلى الفراش، لمساعدتك على النوم.
- مارس تمارين PMR بانتظام للحصول على أقصى فائدة منها.
- لا تقلق إذا تشّت تفكيرك خلال التمرين، فهذا طبيعي. عندما يحصل ذلك، أعد تركيزك إلى التمرين.

# خطة العناية الذاتية



## الخطوة الأولى

اكتب قائمة بالأوضاع التي قد تجد أنها تشكل صعوبة أو ضغطاً نفسياً لك في المستقبل.

## الخطوة الثانية

كن على دراية بالعلامات التي تدلّ على أن درجة تكيّفك مع الصعوبات والضغوطات ليست كما ترغب (ضع إشارة √ مقابل العلامات التي تنطبق عليك).

الشعور بمزيد من الانفعالية أو المشاكسة	سوء تناولك للطعام
الشعور بأنه مغلوب على أمرك	صعوبة في الخلود للنوم
الشعور بالتعب أو الألم	التفكير بصورة سلبية
المماطلة في تأدية المهام	الشعور بعدم الاكتراث
شرب المزيد من الكحول	تفاقم تقديرك لذاتك

اكتب قائمة بأية إشارات أخرى يتعيّن أن تتابع ملاحظتها:

## الخطوة الثالثة

خطط للوسائل التي ستعتني بها بنفسك خلال ظروف الضغط النفسي. ضع إشارة √ مقابل الإستراتيجيات التي ستتبناها بانتظام لتعزيز حالتك النفسية:

التنفس الإرادي	تخصيص وقت "لك"
تمارين الاسترخاء	تحسين نظامك الغذائي
التحدث مع الآخرين	تحسين نومك
التمارين البدنية	تذليل الأفكار السيئة
قول "لا" لبعض الأمور	الحل المنظم للمشاكل

# خطة العناية الذاتية



اكتب قائمة بأية إستراتيجيات أخرى يمكنك استخدامها لمساعدتك على التكيف مع الصعوبات والضغوطات:

خطط للوسائل التي ستنفذ بها هذه الإستراتيجيات. حدّد ما ستقوم به، ومتى ستقوم به، وكيف ستقوم به:

احتفظ بهذه الخطة في مكان يسهل أن تراها فيه (على البراد مثلاً). ومن المفيد أيضاً أن تُطلع أشخاصاً تثق بهم عليها، إذ بوسعهم مساعدتك على ملاحظة العلامات التحذيرية وتذكيرك باستخدام إستراتيجيات التكيف التي تساعدك.