



تمرینات آرامش بخش برای تسکین استرس



Cedal

Thinking of Patients



فهرست

برای بیماران و خانواده ها

در این بروشور روش هایی برای ایجاد آرامش و کمک به مدیریت استرس و کاهش اضطراب می آموزید.

روش های ایجاد آرامش شامل موارد زیر هستند

1 تنفس عمیق

2 آرام کردن عضلات

3 تکرار کلماتی که باعث آرامش شما می شود

4 تصور تصاویر آرامش بخش

5 راه های تماس با ما

وقتی احساس استرس می کنیم چه اتفاقی می افتد؟

تشخیص یک بیماری و پشت سر گذاشتن درمان می تواند برای بدن و احساسات ما دشوار باشد. احساس نگرانی، استرس، غم یا خشم در این شرایط کاملاً طبیعی است.

وقتی نگران، مضطرب یا دچار استرس هستیم، بدن ما به صورت خودکار واکنش نشان می دهد و برای مقابله یا فرار آماده می شود. این واکنش به 'مبارزه یا گریز' یا پاسخ استرس حاد شناخته می شود. احساس استرس تغییراتی را در بدن و ذهن ما نشان می دهد:

- **در بدن:** تنش در عضلات، سردرد، معده درد، تپش سریع قلب، صدای آه عمیق یا تنفس سطحی
- **در ذهن:** افکار شلوغ و پی در پی، مشکل در تمرکز یا توجه



Cedal

Thinking of Patients



وقتی احساس استرس می کنیم چه اتفاقی می افتد؟

زمانی که استرس را احساس می کنیم، برخی از ما ممکن است نشانه های خاصی را قوی تر از دیگران تجربه کنیم. مثلاً ممکن است فقط تنش در عضلاتمان احساس کنیم. بعضی افراد ممکن است علائم عاطفی یا روان شناختی مانند اضطراب، مشکل در تمرکز، افسردگی، ناامیدی، غم یا ناراحتی، خشم، سرخوردگی و ترس را بیشتر تجربه کنند.

اگر نشانه ها و علائم حالت مبارزه یا گریز را بشناسیم، می توانیم قدم هایی برای کاهش این واکنش ها برداریم. تمرینات آرامش بخش می توانند کمک کننده باشند.



تمرینات آرامش بخش چگونه به ما کمک می کنند

ریلکس کردن، هر نوع تمرین آرامش بخشی است که کمک می کند استرس خود را کاهش دهید و با احساساتتان کنار بیایید. انجام تمرینات آرامش بخش همچنین می تواند در مقابله با استرس های روزمره و استرس هایی که ممکن است ناشی از مشکلات سلامتی مانند سرطان و درد باشد، به شما کمک کند. یادگیری تمرینات ابتدایی آرامش بخش آسان است. این تمرینات اغلب بدون هزینه یا با هزینه کمی قابل انجام هستند، خطر کمی دارند و می توان آن ها را تقریباً در هر جایی انجام داد.





روش‌های ایجاد آرامش



روش‌های ایجاد آرامش شامل موارد زیر است:

- تنفس عمیق
- شل کردن عضلات
- تکرار کلماتی که باعث آرامش شما می‌شود
- تصور تصاویر و صحنه های آرامش‌بخش

برای انجام هر تمرین آرامش‌بخش این دستورالعمل‌ها را به کار بگیرید:

- یک مکان آرام پیدا کنید. گوش دادن به یک موسیقی آرام‌بخش می‌تواند مانع از توجه به صداها یا حواس‌پرتی‌ها شود.
- زمانی را فقط برای خودتان اختصاص دهید و به خودتان اجازه دهید تا آرام شوید. آرامش داشتن یک روش مراقبت از خودتان است.
- صبور باشید و تمرین کنید. یادگیری برای رسیدن به آرامش عمیق، نیاز به تمرین دارد. اگر بلافاصله احساس آرامش نکردید، احساس ناامیدی نکنید.



