***الاسترخاء اعداد/ عمرو علي اخصائي تربيه خاصه***

 ***وللحجز والاستعلام 01111567466- 01064850510***

في عام 1970 ظهرت العديد من نماذج وطرق التوافق مع الخوف في العلاج السلوكي وكان السبب الرئيسي في ذلك هو عدم الرضا التام عن مفاهيم الطرق التقليدية مثل إزالة الحساسية أو التعرض بالغمر في علاج الخواف الاجتماعي وكذلك الحاجة إلى طرق جديدة في علاج القلق الخاص ببعض المواقف وكذلك القلق العام.

**الاسترخاء التطبيقي:**

من المهم في البداية أن يفهم المريض جيدًا كيفية الاسترخاء التطبيقي ولماذا سوف يكون مفيدًا في علاج حالته ولكى يتحقق ذلك لابد من شرح دقيق للمريض عنه وكذلك ربط خصائص الاسترخاء التطبيقي بالمشكلات الخاصة لهذا الشخص.

بعد ذلك يعطي المريض ملخص مكون من ورقة أو ورقتين ثم يطلب منه المعالج بأن يشرح ما في هذه الورقة في المرة القادمة حيث يقوم الطبيب بدور شخص يريد التعرف على برنامج الاسترخاء التطبيقي ويقوم المريض بدور الطبيب الذي يشرح هذا البرنامج.

الاسترخاء يعنى إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها مما يؤدى الى التقليل من الإنفعالات المصاحبة لفترة التوترات ، والاسترخاء له فاعليته ونجاحه فى التخفيف من الإضرابات الإنفعالية والقلق .

فالاسترخاء هو أسلوب للتخلص من التوتر والقلق والخوف ولإكتساب خبرات السيطرة على التوترات وعلى أعضاء الجسم الإنسيابى وعمل الواجبات اليومية على نحو مريح والنظر إليها بصور إيجابية .

عندما يتعرض الشخص لموقف من المواقف الاجتماعية المخيفة يستجيب لها بثلاثة محاور رئيسية:

* فسيولوجية: زيادة ضربات القلب ومعدل التنفس، العرق.
* سلوكية: محاولة الهرب من الموقف المخيف.
* شخصية: أفكار سلبية وتقييم سلبي عن نفسه.

وجد أن هناك أشخاص تكون استجابتهم السلوكية أكثر من الفسيولوجية وبالتالي يهربون من الموقف الاجتماعي المخيف بالنسبة لهم ويتجنبونه.. وهؤلاء الأشخاص تكون استجابتهم للعلاج بالتعرض أفضل من العلاج بالاسترخاء.. وبعض الأشخاص تكون الاستجابة الفسيولوجية والتفاعل تجاه الموقف المخيف اجتماعيًا أكبر من الاستجابة السلوكية وبالتالي يدخلون هذا الموقف بدرجة كبيرة من القلق وزيادة ضربات القلب والعرق وغيره من الأعراض وهؤلاء يستفيدون من العلاج بالاسترخاء أكثر من العلاج بالتعرض.

إن درجة شدة هذه المحاور الثلاث الفسيولوجية والسلوكية والشخصية تختلف من مريض إلى آخر ولكن وجد أن أول استجابة وتفاعل تجاه الموقف المخيف في كثير من الدراسات تكون فسيولوجية ثم بعد ذلك يتبعها أفكار سلبية والتي بدورها تزيد من التفاعل الفسيولوجي وبالتالي الدخول في دائرة مفرغة ومن أهم الطرق لكسر هذه الحلقة المفرغة هى التركيز على التفاعل الفسيولوجي وكذلك تعميم الشخص ألا يتفاعل بقوة.. (بمعنى التقبل وتقليل التأثر).

هدف الاسترخاء التطبيقي هو تعلم مهارات الاسترخاء التي يستطيع الشخص أن يطبقها بسرعة في المواقف العملية التي يتعرض لها .

