

السماح لجسمك بمساعدتك
على الترويح عن الضغط



فهم تأثير الضغط على جسمك

ثمة أوقات بغض النظر عن قدر ما تقوّم، وتخطط، وتعالج الأمر، وبغض النظر عن مدى ترابطك مع الآخرين ومع أفكارك، فإنك لا تزال تحمل عبء تلك المواقف الحقيقية التي تستحق انتباهك واهتمامك. أو ربما لا تزال تشعر بتلك الموجات من القلق والضغط على الرغم من درجة تأملك، وتحليلك، وترابطك. وإحدى الطرق المهمة للتعامل مع ضغطك، بغض النظر عن المصدر، هي تمرين جسمك رياضياً. حيث من الممكن أن يساعد تغيير حالتك الجسدية على تغيير حالتك الذهنية.

فللضغط على كل حال تأثير مباشر على جسمك. فيمنحك على المستوى القصير ذلك الارتفاع في الطاقة والانتباه اللذين تحتاج إليهما لمواجهة موقف مهدد. ولكن الضغط المستمر يحمل جسمك جهداً غير صحي. ويمكن للضغط المستمر أن:

- يرفع من مستوى الكوليسترول لديك.
- يقلص شرايينك، مقللاً جريان الدم إلى القلب.
- يخل بعملية هضمك، ويتسبب في حامض المعدة، والإمساك، والإسهال، والقرحات، وحتى سرطان الأمعاء.

- يحفز الصداع الشقي، ونوبات الربو، أو تفاعلات حساسية أخرى.

نصيحة: حتى لو لم تستطع إزالة الموقف المسبب للضغط، فيمكن أن تختار لتقلل من تأثير الضغط على جسمك. فقد تزاول الرياضة، وتتناول طعاماً صحياً، وتحصل على راحة كافية، وتسترخي متنفساً بعمق.

الالتزام بالرياضة

إن أسهل ترياق للضغط، وأقله ثمناً، وأكثره فطرة هو الرياضة. وتفيد الرياضة دماغك بواسطة:

- تقليل التوتر.
- تخفيف العدوانية والحنق.
- منح شعور أكبر بالصحة.
- تحسين النوم.
- دعم التركيز.

والرياضة هي جيدة أيضاً لكل عضو من جسمك تقريباً - القلب، ودوران الدم، والعظام، والجهاز التنفسي، والجلد... إلخ. وتساعد على خفض وزنك، وخفض ضغط دمك، وتنظيم سكر دمك.

يميل القلق لوضع جسمك في حالة مجمدة غير متحركة. في حين تساعد الرياضة على كسر ذلك الجمود. لذا ابدأ ببساطة بالتحرك. فتهزهز وتأرجح. قف وتمدد. وحتى أفضل من ذلك، اذهب في نزهة أو اصعد بعض الدرج. ويمكن حتى لتلك الجهود البدنية القصيرة أن تساعد على تحرير ذهنك من عبء القلق.

وحتى أفضل من ذلك، تعود على مزاوله الرياضة بشكل منتظم - ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع إذا ما أمكن. اختر شيئاً تتمتع بعمله - المشي، أو الجري، أو قيادة الدراجة، أو استخدام حذاء العجلات للتزلج، أو المشي في نزهة طويلة، أو التجديف، أو لعب كرة التنس أو كرة السلة. وإذا لم تتمتع به، فلن تستمر فيه.

الأكل بشكل صحي

إن الأكل هو طريقة أخرى لمواجهة الضغط. وإذا تناولت أطعمة غير مفيدة استجابة ليوم مليء بالضغط، فإن الطعام يصبح استجابة مواجهة سلبية لك. ولكن إذا تناولت غذاء صحياً ومنوعاً،

فسيكون جسمك قادراً على التعامل مع المستويات الطبيعية أو الأعلى التي تواجهها من الضغط كل يوم بشكل أفضل.

وتشمل بعض الطرق لتحقيق عادات أكل صحية ما يلي:

- **حافظ على وزن صحي.** قد يؤثر القلق السام على وزنك، حيث يسبب نقص أكلك أو زيادته. ولن يكون لجسمك في كلتا الحالتين المستوى الأمثل من الطاقة التي يحتاج إليها للقيام بوظيفته بشكل فعال. أولاً، حدد ما أفضل وزن صحي لك، معتبراً أن هذا العدد يختلف حسب الطول، والجنس، والعمر. ثم، إذا احتجت إلى تعديل وزن جسمك، فاختر نظام غذاء ثابت وبطيء لخفض الوزن أو رفعه.
- **تناول طعاماً متنوعاً.** إن تنويع غذائك ليس مثيراً فحسب، ولكنه يمنح جسمك المدى الكامل من المغذيات الذي يحتاج إليها. وتناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب مفيد بشكل خاص.
- **قلل من مستوى الدهون والكوولستترول في غذائك.** تناول أطعمة مطبوخة بالفرن، أو محمصة، أو مطبوخة بالخضراوات أكثر من الأطعمة المقلية. قلل من تناولك للمنتجات الحيوانية مثل صفار البيض.

- **توسط في تناولك للكافيين.** الكافيين مادة منبهة، وقد يضاعف شعور التوتر.

