عُدّة الاسترخاء — طرق صغيرة للخروج من حالة الإنذار

الاسترخاء ليس رفاهية



الاسترخاء استراحة لجهازك العصبي من حالة التأهّب. لا يلزم أن يطول، ولا أن يكون معقّدًا. حتى بضع دقائق، بانتظام، تخبر جسدك أن الخطر قد مرّ

إليك ثماني ممارسات صغيرة. اختر واحدة. جرّبها أسبوعًا. ثم اختر غيرها. ليس عليك أن تفعلها كلها

1- ابتعد لدقيقتين
اترك ما بين يديك. قم من مكانك. امشِ إلى النافذة. انظر إلى شيء أبعد من شاشتك
دقيقتان من الابتعاد تغيّران الإشارة التي يتلقاها جهازك العصبي

2- امشِ
بالوتيرة التي تناسبك. في الهواء الطلق إن أمكن. ولو خمس دقائق حول المبنى. الحركة تساعد جسدك على التخلّص من هرمونات التوتر
حتى لا تظل عالقة فيه بعد ساعة،**(الكورتيزول والأدرينالين)**

3- ركّز على تنفّسك
التنفس المربّع: شهيق لأربع عدّات، توقّف لأربع، زفير لأربع، توقّف لأربع. ثلاث دورات في أي مكان. تجد الخطوات كاملة في بطاقة «التنفّس والتسمية »

4- استراحة من الشاشات
ضع الهاتف جانباً لساعة. ابتعد عن البريد الإلكتروني. املأ الوقت بشيء هادئ لا يُثقل حواسك
الراحة لا تأتي دفعة واحدة، بل تتراكم

5- تواصل مع حواسك
لاحظ خمسة أشياء تراها. وأربعة تلمسها. وثلاثة تسمعها. وشيئان تشمّهما. وشيء واحد تتذوّقه
تمرين التثبيت 5-4-3-2-1: سريع، ومتاح في أي مكان، وبلا تكلفة

6- تخيّل مكانًا هادئًا
أغمض عينيك، واذهب إليه في خيالك لدقيقتين. شاطئ زرته. حديقة تتذكّرها. خيالك قادر على أن يأخذك إلى مكان لا يستطيع جسدك الوصول إليه اليوم

7- استمع إلى ما يريحك
موسيقى تحبها. ركّز على آلة واحدة، ودع انتباهك يستقر عليها. ستأتي أفكار أخرى؛ فقط عُد إلى الصوت في كل مرة، بهدوء

8- اقضِ وقتًا بين الخضرة
حديقة، أو متنزه، أو نبتة في الشرفة. لاحظ الأشجار والزهور، والحيوانات إن وُجدت. الوقت بين الخضرة يخفّض مؤشرات التوتر بشكل ملحوظ، وحتى الفترات القصيرة تساعد

