



دليلك لإدارة التوتر، تعزيز الشفاء وتنظيم جهازك العصبي خلال اليوم



كوتش ولاء عيطه
دان لتدريب الوالدين



[danparentcoaching](https://www.danparentcoaching.com)



[Contact](#)

ماذا يحدث في جسمك عند التوتر

خلال فترات الإجهاد المرتفع المزمن، يظل الجسم في حالة تأهب قصوى، ومع استمرارية افراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول في الجسم، يؤدي هذا إلى تآكل الجسم والعقل، وبمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية مثل الألم المزمن والقلق وتقلب المزاج والتهاب الأمعاء وغيرها الكثير.



Lucky US

الخبر السار هو أن أجسادنا تملك قوة خارقة للتصدي للمستويات العالية من التوتر ليستعيد الجسم اتزانه.

يعمل نظام العصب المبهم على موازنة النظام العصبي لدينا ويؤدي إلى استجابة الاسترخاء في أجسامنا. العصب المبهم هو أحد الأعصاب التي تربط الدماغ بالجسم و هو جزء رئيسي من كيفية عمل أجسامنا وأدمغتنا.

من خلال تقوية هذا العصب وتحفيزه يمكننا الحصول على فوائد صحية عظيمة.



[danparentcoaching](https://www.danparentcoaching.com)



[Contact](#)

إحدى الطرق الرئيسية التي يمكننا من خلالها تحفيز الوظيفة الصحية للعصب المبهم هي التنفس العميق والبطيء للبطن. نلاحظ أننا هنا نمارس هذه التمارين في كل الأوقات وبالذات في الرخاء حتى نقوي العصب ويستطيع دعمنا في وقت الشدة.

في اللحظة التي نتوقع فيها الإجهاد بأي شكل من الأشكال، يميل البعض منا إلى التوقف عن التنفس أو حبسه. حبس النفس يميل إلى زيادة الإحساس بالألم أو التيبس أو القلق أو الخوف

لممارسة التنفس العميق من خلال أنفك والزفير من خلال فمك، تذكرني
التنفس ببطء أكثر (استهدف ستة أنفاس في الدقيقة
تنفس بعمق من البطن. فكر في توسيع بطنك وتوسيع القفص الصدري أثناء الشهيق
ازفر لفترة أطول مما تستنشقه. إنه الزفير الذي يحفز استجابة الاسترخاء

تتضمن الأساليب الإضافية لتحفيز العصب المبهم ما يلي:

تعمل الغرغرة العالية بالماء أو الغناء بصوت عالي
على تنشيط الحبال الصوتية لدينا والتي بدورها
تحفز العصب المبهم

تدليك القدم: يمكن أن تساعد اللمسة اللطيفة أو
الحازمة في تحفيز العصب المبهم

غمر الوجه بالماء البارد: اغمر عينيك، جبهتك وثلثي
الخدين على الأقل في الماء البارد. هذا يثير العصب
المبهم ، ويقلل من معدل ضربات القلب ، ويحفز
الأععاء ويؤدي إلى تشغيل جهاز المناعة

يحفز تناول الألياف إرسال النبضات المبهمة على
الدماغ مما يؤدي إلى إبطاء حركات الأععاء
ويجعلنا نشعر بالشبع بعد الوجبات

الضحك: الضحك الجيد يرفع من مزاجك ، ويعزز جهاز
المناعة ويحفز العصب المبهم



أخيراً

لا يتعين علينا دائماً أن نترك المواقف العصيبة تؤثر على عقولنا وأجسادنا. يمكننا تحفيز العصب المبهم لدينا لإرسال رسالة إلى أجسامنا مفادها أن الوقت قد حان للاسترخاء والتخلص من التوتر، مما يؤدي إلى تحسينات طويلة المدى في المزاج وإدارة الألم والرفاهية والمرونة

كما ذكرنا سابقاً .. كن لجهازك العصبي في الرخاء يخدمك في الشدة



تمنياتي بحياة والديّة مسالمة

ولاء عيطه



[danparentcoaching](https://www.danparentcoaching.com)



[Contact](#)