

رابطه استرس با تنفس

بعضی واژه‌ها برای ما بسیار آشنا هستند و از ابتدای تولد آن را می‌شناسیم مثل «تنفس». انسان در روز هزاران بار نفس می‌کشد ولی لحظه‌ای در مورد آن فکر نمی‌کند. صدها میلیون سلول بدن به میزان ثابت و یکنواختی از اکسیژن نیاز دارد تا فعالیت خود را به انجام برساند. در حقیقت زندگی بدون اکسیژن تنها برای چند دقیقه ادامه دارد.

● اهمیت هر نفس :

نفس کشیدن بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم پیچیده است. بطور متوسط ما روزانه در حدود ۲۰ هزار بار نفس کشیده و در هر بار نفس کشیدن بیش از ۲۰ ماهیچه در بدنمان به کار گرفته می‌شود. اختلال در عملکرد این ماهیچه‌ها می‌تواند مصرف اکسیژن را محدود کرده و عملکرد ناقص سلول‌ها را به دنبال داشته باشد و در نهایت به مرگ منجر شود. صدها میلیون سلول بدن نه تنها برای عملکرد صحیح، بلکه برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. تکرار ۲۰ هزار تنفس نادرست در هر روز به‌طور طولانی‌مدت سلامتی ما را بشدت به مخاطره می‌اندازد پس لازم است مراقب نفس کشیدن خود بوده و کوشش کنیم تا روش‌های صحیح تنفس را تقویت کنیم.

● تنفس دیافراگمی :

دیافراگم ماهیچه‌ای واقع در پائین قفسه سینه است که نقشی اساسی در روش صحیح تنفس بازی می‌کند. هنگامی که این ماهیچه منقبض می‌شود حفره سینه را گسترش داده و سبب فشار مخالف ورود هوا به ریه‌ها می‌شود و فضای اضافی مورد نیاز ریه‌ها را برای یک دم پر از هوا فراهم می‌کند. در صورت نقصان این عملکرد فضای مناسب برای باز شدن ریه‌ها کاهش یافته و اکسیژن کمتری وارد بدن می‌شود.

● تنفس سینه‌ای :

روش دیگر تنفس که همزمان با روش دیافراگمی و یا تنها مورد استفاده قرار می‌گیرد روش تنفس قفسه سینه است. طبق دیدگاه تکاملی، این قابلیت فقط در شرایطی که نیاز به مصرف اکسیژن بیشتر مانند فعالیت‌های فیزیکی شدید است، کاربرد دارد. با توجه به مدرن شدن جوامع امروز افراد به نفس‌های سریع کم‌عمق بیشتر از نفس‌های عمیق از طریق دیافراگم عادت کرده‌اند. انقباض سینه از طریق انقباض ماهیچه‌های متعدد کوچک هم شکل اتفاق می‌افتد. به‌خاطر این‌که این نوع از تنفس به عنوان مکمل استفاده می‌شود یعنی ماهیچه‌های کوچک هنگامی که به‌صورت منظم به کار برده می‌شوند پرکارتر می‌شوند. در مقابل، دیافراگم، عضله‌ای بادوام و تکامل یافته‌ای است و به‌راحتی تکرارهای ثابت تنفس را تحمل می‌کند.

● علت تنفس‌های ضعیف :

همه انواع محرک‌های استرس‌زا مثل شادی و یا غم استفاده از تنفس‌های سینه‌ای را تشدید می‌کند چرا که بدن هنگام استرس فکر می‌کند به اکسیژن بیشتری برای گریختن از خطر نیاز دارد. با توجه به این‌که بدن قائل به فرق گذاشتن میان استرس‌های متداول ناشی از زندگی سرعتی مدرن با سایر استرس‌ها نیست، یک استرس معمولی سبب استفاده طولانی‌مدت تنفس سینه‌ای به جای تنفس دیافراگمی می‌شود. به‌علاوه بسیاری از ما مدت زمان زیادی در طول روز در حالت نشسته قرار داریم که این باعث تشدید حالت قوز و محدود شدن عملکرد صحیح دیافراگم هنگام تنفس شده و تنفس با قفسه سینه بیشتر می‌شود و به دنبال آن ماهیچه‌های هم شکل کوچک که به انقباض قفسه سینه مربوط است سفت می‌شوند. در عوض حالت قوز معمولاً عملکرد دیافراگم را محدود کرده و در نهایت تنفس ناصحیح و حالت‌های نادرست بدن منجر به دردناک شدن عضلات و محرومیت از اکسیژن می‌شود. سوءتغذیه نیز بر عملکرد تنفسی تأثیر گذاشته و حساسیت‌های غذایی و غذاهای فرآوری شده ناسالم سبب ورم‌های روده‌ای و ارسال سیگنال به سیستم عصبی می‌شود و در نتیجه در عملکرد صحیح دیافراگم تداخل ایجاد می‌کند. برای جبران این تداخل استفاده از تنفس سینه‌ای به‌جای تنفس دیافراگمی تقویت می‌شود.

● تمرین تنفس صحیح :

تنفس نیاز حیاتی برای ادامه زندگی است و دم و بازدم نیاز به تمرکز خاصی ندارد. پس هیچ بهانه‌ای برای تمرین نکردن و تقویت نکردن تنفس صحیح وجود ندارد. ارزیابی روش صحیح تنفس بسیار آسان است. در این حالت فرد باید به پشت دراز کشیده و یک جسم سبک را روی شکم بگذارد. در صورت عملکرد صحیح دیافراگم، در صورتی که هوا را به داخل فرو می‌برد جسم به سمت بالا و هنگامی که هوا را بیرون می‌فرستد جسم به سمت پایین حرکت می‌کند. یک نفس عمیق باید بدون حرکت قفسه سینه باشد. بهتر است این تمرین را به صورت منظم آنقدر ادامه داده تا روش صحیح تنفس از طریق دیافراگم در فرد تقویت شود. هنگامی که فرد به این روش عادت کرد می‌تواند بدون قرار دادن جسم روی شکم و حتی بدون دراز کشیدن و در هر مکان آن را تکرار کند.

● رهایی از استرس :

تنفس عمیق بهترین راه برای رها شدن از استرس است. از آنجایی که همه ما استرس داریم تمرین تنفس صحیح چیزی است که می‌توانیم از مزایای چندگانه آن استفاده کنیم. با تمرکز بر استفاده از دیافراگم در تمرین‌های تنفسی همزمان دو مزیت عمده برای سلامتی حاصل می‌شود؛ علاوه بر از بین بردن نگرانی‌ها، میزان استرس نیز در بدن کاهش پیدا می‌کند.