Cedal

Thinking of Patients



تنفس عمیق

1- تنفس عمیق

تنفس شما پیوند بین ذهن و بدن شماست. وقتی آرام هستید، تمایل دارید که آهسته‌تر و کامل‌تر نفس بکشید. وقتی استرس دارید، تنفس شما سریع‌تر و سطحی‌تر می‌شود. تمرینات تنفس عمیق می‌تواند هنگام احساس تنش یا استرس، مشکل در به خواب رفتن، یا فقط هنگامی که می‌خواهید آرام شوید، مفید باشد. تنفس عمیق را می‌توانید به راحتی یاد بگیرید و تقریباً در هر جایی، هر زمان و در هر وضعیتی انجام بدهید.

زمانی که تنفس عمیق انجام می‌دهید، اکسیژن بیشتری به ریه‌هایتان می‌رسد و احساس کمتری از تنش، تنگی نفس و اضطراب خواهید داشت. می‌توانید ببینید که هنگام دم، شکم تان منبسط و هنگام بازدم، منقبض می‌شود. این به این دلیل است که تنفس عمیق از عضلات زیر قفسه سینه، به نام دیافراگم، استفاده می‌کند. این متفاوت از تنفس سطحی است که در آن از دیافراگم خود استفاده نمی‌کنید و فقط حرکت سینه خود را هنگام دم و بازدم می‌بینید.

تنفس عمیق

اگر تازه تمرین تنفس عمیق را شروع کرده‌اید، سعی کنید هر روز چند دقیقه تمرینات ابتدایی تنفس عمیق را انجام دهید و هر چقدر که احساس راحتی بیشتری کردید، بیشتر آن را انجام دهید.

1. در یک وضعیت راحت مثل نشستن روی صندلی یا دراز کشیدن به پشت قرار بگیرید.

2. دست چپ خود را روی شکم و دست راست خود را روی سینه قرار دهید.

3. به آرامی و عمیق از طریق بینی نفس بکشید. وقتی نفس می‌کشید، شکم شما باید دست چپ شما را به بیرون هل دهد و دست راست شما نباید حرکت کند.

4. به آرامی و ملایمت از طریق جمع کردن لب‌هایتان نفس را بیرون دهید، مثل اینکه در حال فوت کردن شمع هستید. هنگامی که هوا را از ریه‌های خود بیرون می‌دهید، دست چپ شما باید به آرامی به جای اول بازگردد.

5. تمرین تنفس عمیق را ۳ تا ۱۰ بار دیگر تکرار کنید. این کار را یک بار در روز یا بیشتر در صورت نیاز انجام دهید.



Cedal


Thinking of Patients

تنفس عمیق

نکاتی برای تمرین تنفس عمیق

1. طی انجام تمرین تنفس، بدن خود را آرام نگه دارید.
2. عجله نکنید. برای هر نفس زمان بگذارید.
3. اگر احساس سرگیجه یا گیجی کردید، تمرین را متوقف کنید و در زمان دیگری دوباره امتحان کنید.
4. از تصاویر ذهنی برای کمک به تمرکز و تنفس خود استفاده کنید. به عنوان مثال، هنگامی که نفس را به درون می برید، تصور کنید که در حال بو کردن یک گل زیبا از طریق بینی به آرامی و عمیق هستید. هنگامی که نفس خود را بیرون می دهید، تصور کنید که به آرامی شمعها را روی یک کیک خاموش می کنید.
5. برای آرام و عمیق تر کردن تنفس خود، وقتی نفس را به درون می برید، تا شماره ۴ بشمارید و سپس تا شماره ۶ شمرده و نفس را بیرون دهید.





تمرین های آرامش بخش برای عضلات

2- آرام کردن عضلات

این روش آرامش بخشی می تواند به شما کمک کند تا با انقباض و سپس شل کردن عضلات، اضطراب و استرس خود را کاهش دهید. این کار ابتدا با یک ناحیه از بدن شما در یک زمان شروع می شود، سپس به آرامی از بالا یا پایین بدنتان حرکت می کند. به عنوان مثال، اگر با پاهایتان شروع کرده اید، سپس به سمت بالای بدن حرکت کنید و برعکس.

- **یک وضعیت راحت پیدا کنید.**

می توانید روی یک صندلی بنشینید یا به پشت دراز بکشید. لباس های تنگ را آزاد کنید و چند نفس آرام و یکنواخت بکشید.

