

## حُمكنی کول، په ذهن کی ساتل، او د آرام کولو تخنیکونه

د پاراسیمپاتیک عصبي سیستم د بدن د ذهن د آرام ساتلو او تنظیمولو مسؤل دی.

د پاراسیمپاتیک عصبي سیستم د فعالولو لپاره ډیری تخنیکونه او ستراتیژۍ شته. دلته هغه حُمكنی تمرینونه دي چې کولی شي په احتمالي توګه ستاسو په مصیبت کی مرسته وکړي. د حُمكنی د تمرین هدف د صدماتو پر وړاندې د بدن فزیولوژیکي ځیرګون تنظیمول او له تاسو سره په اوسني شیبه کی په پاتې کیدو کی مرسته کول دي.

### د حُمكنی

**1-2-3-4-5:** پنځو حواسو کی ټک کړئ. پنځه شیان وپېژنئ چې تاسو یې لیدلی شئ، څلور شیان چې تاسو یې احساس کوئ، درې شیان چې تاسو یې اوریدلی شئ، دوه شیان چې تاسو یې بوی کولی شئ، او یو شی چې تاسو یې خوند کولی شئ.

**دوه اړخیز محرک:** خپل لاسونه یو له بله تیر کړئ (یا په X کی ستاسو د اوره په سر کی یا خپل لاسونه په مخالفو زنگونو کی آرام کړئ) او په بدیل سره ستاسو اورو/ورونو ټپ کړئ. تاسو کولی شئ چې د ټپ کولو پرمهال شا او خوا یا ځنګ ته وغورځئ.

**د کین اړخ د مغز فعالول:** پر فرش باندې په سمه توګه پښې ایښودل او زموږ د فزیکي چاپیریال څخه هغه خبرتیا چې شاته شمیرل کیږي، د انګلیسي تمرینول، د ریاضی د ستونزی حل کول

**د حرارت د درجې بدلول:** د تودوخی په بدلولو سره خپل عصبي سیستم ټکان کړئ - یخ ونیسئ، بهر ودریږئ، سره شاور واخلي، یو ګیلاس سړی اوبه وڅښئ او داسې نور.

**د خپل زړه ضربان لوړ کړئ او په حرکت کی د بنکیلتیا له لاری اکسیجن ته وده ورکړئ** - توپونه جیک کول، منډې وهل، استفراق، د خوښی د سندری نڅا کول، هر ډول لنډ تیز، د لوړ شدت حرکت کول.

### هوبنیاړتیا/آرامتیا

**د عضلاتو پرمختللی آرام** هغه مجسم تمرین دی چې تاسو په قصدي توګه د فشار د خوشی کولو دمخه د بدن په جلا برخو کی عضلات کش کړئ (خښی خلک غوره کوي چې د پښو څخه پیل وکړي او د بدن له لاری د سر په لوړ حرکت وکړي او نور غوره کوي چې په تاج کی پیل شي. سر او بنکنه لار شه)

**لیدلوری:** تصور وکړئ چې د ونو لخوا محاصره د یو نرم خوځنده سیند سره ودریږئ. خپل ځان تصور کړئ چې یوه غورځیدلې پانی پورته کړئ او یو ننگونکی فکر، احساسات یا حافظه یې په شا کی واچوئ مخکی له دې چې پانی اوبو ته بنکنه کړئ. پانی وګورئ او فکر/احساس/یادونه له تاسو څخه لرې په سیند کی تیریري. د بدیل په توګه په بالون کی د ننگونکی د فکرونو، احساساتو یا د خاطر وضمیمه کولو تصور وکړئ او بالون خوشی کړئ، ترڅو وګورئ چې دا له تاسو څخه د آسمان په لوړ تیریري.

**د طبیعت سره نښلول:** د تګ، منډې کولو یا پیاده تګ لپاره لار شئ، د ځایی ټولني باغ یا پارک ته ودریږئ

**د خپلو حواسونو سره نښلول:** هغه څه بوی کړئ چې تاسو یې خوند ځکی، یو څه راحت واورئ، نڅا وکړئ یا د خپل بدن سره د نښلولو لپاره ولار شئ: په زړه پورې میوزیک ته نڅا کول د اضطراب یا غصی په خوشی کولو کی نږدې نږیواله ده او ګرندی تګ هم ګټور دی.

**ژوره او قصدي تنفس کول:** په تدریجی ډول د هر تنفس/هوا اخیستلو اوږدوالی زیات کړئ یا په خپلی معدی لاس کیږدئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د تنفس کولو په وخت کی د پورته کیدو او بنکنه کیدو احساس کولی شئ. په چټکی سره تنفس کول دا ډاډمنوي چې اکسیجن دماغ ته رسي او د هایپر وینټیلیشن / ویرې ځیرګون مخه نیسي - تنفس یا هوا اخیستلو محاسبه وکړئ، آنلاین د تنفس کولو لارښود ویدیو تعقیب کړئ یا د ملاتړ کونکی سره شاته کښی او هڅه وکړئ چې د دوی د تنفس سرعت سره سمون ومومي.