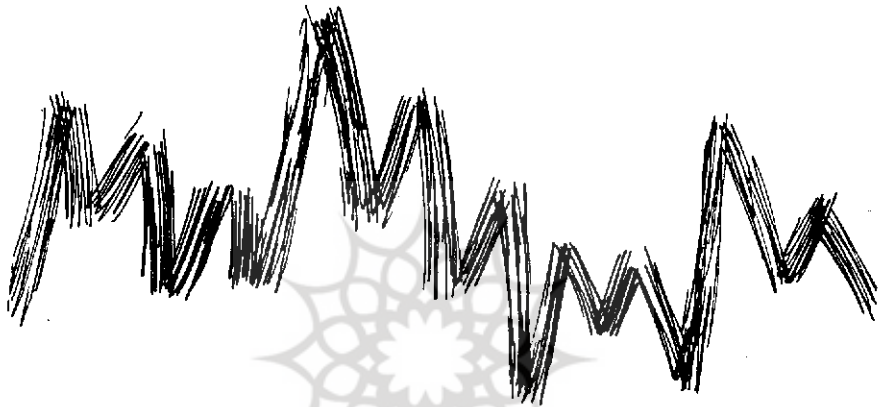


# رابطه استرس و تنفس



جریان خون کمک می‌کنند. طی هر بازدم، دی اکسید کربن از شش‌ها به بیرون رانده می‌شود. حرکات تنفسی به وسیله چندین مرکز عصبی واقع در مغز تنظیم می‌شوند. به نظر می‌رسد سلول‌های ساقه مغز مسئول کنترل ریتم و عمق تنفس‌اند، در حالی که "واگ" یا دهمین عصب مغزی، کنترل عروق خونی و برونش‌های (راه‌های عبور هوا) ریه را بر عهده دارد. از آن جا که بدن عملاً اکسیژنی ذخیره نمی‌کند، هرگونه اختلال در عملکرد تنفسی فوراً با علائمی چون گیجی، تهوع، سردرد، درد قفسه سینه، تنگی نفس، و حتی غش کردن نمایان می‌شود.

اگرچه دستگاه عصبی خودکار (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM) مثل یک

منبع: کتاب STRESS MANAGEMENT

مترجم: منا نقیبی راد.

ما در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز، آگاهانه یا ناآگاهانه، بی‌وقفه نفس می‌کشیم. اگرچه می‌توانیم تنفس خود را کنترل کنیم، این عمل عموماً ناآگاهانه صورت می‌گیرد. در طی هر دم، دنده‌ها و ماهیچه‌های قفسه سینه به همراه دیافراگم (ماهیچه گنبدی شکل که حفره سینه را از منطقه شکمی جدا می‌کند) به انقباض و انبساط شش‌ها و در نتیجه انتشار اکسیژن هوا در

کودکی برای سال‌های متمادی تنفس را دچار اشکال می‌کند و گاهی برای همیشه نیز باقی می‌ماند. گویب شوک حاصل از چنین ضربه‌هایی آن قدر عظیم و جبران‌ناپذیر بوده که حال با گذشت این همه سال نه بدن و نه ذهن هیچ کدام توانسته‌اند از شر آن‌ها خلاص شوند. در چنین مواقعی با روان درمانی و مشاوره می‌توان حادثه تلخ گذشته را که اینک ایجاد استرس می‌کند، پیدا کرد و با کارکردن روی آن دوباره به تنفس آرام و طبیعی دست یافت.

به هر حال در اکثر موارد، هنگامی که تنفس تحت تأثیر منفی استرس از کنترل خارج شده است، می‌توان با یک استراتژی معقول و ساده، مشکل را حل کرد. راه حل، مقابله با شرایط استرس‌زا و تلاش هشیارانه برای برگرداندن تنفس به حالت طبیعی است. پیش از پرداختن به چند تمرین که برای تسلط بر تنفس در چنین مواردی تعبیه شده، بهتر است برای اطمینان از صحت تنفس خود، آزمایش ذیل را انجام دهید.

### آزمایش صحت تنفس

- به پشت روی تخت یا زمین بخوابید. سرتان را روی یک بالش کوچک قرار دهید، به طوری که احساس راحتی کنید. اگر لباس تنگ به تن دارید آن را درآورید و کمربندتان را شل کنید.

- یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید.

