



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# استراتيجيات

## لإدارة التوتر

Stress management  
strategies



## ما هي تقنيات الاسترخاء؟

تقنيات الاسترخاء هي تمارين علاجية لمساعدة الأفراد على تقليل التوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك فإنها تقلل الاستجابات الغير السارة التي تحدث نتيجة التوتر مثل زيادة معدل ضربات القلب، والخفقان، والتعرق الشديد، وضيق التنفس، وتوتر العضلات.

ويوجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد على الاسترخاء يمكن تعلمها عن طريق المتخصصين في المجال الصحي أو من خلال طرق المساعدة الذاتية.

### الهدف من تقنيات الاسترخاء :

تقنيات الاسترخاء هي تمارين علاجية مخصصة لمساعدة المرضى على تقليل التوتر والقلق الجسدي والنفسي.



## ما هو تعريف التنفس الصندوقي؟

التنفس الصندوقي هو تمرين تنفس لمساعدة المرضى في إدارة التوتر ويمكن تنفيذه قبل وأثناء و/أو بعد التجارب المجهدة. يستخدم التنفس الصندوقي أربع خطوات بسيطة. بهدف مساعدة الأفراد على تصور صندوق بأربعة جوانب متساوية أثناء قيامه بالتمرين

- **الخطوة الأولى:** قم بالشهيق من خلال الأنف مع العد إلى الرقم ٤.
- **الخطوة الثانية:** أحبس أنفاسك مع العد إلى الرقم ٤.
- **الخطوة الثالثة:** قم بالزفير مع العد إلى الرقم ٤.
- **الخطوة الرابعة:** أحبس أنفاسك مع العد إلى الرقم ٤.

ملاحظة: يمكن البدء بمدة أقل (على سبيل المثال، ثانيتين بدلاً من ٤ ثواني لكل خطوة).

## ما هو تعريف التنفس الصندوقي؟

تمرين استرخاء يهدف إلى مساعدة الأفراد على تصور بيئة هادئة. يساعد المرضى على إدارة التوتر عن طريق تشتيت الانتباه عن الأفكار المتطفلة. تستخدم صور الحواس الخمس لخلق شعور أعمق بالاسترخاء

- **الخطوة الأولى:** الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح، يفضل أن تكون المساحة مستقيمة دون انحرافات.



## ما هو تعريف التنفس الصندوقي؟

- **الخطوة الثانية:** تصور بيئة مريحة إما عن طريق تذكرها من الذاكرة أو خلقها من خلال الخيال (مثل: **يوم على الشاطئ**).  
تخيل عناصر البيئة باستخدام كل من الحواس الخمس باستخدام الخطوات التالية:
  - ماذا ترى؟ (على سبيل المثال، لون الماء أزرق عميق).
  - ماذا تسمع؟ (على سبيل المثال، صوت الأمواج على الشاطئ).
  - ماذا تشم؟ (على سبيل المثال، روائح الفواكه الناتجة عن واقي الشمس).
  - ماذا تتذوق؟ (على سبيل المثال، هواء البحر المالح).
  - ما هو شعورك؟ (على سبيل المثال، دفء الشمس).



## ما هو تعريف التنفس الصندوقي؟

- **الخطوة الثالثة:** حافظ على التصور مع التركيز على أخذ أنفاس بطيئة وعميقة طوال التمرين. مع التركيز على مشاعر الهدوء المرتبطة بالتواجد في بيئة مريحة.



## ما هو أسلوب استرخاء العضلات التدريجي (PMR)؟

هو أسلوب استرخاء يستهدف أعراض التوتر المرتبط بالقلق. يتضمن التمرين شد العضلات ثم إرخائها في جميع أنحاء الجسم، مع التركيز على إرخاء العضلات كجزء من مرحلة الاسترخاء.

- **الخطوة الأولى:** الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح، يفضل أن تكون المساحة مستقيمة دون انحرافات.
- **الخطوة الثانية:** إبدأ من القدمين، قم بثني أصابع القدم إلى الأسفل وشد عضلات القدم لمدة 5 ثواني، ثم حررها ببطء لمدة 10 ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.



## ما هو أسلوب استرخاء العضلات التدريجي (PMR)؟

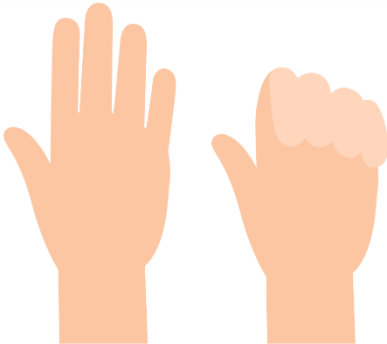
- **الخطوة الثالثة:** شد العضلات في أسفل القدمين.  
استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني.  
أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.
- **الخطوة الرابعة:** شد عضلات الوركين والأرداف. استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.
- **الخطوة الخامسة:** شد عضلات المعدة والصدر. استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.
- **الخطوة السادسة:** شد عضلات الكتفين. استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.



## ما هو اسلوب استرخاء العضلات التدريجي (PMR)؟

- **الخطوة السابعة:** شد عضلات الوجه (مثلًا، الضغط على العينين وهي مغلقة). استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.
- **الخطوة الثامنة:** شد عضلات اليد وتكوين قبضة. استمر لمدة ٥ ثواني، ثم حررها ببطء لمدة ١٠ ثواني. أثناء إرخاء العضلات ركز على تخفيف التوتر.

ملاحظة: احرص على عدم الشد لدرجة الألم الجسدي، تذكر يجب أخذ نفس بطيء وعميق طوال التمرين.





المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم الطب النفسي  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الطب النفسي

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-590



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University