وهذه المهارات من المهارات المكتسبة مثل قيادة السيارة وتعليم السباحة فلابد للشخص من التدرب عليها أولاً ثم تطبيقها في الواقع العملي وبالتالي إذا تعلمها الشخص سوف يكون قادرًا على الاسترخاء خلال 20 إلى 30 ثانية وكذلك استخدام هذه المهارة حتى يعادل أو يتخلص من الأعراض الفسيولوجية التي يعانيها عند التعرض لموقف مخيف اجتماعيًا بالنسبة له.

**انتبه**

1) على المريض أن يتعلم كيفية الاسترخاء والتدريب عليه كما تعلم من قبل كيف يكون متوتراً ، وعلى الطبيب أن يعلم مريضه ذلك بطريق سهلة ومرتبة .

2) على المريض أن يُركز كل تفكيره فى لحظة وعملية الاسترخاء وان يحصل على احساس عميق به لكى ينجح فعلاً فى خفض معدل القلق والتوتر .

3) أثناء لحظات الاسترخاء على المريض أن يتخيل أوقات الهدوء والسعادة ومواقف المشاعر الجميلة مثل ألوان الخضرة والزهور وشفافية الماء الجارى والسماء الصافية والأضواء الخفيفة الحالمة ، وعلى الطبيب أن يسأل مريضه عن الطيور والتخيلات التى يفضلها ليدع خياله يذهب اليها وتلك التى تزعجه أو لا تريحه ليبتعد عنها .

4) التأكد من وضع كل عضلات الجسم فى حالة من الإنبساط والإرتخاء مع تغميض العينين لعدم تشتيت العقل والإنتباه فيما يمنع حدوث الاسترخاء .

5) من الممكن عمل تسجيل بصوت المريض يحتوى على التدريبات المعطاه من المعالج لتنفيذها ذاتياً .

6) الاسترخاء صورة من صور العلاج الذاتى بهدف ضبط المشاعر وتخفيف القلق وتغيير مفاهيم الحياة القاسية والعنيدة الى سلوك كامل رقيق مبنى على الثقة بالنفس .

7) عند التدريب وممارسة الاسترخاء يحسن استخدام الكلمات التى توحى باستجابة إرادية تلقائية مثل " دعْ " .

8) عدم الإستعجال فى تعلم الخبرة الإسترخائية مع عمل وقفات لنقل الخبرات الذاتية من الطبيب النفسى إلى المريض وجعلها تتابع بتلقائية مع الإيحاء بالهدوء فى وجود فواصل زمنية كافية .

9) الإنتباه لعلامات التوتر، فعلى الطبيب أن يُلاحظ علامات التوتر والإسترخاء فالسعال واضطراب التنفس والرعشة والتشنجات العضلية دليلاً على وجود صعوبات ، وعلى المعالج اعطاء مريضه مهارات أخرى بهدف إضعاف هذا التوتر فى عضلات معينة .

10) أهمية التقييم  المستمر وذلك فى نهاية كل جلسة علاجية، فيعبر المريض عن مشاعره وردود أفعاله وأى مقاومة بطريقة العلاج فى الجلسة ، وعلى الطبيب هنا أن يُبدل من طرق العلاج حتى يحصل مريضه على الاسترخاء الكامل الذى يمكن استخدامه فى مواقف الحياة والتوترات اليومية . أو أن هناك أى مجموعة عضلية فى أى جزء من الجسم لم يسترخى كاملاً وبعمق .

11) إذا كان ما يتعلمه المريض من طبيبه هو طريقة واحدة فيجب على المريض استحداث طرق يصنعها بنفسه ويتفنن فيها بما يتناسب مع حالته بهدف النجاح والتقدم فى الاسترخاء .

12) إذا رأى الطبيب أن التدريب الذى علمه لمريضه غير كاف فى حصول الاسترخاء عليه أن ينقل المريض إلى الاسترخاء المتصاعد أو تطبيق طرق الاسترخاء المعتمدة على التخيل والتصور والإيحاء وتوليد الأفكار حسب ما يرى الطبيب أنه يناسب المريض .

