

إرخاء العضلات يخلصك من ضغوط العمل



أوصت الطبيبة الألمانية أنيتا فال فاخيندورف الموظفين بممارسة بعض التمارين البسيطة من آن لآخر لإرخاء عضلاتهم خلال أوقات العمل، ذلك كي يتخلصوا من الشعور بالضغط العصبي الناتج عن كثرة مهام العمل وأعبائه. وأوضحت فاخيندورف - عضو الرابطة الألمانية لأطباء المؤسسات والمصانع بالعاصمة برلين - أنه يتم إجراء هذه التمارين لمجموعات معينة من عضلات الجسم. فعلى سبيل المثال، يتم إرخاء عضلات اليد من خلال شد العضلات لمدة دقيقة واحدة ثم إرخائها بعد ذلك. وكتمرين بديل، أشارت الطبيبة الألمانية إلى أنه يمكن للموظف أن يقوم أيضاً بنفض ذراعيه ويديه بقوة، لافتة إلى أن مثل هذه التمارين لا تعمل فقط على إرخاء العضلات في هذا الجزء من الجسم. إنما تساعد الموظفين أيضاً على التخلص من الضغط العصبي والأفكار السلبية العالقة بأذهانهم، ومن ثمّ يمكنهم مواصلة عملهم بنشاط وحيوية.