- چند دقیقه در همین حال دراز بکشید و برای این که توجهتان از تنفس منحرف شود به یک برنامه رادیویی یا موسیقی گوش دهید.

- وقتی بدنتان کاملاً آرام گرفت توجه خود را روی دست‌هایتان متمرکز کنید، ببینید کدام دست به طور منظم با هر دم بالا می‌رود.

خلیان خودکار، تنفس ما را خود به خود و با ریتمی منظم کنترل می‌کند، تنفس، بسیار حساس و تأثیرپذیر است. بسته به این که در چه وضعیتی قرار داریم، چه احساسی داریم و چگونه این احساسات تغییر می‌کنند، تنفس ما کند یا تند، منظم یا نامنظم و عمیق یا سطحی خواهد بود. وقتی که بار سنگینی را بلند کرده یا کار روزانه را به پایان رسانده‌اید، نفس نفس می‌زنید و تنفستان سریع و سطحی است و فشار بیش‌تر روی بازدم است.

وقتی که با سر در آب شیرجه می‌زنید، برای چند ثانیه نفستان را نگه می‌دارید. هنگامی که با یک صدای بلند از جا می‌پرید، یا هنگامی که کسی به شما توهین می‌کند نیز همین کار را انجام می‌دهید. این جاست که به ارتباط تنگاتنگ تنفس و استرس پی می‌بریم. هر مشکل جسمی یا روحی تأثیر صد درصد مخرب بر روند تنفس شما خواهد گذاشت. نارضایتی و استرس ناشی از کار زیاد، تهدید شدن، شکست و کار یا زندگی با افراد ناخوشایند، عیناً در تنفس منعکس خواهد شد. در مواقع استرس، تنفس شما نامنظم و سطحی می‌شود و بی اختیار در فواصل بین دم و بازدم برای مدت طولانی نفس خود را حبس می‌کنید. این بدان معنی است که اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد و این امر منجر به عدم توانایی در تمرکز و نتیجتاً گیجی شده، اضطراب توأم با عصبانیت بر شما مستولی می‌گردد.

این طرز نادرست تنفس عموماً پس از اتمام حادثه استرس‌زا، خود به خود مرتفع می‌شود ولی تنها به خاطر آوردن همان حادثه می‌تواند مجدداً در تنفس شما ایجاد اختلال کند، به همین دلیل است که حوادث تلخ و ضربه‌های روحی دوران

می رود).

هنگامی که درست تنفس می کنید طی هر عمل دم در فرایند در آن واحد رخ می دهد: قفسه سینه شما متسع شده، دیافراگم به پایین رانده می شود. این عمل فضای بیشتری در قسمت تنه ایجاد می کند و منجر به اتساع شش ها می شود. این فرایند طی عمل بازدم، معکوس می شود، یعنی قفسه سینه دوباره منقبض شده، دیافراگم بالا می رود. در این حال ریه ها جمع شده، هوا به بیرون رانده می شود.

یکی از تمرینات زیر را بسته به این که نیاز به تقویت فعالیت ریه فوقانی یا تحتانی دارید، انتخاب کنید.

### تقویت فعالیت ریه تحتانی (ناحیه شکمی)

- در یک جای راحت دراز بکشید، لباس های تنگ خود را شل کنید. یک دست خود را روی شکم و بالای ناف قرار دهید.
- ماهیچه های شکم را سفت کنید، به طوری که شکم فرو رود.
- حال ماهیچه های شکم را دوباره شل کنید و تفاوت انقباض و انقباض را در این ناحیه احساس کنید.

- این تمرین را پنج بار انجام دهید تا بدین وسیله هشیاری شما نسبت به فعالیت ناحیه شکم افزایش یابد.