13) يجب مراعاة الوقت المناسب للإسترخاء وتجنبه بعد الإستيقاظ أو قبل النوم أو أوقات الإجهاد الشديد واختيار المكان المناسب المريح .

**مراحل الاسترخاء التطبيقي:**

يبدأ تعليم الشخص الاسترخاء التطبيقي تدريجيًا بداية بأن يأمر هذا الشخص بأن يرخي ويقبص مجموعة من العضلات لمدة 15 دقيقة ويمارس ذلك مرتين يوميًا.

بعد ذلك يبدأ بالتقليل وذلك بأخذ جزء الإرخاء فقط للعضلات وذلك لمدة 5 – 7 دقائق.

في هذه المرحلة الثالثة يتم ربط مرحلة إرتخاء العضلات بالحالة العامة للجسم من الإرتخاء.

وبعد ذلك يعلم الشخص أن يفعل أشياء مختلفة وهو مع ذلك في حالة استرخاء لباقي الجسم.

يمارس ذلك عدة مرات في مواقف غير مخيفة أولاً.

ثم بعد ذلك تدخل مرحلة التطبيق في المواقف المخيفة.

**تفصيل مراحل الاسترخاء التطبيقي:**

**المرحلة الأولى:**

في هذه المرحلة مرحلة قبض وإرخاء العضلات تقسم هذه العضلات إلى مجموعتين:

الأولى: اليدين، الذراعين، الوجه، الرقبة، الأكتاف.

الثانية: الظهر، الصدر، المعدة، عضلات التنفس، الرجلين، القدمين.

يجلس المريض على كرسي مريح ويقوم المعالج بعمل نموذج عملي لكيفية قبض وإرتخاء هذه العضلات وبعد ذلك يقوم المريض بعمل هذه التدريبات أمام المعالج ويقوم المعالج بملاحظة المريض أثناء هذا التدريب وهل ما يقوم به مناسب أم به أخطاء.. وبعد ذلك يغلق المريض عينيه ويقوم المعالج بأمره بأن يقبض ثم يرخي هذه المجموعة من العضلات.

الانقباض للعضلات لابد أن يستمر فترة 5 ثواني وكذلك الارتخاء الذي يعقبه يستمر فترة حوالي 10 – 15 ثانية قبل الدخول في انقباض آخر للعضلات.. بعد ذلك يطلب المعالج من المريض أن يقيم درجة الإرتخاء والانقباض على مقياس يبدأ من الصفر حتى 100 حيث يكون صفر هو الإرتخاء التام ويكون 50 هو الوضع الطبيعي الوسط بين الإرتخاء والانقباض ويكون 100 هو الانقباض التام للعضلات.

في ذلك الحين يقوم المعالج بفحص ما إذا كان المريض يعاني من أى مشكلة مع التدريبات ويساعده على حلها.

ينصح المريض بعمل هذه التدريبات كواجب منزلي يفضل أن تكون مرتين يوميًا مرة في الصباح وأخرى في المساء ويسجل هذه التدريبات في سجل وهذا التسجيل يفيد المعالج حيث يتعرف بسرعة على سير عملية التدريبات في المنزل وكذلك يقلل من احتمال الخداع من قبل المريض حيث ينظر المعالج إلى الدرجة قبل وبعد التدريب على المقياس من صفر إلى 3 ويلاحظ الفرق والتحسن.

يقوم الشخص المريض بتسجيل الوقت والتاريخ لكل مرة من التدريبات ويترك مسافة بيضاء في المرات التي فشل فيها بالقيام بالتدريبات.. وكذلك هذا التسجيل يسمح بمعرفة مدى تحسن المريض والاستجابة لهذا النوع من العلاج ومدى اكتسابه لهذه المهارة ويحدد أيضًا العامل الزمني لهذه التدريبات فبعض المرضى يستجيبون سريعًا والبعض الآخر تكون استجابتهم بطيئة.

