

سریع ترین راهکارها برای مدیریت افکار منفی

بر اساس مقاله‌ای که به وسیله مجله مشهور *Frontiers in Human Neuroscience* در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، سریعترین راه برای ایجاد حواس پرتی ذهنی و فیزیکی به ویژه در موقعیت‌های آزار دهنده و بحرانی از نقطه نظر روانی، تمرکز بر تنفس کنترل شده به شمار می‌رود. در گزارش پیش روی تان ۴ تکنیک تنفسی برای تجربه آرامش را معرفی می‌کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، کار تنفسی شامل انواع متفاوتی از تمرینات تنفس و تکنیک‌های منحصر به فرد برای ارتقا وضعیت سلامتی است.

کار تنفسی شامل انواع متفاوتی از تمرینات تنفس و تکنیک‌های منحصر به فرد برای ارتقا وضعیت سلامتی است. مجله پرسون و مطالب حرفه ای آن را نیز مطالعه کنید.

امروزه به منظور کاهش استرس، مدیریت افکار منفی، بهبود روابط عاطفی، اجتماعی و تقویت سیستم ایمنی روش‌های ذهنی متفاوتی طراحی شده اند که برخی از آن‌ها مانند یوگا کاربرد اثبات شده خود را دارند. اما متدی که برای تمام افراد تاثیرگذار و به راحتی هم قابل اجرا باشد، چیزی نیست جز "تنفس کنترل شده". بله درست است، تنها کافیت اصول تمرینات کنترل شده تنفسی را فرا بگیرید!

بر اساس مقاله‌ای که به وسیله مجله مشهور *Frontiers in Human Neuroscience* در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، سریعترین راه برای ایجاد حواس پرتی ذهنی و فیزیکی به ویژه در موقعیت‌های آزار دهنده و بحرانی از نقطه نظر روانی، تمرکز بر تنفس کنترل شده به شمار می‌رود.

کار تنفسی شامل انواع متفاوتی از تمرینات تنفس و تکنیک‌های منحصر به فرد برای ارتقا وضعیت سلامتی است. این دسته از تمرینات بر آگاهی فرد از دم و بازدم، افزایش آرامش، انرژی و همینطور تعادل ذهن و بدن اثر می‌گذارند.

طبق همین پژوهش و طی بررسی سیستماتیک ارتباط تغییرات روانشناختی با تنفس آهسته و کنترل شده، شواهدی از ارتقا سطح انعطاف مغزی و روانی و تمرینات مد نظر به دست آمد که بسیار حائز اهمیت هستند. یکی از مهم‌ترین این تمرینات، تکنیک ۱۰ تنفس در ۱۰ دقیقه است که توانست به طور مشخص فعال سازی تعدادی از هسته‌های مغزی را به همراه داشته باشد. در ادامه نگاه دقیق تری به این تمرین و متدهای موثر دیگر خواهیم داشت:

تکنیک ۱۰ تنفس

برای انجام این تمرین و افزایش تمرکز بر هسته‌های پردازنده مغزی، فقط کمی نیاز به حفظ تمرکز خواهیم داشت و می‌توانیم به مرور نیز مدت زمان آن را افزایش دهیم. مراحل تکنیک ۱۰ تنفس به صورت زیر دسته بندی می‌شود:

در وضعیت نشسته قرار گرفته و چشم‌ها را ببندید.

با یک دم عمیق جریان هوا را به شش‌ها وارد کرده و به دنبال آن بازدم دهانی را انجام دهید.

سعی کنید بر مسیر عبور جریان هوا تمرکز و ورود آن به داخل ریه‌ها را احساس کنید.

هنگام بازدم شل شدن خودکار عضلات تنفسی را مد نظر قرار دهید و تمرین را تا جایی که می‌توانید ادامه دهید.

در نهایت چشمانتان را باز کنید.

همانطور که گفته شد به منظور نتیجه بخشی حداکثری، بهتر است تدریجا تعداد سیکل‌های تمرینی خود را افزایش دهید.

تنفس دیافراگمی

این تمرین در جهت تقویت عضلات دیافراگم و افزایش تمرکز ذهنی طراحی شده و نقش مهمی در بهبود وضعیت تنفس دارد. تنفس دیافراگمی از محبوبیت بالایی در تکنیک‌های مدیتیشن و یوگا برخوردار است و به آن تنفس شکمی هم گفته می‌شود.

از جمله مزایای متعدد تنفس دیافراگمی می‌توان به کاهش فشار خون، استرس، آسیب‌های ورزشی و افسردگی اشاره کرد. و، اما مراحل این تمرین:

یک مکان آرام و راحت برای نشستن و یا سطح صافی برای خوابیدن به پشت انتخاب کنید.

یک دست خود را روی قفسه سینه و دیگری را روی شکم قرار دهید.

به مدت ۲ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.

دهان را بسته و با وارد کردن فشار جزئی به شکم فرآیند بازدم را به مدت ۲ ثانیه انجام دهید.

تنفس جعبه‌ای

این روش به نام تنفس چهار مربع نیز شناخته می‌شود و اساساً شامل نفس‌های آرام و عمیق است. علاوه بر بهبود فرآیندهای شناختی و تمرکز، تنفس جعبه‌ای برای کاهش استرس هم فوق العاده خواهد بود.

از منظر علمی این نوع تنفس در راستای تعادل سیستم عصبی خودمختار (ANS) کمک کننده است. تنفس جعبه‌ای با افزایش آرام سطح CO₂ در خون، عصب واگ را تحریک کرده و سبب ایجاد پاسخ آرامش بخش در بدن می‌شود. این تمرین را چگونه اجرا کنیم؟

بازدم آرام و عمیق را از طریق دهان به مدت ۴ ثانیه انجام دهید.

دم آرام و عمیق را از طریق بینی به مدت ۴ ثانیه انجام دهید.

نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید.

بازدم را برای ۴ ثانیه انجام دهید.

نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید.

تکرار

متد ویم‌هاف

متد ویم هاف ترکیبی از سرما درمانی و تکنیک‌های تنفسی است. قرار گیری در معرض سرما می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، التهاب را کاهش دهید و روحیه و انرژی فرد را تقویت کند. ویم هاف معروف به مرد یخی ورزشکار هلندی است که به واسطه توانایی قابل ملاحظه خود در برابر دمای یخ زدگی مشهور شده است. وی سرانجام دستاوردهای خود را به عنوان متد ویم هاف معرفی کرد که ترکیبی از سرما درمانی، تمرینات تنفس، یوگا و مدیتیشن بود.

در بخش سرما درمانی توصیه می‌شود که فرد به صورت روزانه حمام آب سرد بگیرد. از آن جایی که تحمل سرما به خصوص در اوایل دوره دشوار است، بهتر است این روند را ابتدا با ۱۰ ثانیه شروع کنید و به مرور تا ۳ دقیقه افزایش دهید.

تمرین تنفس ویم هاف نیز به صورت زیر انجام می‌شود:

۳۰ الی ۴۰ نفس عمیق پشت سر هم کشیده شود که البته باید به مرور زمان و تمرین بیشتر به این عدد دست یافت.

پس از آخرین بازدم تا جای امکان نفس نگه داشته شود. حداکثر رکورد توصیه شده ۳ دقیقه است.

سپس یک نفس طولانی و عمیق به نام "نفس بهبودی" به مدت ۱۵ ثانیه کشیده شود.