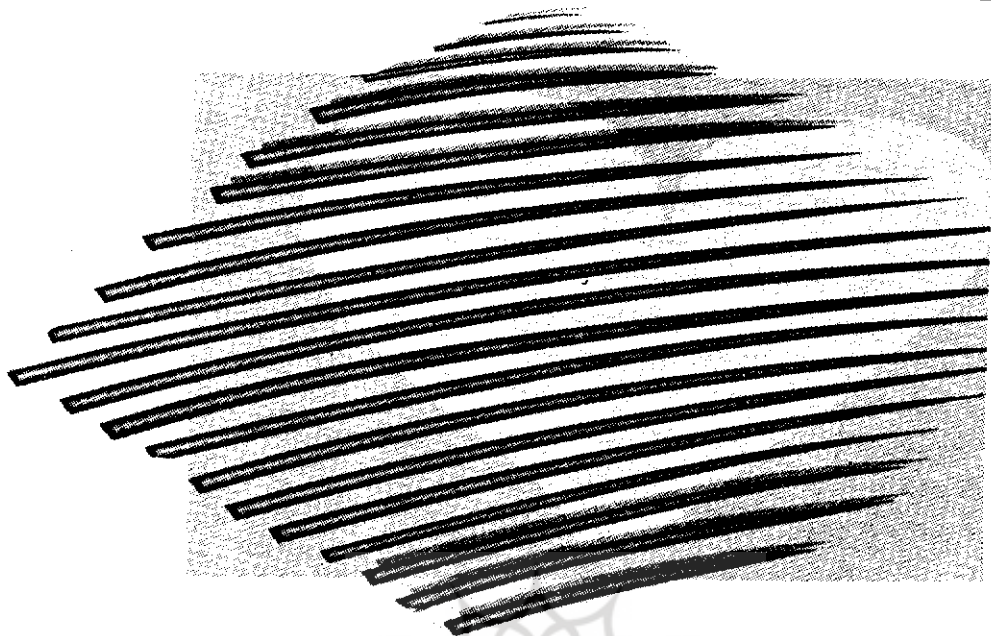
- اندکی استراحت کنید و بگذارید تنفس هرگونه که می خواهد صورت گیرد. فرقی نمی کند که تند یا آرام، منظم یا غیر منظم نفس بکشید. حال به شکل زیر عمل کنید:

- یک دست را روی شکم قرار دهید. عمل دم را به گونه ای انجام دهید که دست روی شکم به

اگر دست روی سینه بالا و پایین می رود، این بدان معنی است که دیافراگم شما هنگام تنفس، سفت باقی می ماند و تنها به قسمت فوقانی ریه اجازه می دهد که از هوا پر شود. در این حال اکسیژن کمتری در اختیار دستگاه های داخلی بدن قرار می گیرد و مغز نیز از این کمبود مستثنی نیست. به طور هم زمان دی اکسید کربن کمتری از بدن خارج می شود که قطعاً بر روی سوخت و ساز، تأثیر منفی خواهد گذاشت. از طرفی عدم تحرک دیافراگم به معنی فقدان تحریک کافی کبد و قلب می باشد، زیرا پیامی که از حرکت دیافراگم ناشی می شود دیگر وجود ندارد. نتیجه: چرخش ناقص در قلب و کبد است.

اگر دست روی شکم بالا و پایین می رود، یعنی قسمت فوقانی ریه شما کاملاً از هوا پر نمی شود و بخش اعظم اکسیژن به ریه تحتانی می رود. به طور کلی تنفس شکمی بهتر از تنفس سینه ای است؛ علت خیلی ساده است: در تنفس شکمی دیافراگم تحرک بیشتری دارد، اما به هر حال ضرر این نوع تنفس این است که شما هرگز بازدم کامل و خوبی انجام نمی دهید و در این حالت منطقه سینه ای هرگز آن طور که باید، فعالیت نمی کند.

اگر هنگام تنفس، هر دو دست شما یکی پس از دیگری بالا و پایین می رود، یعنی درست نفس می کشید. هوا ابتدا در قسمت تحتانی ریه جریان می یابد (دست روی شکم بالا می رود) و سپس در قسمت های فوقانی پخش می شود (دست روی سینه بالا می رود). طی بازدم، هوا هم چنان که به بیرون رانده می شود از منطقه سینه ای به سمت پایین یعنی ناحیه شکمی حرکت می کند (دست روی سینه کمی زودتر از دست روی شکم پایین



بالا رانده شود. (در ادامه مطلب، پس از تمرین تنفس سینه‌ای،

تمرینی برای هم‌آهنگ کردن تنفس سینه‌ای و شکمی ذکر شده است.)

### تقویت فعالیت ریه فوقانی (ناحیه

سینه‌ای)

- در یک جای راحت دراز بکشید، لباس‌های تنگ خود را شل کنید، هر دو دست خود را باز کنید و کاملاً کشیده روی تخت یا زمین قرار دهید به طوری که بدنتان به شکل یک "+" درآید. یعنی دست‌هایتان خطوط افقی و بقیه بدنتان به منزله خط عمودی باشد. توجه داشته باشید چگونه باز کردن دست‌ها فضای حفره سینه را افزایش می‌دهد.