**المرحلة الثانية:**

هدف هذه المرحلة من التدريبات هو تقليل الزمن الذي يستغرقه المريض لكى يكون في حالة استرخاء من 15 – 20 دقيقة إلى 5 – 7 دقائق..

في هذه المرحلة يلغي المعالج الأمر الخاص بالانقباض للعضلات ويقوم بالأمر بالإرتخاء لهذه العضلات مباشرةً بداية من الرأس متدرجًا إلى أسفل حتى يصل أصابع القدم.

لو عانى المريض في هذه المرحلة من انقباض في مجموعة من العضلات يقوم المعالج بأمره بأن يقبض هذه المجموعة في وقت قصير ثم يبسطها وبعد ذلك يمارس مرحلة الإرتخاء فقط وهذه المرحلة قد تستغرق من أسبوع إلى أسبوعين وبعد ذلك يدخل المريض في المرحلة التي تليها.

**المرحلة الثالثة:**

إن الهدف من هذه المرحلة هو خلق حالة من التوافق ما بين الأمر بالاسترخاء والحالة العامة للجسم من حيث الاسترخاء..

تتركز هذه المرحلة على التنفس وتبدأ الجلسة بترك المريض يسترخي تمامًا بواسطة المرحلة السابقة وعندما يصل إلى هذه الدرجة يشير إلى المعالج بإصبعه عندما يصل إلى الاسترخاء العميق، وإذا تم الوصول إلى هذه الحالة يقوم المعالج بملاحظة تنفس المريض ثم يأمره قبل الشهيق بأن يأخذ نفسه "شهيق" وقبل الزفير بأن يخرج نفسه.

يتكرر ذلك خمس مرات ثم بعد ذلك يترك المريض لكى يربط بين شهيق ثم إرتخاء لمدة دقيقة وبعد ذلك يأمره المعالج شهيق ثم إرتخاء من 4 إلى 5 مرات وبعد ذلك يستمر المريض وحده لمدة دقيقتين.. بعض المرضى يكون من الصعوبة لديهم أن يفكروا في الشهبق وبذلك من السهل أن يفكروا في الارتخاء الذي هو الكلمة المحورية في ربط حالة الجسم بها.. تتطلب هذه المرحلة حوالي أسبوع أو أسبوعين حتى يدخل المريض في المرحلة التي تليها.

**المرحلة الرابعة:**

لكى يكون الاسترخاء التطبيقي فعال في مواجهة القلق والتعايش لابد أن يكون متنقل "محمول" حيث يستطيع المريض أن يمارس هذا الأسلوب من التعايش مع الخواف في أى موقف يواجهه في الحياة الخارجية ولا يكون محصور فقط في الكرسي المريح داخل المنزل أو عيادة المعالج.

إن الهدف الرئيسي من هذه المرحلة هو جعل المريض يسترخي في مواقف خارجة عن جلوسه عن الكرسي المريح وكذلك تهدف هذه المرحلة إلى جعل المريض لا يقبض هذه المجموعة من العضلات التي لا يستخدمها المريض في هذا الموقف المعين.

تبدأ هذه المرحلة من المرحلة التي قبلها حيث يكون المريض في استرخاء تام ثم بعد ذلك يأمره المعالج بأن يفعل بعض الحركات بأجزاء مختلفة من الجسم وفي ذلك الحين يكون مركزًا على بقاء باقي أجزاء جسمه في حالة الاسترخاء السابقة ويكون دور المعالج هو الملاحظة لوجود أى انقباض خارج الجزء من الجسم الذي يطلب من المريض تحريكه.

