

ممارسات برای تنظیم سیستم عصبی خود به منظور کاهش استرس

برای هر وضعیت، پاسخ‌های زیر را در ستون مناسب بنویسید:

وضعیت	چه احساسی دارید؟	چگونه رفتار می‌کنید (خوردن، خواب)؟	دوست دارید با کی باشید؟	حالت روحیه‌تان چیست؟	سطح انرژی شما چقدر است؟	خود را چگونه می‌بینید؟	دیگران را چگونه می‌بینید؟	جهان را چگونه مشاهده می‌کنید؟
تعامل اجتماعی								
فعال (Mobilized)								
بی‌تحرک (Immobilized)								

توجه: در جدول بالا سه ستون وجود دارد که هر کدام به یکی از وضعیت‌های «تعامل اجتماعی»، «فعال» و «بی‌تحرک» اشاره می‌کند.

۱. تعامل اجتماعی - وقتی شما با دیگران در ارتباط هستید، احساسات و رفتارهای خاصی دارید.

۲. فعال (Mobilized) - وضعیت زمانی که انرژی بالا بوده و حرکت یا فعالیت زیاد است.

۳. بی‌تحرک (Immobilized) - حالت کم انرژی، خستگی یا عدم تمایل به تعامل.

نکته: برای هر یک از سه ستون، سوالات بالا را پاسخ دهید تا بتوانید وضعیت عصبی خود را «نمودار کنید» و راهکارهای مناسب جهت کاهش استرس را پیدا کنید.

تمرینات برای تنظیم سیستم عصبی شما جهت کاهش استرس

شناخت سه حالت

نظریه‌ی پلی‌وگال می‌گوید در سیستم عصبی خودکار، سه وضعیت نه دو وجود دارد. در ادامه توضیحاتی درباره تجربه هر کدام از این حالات آورده شده است.

حالت	وضعیت ۱ (محیطی)	وضعیت ۲ (حرکتی)	وضعیت ۳ (ساکت)
حس امنیت	متصل / ارتباط برقرار کنجکاو	آرام همکاری‌کننده	قادر به تمرکز و فکر واضح به روابط/متصل
	مهربان دقیق در خواندن نشانه‌های اجتماعی	توانایی آرامش خود	تعادل احساسی

ملاحظه: ستون اول به وضعیت شبکه‌ی اجتماعی (Social Engagement) اشاره دارد؛

ستون دوم به وضعیت حرکتی/فعالیت‌محور (Mobilized) و

ستون سوم به وضعیت ساکت / بدون حرکت (Immobilized).

جزئیات هر حالت

توضیحات	وضعیت
احساس ایمنی، ارتباط برقرار کردن با دیگران، آرامش.	حس امنیت
متصل بودن به اجتماع، حس تعلق و همکاری. آرام، بدون اضطراب؛ توانایی تمرکز و فکر واضح. می تواند بر روی وظایف خود متمرکز شود و فکر کند.	متصل آرام قادر به تمرکز
علاقه مند به کشف چیزهای جدید، پرسشگر. تمایل برای کار گروهی و کمک به دیگران. متصل، ارتباطی؛ حس تعلق. دلسوز و شادور، توانایی آرامش خود.	کنجکاو همکاری کننده به روابط مهربان
تعادل در احساسات، کنترل هیجان ها.	تعادل احساسی

توضیحات	وضعیت
به طور دقیق می تواند رفتارها و علائم دیگران را تشخیص دهد.	دقیق در خواندن نشانه های اجتماعی

حالت جنگ/فرار (Fight/Flight)

توضیح	ویژگی
اضطراب، عصبانیت.	هیجان زده
حساس، آزاردهنده.	تحریک شده
تمایل به محافظت از خود، مواجهه.	دفاعی
تمایل برای برتری و پیروزی.	رقابتی
احساس فشار بیش از حد، بی حوصلگی.	سرکوب شده
حواس بسیار حساس، در حال حاضر.	فراگیر (سپر-حواس پرت)

ویژگی	توضیح
<p>گفتار سریع</p> <p>تفکر مداوم (Rumination)</p>	<p>صحبت‌های پرسرعت، ممکن است دشوار به فهمیدن باشد.</p> <p>فکر کردن مستمر درباره مشکلات یا خطرها.</p>
<p>مشکل خواب</p> <p>سخت‌تر شدن تفکر واضح</p>	<p>ناتوانی در خوابی عمیق و آرام.</p> <p>دشواری در فکر کردن واضح و دقیق.</p>
<p>استرس مزمن یا اضطراب</p>	<p>احساس دائمی نگرانی، بی‌خوابی، عصبانیت.</p>

