

放鬆訓練法 CÁCH HƯỚNG DẪN THƯ GIÃN

修訂日期：110 年 4 月

1. Áp lực công việc, nhịp sống chậm chạp, áp lực thi cử, nhiều tiếng ồn cũng như xử lý các vấn đề quan hệ xã hội, đều có thể ảnh hưởng tới cuộc sống và biểu hiện trong công việc của chúng ta.
2. Cảm xúc lo lắng trong sinh lý sẽ có hiện tượng như tim đập nhanh, cứng cơ, dễ bị kích động, khô miệng, toát mồ hôi, chân tay lạnh, dạ dày khó chịu, đi tiểu nhiều lần, run rẩy và chóng mặt.
3. Lo lắng trong một thời gian dài thậm chí sẽ gây ra bệnh cơ thể
4. Luyện tập thư giãn cơ bắp:

A、Cách thức luyện tập: Trước tiên cần tìm một nơi yên tĩnh, kiếm một chiếc ghế có tựa, khi ngồi áp dụng tư thế thoải mái tự nhiên nhất, trọng lượng phần trên cơ thể đặt vào phần mông, trọng lượng trung bình hai chân đặt trên bàn chân, hai tay thả lỏng đặt phía trong đùi sau đó nhẹ nhàng nhắm mắt.

B、Các bước luyện tập:

- I. Hai tay giơ tới vị trí thẳng bằng, dùng lực vươn thẳng tới phía trước, nắm chặt tay sau đó lại thả lỏng, đưa hai tay từ từ về lại phía trong đùi, sau đó cảm nhận sự thả lỏng cơ bắp.
- II. Đưa trán hướng lên nhằm kéo căng các cơ trên trán, dùng lực nhiều lần rồi lại thả lỏng
- III. Nhúu đôi lông mày lại, khiến cho mũi và môi cong lên, dùng lực nhiều lần sau đó lại thả lỏng
- IV. Động tác nhai cắn, cắn chặt hàm răng, cũng từng bước dùng lực sau đó lại thả lỏng.
- V. Mở rộng miệng hết cỡ, rồi dùng lực đưa lưỡi xuống răng cửa hàm dưới khoảng 10 giây, từng bước dùng lực sau đó lại thả lỏng.
- VI. Tiếp theo ngồi thẳng, cúi đầu đưa cằm thấp xuống trước ngực hai tay kéo mạnh ra sau, khiến cho ngực hơi nhô lên, cũng dùng lực sau đó lại thả lỏng.
- VII. Động tác uốn eo ra sau, cũng là một dạng phải ngồi thẳng người. 2 bước 6, và 7 khi thả lỏng phải quy trở lại tư thế ngồi ban đầu.
- VIII. Hít thở sâu 2 cái.



IX. Động tác cuối cùng là giơ hai chân tới vị trí thẳng bằng, ngón chân hướng xuống kéo căng cơ chân, rồi lại từ từ thả lỏng.

X. Tiếp theo là giữ toàn bộ cơ thể ở trạng thái thả lỏng từ 5 đến 10 phút.

5. Những điều cần chú ý: Luyện tập thư giãn cơ thể có một số điều sau cần lưu ý bạn:

- I. Luyện tập thư giãn cơ thể cũng giống như vận động, là một kỹ năng học tập mà có, phải tập mới có thể thành thạo. Mỗi ngày tối thiểu luyện tập 1 đến 2 lần, mỗi lần từ 10 đến 20 phút.
- II. Lựa chọn tốt nhất là khi bạn rảnh rỗi đợi đến khi bạn có thời gian để tập luyện, tiện cho việc giảm bớt phiền nhiễu.
- III. Môi trường phải yên tĩnh, xung quanh tốt nhất không nên quá sáng, không nên quá tối. Như ánh sáng thông thường của ngày mưa âm u là thích hợp nhất.
- IV. Mặc quần áo rộng rãi để luyện tập là thích hợp nhất, như đồ thể thao, đồ ngủ v..v.
- V. Khi luyện tập nhắm mắt vào có thể xoa đi rồi loạn thị giác.

~ Nếu có thắc mắc với nội dung nào, yêu cầu tham khảo ý kiến của nhân viên hộ lý hoặc bác sĩ ~

Khoa hộ lý bệnh viện Thanh Hải
Địa chỉ: Số 2-41 ngõ Hạ Khanh xã Kim Tinh
khu Thạch Cương thành phố Đà Trung
Điện thoại: (04)2572-1694

