



المزيد من النصائح المفيدة للمساعدة الذاتية في مواجهة ردود فعل الإجهاد

الغناء والعزف على آلات النفخ: بحسب دراسة (Porges) لعام ٢٠١٧، فإن الزفير الطويل يهدئ العصب الرئوي المعدي (العصب الحائر)، وهو العصب الرئيسي الذي ينظم وظائف أجسامنا المستقلة، مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم وما إلى ذلك. عندما نقوم بالغناء أو بعزف آلة نفخ مثل الناي فإننا نقوم بالزفير لفترة طويلة.

ومفعول الغناء أو العزف يكون أقوى إذا قمنا بالغناء في مجموعة أو عزفنا في أوركسترا لأن ذلك يمنحنا شعوراً بالتواصل مع الآخرين وهذا يمنحنا شعوراً بالسكينة.

كتابة اليوميات: تدوين تجاربك وأفكارك ومشاعرك في اليوميات لها مزايا عديدة:

• تساعد في اكتساب السيطرة الإدراكية على المشاعر الشديدة، وبالتالي تساعدنا على حلّها تدريجياً في نهاية المطاف.

• تساعدنا على فهم العلاقة بين المواقف المقلقة والمشاعر السلبية (مثل الغضب والقلق) بشكل أفضل.

• وبالتالي فإن كتابة اليوميات تمكّننا من حل المشاكل واتخاذ إجراءات أكثر فعالية.

• في بعض الأحيان نتأمل في تجاربنا المزعجة لدرجة أننا لا نستطيع النوم ونعيد التفكير في الأحداث مراراً

وتكراراً. إذا دوّناها فنحن نقوم بتنظيمها والاحتفاظ بسجل آمن لها يمكننا تناوله في أي وقت عندما نكون

مستيقظين ودماعنا يعمل بشكل أفضل.

تحديد وقت ومكان منتظم للقلق: من المفيد أحياناً تخصيص وقت معين ومكان معين يمكنك فيه السماح لنفسك بالشعور بمخاوفك بأمان وذلك لكي لا يسيطر عليك ميلك للقلق طوال الوقت. تأكد من عدم إزعاجك أثناء وقت القلق هذا، واستخدم يومياتك. غالباً ما يختار الناس ركن مريح محدد للقلق أو كرسي معين للقلق.