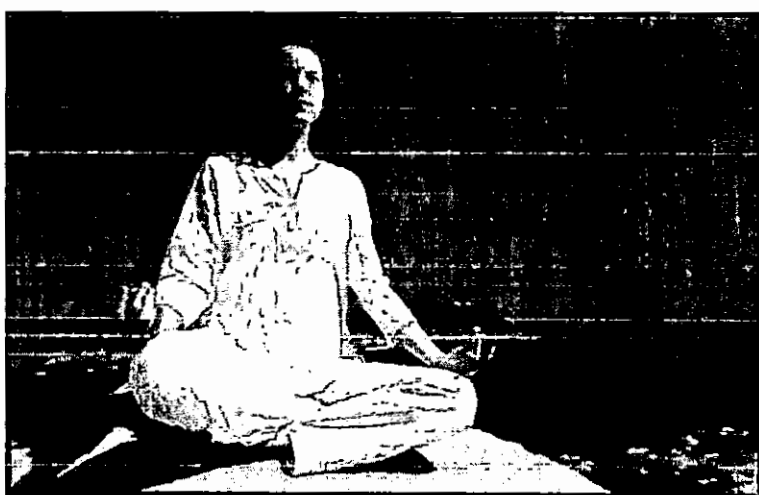


الفصل الحادي والعشرون

الاسترخاء العضلي،
والتخيل ، طريقتان
ناجحتان لمقاومة
مشاعر الاكتئاب



⑤ هل نحن في حاجة إلي الاسترخاء ؟

يستجيب معظم الناس تقريباً للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية. وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة. ومن المعروف أن إثارة الانفعالات تؤدي أيضاً إلي توترات في الرقبة، ومفاصل الذراعين، والركبتين، والعضلات الباسطة. كما تتوتر الأعضاء الداخلية كالمعدة، والقفص الصدري، وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع.

ومن المؤسف أن التوتر العضلي الشديد يُضعف من قدرة الكائن الحي علي التوافق، والنشاط المثمر، والإنتاج، والكفاءة العقلية. ففي حالات التوتر والقلق تنهار المقاومة والقدرة علي الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي، بسبب العجز عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً مثمراً. لهذا نجد أن الاسترخاء يُعرّف - علمياً - بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري، أو حتى النوم، لأنه من النادر أن تجد شخصاً ما يرقد علي فراشه لساعات بعينها، ومع ذلك لا يكف عن إبداء جميع العلامات الدالة علي الاضطراب العضوي والحركي، مثل: التقلب المستمر، والذهن المشحون بالأفكار والصراعات. وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلي إثارة التوتر للعضلي فمن الثابت أن إثارة التوتر العضلي، تجعل الشخص متحفزاً للانفعال السريع في الاتجاه الملائم لهذه التوترات.

وفي حالات الاكتئاب تبين أنه علي الرغم مما يتصف المرضي من مظاهر التخلف في النشاط الجسمي والحركي، أي البطء في الحركة، والكلام والاستجابة، الذي قد يوحي بأنهم علي درجة أقل من التوتر والاستثارة العضلية، فإن مقارنتهم بمجموعة من الأفراد العاديين علي مقياس التوتر في الجبهة، والفكين، والذراعين، والقدمين بينت أنهم أكثر توتراً من الأسوياء. وتبين بحوث مماثلة أن هذا التوتر يختفي أو يتضاءل بعد العلاج النفسي. إذاً، فإن التوتر لازمة من لوازم الاكتئاب وليس مجرد نتيجة له، فضلاً عن هذا فإن هناك ما يثبت أن الاسترخاء العضلي واستخدام العقاقير المضادة للاكتئاب، تؤدي إلي انخفاض ملموس في حالات القلق، والاكتئاب.

⑥ الاضطرابات.. والتوترات العضلية النوعية:

هناك من الأفراد ممن تتركز استجابتهم للقلق والانفعال في شكل توترات عضلية خاصة ونوعية وليس في الجسم كله. فالصداع وآلام الظهر (كأشكال من التوتر العضلي) تشيع لدي الأشخاص الذين يتميزون بالكسل، والعجز عن الفعل والنشاط، وقد تبين أن الصداع النفسي (أي الصداع الراجع للتوتر النفسي) يحدث بشكل خاص في حالات القلق. أما المواقف التي تُثير الإحساس بالصراع، أو الذنب (المُصاحبة لبعض حالات الاكتئاب) فإنها تؤدي إلي آلام في الظهر. والخلاصة فإنه إذا تنبه الشخص لذلك يجعله علي دراية بأنواع التوتر العضلي المُستثار، وهذا يساهم في أن تُعد خطة الاسترخاء بطريقة خاصة وربما مختصرة.