- **از کف پاها شروع کنید.**

به آرامی عضلات پا و انگشتان پایتان را برای ۱۰ ثانیه منقبض کنید، تا جایی که می توانید عضلات را فشرده تر کنید. سپس، به آرامی در حالیکه برای ۲۰ ثانیه شمارش می کنید، عضلات خود را شل کنید. به این توجه کنید که تمام تنش ها در حال بیرون رفتن هستند. همچنان به آرامی و یکنواخت نفس بکشید.

تمرین های آرامش بخش برای عضلات

• به سمت ساق پاهایتان حرکت کنید

به آرامی عضلات ساق و ران پایتان را برای ۱۰ ثانیه منقبض کنید. عضلات را تا جایی که می‌توانید فشار دهید. سپس، به آرامی در حالی که برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، عضلات را شل کنید. توجه کنید که تنش در حال بیرون رفتن است و احساس آرامش است که باقی می‌ماند.

• به سمت نشیمنگاه حرکت کنید

به آرامی عضلات نشیمنگاه را برای ۱۰ ثانیه فشار دهید. و بعد تا جایی که می‌توانید عضلات را فشرده کنید. سپس به آرامی در حالی که برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، عضلات را شل کنید. توجه کنید که تنش در حال بیرون رفتن است. همچنان به آرامی و یکنواخت نفس بکشید.





تمرین های آرامش بخش برای عضلات



• به سمت دست و بازوهایتان حرکت کنید

هر دو دستتان را به مشت تبدیل کنید. آرنجها را خم کرده و مشت‌هایتان را به سمت سینه بکشید. عضلات بازوها و مشت‌هایتان را تا جایی که می‌توانید فشرده کنید و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس، به آرامی دست‌ها و بازوهایتان را در حالی که برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، شل کنید. توجه کنید چقدر احساس آرامش می‌کنید.

• به سمت شانه‌ها و گردن حرکت کنید.

به آرامی با بالا کشیدن شانه‌ها به سمت گوش‌هایتان در گردن و شانه‌هایتان انقباض ایجاد کنید و برای ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. به آرامی حالت انقباضی را در حالیکه برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، رها کنید. توجه کنید تنش در حال بیرون رفتن است.



تمرین های آرامش بخش برای عضلات

• به سمت فک خود حرکت کنید

عضلات فک خود را منقبض کنید و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس به آرامی تنش را در حالی که برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، رها کنید. به احساس آرامش خود توجه کنید. همچنان به آرامی و یکنواخت نفس بکشید.

• به سمت پیشانی خود حرکت کنید

عضلات پیشانی خود را فشرده کنید و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. مراقب باشید فقط عضلات پیشانی را منقبض کنید و بقیه بدنتان را آرام نگه دارید. سپس به آرامی انقباض در پیشانی خود را در حالی که برای ۲۰ ثانیه شمارش می‌کنید، رها کنید. تفاوت در احساس عضلات خود و میزان آرامشی که دارید را متوجه خواهید شد.





تمرین های آرامش بخش برای عضلات



نکاتی برای تمرین شما:

- عجله نکنید. هر مرحله را به آرامی انجام دهید.
- اجازه دهید عضلات شما بین مراحل کاملاً استراحت کنند.
- پس از اتمام تمرین یک قسمت از بدنتان، سعی کنید آن را در حالت استراحت نگه دارید.



تکرار کلمات آرامش بخش



3- تکرار کلماتی که باعث آرامش شما می‌شود

در این تمرین با استفاده از کلمات، به قسمت‌هایی از بدن کمک می‌کنید تا احساس آرامش پیدا کنند. کلماتی که باعث می‌شوند در قسمت‌هایی از بدن احساس گرما و سنگینی کنید، می‌توانند به کاهش ضربان قلب و تنفس شما کمک کنند. با تمرین، به بدن خود یاد می‌دهید که به سرعت به افکار آرامش‌بخش شما پاسخ دهد.

1. در یک وضعیت راحت مانند نشستن روی صندلی یا دراز کشیدن به پشت، قرار بگیرید.

2. چشمان خود را ببندید و خود را در مکانی آرام تصور کنید (در یک باغ، کنار رودخانه یا کنار ساحل دریا).

