



نقش ذهن آگاهی

بر کاهش اضطراب ناشی از بیماری کرونا

و آرامش را می‌توان در سیستم عصبی خودمختار (ANS) یافت که تا حد زیادی به‌طور ناخودآگاه عمل می‌کند و سیستم تنفسی ما را تنظیم می‌کند. دو سیستم مؤثر دیگر شامل سیستم عصبی سمپاتیک (SNS) (مسئول فعالیت جنگ‌وگریز) و سیستم عصبی پاراسمپاتیک (PNS) (مسئول استراحت و رفلکس) است.

برای کاهش اضطراب و آرامش، می‌توان از فن‌های ذهن آگاهی استفاده کرد که روی عصب واگ که از مغز تا شکم جریان دارد، تأثیر دارد. تحقیقات نشان داده است که این تکنیک‌ها، باعث کاهش ریتم تنفسی و برجسته شدن سیستم عصبی خودمختار می‌شود. در هنگام نفس کشیدن، ضربان قلب شما به‌طور کلی سرعت می‌یابد و هنگام بازدم باعث کند شدن می‌شود. هرچه اختلاف بین دم و بازدم بیشتر باشد، بدن شما سریع‌تر آرامش می‌یابد. یکی از تکنیک‌های ساده تنفس، تنفس دیافراگمی یا تنفس

با حمله اخبار مختلف در رسانه‌های اجتماعی، نمی‌توان احساس اضطراب و گاهی وحشت نسبت به شیوع ویروس کرونا را کاهش داد؛ اما اگر فقط برای یک لحظه تأمل کنیم، می‌توانیم روش‌هایی برای آرامش در زندگی کشف کنیم. ذهن آگاهی مسیر خوبی را باز نموده و یک چشم‌انداز تازه برای مقابله با رویدادهای خارج از کنترل ما ارائه می‌دهد.

کارکنان پزشکی و پرستاری که در خط مقدم مقابله با کرونا ویروس قرار دارند و ترس خود را کنار گذاشته و به‌منظور کمک به افراد بیمار در لحظه زندگی می‌کنند، نمونه‌ای از ذهن آگاهی می‌باشند؛ مانند آن‌ها، اقدامات ما باید بر لحظه فعلی متمرکز شود تا کارایی و کارکرد خود را بدون ابتلا به ترس و اضطراب افزایش دهیم.

اما برای برخی سؤال می‌باشد که چگونه می‌توان به این حالت آرامش در این زمان که احساس ترس بر ذهن ما غلبه می‌یابد، دست‌یابیم. کلید یافتن صلح

۳- با شفقت گوش کنید. با خودت مهربان باش. با همان دلسوزی که به یک دوست گوش می‌دهی و همدلی می‌کنی با خودت هم رفتار کن.

۴- از تمایل به قضاوت یا انتقاد خودداری کن. برای اولین بار به بدن خود توجه کن. تجربه خود را درست همان‌طور که هست بدون نیاز به تغییر یا بهبود هر چیزی قبول کن.

۵- به‌طور متناوب بدن خود را اسکن کن. پاها، ران‌ها، نیم‌تنه، دست‌ها، بازوها، شانه‌ها، گردن، صورت و سر را مشاهده کن.

۶- هنگامی که اسکن بدن خود را به پایان رسانده‌اید، اجازه دهید توجه شما فقط روی ریتم تنفسی متمرکز باشد. عمیق نفس بکشید.

۷- به شکم و قفسه سینه خود هنگام نفس کشیدن توجه کنید.

۸- هر دم و بازدم خود را بشمارید. در اولین نفس، به خودتان بگویید «یکی» و در نفس دوم، به خودتان بگویید «دو» و غیره تا بازدم دهم. وقتی به نفس دهم می‌رسید، به «یک» برگردید و دوباره شروع کنید. وقتی حواس شما پرت شد، توجه خود را مجدد به تنفس و عمل شمارش بازگردانید. دوباره با «یک» شروع کنید. این روند را ۵ دقیقه ادامه دهید.

مطالعات نشان داده است این روش برای جانباختن که از اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برند، در کارمندان مراقبت‌های بهداشتی که دچار خستگی جسمی و روحی می‌شوند، در دانشجویان دچار استرس و سالمندان افسرده مثر ثمر است. تکنیک‌هایی که روی سیستم تنفسی اثر دارد و به تعادل سیستم عصبی کمک می‌کنند، می‌توانند به ما در غلبه بر ترس و اضطراب کمک کنند، خواه به خاطر شیوع کرونا و ویروس فعلی یا هر شرایط دشوار دیگری باشد. آرام باشید و روی تنفس صحیح خود در این زمان که در خانه به سر می‌برید کار کنید.

گردآوری و تنظیم: بانی بزرگ
روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شکمی است که با تمرکز بر تنفس و انجام دم از طریق بینی صورت می‌گیرد. در هنگام تنفس عمیق ناحیه شکم به سمت بالا می‌رود.

استنشاق از طریق بینی و بازدم از طریق دهان انجام می‌شود. فرآیند دم را به مدت شش ثانیه با استنشاق شروع کنید و سپس به مدت شش ثانیه از بازدم خودداری کنید تا اطمینان حاصل شود که نفس یکدست است. سپس بازدم از طریق دهان انجام شود. ممکن است بخواهید تمرین را پنج دقیقه آغاز کنید و به تدریج افزایش دهید. در صورتی که این روند به‌طور صحیح انجام شود، این تکنیک می‌تواند انرژی فرد را افزایش داده و بدن را آرام کند، همان‌طور که زمان مدیتیشن اتفاق می‌افتد.

در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری در درک فواید ذهن آگاهی به‌ویژه اشکال تمرکز بر شفقت نسبت به خود حاصل شده است. برخی از مزایای این روش عبارتند از: تنظیم بهتر هیجانات، بهبود درک و همدلی، تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت جسمی و روحی.

هشت گام مؤثر دیگر برای افزایش ذهن آگاهی در این شرایط سخت



۱- لحظه‌ای سکوت کنید و آگاهی خود را به بدن و تنفس خود هدایت کنید. تجربه لحظه کنونی خود را با یک ذهن ثابت و مداوم ادراک نمایید. برخی از احساسات ممکن است دلپذیر باشد. گروهی مانند استرس ممکن است ناخوشایند باشند و باقی آن‌ها خنثی هستند.

۲- تصور کنید ذهن شما مثل آسمان است و استرس مانند ابر در آسمان است.