

تکنیک های طلایی تنفس آرام، زخم های جنگ را التیام می بخشد

نلیلا وروزی، کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، با اشاره به شیوع بالای استرس و اضطراب در زندگی مدرن، بر استفاده از تکنیک های تنفسی به عنوان یک ابزار قدرتمند و در دسترس برای مدیریت هیجانات و رسیدن به آرامش روانی تأکید کرد.

به گزارش شبکه خبر تعاون، لیلیا وروزی، کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، با اشاره به شیوع بالای استرس و اضطراب در زندگی مدرن، بر استفاده از تکنیک های تنفسی به عنوان یک ابزار قدرتمند و در دسترس برای مدیریت هیجانات و رسیدن به آرامش روانی تأکید کرد.

در دنیای پرشتاب امروز، استرس به بخش جدایی ناپذیر زندگی بسیاری از ما تبدیل شده است. اما آیا میدانستید که ساده ترین و در دسترس ترین ابزار برای مقابله با این مهمان ناخوانده، همیشه با شماست؟ تکنیک های تنفس عمیق و آگاهانه، یکی از مؤثرترین روش های روانشناسی برای بازگرداندن آرامش به ذهن و بدن هستند.

این روانشناس شخصیت، در گفتوگویی تخصصی، تنفس را پلی میان جسم و روان دانست و توضیح داد که چگونه میتوان از این تکنیک ساده برای مدیریت اضطراب و استرس بهره برد.

چرا تنفس بر روان ما تأثیر میگذارد؟ به گفته این کارشناس، تنفس عمیق، به ویژه تنفس دیافراگمی یا شکمی، نقش مستقیمی در تنظیم سیستم عصبی دارد. تحقیقات نشان داده اند که این نوع تنفس، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کرده و به بدن سیگنال آرامش میدهد و در نتیجه، علائم فیزیولوژیکی استرس مانند تپش قلب و تنگی نفس را کاهش می دهد. از منظر روانشناسی شخصیت، آگاهی از تنفس، فرد را به لحظه حال باز میگرداند و او را از چرخه افکار منفی و نگران کننده دور می کند. این تمرین ساده، به گفته این متخصص، می تواند به افزایش خودآگاهی و در نتیجه، مدیریت بهتر هیجانات کمک کند.

این متخصص سلامت روان، چند تکنیک ساده و کارآمد را برای استفاده در لحظات استرس زا پیشنهاد کردند:

۱. تنفس ۴-۷-۸ : این روش که یکی از تکنیک های مؤثر در روانشناسی است، به این صورت انجام می شود: ابتدا به مدت ۴ شماره از طریق بینی نفس بکشید، سپس نفس خود را به مدت ۷ شماره حبس کرده و در نهایت، به آرامی و با صدای «هووو» به مدت ۸ شماره بازدم را از طریق دهان خارج کنید. تکرار این چرخه به کاهش سریع اضطراب کمک می کند.

۲. تنفس شمارشی: در این روش، کافی است در یک موقعیت راحت بنشینید، چشمان خود را ببندید و با هر بازدم، از عدد ۱۰ به سمت یک شمارش معکوس داشته باشید.

تمرکز بر این شمارش و جریان تنفس، ذهن را از افکار پریشان کننده خالی کرده و آرامش را به ارمغان می آورد. از مطب روانشناس تا زندگی روزمره اهمیت این تکنیک ها به حدی است که بسیاری از روان درمانگران، آموزش تنفس صحیح را یکی از نخستین گام های درمانی برای مراجعان خود قرار می دهند.

به عنوان مثال، در نظرات مراجعان یکی از روانشناسان حوزه شخصیت آمده است که آموزش تکنیک های تنفسی در جلسات اولیه، تأثیر چشمگیری در کاهش شدت حملات پانیک و اضطراب اجتماعی آنها داشته است.

این متخصص حوزه سلامت روان در پایان بر این نکته تأکید کردند که تکنیک های تنفسی اگرچه ساده به نظر میرسند، اما برای کسب نتیجه مطلوب، نیازمند تمرین و تکرار در مواقع عادی هستند تا در شرایط بحرانی، به عنوان یک واکنش خودآگاه و مؤثر، به کمک ما بیایند.