النوم بهناء

قد يتسبب الأرق من الضغط، ويمكن لقلة النوم أن تفاقم من مستوى الضغط. وقد يكون هذا سبباً في كونك أكثر توتراً، وحنقاً، وقلقاً. ويختلف الناس في قدر ما يحتاجون إليه من النوم، ولكن جسمك سيعلمك ما هو مناسب لك. ألقِ بالاً لشعورك في الصباح بعد نوم أكثر أو أقل. ثم ابذل جهدك للحصول على قدر النوم المناسب لك. وإذا كنت تعاني مشكلة للاستغراق للنوم، فجرب بعضاً من هذه الأنشطة المحسنة للنوم البسيطة:

- **قلل من تناولك لمشروبات الكافيين.** تميل هذه المواد للإخلال بنومك.
- **زاوّل الرياضة بانتظام.** ستبعد التوتر من اليوم وتحرر ذهنك بشكل أسهل قبل الذهاب إلى السرير.
- **خطط لأنشطة اليوم اللاحق في وقت مبكر من المساء.** ستمنح نفسك وقتاً لتحرر ذهنك قبل الذهاب إلى السرير.

- اجعل مكان نومك هادئاً ومظلماً بقدر المستطاع. إن الهدوء والظلام يؤديان إلى النوم العميق بشكل خاص.
 - أنشئ روتيناً للذهاب للنوم. فمثلاً، إذا اعتدت على تناول كأس حليب دافئ أو القراءة نصف ساعة قبل الاستغراق في النوم، فإن هذه التصرفات سوف تقوم في النهاية مقام إشارات قوية أن الوقت قد حان للنوم.
 - استخدم وسائل استرخاء؛ لتساعدك على الاستغراق في النوم. فمثلاً، يجد الناس أنه من المفيد العد إلى الخلف من 25، أو 50، أو 100. ويتخيل بعض آخر ذوبان كل مجموعة من العضلات مثل الزبدة.
 - إذا لم تستطع النوم، فغادر سريرك واعمل شيئاً ملطفاً حتى تشعر بالنوم مرة أخرى. إن الاستلقاء في السرير وبذل أقصى جهدك للنوم لن يؤدي إلا إلى الحنق.
- "ثمة أكثر للحياة من مجرد زيادة سرعتها".
- مهاتما غاندي

إتقان استجابة الاسترخاء

إن استجابة الاسترخاء هي أسلوب منظم لاستخدام التنفس والاسترخاء لمقاومة التأثيرات السلبية للضغط. إنها طريقة متروية ومتحكمة، وهي عكس استجابة الجسم الطبيعية للضغط (حارب أو فرّ) في مواجهة خطر ظاهر أو موقف مهدد متصور. وبينما تسبب حالة الجسم للمحاربة أو الفرار ارتفاعاً في نبض القلب والتنفس، فإن استجابة الاسترخاء تعكس تلك الحالات للجسم.

وعندما تجد نفسك تشعر بضغط غير ضروري، طبق هذه الطريقة البسيطة لمواجهة التأثيرات السلبية للضغط على جسمك. وتحتاج للاستعداد إلى الآتي:

- محيط هادئ. اعثر على مكان هادئ وساكن، غرفة خاصة أو مكان دون أي مشتت.
- أداة ذهنية. اختر منبهًا ثابتاً لصوت أو كلمة من مقطع واحد، مثل الكلمة واحد (ون). كرر ذلك الصوت بصمت أو بصوت منخفض مراراً وتكراراً. ركز على الصوت فحسب.
- أسلوب لا انفعالي. تجاهل جميع الأفكار المشتتة. كن ببساطة غير منفعلاً تماماً.

• وضع مريح. اجلس في كرسي مريح، من الأفضل أن تكون له دعامة للعنق والرأس. ارفع رجليك وأسندهما، إذا أمكن.

ولتحفيز استجابة الاسترخاء، اتبع هذه الخطوات:

1. اجلس في وضع مريح.
2. أغلق عينيك.
3. أرخ عضلاتك بعمق، مبتدئًا بإصبع قدمك ومتجهًا إلى الأعلى لوجهك ورأسك.
4. تنفس من خلال أنفك. وفي أثناء الزفير، قل الصوت أو الكلمة التي قد اخترتها بصمت أو بصوت منخفض لنفسك. قم باستنشاق الهواء. ثم قم بإخراجه وقل الكلمة مرة أخرى. ثم قم باستنشاق الهواء.
5. استمر في تكرار نمط التنفس والصوت لمدة 20 دقيقة. افتح عينيك لتتأكد من الوقت، ولكن لا تستخدم ساعة منبه أو أي ضجة حادة.
6. عندما تنتهي، اجلس بهدوء دقائق عدة، في حين عيناك مغلقتان في الأول، ثم وهما مفتحتان.

يشعر معظم الناس بعد استخدام هذه الطريقة بالهدوء والاسترخاء، ولكن ربما أهم المنافع هو الخفض الفوري لضغط الدم. وقد تمكنك مقاطعة الأفكار المسببة للضغط والقلق من التركيز بشكل واضح أكثر على الموقف الواقعي.

نصيحة: قم بالاسترخاء حينما وحيثما استطعت. زاول أساليب الاسترخاء كلما تبدأ تشعر بأول علامات التوتر، أو القلق، أو الضغط. في حين أن الرياضات السريعة التي يمكنك أن تزاولها في أي مكان تقريباً هي مفيدة، حاول أن تعثر على الوقت والمكان لاسترخاء أكثر تأملاً ووقتاً - فهذه الرياضات هي أنفع على المدى البعيد.
