



آموزش به بیمار

روشهای آرامسازی

- بین سالهای ۱۹۸۰ - ۱۹۹۰ روش های آرامسازی بعنوان یک متد مهم کاهش استرس مطرح شده که ۴ جزء مهم دارد:
- محیط آرام
- موقعیت بدنی راحت
- نگرش **Passive**
- انحراف ذهنی
- پیش رونده عضلات (انقباض و انبساط عضلات)
- مدیتیشن
- ماساژ
- تکنیک های تنفسی
- لمس درمانی
- موزیک درمانی



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳



منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم: فاطمه
علایی / تألیف

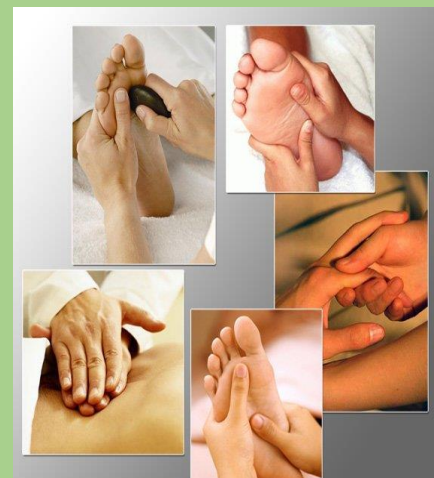
ماساژ درمانی:

الف: بوسیله یک لوسیون گرم عضلاتتان را ماساژ دهید تا آرام شوید.

ب: برای آرامش عضلات به آرامی بادیست آن را نوازش کنید.

پ: از حرکات دایره ای و قوی برای شل کردن ماهیچه های سفت استفاده کنید.

ت: ماهیچه های سفت را مشت و مال دهید.



تکنیک های آرام سازی:

الف: یک حالت نشستن راحت را به خود بگیرید.

ب: یک دم عمیق و آرام انجام دهید.

پ: بعد آن را بیرون دهید و همراه با هر دم و بازدم تمام رویاها، تنش ها و هیجان یتان را خارج کنید.

ت: در صورت نیاز تکرار کنید.

استراحت

تدریجی و مرحله به مرحله:

الف: یک حالت نشسته ی راحت را به خود بگیرید و چشمانتان را ببندید.

ب: به آرامی یک نفس عمیق بکشید که بازدم آن هم طولانی تر باشد.

پ: تنفستان را به آرامی بیرون دهید و احساس سنگینی و تنش را از خودتان دور کنید.

ت: آرام سازی را از عضلات پا شروع کنید و به سمت بالا و سراسر عضلات هدایت نمایید و هر گروه از عضلات را منقبض و منبسط کنید

استفاده از شبیه سازی ذهنی :

الف: یک حالت نشسته ی راحت را به خود بگیرید.

ب: از قوه ی تخیل استفاده کنید و یک موقعیت خوشایند و آرام را تجسم کنید.

پ: از حواس پنج گانه خود استفاده کنید، عطرهای خوشایند را استشمام کنید، اشیاء نرم و ملایم را لمس کنید، چیزهای خوش طعم را بچشید، مناظر زیبا و خوشایند را ببینید و صداهای زیبا و دلپسند را گوش دهید.



درمان خود بخودی:

الف: در حالت نشسته و راحت قرار بگیرید.

ب: چند نفس آرام و عمیق بکشید.

پ: از یک نفر بخواهید این عبارات را با یک آهنگ یکنواخت ۳ بار تکرار کند سپس خودتان آنها را به آهستگی بگویند و شروع به استراحت کنید:

۱. بازوی راست من آرام و گرم است.

۲. بازوی چپ من آرام و گرم است.

۳. پیشانی من سرد و صورت من آرام است.

۴. گردن و شانه ام گرم و آرام است.

۵. تنفس من آرام و یکنواخت است.

۶. ضربان قلبم آرام و یکنواخت است.

۷. تمام بدنم گرم و آرام است.