حالت انجماد (Freeze)

ویژگی	توضیح
خاموش شدن (Shut down)	قطع ارتباط با محیط، عدم واکنش سریع.
بی حس بودن (Numb)	احساس خنثی یا بدون احساس.
عقب‌نشینی (Withdrawn)	انزوای خود، کمبود تعامل.
منزوی (Isolated)	احساس تنهایی و جدا بودن از دیگران.
افسرده (Depressed)	دلسرد، بی‌حوصله، عدم علاقه به فعالیت‌ها.
نامید (Hopeless)	احساس بی‌امیدی، ناتوانی در پیش‌بینی آینده مثبت.
خودانتقادی (Self-critical)	تشخیص خطاهای خود و سرزنش شدید.
مشکل تمرکز	دشواری در حفظ توجه بر روی وظایف.
کاهش حرکت فیزیکی	کمتر حرکت کردن، خستگی بدنی.
خسته/خواب‌آور (Tired/exhausted)	احساس خستگی طولانی مدت و بی‌انرژی بودن.

برنامه سیستم عصبی شما

(توسعه شده با کمک جی فیلدز)

راهکارهایی برای تنظیم سیستم عصبی و کاهش استرس

این برنامه فرصتی است تا بر اساس یادگیری‌های شخصی خود، یک طرح عملی ایجاد کنید که شامل تعهداتی باشد درباره اینکه در مواقع نیاز چگونه می‌خواهید سیستم عصبی خود را تنظیم کنید.

برای ساختن این تعهدات، خطوط خالی را با ایده‌هایی از فهرست اضطراب‌ها و منابع مقاومت خود پر کنید. نمونه‌ای از آن به شکل زیر است:

مثال: وقتی باید برای گروه بزرگی ارائه دهم، من متعهد می‌شوم که یک دقیقه قبل از ورود به زوم بر تنفس تمرکز کنم.

نکات مهم در تکمیل بخش‌های خالی

- سعی کنید جملاتی دقیق بنویسید؛
- تکلیف بیش از حد بزرگ باعث نادیده گرفتن آن می‌شود.
- تکلیف خیلی کوچک ممکن است تاثیری نداشته باشد.
- بعد از پر کردن فهرست، آن را برای خودتان بخوانید و به این سؤال پاسخ دهید:
وقتی تعهدات خود را با صدای بلند بیان کنید، آیا حس امنیت و ارتباطی می‌کنید؟ اگر بله، عالی است. در غیر این صورت، تکمیل یا تغییر آن تا زمانی که احساس مناسب شود.

قالب برای نوشتن تعهدات

زمان _____ :

تعهد من _____ :

(به همین شکل ادامه دهید)

شماره	زمان (وقتی)	تعهد شما
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____

نکات تکمیلی

- برای هر تعهد، سعی کنید یک اقدام عملی و قابل اجرا را مشخص کنید (مثلاً: «تنفس عمیق ۱۰ ثانیه»، «کشش آرام عضلات گردن»، یا «پذیرش لحظه‌ای با چشمان بسته»).
- در صورت امکان، زمان دقیق یا مکان خاصی را برای اجرای تعهد انتخاب کنید تا بتوانید آن را به راحتی پیگیری کنید.
- اگر متوجه شدید که یک تعهد باعث می‌شود اضطراب‌تان افزایش یابد، فوراً آن را بازنویسی کرده و جایگزین عملی‌تر بکنید.

تذکر نهایی:

هرچه تعهدات شما واقع‌گراتر و قابل دسترسی‌تر باشد، احتمال موفقیت در تنظیم سیستم عصبی شما بالاتر می‌رود. این برنامه به عنوان یک ابزار انعطاف‌پذیر برای خودمراقبتی طراحی شده است؛ از آن بهره ببرید و بر اساس تجربه‌های روزمره‌ی خود آن را تغییر دهید.

تمرینات جهت تنظیم سیستم عصبی شما و کاهش استرس

در زیر یک لیست از فعالیت‌هایی آورده شده‌است که می‌توانند کمک کنند تا در لحظه حاضر باشید، سیستم عصبی‌تان را تنظیم کنید و احساس ارتباط اجتماعی بیشتری پیدا کنید. آن‌ها را امتحان کرده و ببینید کدام‌ها برای شما مفیدتر هستند.