**أمثلة لهذه الحركات:**

* فتح العينين والنظر حوله في الغرفة دون تحريك الرأس.
* النظر من حوله ولكن هذه المرة مع تحريك الرأس.
* رفع الرأس، رفع أحد الذارعين ثم رفع الآخر بعده.
* رفع القدم ثم بعد ذلك رفع الأخرى.
* في هذه الأثناء التي يطلب من المريض أن يفعل هذه الحركات يكون دور المعالج بالإضافة إلى المراقبة كما سبق هو تشجيع المريض على الاسترخاء في الأجزاء التي لم يطلب تحريكها.
* بعد هذا التدريب يسأل المعالج المريض عن أى مشكلة حدثت أثناءه وعن كيفية التعامل معها.
* ثم يكرر هذا التدريب ولكن بالجلوس على كرسي عادي وليس كرسي مريح ذو ذراعين كما في المرة السابقة.
* ثم بعد ذلك يكرر المريض التدريب وهو جالس على مكتب وكذلك يكرره وهو يكتب في ورقة أو يتكلم في الهاتف ثم بعد ذلك يتكرر التدريب في الجلسات القادمة ولكن عندما يكون المريض واقفًا وعندما يكون ماشيًا.

آخر خطوة في هذه المرحلة هى أن يمارس المريض تدريبات الاسترخاء ولكن أثناء المشى..

يبدأ المريض بالاسترخاء واقفًا وعندما يتحقق ذلك يبدأ بالمشى ويحاول أن يرخي كل عضلات الجسم عدا هذه التي تستخدم في المشى.

في البداية يكون مشى المريض أثناء التدريب بطيئًا ويبدو غريبًا ومحرجًا من طريقة سيره ولكن مع الاستمرار في التدريب سوف يكون المشى بطريقة عادية مثل سير الناس الطبيعيين..

وفي نهاية هذه المرحلة سوف يقل الزمن الذي يحتاجه المريض لتحقيق الاسترخاء إلى حوالي 60 إلى  90 ثانية.

**المرحلة الخامسة:**

تهدف هذه المرحلة إلى هدفين أساسيين..

الأول: تعليم المريض أن يسترخي في المواقف الطبيعية العادية التي ليست مخيفة بالنسبة له.

الثاني: تقليل الوقت الذي يستغرقه المريض لكى يكون في حالة هدوء واسترخاء حتى يصل إلى 20 إلى 30 ثانية.

لكى نحقق ذلك لابد أن يتدرب المريض على الاسترخاء من 15 إلى 20 مرة في اليوم في مواقف ليست مخيفة بالنسبة للمريض.

يقوم المريض والمعالج بالإتفاق على شئ يجعل  كمفتاح للاسترخاء..

مثال ذلك

النظر إلى الساعة، الحديث في الهاتف.. وتكون هذه الأشياء بمثابة الإشارة لبدء عملية الاسترخاء ويمكن زيادة فعالية هذه الإشارة والمفتاح بجعل شريط ملون على الساعة وبعد فترة من الزمن يمكن تغيير لون هذا الشريط لأن قيمة هذا المفتاح والإشارة باللون السابق قد يحدث لها ركود ويتم التعود عليها.

أثناء الاسترخاء في هذه المواقف غير المخبفة للشخص يؤمر الشخص المريض يالآتي:

1. أن يأخذ نفس عميق ويخرجه ببطء شديد ثلاث مرات.
2. أن يفكر في الاسترخاء قبل إخراج كل نفس.
3. أن يمسح جسمه ويفحصه لوجود أى نوع من الانقباض في العضلات ويحاول الاسترخاء قدر الإمكان.

في خلال أسبوع أو أسبوعين من التدريب يتمكن المريض من الوصول إلى الاسترخاء السريع خلال 20 إلى 30 ثانية.

**المرحلة الأخيرة:**

هذه المرحلة هى مرحلة التطبيق العملي لهذه المهارة التي اكتسبها الشخص ولكن في المواقف الاجتماعية التي تسبب له الخوف والقلق ولكن لابد من أن يتذكر المريض دائمًا أن الاسترخاء التطبيقي مهارة مكتسبة مثل غيرها من المهارات التي تحتاج إلى تدريب حتى نبلغ فيها درجة الاحتراف وبالتالي لا يتوقع المريض أن يبلغ بهما درجة الكمال من أول ممارسة ولكن يجب عليه دائمًا أن يعرف أن القلق سوف يتوقف  عن الزيادة وكذلك لا بأس إذا كان الأداء في بداية التدريب والتطبيق العملي في المواقف المخيفة ليس جيداً ولكن عليه أن يستمر في الممارسة.

