



ریلکس، ریلکس، ریلکس تر...

کاهش استرس با روش آرام سازی عضلانی

سیاوش طلایی زاده - روان شناس



انسانها هنگام مواجهه با عوامل مهم و سرنوشت ساز زندگی دچار تنش و استرس میشوند. این یک قاعدهی عمومی و مشترک در میان همهی انسانهاست. خلاف تصور رایج که استرس را امری نابهنجار میدانند، این عدم وجود تنش در هنگام رویارویی با مسائل است که باید نابهنجار و غیرطبیعی تلقی شود. واضح است که اگر استرسی نداشته باشیم از منابع بالقوهی خود برای حل مشکلات استفاده نمیکنیم. همین استرس به ظاهر نامطلوب، عامل برانگیزندگی نیروهای درونی برای مقابله با مشکلات است. مثل زمانی که پیش از امتحان دچار تنش میشویم و برای کاهش آن خود را برای امتحان آماده میکنیم.

پس سطح طبیعی استرس یک عملکر طبیعی و بهنجار است. اما گاه دیده میشود که سطح تنش افراد هنگام مواجهه با دورههای مهم و حیاتی - و در افراد بیمار حتی خارج از این دورهها - به صورت غیرقابل کنترلی شدت مییابد. به عنوان مثال فکر کردن در مورد آزمون سراسری سطحی از تنش را در فرد برمیانگیزد و همین موجب میشود تا برای کاهش آن درس بخوانیم. اما وقتی این سطح تنش به حدی بالا میرود که مانع از تمرکز روی مطالب درسی میشود این امر نابهنجار و نیازمند حل و فصل است. داوطلب آزمون سراسری معترض است که به محض گشودن کتاب و حتی هنگام استراحت دائماً به آزمون، نتایج آن و آیندهی خودش اشتغال ذهنی دارد. به گونه ای که عملاً وقت او به هدر میرود و درس خواندن منتفی می شود. این زمان است که درس نخواندن نیز به نوبهی خود موجب تشدید استرس میشود و یک دور باطل شکل می گیرد.

با این استرس مضاعف و نابهنجار چه میتوان کرد؟ صرف نظر از وعظ و نصیحتهای بیفایده که فرد را به صورت ارادی به بیتوجهی به این افکار فرامیخوانند - و تقریباً همیشه بیحاصل است - راه حلهای مختلفی را میتوان مد نظر قرار داد. یکی از این شیوهها که از پشتوانهی علمی و تجربی قابل قبولی برخوردار است، روش **آرام سازی عضلانی** یا **ریلکسیشن** است. اساس این روش را در روانشناسی اصل **بازداری متقابل** مینامند. بر اساس این اصل زمانی که فرد مسلح به ابزاری متضاداً با استرس است دیگر دچار استرس نخواهد شد. باید توجه داشت که استرس با تنش عضلانی همراه است. هنگام استرس، دستگاه سمپاتیک فعال میشود و علایم مختلف استرس نظیر تعریق، بالا رفتن ضربان قلب و ... را برمیانگیزد. همین عوامل در تداوم استرس نقش اصلی را ایفا میکنند. با استفاده از روش آرام سازی عضلانی میتوان در وهلهی اول این علایم و به دنبال آن خود استرس را - که جدا از آنها نیست - از میان برد.

مراحل آرام سازی عضلانی به ترتیب زیر است:

۱. به آرامی روی صندلی - ترجیحاً مبل - راحت بنشینید یا دراز بکشید و چند نفس عمیق بکشید (از طریق بینی به صورت عمیق نفس بکشید. نفس را نگه دارید و آهسته هوا را از طرق دهان خارج کنید).
 ۲. دستها و بازوها را جلو ببرید و بعد از گذشت ۱۰ ثانیه پایین بیاورید و ۱۰ ثانیهی دیگر نیز آنها را به حالت آرام پهلوی خود قرار دهید (این کار را چند مرتبه انجام دهید).
 ۳. بعد از این عملیات مقدماتی، روی اعضای بدن خود تمرکز کنید (از پایین به بالا).
 ۴. نوک انگشتان پای خود را منقبض و پس از ۱۰ ثانیه رها کنید. پس از چند مرتبه به عضلات بالاتر بروید و همین عمل را انجام دهید.
 ۵. پس از اینکه این عمل انقباض و سپس رها کردن را روی عضلات مختلف یا انجام دادید به تدریج روی دستها، ماهیچهها، بازو، ساعد، شانه، گردن و ... نیز همین عمل را انجام دهید.
 ۶. در عضلات صورت فشردن و رها کردن لبها، بیرون آوردن و فرو بردن زبان، چسباندن زبان به سقف و سپس کف دهان، بسته و باز کردن چشمها و فشار دادن پلکها تا حد امکان و سپس رها کردن آنها و نفس عمیق کشیدن برای ۱۰ ثانیه (نفس حبس شود و به آرامی بیرون داده شود) توصیه میشود.
 ۷. همین روال را برای کمر، رانها و شکم نیز انجام دهید.
 ۸. این مجموعه را دست کم دوبار در روز، یک بار پیش از شروع درس خواندن و یک بار در طول روز - ساعتی که بنابر تجربه بیش تر مضطرب میشوید - انجام دهید (در برخی موارد که این افکار پیش از خواب ظاهر میشوند. بنابر این قبل از رفتن به رختخواب می توانید این مجموعه را انجام دهید).
- این مجموعه اعمال را - که به زحمت ۱۵ دقیقه طول میکشد - هر روز تکرار کنید. پس از گذشت چند روز از شروع این تمرینها به عمق اثر گذاری آن در کاهش استرس مزمن پی خواهید برد.