- توپ را بر روی کتاب یا بشقاب تعادل دهید
- قلم یا مداد خود را بر روی انگشتتان تعادل دهید
- چیزی که حس لمسی خوبی دارد و صدای دلپذیری تولید می‌کند، در دست بگیرید (مثلاً بادکنک پر از کینوا یا اسباب‌بازی گربه‌ای با صدای کرکل)
- یک سنگ صاف را در دست بگیرید
- فنجان گرم چای یا قهوه را در دست داشته باشید
- چای گرم بنوشید
- خودتان ماساژ دهید
- رایحه روغن‌های اسانسی را حس کنید
- دستانتان را با آب گرم شستشو دهید
- به جای صندلی، روی توپ فیزیولوژی (فیزیو بول) در محل کار بنشینید
- پوز صحیح: مستقیماً بنشینید تا از خم شدن و چنگال افتادن جلوگیری کنید
- رقص کنید، یوگا انجام دهید یا بدن خود را به هر طریقه‌ای که برایتان لذت‌بخش است حرکت دهید
- به موسیقی گوش دهید

- زمانی در طبیعت سپری کنید

این فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا آرامش بیشتری پیدا کرده و سیستم عصبی‌تان را بهتر تنظیم کنید. تجربه آنها را با هم شریک شوید!

روش‌هایی برای تنظیم سیستم عصبی‌تان و کاهش استرس

۱. چه فشارهایی شما را پایین می‌آورند؟

برای هر حالت زیر، افراد، مکان‌ها، اشیاء، رویدادها و فعالیت‌هایی که یا باعث می‌شوند به وضعیت «فعال (mobilized)» بروید یا در آن باقی بمانید، را در دایره‌های موجود بنویسید.

(پاسخ‌های خود را داخل دایره‌ها قرار دهید)

تعامل اجتماعی	حرکت پذیر (mobilized)	ثابت‌نشین (immobilized)

۲. چه منابعی شما را پایین می‌آورند؟

برای هر حالت زیر، افراد، مکان‌ها، اشیاء، رویدادها و فعالیت‌هایی که یا کمک می‌کنند به سمت وضعیت «تعامل اجتماعی» حرکت کنید یا در آن باقی بمانید، را در دایره‌های موجود بنویسید.

(پاسخ‌های خود را داخل دایره‌ها قرار دهید)

تعامل اجتماعی	حرکت پذیر (mobilized)	ثابت‌نشین (immobilized)

توضیح کوتاه:

- ثابت‌نشین به وضعیتی اشاره دارد که در آن انرژی یا فعالیت شما کمتر است؛

- حرکت‌پذیر وضعیت فعال و پرانرژی را نشان می‌دهد؛

- تعامل اجتماعی سطحی از مشارکت، ارتباط و تعامل با دیگران است.

این برگه برای کمک به شناسایی عوامل مؤثر در وضعیت‌های شما طراحی شده است؛ بنابراین اطلاعات را در دایره‌ها بنویسید تا بتوانید بهتر بفهمید چه چیزی باعث کاهش یا افزایش انرژی و تعامل شما می‌شود.

راهکارهای عصب واگوس

در ادامه فهرستی از فعالیت‌هایی آورده شده که می‌توانند بر عصب واگوس شما تأثیر بگذارند و به آرامی آن را به سمت تنظیم سیستم عصبی هدایت کنند. آنها را امتحان کنید. اگر بدون درک خود نفس عمیق‌تری کشید، خفتید، بلعید یا آه کشید، یا عضلات گردن و شانه‌ها نرم شد و دامنه حرکت بیشتری پیدا کردند، بدانید تأثیر مثبت تنظیمی داشته است.

• گوش‌ی یا قلم خود را بگیرید و آن را در ارتفاع چشم نگه دارید. بدون حرکت دادن سر، گوش‌ی یا قلم را به چپ و راست تا لبه دیدتان دنبال کنید.

• صدای «وو» را هم زید

• آواز بخوانید

• آه کشیدن

• فقط بادک بسازید

• آب روی صورت‌تان پاشید

• با آب غرغره بزنید

• صورت خود را کشیده و/یا ماساژ دهید

• گردن خود را کشیده و/یا ماساژ دهید