3. با یک قسمت از بدن، مانند دست‌ها شروع کنید. هر کدام از عبارات زیر را ۵ بار تکرار کنید. بین هر عبارت وقفه‌ای ایجاد کنید تا احساس آرامش، گرما و سنگینی را در هر قسمت از بدنتان احساس کنید.

- دست‌های من سنگین و گرم هستند.
- بازوهای من سنگین و گرم هستند.
- شانه‌های من سنگین و گرم هستند.
- پاهای من سنگین و گرم هستند.
- ساق‌های من سنگین و گرم هستند.
- ران‌های من سنگین و گرم هستند.
- 4. از احساس آرامش ناشی از گرما و سنگینی لذت ببرید.

تصور تصاویر و صحنه های آرامش بخش

4- تصور تصاویر و صحنه های آرامش بخش

تصور تصاویر و صحنه هایی که باعث ایجاد احساس خوب در شما می شوند می توانند به آسایش و آرامش بدن شما کمک کنند. شما می توانید تصور کنید در مکانی هستید که آرامش را به ذهن شما می آورد. این مکان می تواند یک جای واقعی یا خیالی، در زمان حال یا گذشته باشد. می توانید از این روش همراه با تنفس عمیق یا زمانی که کلمات آرامش بخش را تکرار می کنید، استفاده نمایید.





تصور تصاویر و صحنه های آرامش بخش



1. در یک وضعیت راحت مانند نشستن روی صندلی یا دراز کشیدن به پشت، قرار بگیرید.
2. چشمان خود را ببندید و خودتان را در مکانی آرام تصور کنید (دراز کشیدن در یک ساحل گرم، تاب خوردن در یک تخت نئو مانند، نشستن روی صندلی مورد علاقه تان یا قدم زدن در یک باغ...).
3. تصویری که در این مکان می بینید را در ذهن خود تصور کنید (چمن های سبز، نور درخشان خورشید، گل های رنگارنگ...).
4. به صداهایی که می شنوید فکر کنید (صدای آب جاری، پرندگان در حال آواز خواندن، صدای خش خش برگ ها...).
5. به بوهای مختلف فکر کنید (بوی گل های وحشی، هوای کنار دریا...).
6. به احساس لمس چیزها فکر کنید (احساس نرمی شن ها، گرمای آب آرامش بخش...).
7. به طعم های مختلف فکر کنید (آب خنک، کوکی های تازه پخته شده...).



تمرین های آرامش بخش برای عضلات



نکاتی برای تمرین شما:

بعضی از خاطرات یا تصاویر ممکن است احساسات غم یا اندوه را برایتان تداعی کنند. اگر این اتفاق افتاد، به تصاویر یا خاطرات جدیدی فکر کنید که موجب غمگین شدن شما نمی شوند.



استفاده از منابع بیشتر برای تمرین های آرامش بخش

در صورت تمایل، توصیه می شود به یک گروه حمایتی یوگا و مراقبه بپیوندید یا از اپلیکیشن های در دسترس برای این منظور استفاده کنید.

شرکت در گروه های حمایتی مراقبه و یوگا و یا استفاده از اپلیکیشن های مفید، می تواند به شما کمک کند تا یک روتین منظم برای تمرینات خود ایجاد کنید و با افرادی که اهداف مشابهی دارند ارتباطات معناداری برقرار کنید.



ما با تولید داروهای باکیفیت، به دنبال تغییر مثبت و امید در زندگی افراد هستیم.



CytaCedal
Cytarabine



Paclex
Palitaxel



Careptin
Carboplatin



Etopodal
Etoposide



Teotaxol
Docetaxel



Necil
Fluorouracil

هر محصول ما بازتابی از مأموریت
ما در بازگشت سلامتی به زندگی
بیماران است.



VinoCedal
Vinorelbine



Velborte
Bortezomib



PalboCedal
Palbociclib



Oxalan
Oxaliplatin



Pemetrexed



GemciMax
Gemcitabine



Cedal
Thinking of Patients

به فكر بيماران هستيم





راه های تماس با ما



+98 21 8619 0514



info@cedalco.com



www.cedalco.com



01, No. 145, 16th St., Kouye Nasr (Gisha) St



Cedal

Thinking of Patients