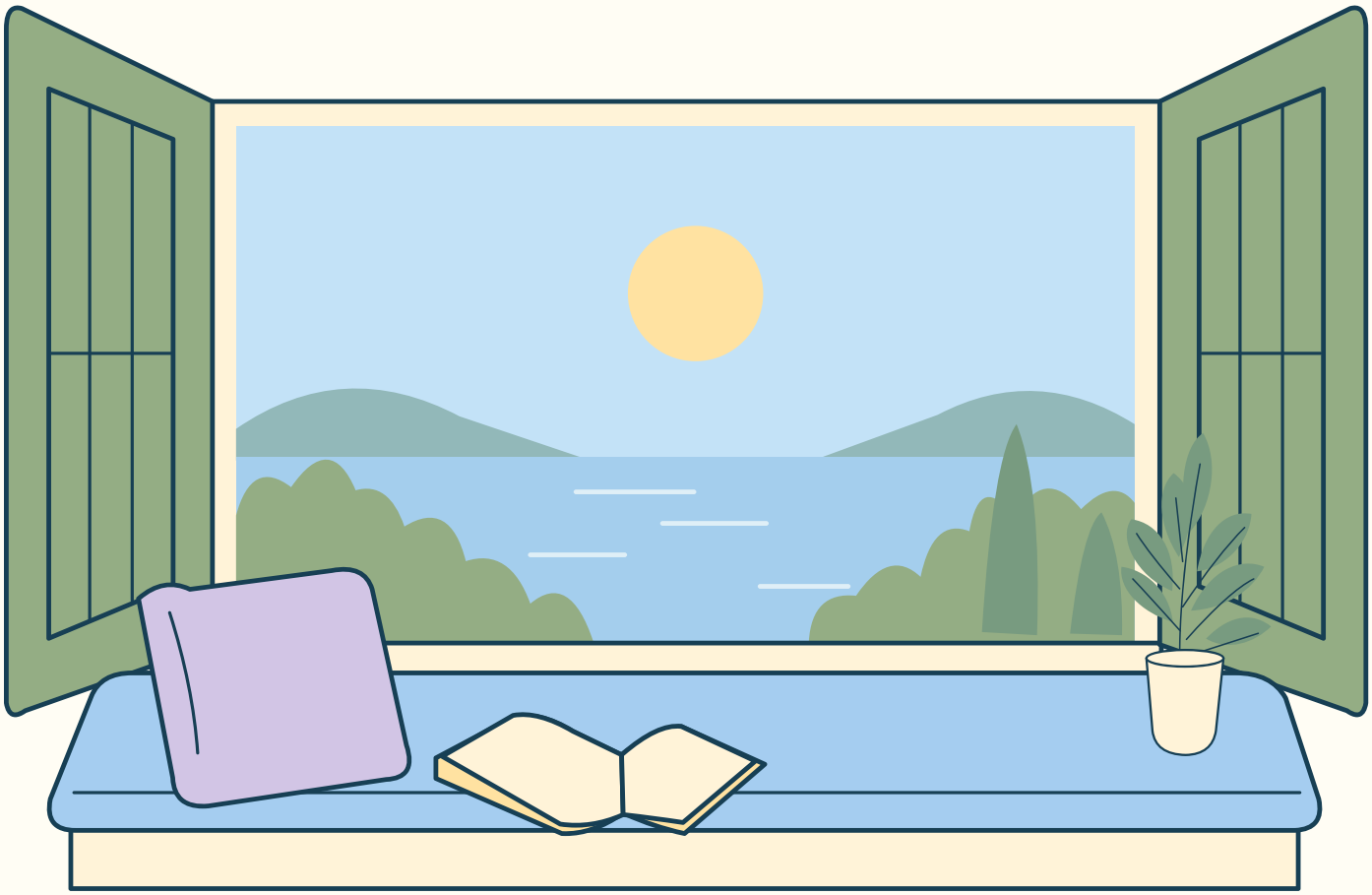
ماذا لو لم أجد الوقت؟

الاسترخاء لا يحتاج إلى وقت طويل. مشي لدقيقتين، أو ساعة بلا هاتف، أو خمس دقائق في الخارج: هذه خطوات تُحدث فرقًا، لا رفاهية. ومع الانتظام، تصنع الخطوات الصغيرة الفرق الأكبر

عُدّة الاسترخاء — طرق صغيرة للخروج من حالة الإنذار

الاسترخاء ليس رفاهية

الاسترخاء استراحة لجهازك العصبي من حالة التأهّب. لا يلزم أن يطول، ولا أن يكون معقّدًا. حتى بضع دقائق، بانتظام، تخبر جسدك أن الخطر قد مر



إليك ثماني ممارسات صغيرة. اختر واحدة. جرّبها أسبوعًا. ثم اختر غيرها. ليس عليك أن تفعلها كلها



ابتعد لدقيقتين

اترك ما بين يديك. قم من مكانك. امشِ إلى النافذة. انظر إلى شيء أبعد من شاشتك. دقيقتان من الابتعاد تغيّران الإشارة التي يتلقاها جهازك العصبي



امشِ

بالوتيرة التي تناسبك. في الهواء الطلق إن أمكن. ولو خمس دقائق حول المبنى. الحركة تساعد جسدك على التخلّص من هرمونات التوتر (الكورتيزول والأدرينالين)، حتى لا تظل عالقة فيه بعد ساعة



ركّز على تنفّسك

التنفّس المربّع: شهيق لأربع عدّات، توقّف لأربع، زفير لأربع، توقّف لأربع. ثلاث دورات. في أي مكان. تجد الخطوات كاملة في بطاقة «التنفّس والتسمية»



استراحة من الشاشات

ضع الهاتف جانباً لساعة. ابتعد عن البريد الإلكتروني. املأ الوقت بشيء هادئ لا يُثقل حواسك. الراحة لا تأتي دفعة واحدة، بل تتراكم



تواصل مع حواسك

لاحظ خمسة أشياء تراها. وأربعة تلمسها. وثلاثة تسمعها. وشيئان تشمّهما. وشيء واحد تتذوّقه. تمرين التثبيت 5-4-3-2-1: سريع، ومتاح في أي مكان، وبلا تكلفة



تخيّل مكانًا هادئًا

أغمض عينيك، واذهب إليه في خيالك لدقيقتين. شاطئ زرته. حديقة تتذكّرها. خيالك قادر على أن يأخذك إلى مكان لا يستطيع جسدك الوصول إليه اليوم

استمع إلى ما يريحك

موسيقى تحبها. ركّز على آلة واحدة، ودع انتباهك يستقر عليها. ستأتي أفكار أخرى؛ فقط عُد إلى الصوت في كل مرة، بهدوء

اقضِ وقتًا بين الخضرة

حديقة، أو منتزه، أو نبتة في الشرفة. لاحظ الأشجار والزهور، والحيوانات إن وُجدت. الوقت بين الخضرة يخفّض مؤشرات التوتر بشكل ملحوظ، وحتى الفترات القصيرة تساعد

ماذا لو لم أجد الوقت؟

الاسترخاء لا يحتاج إلى وقت طويل. مشي لدقيقتين، أو ساعة بلا هاتف، أو خمس دقائق في الخارج: هذه خطوات تُحدث فرقًا، لا رفاهية. ومع الانتظام، تصنع الخطوات الصغيرة الفرق الأكبر

