

تقنيات الاسترخاء هي مجموعة من الأساليب التي تهدف إلى تقليل التوتر النفسي والجسدي، مما يساعد الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع المواقف العصيبة. تعتمد هذه التقنيات على تعزيز حالة من الهدوء الداخلي وإعادة التوازن للجهاز العصبي، من أبرز تقنيات الاسترخاء تقنية التنفس العميق، تُعد هذه التقنية سهلة التنفيذ ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان. هذه الطريقة تُقلل التوتر الجسدي وتساعد على تهدئة العقل. من خلال التركيز على التنفس أو تكرار كلمات إيجابية، يُمكن للتخيل الموجه أن يكون مفيداً، مما يخلق شعوراً بالاسترخاء والراحة النفسية. تشمل تقنيات الاسترخاء أيضاً اليوغا، التي تجمع بين الحركات الجسدية وتمارين التنفس والتأمل، مما يقلل من التوتر الناتج عن التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. كما يمكن للمشي أو ممارسة الرياضة الخفيفة أن تُساهم في تخفيف التوتر من خلال تحسين الدورة الدموية وإفراز هرمونات السعادة. توفر تقنيات الاسترخاء أدوات عملية لتحسين القدرة على مواجهة الضغوط اليومية. اختيار التقنية المناسبة يعتمد على التفضيلات الشخصية وظروف كل فرد، كما يمكن الجمع بين أكثر من تقنية لتحقيق أقصى فائدة.