٥٤ الاسترخاء.. أحد الأساليب المهمة لعلاج الاكتئاب واضطرابات:

الاسترخاء يمنح الشخص مهارة وخبرة يمكن للمعالج وللشخص استثمارها في أغراض متعددة، ولعل من أول الأهداف الرئيسية لتعلم الاسترخاء إمكانية استخدامه مستقلاً، أو مع أساليب علاجية أخرى، كالتعويد التدريجي علي التعامل مع المواقف التي ارتبطت في الماضي بإثارة الاكتئاب. وينفس المنطق يمكن استخدام الاسترخاء كأسلوب من أساليب التدريب علي المهارات الاجتماعية، ولهذا نجد أن كثيراً من المعالجين ينصحون بمحاولة الاسترخاء لدقائق معدودة يومياً، قبل الدخول في مواقف حياتية مؤثرة للانفعال، كالحديث أمام الناس.

وفي حالات كثيرة يُستخدم الاسترخاء بوصفه طريقة لمساعدة الشخص علي اكتساب الهدوء بآزاء المواقف السابقة التي قد تكون مصدراً للإثارة الانفعالية عند الشخص، وبالتالي يساعد علي تحييد المشاعر والقلق نحو المواقف أو النماذج الداعية للقلق.

كما يُستخدم أسلوب الاسترخاء - في كثير من الحالات - للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة، التي قد تكون من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية والاكتئاب، وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك المواقف المُهددة بصورة عقلية منطقية.

وكذلك يمكن استخدام أسلوب الاسترخاء وحده في علاج الكثير من المشكلات المرضية التي ترتبط بالاكتئاب، وتستثير التأثير النفسي، فلقد أمكن استخدام الاسترخاء في علاج حالات الضعف الجنسي. وذلك عن طريق تعليم المريض الاسترخاء في الدقائق الخمس عشرة السابقة علي الاتصال الجنسي، خاصة فيما يتعلق باسترخاء الأجزاء السفلي من الجسم والساقين.

٥٥ الخطوات الضرورية للقيام باسترخاء ناجح:

تتطلب الخطوة الأولى في التدريب علي الاسترخاء (كما هو موضح في الإطار الشارح التالي)، أن تجمع بعض المعلومات عن المواقف التي تُثير قمة التوتر لديك، وتلك التي تشعر فيها بالهدوء والراحة. عليك أن تضع مقياساً يُحدد درجة شعورك بالتوتر والقلق المرتبطة بنوع المواقف، والأوقات التي تظهر فيها هذه المشاعر، والمقياس المُقترح يتراوح من (صفر) إلي (10)، ونجد وفق هذا المقياس أن الدرجة (10) = أعلى درجة من القلق والتوتر، بينما يمثل (صفر) أقصى درجات الهدوء والاسترخاء. وتحتاج لكي تصل إلي الفاعلية المطلوبة من استخدام هذا المقياس أن تُسجل يومياً ثلاث درجات، كالتالي:

1- متوسط درجات استرخائك طوال هذا اليوم، أي مدي شعورك بالاسترخاء والهدوء في معظم اليوم.

2- درجة الاسترخاء حينما شعرت بأقل درجة من الهدوء النفسي والاسترخاء. تأكد من أن تُحدد هنا: متى وأين كنت، عندما شعرت بذلك، وأن تضع وصفاً بسيطاً لما كنت تعمل آنذاك.

3- درجة الاسترخاء حينما شعرت بأقصى حالات الاسترخاء والهدوء خلال اليوم. تأكد هنا أيضاً من أن تُحدد متى وأين كنت، عندما شعرت بذلك، وأن تضع وصفاً بسيطاً لما كنت تعمل لحظتها، ممّا جعلك تشعر بهذه الدرجة العالية من الاسترخاء. وبالإضافة إلي الدرجات الثلاث السابقة، عليك أيضاً أن تحتفظ بسجل الأعراض الخاصة التي ترتبط بالتوتر لديك

(صداع، آلام في المعدة، صعوبات في النوم، آلام في الرقبة، آلام في أسفل الظهر، صعوبة في التنفس..الخ).