بعد قليل سوف يشعر المريض بتحسن وأن القلق الذي كان يعانيه من قبل عند الدخول في هذه المواقف المزعجة بالنسبة له قد صار أقل بكثير من الأول.. وهذه المرحلة الأخيرة هى جزء من مرحلة التعريض والتي تنقسم إلى تعريض في الخيال وتعريض في الحقيقة.

**طرق الاسترخاء**

سوف نختار انماط مشهورة من التى أثبتت نجاحها وفاعليتها وشاع استخدامها فى مراكز وعيادات الطب النفسى .

**الاسترخاء الأول :**

وهو عبارة عن إرخاء العضلات وتخيل مشاهد تبعث على الهدوء والسكينة ويستفيد من هذا الاسترخاء من يحتاج إلى تدريب قليل ويكون مستوى توتره العضلى بسيط ويشمل الدخول فى التدريب والاسترخاء فى الجسم فى جلسة واحدة يستغرق من 10 إلى 15 دقيقة ولا يحتاج إلى شد العضلات وإرخاؤها وهذا الأسلوب هو الأكثر إستخداماً .

**التفاصيل :**

1)   الجلوس على كرسي مريح

2)   اغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً واحبس الهواء فى صدرك لمدة 15 ثانية ثم اخرج الهواء من صدرك بزفير عميق . وكرر ما سبق ثلاث مرات .

3)   الآن عليك تركيز الإنتباه على العضلات وفروة الرأس والجبهة والحاجبين والجفنين والخدين والشفتين والفك السفلى واللسان وأرخ هذه المجموعات العضلية بالترتيب وأجعل تيار الاسترخاء يسرى فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أى توتر .

4) كرر ما سبق وادفع بتيار الاسترخاء أعلى الظهر وجانبى العمود الفقرى ثم أسفل الظهر ثم عضلات القفص الصدرى ، تخيل مجرى الهواء ودخوله وإنسيابه إلى رئتيك ثم خروجه إلى الخارج واستشعر وكأن جسمك يطفو فوق الماء ثم دع تيار الاسترخاء يسرى وينساب إلى عضلات البطن والوسط ، وتأكد من شعورك بالسكينة والهدوء .

5)   الآن ركز إنتباهك لعضلات الفخذين والساقين والكعبين وأصابع القدمين ، إرخ هذه العضلات واستشعر فيها الثقل والهدوء وتدفق الدم .

-الآن أصبح جميع جسدك مسترخى وهادىء ، أنت الآن تشعر بالراحة والهدوء والاسترخاء والسكينة ، والطمأنينة تغمر جسدك ونفسك ، وتشعر أيضاً بهروب التوتر والعصبية والإنفعال والقلق والخوف .

- تأكد من الإنتهاء من هذا الاسترخاء وأنك تشعر بالراحة والحيوية والإنتعاش .

- إعلم أنك مع الإستمرار فى هذا الاسترخاء وإتقانه سوف تصبح أكثر قدرة على الدخول فيه بسرعة وسوف تملك السيطرة على نفسك وذاتك ومع التكرار سوف يزداد عمق الاسترخاء .

-تذكر أنك مع ممارسة الاسترخاء لابد أن تكون واعياً ويقظاً .

-أترك لنفسك خمس دقائق بعد الإنتهاء من التدريب السابق ثم إفتح عينيك وإرجع إلى المحيط الخارجى تدريجياً .

**الاسترخاء الثاني :**

ويسمى بالاسترخاء المترقى المتصاعد عند عدم كفاية الاسترخاء الأول لخفض مستوى التوتر ، وعندما لا يستطيع المريض التمييز بين التوتر والإرخاء العضلى جيداً . ويتم فيه التناوب بين عمليتى شد العضلات ثم الإرخاء بصورة منتظمة .