- حال دست‌هایتان را محکم به دور سینه بگیرید، گویی خود را در آغوش گرفته‌اید. ببینید چگونه این کار فضای داخل حفره سینه را محدود می‌کند.

- بازدم را از دهان انجام دهید و یک (هااا) ی بلند بکشید. دقت کنید که چطور ناحیه شکمی شما از هوا خالی می‌شود و دست شما دوباره به پایین می‌رود.

- این تمرین را ده بار تکرار کنید. از هر فرصتی چه در صف خرید از مغازه و چه در اتوموبیل پشت چراغ قرمز، برای انجام این تمرینات استفاده کنید.

- هر از گاهی هنگام انجام دم، هم‌زمان با رانده شدن شکم به سمت بیرون با دست خود در جهت مخالف به شکم فشار آورید. این عمل سبب تقویت ماهیچه‌های شکمی می‌شود که احتمالاً در اثر عدم استفاده طولانی مدت ضعیف شده، کارایی خود را از دست داده‌اند.

- این تمرین در صورت امکان باید پنج بار انجام شود و می‌توان آن را در هر کجا، هر زمان، نشسته یا ایستاده انجام داد.

- این تمرین را پنج بار انجام دهید.  
برای چند دقیقه به خود استراحت دهید، سپس

دوباره تمرین را مطابق زیر ادامه دهید.  
- تمرین قبل را تکرار کنید، با این تفاوت که

- حال نوبت به هم آهنگ کردن دم و بازدم می‌رسد. اول عمل دم را آن گونه که یاد گرفته‌اید درست انجام دهید، سپس اجازه دهید هوا قبل از این که از ناحیه شکمی خارج شود، از بخش فوقانی ریه بیرون رود.

این بار با باز کردن دست‌ها عمل دم و با دست به سینه شدن عمل بازدم را انجام دهید.  
- این تمرین را ده بار انجام دهید.

- آن قدر این تمرین را تکرار کنید تا جایی که بتوانید به نرمی آن را انجام دهید.

از هر فرصتی در طی روز برای انجام چند تنفس سینه‌ای عمیق استفاده کنید.

- سه بار در روز حداقل برای دو هفته تنفس صحیح را تمرین کنید تا این عادت جدید و بهتر کاملاً جا بیفتد.

تنها زمانی که توانستید این دو تمرین را خیلی راحت و بدون صرف انرژی انجام دهید می‌توانید به سراغ تمرین سوم که برای هر دو گروه یکسان است بروید. این تمرین را می‌توانید در حال خوابیده، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

علت این که به شما توصیه می‌کنیم روی تنفس صحیح خودکار کنید این است که تنفس دو ناحیه‌ای و صحیح، پیش از هر چیز شما را از آثار مضر استرس مصون می‌دارد و از طرفی به شما کمک می‌کند که در صورت بروز استرس، سریع‌تر و آسان‌تر کنترل خود را به دست بگیرید. جسم و روح به مثابه یک مجموعه‌اند. دچار شدن بدن به استرس به علت بیماری، جراحت و یا مشکلات جسمی، تأثیر مستقیم و اجتناب‌ناپذیری بر روان خواهد گذاشت.

هم آهنگ کردن فعالیت بخش فوقانی و تحتانی ریه

- از شکم نفس بکشید و سپس بگذارید هوا حفره سینه را هم پر کند. این کار را با نرمی هر چه تمام‌تر انجام دهید - گویی موجی از پایین شش‌ها به سمت بالا حرکت کند.

- آن قدر این تمرین را تکرار کنید تا بتوانید بسته به استعداد شما، یک فشار فیزیکی ممکن است با علائمی چون روند گریستن، روند عصبی شدن، عدم توانایی در تصمیم‌گیری، یا حتی افسردگی نمایان شود. به همین منوال کارایی شما نیز از آثار سوء این فشار در امان نخواهد ماند و بالطبع نتیجه‌ای که از کار می‌گیرید دست‌خوش تغییر خواهد شد. رابطه جسم و ذهن رابطه‌ای کاملاً دوجانبه و متقابل است و درست همان‌طور که جسم روی روان اثر می‌گذارد، روان هم روی بدن اثر خواهد داشت.