استمارة مراقبة شخصية لقياس مدي التقدّم في الاسترخاء

مقياس التقييم يتراوح بين (صفر) و(10)، حيث (صفر) = أقصى حالات الاسترخاء والهدوء، و(10) = أقصى حالات التوتر والشّد.

تاريخ التقييم: من..... إلى.....

متوسط الدرجة اليوم	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	متوسط الدرجة = المجموع / الأيام
1- أكثر الاوقات توترا								
الدرجة								
متى								
اين								
الموقف								
2- أكثر الاوقات اسرخاء								
الدرجة								
متى								
اين								
الموقف								
3- اعراض التوتر								
صداع								
الام في المعدة								
اضطرابات النوم								
4- ممارسة الاسترخاء								
متى قيمت بالتدريب								
طول المدة في كل مرة								
الدرجة قبل الاسترخاء								
الدرجة بعد الانتهاء								

⊗ مراحل وإجراءات الاسترخاء:

تتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي من حيث الطول، فبعض التدريبات يستغرق نصف ساعة وخاصة في البداية، والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق بحسب خبرة الشخص. والخطوات التالية تفيد كثيراً في ممارسة الاسترخاء علي نحو صحيح:

1- استلق في وضع مريح عند بداية التدريب، وتأكد من هدوء المكان وخلوه من أي شيء يُشتت الانتباه.

2- المكان الذي سترقد عليه يجب أن يكون مريحاً، ولا توجد به أجزاء نافرة أو ضاغطة علي بعض أجزاء الجسم.

3- ليس بالضرورة أن تكون راقداً أو نائماً، بل يمكن البدء في التدريبات وأنت جالس في وضع مريح.

4- ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية علي الاسترخاء، ويفضل أن تكون الذراع كما في الخطوات التالية:

- أغلق راحة يدك اليسري بإحكام وقوة.
- لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسري تنقبض وتتوتر وتشد.
- أبسط راحة يدك اليسري بعد ثوان معدودة، أرخها وضعها في مكان مريح علي مسند الأريكة.

- لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- كرر هذا التمرين عدداً من المرات، حتى تترك الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى، والاسترخاء الذي ينجم بعد ذلك عندما تبسط راحة يدك اليسري بيسر، وإلي أن تتأكد أنك أدركت الفكرة من الاسترخاء العضلي، وأنه بإمكانك ضبط عضلات راحة يدك اليسري.
- كرر هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.

5- بعد اكتساب القدرة علي التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أجزاء الجسم عضواً فعضواً بالطريقة السابقة، يمكنك في المرات التالية استغراق وقت أقل من ذلك.

⊗ أهم العوامل التي تساعد علي إتقان أسلوب الاسترخاء:

أولاً: الإلمام بالأسلوب العلمي :

نحن ككثيرين من الناس تعلمنا أن نكون مشغولين ومتوترين، وإننا بنفس المنطق يمكننا أن نتعلم عكس ذلك، أي أقدر علي الاسترخاء والهدوء. وكقاعدة يجب التوصية بالمحافظة علي كل عضلات الجسم في حالة تراح تام في أثناء الاسترخاء التام. كذلك من الضروري أن تُبين أن استرخاء أي عضو معناه اختفاء كامل لأي تقلصات أو انقباضات في هذا العضو. ويمكن أن نستدل علي نجاح استرخاء عضو مُعين (كعضلات الذراع مثلاً) بتحريكه في الاتجاهات المختلفة أو الضغط عليه، ويكون الاسترخاء ناجحاً إذا لم نجد أي مقاومة من هذا العضو. بتعبير آخر تكون أعصاب هذا العضو متوقفة تماماً عن أي نشاط.

ثانياً: استخدام قوة الإيحاء والتركيز:

من المهم أن تستخدم قوة الإيحاء والتركيز الفكري، لمساعدتك علي الوصول إلي إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة. لهذا من المفيد أن تدرب التفكير علي التركيز

بعمليات الشد والاسترخاء. إذا وجدت أن تفكيرك يهيم في موضوعات أخرى، أعده إرادياً إلى الإحساس بالجسم.

وقد يستخدم المُعالج طريقة التخيل، وخلق صور ذهنية، بأن يطلب من المريض أن يتخيل بعض اللحظات في حياته التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة ورياضة.