وفى هذا النوع من الاسترخاء سوف نقوم بنفس الخطة المتبعة فى الاسترخاء الأول وبنفس الترتيب ولكن بدلاً من البدء بإرخاء العضلات سوف نبدأ بتوتير أو شد هذه العضلات أثناء الشهيق أولاً ثم إرخاء هذه العضلات أثناء الزفير ، شد أصابع اليد اليمنى مثل القبضة مع الشهيق ثم أرخ أصابعك وإجعل العضلات تسترخى مع الزفير .كرر ذلك مرتين ، استشعر ذلك فى يدك ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء ، ركز انتباهك على هذا الشعور واستمتع به .

1)     الآن إثنى قبضة يدك إلى خلف المعصم مع الشهيق ، استشعر التوتر والشد الناتج ثم أرخ عضلات يدك مع الزفير وإستمتع بالاسترخاء .

2)     لاحظ أنه أثناء شد أو إرخاء أى مجموعة عضلية لابد مع وضع باقى عضلات الجسم فى حالة من الاسترخاء .

3)     وتر عضلات الذراع مع ثنيه وشد عضلات الساعد الأيمن مع الشهيق ، استشعر هذا التوتر ثم أرخ العضلات مع الزفير بإعادة الذراع كما كانت . تمتع بإحساس الاسترخاء ، كرر ذلك مرتين ، كرر ما سبق مع اليد والذراع اليمنى .

4)     إرفع حاجبيك إلى أعلى وجعد جبهتك ، واستشعر التوتر فى عضلات الجبهة وفروة الرأس أثناء الشهيق ، ثم أرخ هذه العضلات ، واستشعر الاسترخاء . كرر ذلك . لاحظ عضلات الوجه وراحتها مع الاسترخاء .

5)     إغمض عينيك بشدة وإرفع أنفك إلى أعلى ، استشعر التوتر فى العضلات ، ثم إسترخى وتمتع بالاسترخاء . كرر ذلك مرتين .

6)     إرفع كتفيك إلى الأمام ، شد العضلات ، ثم أرخها ، ثم إرفع كتفيك إلى الخلف . كرر ذلك مرتين . لاحظ خروج التوتر من هذه العضلات وإستمتع بتيار الاسترخاء .

7)     لا تنسى أن تتنفس بعمق وببطء عند التوتر . الآن إملأ صدرك بالهواء ببطء ، لاحظ توتر عضلات الصدر ، إصبر لحظة ، أخرج الهواء من صدرك ببطء ، ركز على مشاعر الاسترخاء . كرر ما سبق مرتين .

8)     شد عضلات البطن ووترهها ، استشعر التوتر ثم أرخ العضلات ، واستشعر الاسترخاء ، تنفس بإنتظام .

9)     شد عضلات الفخد اليمنى ، استشعر التوتر فيها ، ثم أرخها ، استشعر الاسترخاء ، شد عضلة الساق اليمنى ووترها ، إرفع أصابع القدم إلى أعلى ، وتر الأصابع ، أرخ عضلة الساق وأرخ الأصابع .

10)   شد أصابع القدم وأثنيها إلى أسفل ، استشعر بالتوتر ، ثم أرخ   الأصابع ، ركز انتباهك على الإحساس بالاسترخاء ، تنفس بإنتظام .

11)       كرر ما سبق مع الفخذ والساق والقدم اليسرى .

12)   الآن تأكد أنك قد حققت الاسترخاء العام والتام لجميع عضلات الجسم ، استشعر دائماً بلذة الاسترخاء .

13)   دع هذا الاسترخاء يسرى فى جميع أجزاء جسدك خلال 5 دقائق ، حرك قدميك برفق ... حرك يديك برفق ... حرك رأسك ورقبتك برفق ... إفتح عينيك ... إجلس بسكينة وهدوء ... إنتهى التدريب .

