|  |
| --- |
| **طُرق استرخاء سريعة** **(Quick Relaxation Techniques)** |

 **تستهوي تقنيات الاسترخاء المختلفة الأشخاص وفقاً لاختلافاتهم، ولهذا يرجى تجربة كلّ طريقة وإعطئها تقييماً من عشرة ومن ثمّ اختيار الطريقة أ الطرق الأكثر ملاءمة بالنسبة لك.**

|  |  |
| --- | --- |
| **شدّ أعصاب الجسم بكاملهِ**  | **النتيجة من 10** |
| * شدّ كلّ أعصاب جسمك وابقِ جسمك مشدوداً
* ابقِ جسمك مشدوداً لأطول فترة ممكنة من دون أن يسبب لك ذلك شعوراً بالألم
* رخّي أعصابك ببطئ واشعر بانحسار هذا الشدّ عن جسمك رويداً رويداً. أعد هذا التمرين ثلاثة مرّاتٍ.
 |  |
| **تخيل الهواء الذي تستنشقه كغمامة**  | **النتيجة من 10** |
| * أطلق العِنان لمخيّلتك وركّز على عملية التنفس.
* وعندما يستّقر تنفسك وينتظم، تخيّل بأن الهواء الذي تستنشقه يأتيك على شكل غمامة:
* تملأ رئتيك ومن ثمّ تغادرك
* يمكنك تخيّل الغمامة بلونٍ معين.
 |  |
| **اختر نقطة ما**  | **النتيجة من 10** |
| * اختر نقطة ما للتركيز عليها مع الحفاظ على رأسك مستوياً وجسمك مسترخٍ (العينان مفتوحتان في هذه المرحلة).
* عندما تصبح جاهزاً عدّ تنازلياً من العدد خمسة: واغمض عينيك تدريجياً مع كلّ نفس تأخذه.
* ركّز على كل نفس.
* ستكون عيناك مغمضتين عند وصولك إلى العدد واحد. ركّز عندها على شعورك بالاسترخاء
 |  |
| **عدّ عشرة أنفاس تنازلياً** | **النتيجة من 10** |
| * اسمح لنفسك باللشعور بالسَكينة والامبالاة وأنت تعدّ كل نفس من ١٠ إلى ١.
* ودع جسمك يتثاقل ويصبح مسترخياً أكثر فأكثر مع كل عدد
* واسمح مع كلّ عملية زفير للشدّ بمغادرة جسمك.
 |  |
| **التحوّلات: اختر واحد تنتفع منه أو ابتكر شيئاً خاصاً بك** | **النتيجة من 10** |
| **عندما تفكر بصُور مثل....** * حِبال مفتولة بشّدة
* شعور بريح باردة وعاتية
* شمع جامد وبارد
* عضلات حمراء مشدودة
 | **تخيّل....*** إنّ الحِبال المفتولة تنحلّ
* إنّ الريح الباردة تصبح دافئة ولطيفة
* إن الشمع يلين ويذوب
* إن العضلات الحمراء تلين أو يتحوّل لونها إلى اللون الورديّ
 |  |
| **التأكيدات: اختر واحد تنتفع منه أو ابتكر شيئاً خاصاً بك** | ا**لنتيجة من** **10** |
| * تنفس بعمق وبطء...
* دع التّوتر يتلاشى
* أنا هادئ وأشعر بالاسترخاء وإني على أهبة الاستعداد لأي شيء
 | * سيزول هذا الشعور بعدم الارتياح...دعه يزول
* لديّ القدرة على التعامل مع هذا الأمر.
* إرخِ مفصل الفك وإخفض الكتفين
 |  |

**GP Notes: Quick Relaxation Techniques**



Background Notes for Prescribers

Relaxation has been described as ‘a state of consciousness characterised by feelings of peace and release from tension, anxiety and fear’. The term is usually taken to mean either lack of muscle tension or lack of inner ‘mental tension’.

Early relaxation techniques often involved progressive muscle relaxation with attention

to breathing, such as Jacobsen’s progressive relaxation, first described in the late

1930s.

It is now recognised that there is a myriad of techniques to suit different personality types and problems. Some people also encounter problems with ‘letting go’ and can become panicky when they try and relax. This needs to be discussed and a different type of relaxation technique considered.

It is helpful to find out what happens to the individual when they are tense:

 *How does he/she know they are tense?*

 *What happens first? What next?*

 *What helps? What doesn’t?*

 *Have they had problems with previous attempts at relaxation.*

It is also helpful to know the individual’s style: *Do they like to picture things? Read things? Listen to things? Do something?*

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016