ثانياً: التغلب على الأحاسيس الغريبة والمخاوف:

قد يشعر الشخص - خاصة في جلسات العلاج - ببعض المشاعر الغريبة كالتميل في أصابع اليد، أو إحساس أقرب للسقوط، وهذا شيء عادي ودليل على أن عضلات الجسم بدأت تتراخي. ومن المخاوف التي تنتاب بعض المرضى شعورهم بأنهم سيفقدون القدرة على ضبط الذات. وفي هذه الحالة يجب على المعالج التدخل بمنح الطمأنينة في نفس المريض.

ثالثاً: التكرار:

لا تياس إذا عجزت عن الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء، فمن شأن التكرار أن يُمكنك من ضبط الجسم بإيقانه في حالة استرخاء إن عاجلاً أو آجلاً. ومن ثم عليك أن تقوم بمزيد من التدريب لإتقان الاسترخاء، خاصة في المواقف الفعلية. مارس الاسترخاء مثلاً، أنت تقرأ، أو وأنت تشاهد التلفزيون، وراقب مختلف عضلاتك بما فيها طريقة جلوسك، وتعبيرات الوجه، ومختلف أعضاء الجسم، وضعها في الوضع المسترخي، ماعدا الأعضاء التي يتطلبها الموقف.

رابعاً: الوقت المناسب والملائم:

لا يوجد وقت مُحَدَّد لممارسة الاسترخاء، ولتحقيق أكبر قدر ممكن من اللياقة الصحية العامة، ومعالجة الضغوط اليومية يطلب الأطباء من المرضى أن يمارسوا الاسترخاء، ثلاث مرات يومياً على الأقل: في الصباح، وفي منتصف النهار، وبعد العودة من العمل قبل تناول العشاء، ويمكن إضافة مرة رابعة قبل النوم مباشرة للمساعدة على نوم هادئ وعميق.

⊗ تدريب مختصر:

هذا التدريب المختصر يمكن للشخص أن يمارسه وهو جالس، بهدف التخلص من الضغوط والتوترات اليومية، خاصة في الجزء الأعلى من الجسم ومنطقة الكتفين:

وأنت جالس، اثن راسك إلى الأمام، وعيناك مغلقتان. حافظ على فكك متباعدين، وشفتيك منفرجتين. أرح ذقنك إلى صدرك. خذ نفساً عميقاً، لحظه لحظة، خلالها ابدأ في إدارة ولف رأسك ببطئاً جهة اليمين، إلى أقصى الجانب الأيمن، ثم أسند رأسك على كتفك اليميني. عندها تنفس إلى الخارج (زفير بطئ)، ارتح قليلاً. عد برأسك إلى وضعه المستقيم، ثم خذ نفساً عميقاً (شهيق بطئ)، وكرّر نفس الإجراء من ناحية الجهة اليسرى. وأنت تسند رأسك على الكتف اليسرى، خذ نفساً آخر، واعمل على استدارة الكتف الأيمن إلى الأمام والخلف، وإلى أعلى وأسفل، في دوائر كاملة. زفير.. قم بنفس الإجراء بالنسبة للكتف اليسرى.

⑧ أهمية الصور الذهنية والتخيل في تعميق الإحساس بالاسترخاء:

مشاعرنا وانفعالاتنا تتأثر بقوة بما نرسمه من تصورات أو تخيلات، بما فيها استعادة أحداث سابقة. فقد تشعر بالحزن العميق، إذا ما استعدت حدثاً غير سعيد (فقد أحد الأقارب أو الأصدقاء)، وغيرها من الأحداث السلبية، وربما تجد قدرتك على التركيز والهدوء والنوم تتبدد إذا ما حاولت أن تستغرق أكثر فأكثر في استعادة هذه الأحداث المؤلمة. وإذا كان بإمكانك أن تشعر بالحزن، أو حتى البكاء، باستعادة صور ذهنية سابقة مثيرة. لهذه المشاعر، فإن بإمكانك أيضاً أن تشعر بالراحة، والهدوء، والسعادة إذا ما حاولت أن تستعيد بعض التفاصيل بأكبر قدر من التخيل الحي، عن مكان تحبه، أو مشهد سعيد مرّ بك.

وجميعنا يعرف أن هذه المشاهد، ما هي إلا صور ذهنية Images غير حقيقية، حدثت وانتهت، ولكن الشيء الحقيقي هنا هو مشاعر الحزن أو السرور، والاكتماب أو الفرح، والغضب أو الرضا. الخ، فجميعها حقيقية، ولكنها تولدت عن شيء غير حقيقي هو تخيلاتنا، وما نخلقه من صور ذهنية وتخييلات عن أشياء، وحوادث سابقة أو راهنة.

