

هوشیاری

حالت هوشیاری بستگی به هوشیاری و سرزندگی آن شخص دارد. توانایی تشخیص و تنظیم حالت هوشیاری، میزان سلامت ذهن و بدن را افزایش می دهد. طبیعی است که میزان هوشیاری در طول روز متفاوت باشد. وضعیت هوشیاری تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند میزان و کیفیت خواب، احساسات، میزان نور و زمان روز قرار دارد. به عنوان مثال، بعد از یک خواب بد شبانه، سطح هوشیاری شما ممکن است در بعد از چاشت بسیار پایین باشد. از طرف دیگر، وقتی در مورد چیزی هیجان زده یا مضطرب می شوید، میزان هوشیاری شما نسبت به زمانی که کارهای معمولی انجام می دهید بالاتر می رود. زمانی که میزان هوشیاری متعادل باشد، نه خیلی زیاد و نه خیلی پایین، فرد در حالت هوشیاری مناسب قرار دارد. میزان هوشیاری مناسب به یادگیری چیزهای جدید، تمرکز بر لحظه حال و حفظ عملکرد خوب کمک می کند.

نشویش میزان سطح هوشیاری را افزایش می دهد. وقتی استرس برای مدت طولانی ادامه داشته باشد و شدید باشد، حالت هوشیاری دائماً بالا می رود. در این حالت آرام شدن یا ریلکس شدن و بازگشت به حالت هوشیاری مناسب برای فرد مشکل است. تجربیات دشوار گذشته می تواند باعث استرس آسیب زا شود و بر احساس امنیت فرد تأثیر بگذارد. در این حالت، حفظ میزان سر حال بودن اغلب دشوار است. حالت هوشیاری می تواند به سرعت بین بیش‌انگیختگی و کم‌انگیختگی متفاوت باشد. یا ممکن است حالت هوشیاری و هیجان دائماً بالا رود. بنابراین ارتباط قوی بین احساس امنیت و حالت هوشیاری وجود دارد. وقتی انسان می ترسد، حالت هوشیاری به سطح بالایی می رسد. از سوی دیگر، تهدید شدید ممکن است منجر به حالت کم‌تحرکی شود و باعث فلج شدن فرد شود. زمانی که فرد در حالت هوشیاری مناسب است، اغلب احساس امنیت می کند.

در شکل زیر، حالات مختلف میزان هوشیاری و احساسات مرتبط با آنها توضیح داده شده است. خط سبز تغییرات معمول سطح هوشیاری را در طول روز نشان می دهد. بنابراین استقامت می تواند از شور و شوق تا عدم علاقه متفاوت باشد، حتی در محدوده حالت هوشیاری کافی. خط قرمز نوسانات سریع و غیرقابل کنترل حالت هوشیاری فردی را که از استرس تروماتیک رنج می برد را نشان می دهد، زمانی که اتفاقی یا چیزی تجربه ای سخت را در طول یک روز عادی به ذهن بازگرداند.



چگونه حالت هوشیاری خود را بسنجیم؟

شما می توانید یاد بگیرید که حالت هوشیاری خود را چگونه تشخیص دهید. در زیر علائم مربوط به تحرک بیش از حد، کم تحرکی و برانگیختگی مناسب ذکر شده است. شما ممکن است متوجه تمام علائم در خود نشوید، اما می توانید با کمک لیست زیر یاد بگیرید که میزان هوشیاری خود را تشخیص دهید.

حالت کم تحرک	وضعیت هوشیاری مناسب	حالت بیش انگیزتگی
- ضربان قلب آهسته «تنفس آهسته و ضعیف - پوست سرخ و گرم - بی حسی - بی حواسی، احساس بی حسی - ضعف، فلج، مشکل در حرکت	- ضربان قلب آرام - تنفس آرام و ثابت - حس حضور در لحظه و متعادل - حرکت آسان، ثابت ماندن آسان - توانایی داشتن تمرکز	- ضربان قلب تند - تنفس سریع و پی در پی - تعریق - جلد رنگ پریده و سرد - احساس عصبی بودن، بی قراری - لرزش - شق شدن ماهیچه ها

چگونه حالت هوشیاری خود را تنظیم کنیم؟

شما می توانید یاد بگیرید که حالت هوشیاری و میزان سرحال بودن خود را متعادل کنید. یک ریتم منظم شبانه روزی و خواب کافی به ماندن در حالت هوشیاری مناسب کمک می کند. وقتی فرد خسته است، به راحتی بی حال می شود. از طرف دیگر، برای مثال، عجله مداوم و یک ریتم شبانه روزی نامنظم می تواند به راحتی منجر به ناآرامی بیش از حد شود. گذراندن وقت با افراد نزدیک و ایمن به ماندن در حالت هوشیاری مناسب کمک می کند. همچنین انجام ورزش هایی که دوست دارید، به حفظ تعادل سطح انرژی کمک می کند. در زیر راه هایی وجود دارد که می توانید زمانی که تشخیص می دهید در حالت بیش از حد بی حوصله هستید، سعی کنید هوشیاری خود را تنظیم کنید.

اگر کم تحرک یا بی حوصله هستید	اگر بیش از حد هیجان زده هستید
- بایستید، دست ها و پاها را حرکت دهید، پا بکوبید، بپرید - با هر دو دست تا جایی که می توانید به دیوار فشار دهید - کف دست های خود را رو به روی هم قرار دهید آنها را به هم فشار دهید - به محیط توجه کنید: پنج چیزی که در محیط می بینید، می شنوید و احساس می کنید - چیزی با طعم قوی بخورید، مانند پاستیل یا بادرنگ - بر تمام بدن خود با دست ضربه بزنید - پاهای خود را به زمین فشار دهید و زمین را زیر پای خود احساس کنید	- نفس عمیق و طولانی بکشید - کف پای خود را به زمین فشار دهید و زمین را زیر پای خود احساس کنید - به محیط توجه کنید: پنج چیزی که در محیط می بینید، می شنوید و احساس می کنید - یک پتوی سنگین را امتحان کنید - نوازش پروانه: دستان خود را روی سینه خود ضربه بزنید - کف دست و پا آرامی با هر دو کف دست به طور متناوب به سینه خود ضربه بزنید - صورت خود را با آب سرد به مدت ۳۰ ثانیه بشوید - بخشهای مختلف بدن را شق و شل کنید