**هناك أنواع أخرى من الاسترخاء :**

* + جمل تدريب توليد الأفكار .
	+ تمارين التواصل .
	+ الأساليب التخيلية النفسية .

**التعريض في الخيال:**

يمر الشخص بكل المراحل السابقة من مراحل الاسترخاء التطبيقي وما إن يصل إلى هذه المرحلة وهو في حالة الاسترخاء يأمره المعالج بأن يتخيل أنه قد دخل موقف من المواقف الاجتماعية المخيفة بالنسبة له.

مثال

شخص يخاف من الحديث مع الغرباء في القطار، يخاف من النظر إليهم.. يظل المعالج يتكلم عن هذا الموقف والمريض في حالة استرخاء ويلاحظ علامات القلق والخوف التي تبدو عليه وعلامات الانقباض في العضلات ويراعي المعالج أمر المريض بالاسترخاء.

مثال آخر

شخص يخاف من الحديث أمام الناس في المحاضرات العامة.. يمر المريض بكل مراحل الاسترخاء السابقة من التدريب ثم بعد ذلك يأمره المعالج أن يتخيل نفسه وهو يلقي محاضرة أمام الناس ويلاحظ ما يبدو عليه من القلق والخوف ويظل المعالج يحدثه عن الأشياء المحرجة التي كان قد ذكر للمعالج من قبل أنه يتوقع حدوثها في العلاج المعرفي.

مثل: سوف يقوم شخص ويقول إن المحاضرة سخيفة أو أنك قد أخطأت في كذا أو إنقطاع التيار الكهربائي أو أن الحضور سوف يتركون المحاضرة ويخرجون معربين عن غضبهم واستيائهم.

كل ذلك يعلق عليه المعالج للمريض وهو في حالة استرخاء مع ملاحظة علامات القلق والانقباض في العضلات والتغيرات الفسيولوجية التي تبدو على المريض، ولا ينسى المعالج في كل ذلك أن يذكر المريض بالاسترخاء.

ثم بعد ذلك يبدأ في التدريب التطبيقي في الحقيقة "التعرض الحقيقي" وذلك لممارسة هذه المهارة في المواقف المخيفة.

مثال ذلك: شخص يخاف من الأكل أمام الناس

يبدأ هذا الشخص بالتدريب على مهارات الاسترخاء التطبيقي حتى يصل إلى المرحلة الأخيرة مرحلة التطبيق العملي..

يبدأ أولاً الشخص المصاب بالخواف بالأكل أمام المعالج فقط ويلاحظ المعالج علامات القلق ويذكره دائمًا بالاسترخاء ويحاول تطبيق كل ما تعلمه واكتسبه من مهارات في المراحل السابقة.

بعد ذلك يطلب من الشخص المصاب أن يبدأ في ممارسة الاسترخاء التطبيقي أمام مجموعة أكبر من الناس.

مثال آخر

أن يأكل أمام المعالج والممرضة التي تعمل معه في العيادة وكذلك "أعضاء الفريق الطبي".

وبعد ذلك يبدأ في ممارسة هذه المهارة في مكان خارج المنزل والعيادة مثل مطعم صغير فيذهب الشخص والمعالج إلى هذا المطعم ويكون الشخص المصاب في حالة استرخاء أثناء المشى ويجلس ويبدأ في الأكل أمام المجموعة الصغيرة من الغرباء في هذا المطعم الصغير مع تطبيق الاسترخاء في باقي عضلات الجسم وباقي الأجزاء التي ليست داخله في عملية الطعام.

يمكن أن يكرر هذا التدريب لعدة مرات حتى ينتهي القلق الذي يشعر به المريض تمامًا ثم بعد ذلك يمارس المريض هذا التطبيق في مطعم مزدحم جدًا وكذلك يمارسه في عمله حتى يصل إلى درجة لم يعد يشعر فيها بهذا الخوف الذي كان ينتابه عندما يأكل أو يشرب أمام الناس.

**بالتوفيق والنجاح واسألكم الدعاء**