وتنبه المعالجون السلوكيون منذ فترة مبكرة لهذه الحقيقة فاستفادوا منها في السابق باستخدام ما يُسمى "العلاج التفريري"، وهو نوعٌ من العلاج موجه بشكل خاص لمعالجة حالات الإدمان على الخمر، أو التدخين، أو الجوانب الشاذة من السلوك الجنسي والاجتماعي. ويكون ذلك بأن يُطالب من المريض أن يستعيد صورة سلبية مثيرة للتقرّز والاشمئزاز، كلما أخذ يمارس السلوك الخاطئ. ومن المفروض أن تؤدي الصورة التخيلية إلى اشمئزاز شديد قد يصل إلى درجة التقويّ الفعلي، وبهذا تتوقف العادة السيئة عند الشخص (كالإدمان، مثلاً) لأنها أصبحت ترتبط بالاشمئزاز والتقرّز.

لقد أصبح من المعروف الآن بفضل اكتشاف هذه الحقيقة البسيطة، أننا نملك بقوة التخيل وتكوين الصور الذهنية ما يساعدنا على التحكم في تكوين المشاعر والانفعالات المرغوب فيها، وأن نتوقف بنفس المنطق عن ممارسة الأفعال والمشاعر التي لا نرغب فيها.

هذا، وتخضع قدرتنا على النشاط والدافعية (وهي من الأشياء التي تتدهور نتيجة الاكتماب) وتتأثر على نحو مباشر بقدرتنا على التخيل الذاتي. فدوافعنا للطعام، والشراب، والجنس قد تنشط إذا سبقها تخيل وتركيز التفكير الحسي في المنبهات، ومختلف المثيرات المرتبطة بإشباع هذه الدوافع.

ولعل أكثر البحوث إثارة للجدل والاهتمام، فيما يتعلق بتأثير التخيل الذاتي، وإثارة الصور الذهنية أي استخدامه في مجال علاج أحد الأمراض التي لا يزال الطب عاجزاً عن احتوائها ألا وهو السرطان. فقد قام كل من كارل وستيفاني سيمونتون، بإجراء دراسة على مرضي السرطان بمركز وعلاج بحوث السرطان بولاية تكساس الأمريكية، بهدف تشجيع المرضى على مقاومة نمو الخلايا السرطانية، باستخدام الأسلوب الإيحائي المعتمد على إثارة التخيل والصور الذهنية. وقامت طريقتهما ببساطة على أساس تشجيع المرضى بتكوين تخيلات بمهاجمة الخلايا السرطانية وتدميرها. ولكي يساعدوا المرضى على تكوين صورة حية، طلبا منهم أن يتخيلوا الأورام السرطانية على أنها أشكال قبيحة قابعة في موقع الإصابة، مثلاً كأنه "فأر أسود قبيح قابع هناك في منطقة ما من الجسم"، أو "قطعة لحم ننته نريد التخلص منها بطحنها وتفتيتها". بينما أعطيت القوة الداخلية التي تهاجم الورم صورة

استعارية إيجابية علي أنها، مثلاً "فارس يضرب بسهمه، أو يُطلق سلاحاً نارياً ليدمر هذا الفأر الأسود القابع هناك". لقد أعيدت هذه التجارب علي مرضي آخرين، وعن طريق باحثين آخرين؛ وكانت النتائج متسقة، وتسير في نفس الاتجاه، وبصورة تُبيّن أن إثارة الصور الذهنية الإيجابية تلعب دوراً إيجابياً في عمليات الشفاء من قطاع كبير من الأمراض، بسبب تأثيرها المباشر علي تقوية جهاز المناعة. وفي دراسات أخرى بيّنت أن الصور الذهنية الإيجابية، والتخيّلات تعمل علي زيادة المضادات الليمفاوية، وهي المادة المعروفة عنها أنّها تقوي جهاز المناعة، وتعمل علي تدمير الخلايا السرطانية.

وفي تجارب أخرى عن تحمّل الألم، تبين بأن إثارة الصور الذهنية الإيجابية، والتخيّلات تعمل علي زيادة مادة "الإندورفين" Endorphin والتي من شأنها أن تحسّن المزاج، وتساعد علي تحمّل الألم، والتي يصفها البعض بأنها الأفيون أو المورفين الطبيعي الذي يفرزه الجسم.

