تکلیف خانگی کاهش اضطراب

مراجع کننده عزیز انجام این تکالیف در خانه میتواند به کاهش اضطراب شما کمک کند.

برگه دستورالعمل­آرام­سازی

|  |
| --- |
| 1. دست راست تان را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو احساس تنش کنید.
2. دست چپ تان را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو، احساس تنش کنید.
3. دست تان را از آرنج خم کنید و در عضله دو سر انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید.
4. دست تان را صاف نگهدارید و عضله سه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دستهایتان را به صندلی بچسبانید و سعی کنید ناحیه انگشتان را در حالت آرمیدگی نگه دارید.
5. ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی تان چین ایجاد کنید.
6. ابروهایتان را جمع کنید (مانند حالت عصبانیت).
7. عضلات اطراف چشمها را جمع کنید.
8. دندانهایتان را به هم فشار دهید و در ناحیه آرواره، انقباض کنید.
9. زبان تان را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لبهایتان بسته است به تنش موجود در ناحیه گلو توجه کنید.
10. لبها را محکم به هم فشاردهید (مانند حالت عصبانیت).
11. تا جایی که می توانید گردن تان را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشتی صندلی).
12. چانه­تان را به ناحیه سینه بچسبانید و فشار دهید.
13. شانه یتان را در جهت گوشهایتان بالا ببرید و به حالت انحنایی در آورید.
14. به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکم تان فشار نیاورید.
15. نفس عمیق بکشید، ریه هایتان را کاملا پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت، نفس تان را بیرون دهید.
16. عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید.
17. در ناحیه کمر قوس ایجاد کنید.
18. پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه­ پایتان را به زمین فشار دهید و در ناحیه باسن و عضلات پشت ساق، انقباض ایجاد کنند.
19. کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید.
20. کف پا و انگشتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید.
21. به تنفس آرام و منظم خود، ادامه دهید.
 |

**برگه دستورالعمل بازآموزی تنفس**

|  |
| --- |
| 1. یک دست­تان را روی سینه بگذارید طوری که انگشت شست زیر گردن قرار گیرد و دست دیگر را روی شکم­تان بگذارید طوری که انگشت کوچک بالای ناف قرار گیرد.
2. با بینی نفس­های کوتاه و کم عمق بکشید. توجه داشته باشید که چگونه دست روی سینه تا حدی بالا می­آید اما دست روی شکم خیلی کم حرکت می­کند.
3. حالا با بینی نفس­های آهسته­تر و عادی بکشید و توجه داشته باشید که چگونه شکم با هر دم بالا می­آید و با هر بازدم پایین می­آید.
4. 2 تا 3 دقیقه آن را تمرین کنید و روی حرکت شکم با هر دم و بازدم تمرکز کنید.
5. تمرین را ادامه داده و تعداد نفس کشیدن را به 8 تا 12 تنفس در هر دقیقه برسانید. دم و بازدم هر کدام باید 4 ثانیه طول بکشد. می­توانید با هر دم 1-2-3-4 و با هر بازدم 1-2-3-4 را بشمارید. در پایان هر دم و بازدم، یک مکث کوتاه داشته باشید. توجه داشته باشید که با هر دم و بازدم چگونه شکم­­تان بالا و پایین میآید.
6. هر روز 2 تا 3 با و هر بار 10 دقیقه تمرین تنفس دیافراگمی را انجام دهید. پس از هر تمرین ، 1 تا 2 دقیقه نفس نفس زدن را تجربه کرده و سپس تمرین تنفس آهسته را انجام دهید. به این ترتیب، قابلیت کنترل نفس نفس زدن را در خود افزایش می­دهید.
7. مرحله پایانی کار، استفاده از تنفس دیافراگمی در انواع موقعیت­های اضطرابی روزانه است.
 |

نام و نام خانوادگی مراجع: