



پدماطلب کلاس

نفس بکش، عمیق...! اضطرابت را کم کن

حامد کاشانکی - روان‌شناس



تنفس عمیق، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را که مسئول فعالیت‌های بدن در زمان استراحت است، تحریک می‌کند. این سیستم عصبی دقیقاً متضاد با سیستم عصبی سمپاتیک عمل می‌کند. سیستم سمپاتیک فعالیت‌هایی که با واکنش جنگ و گریز در ارتباط است را تحریک می‌کند.

از تمامی عملکردهای خودکار بدن عملکردهای قلبی - عروقی، گوارش، هورمونی، غددی و ایمنی فقط تنفس است که می‌تواند به سادگی به صورت اختیاری کنترل شود.

با تغییر اختیاری سرعت، عمق و الگوی تنفس، می‌توانیم پیام‌هایی که از دستگاه تنفسی بدن به مغز فرستاده می‌شود را تغییر دهیم. به این ترتیب، تکنیک‌های تنفس دری به روی شبکه ارتباطی خودکار باز می‌کند که از طریق آن می‌توانیم با تغییر الگوی تنفسی مان با زبان بدن، پیام‌های خاصی به مغز بفرستیم، زبانی که مغز آن را می‌فهمد و به آن پاسخ می‌دهد. پیام‌های دستگاه تنفسی تاثیراتی سریع و قوی بر روی مراکز اصلی مغز دارند که با فکر، احساس و رفتار درگیر هستند.

تکنیک‌های مختلفی برای کاهش استرس و اضطراب وجود دارد که به سه مورد از این روش‌ها اشاره می‌کنیم:

تنفس منسجم

تنفس منسجم، نفس کشیدن با سرعت ۵ نفس در دقیقه است که متوسط محدوده سرعت تنفس روزانه است. برای این کار می‌توانید برای دم تا ۵ بشمارید و برای بازدم نیز تا ۵ بشمارید. سرعت ۵ دقیقه‌ای، تنوع ضربان قلب (HRV)، که سنجش درستی عملکرد سیستم عصبی پاراسمپاتیک است، را به ماکسیمم می‌رساند. تغییر سرعت و الگوی تنفس، HRV را تغییر می‌دهد که این موجب تغییر در سیستم عصبی بدن خواهد شد. هرچه HRV بالاتر باشد بهتر است زیرا HRV بالا باعث می‌شود سیستم قلبی - عروقی سالم‌تر و سیستم واکنش استرس قوی‌تری داشته باشیم. تنفس با سرعتی که نزدیک به سرعت روزانه ایده‌آل (حدود ۵ نفس در دقیقه) باشد، HRV را ده برابر بالا می‌برد.

تنفس مقاومت

تنفس مقاومت درست همان چیزی است که از نامش پیداست: تنفسی که در برابر جریان هوا مقاومت ایجاد می‌کند.

مقاومت را می‌توان با جمع کردن لب‌ها، گذاشتن نوک زبان در برابر قسمت داخلی دندان‌های بالایی، خش خش کردن از دندان‌های گره خورده، سفت

کردن عضلات گلو، کمی بستن دهانه حنجره، باریک کردن فضای بین تارهای صوتی یا استفاده از یک شیئی خارجی مثل نفس کشیدن از داخل یک نی، ایجاد کرد.

شاید همه اینها کمی برایتان پیچیده به نظر برسد. نفس کشیدن باید کاری راحت باشد، درست است؟ کمی برایتان راحت‌ترش می‌کنیم: طبق نظر کارشناسان نفس کشیدن از بینی به مراتب نسبت به نفس کشیدن از دهان مقاومت بیشتری تولید می‌کند.

حرکت تنفس

حرکت تنفس زمانی است که نفس از ذهن تان فراتر می‌رود. این تمرین را می‌توان با یک ماساژ داخلی بدن مقایسه کرد. فرستادن نفس به جایی دور و اطراف بدن (به شرط آن که گم نشود) کمک می‌کند تا تمرکز روی تمرین حفظ شود نه روی کارهایی که باید انجام دهید زیرا تا ۵ شمردن ممکن است برایتان خسته کننده شود. متخصصین انجام چرخه‌ی تنفس را این‌گونه توصیه می‌کنند:

■ وقتی نفس را داخل می‌کشید، تجسم کنید که نفس تان را به بالای سرتان حرکت می‌دهید.

■ وقتی نفس تان را بیرون می‌دهید، تجسم کنید که آن را به پایین ستون فقرات تان، یعنی کف لگن تان هدایت می‌کنید.

■ هر بار که نفس را داخل می‌کشید، آن را به بالای سرتان ببرید.

■ هر بار که نفس را بیرون می‌دهید، آن را به پایین ستون فقرات تان حرکت دهید.

■ این چرخه را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

تاریخچه حرکت تنفس بسیار جالب است. این تکنیک توسط راهبان مسیحی ارتودکس روسی در حول و حوش قرن یازدهم ابداع شده است. این راهبان تکنیک حرکت تنفس را به جنگجویان روسی به‌عنوان یک روش مقدس آموزش می‌دادند. آن‌ها معتقد بودند که این روش آنها را در برابر آسیب محافظت می‌کند و به آنها قدرت می‌دهد که در برابر مهاجمین پیروز شوند.

حالا تمرین کنید و ببینید که با این شکل تنفس به چه قدرتی دست پیدا می‌کنید. قدرتی که با بهره‌مندی از آن موفق خواهید شد تا آزمون سراسری را به زانو درآورید.