



Teknik relaksasi

Bagaimanakah teknik bertenang boleh membantu?

Pelbagai jenis senaman bertenang^{1,2}

Mengambil berat tentang senaman bertenang^{1,2}

Rujukan

Bagaimanakah teknik bertenang boleh membantu?

Tekanan boleh memudaratkan minda dan tubuh badan. Apabila anda berasa tertekan, tubuh anda memberikan respons dengan merembeskan hormon yang boleh tekanan darah dan kadar degupan jantung. Tekanan boleh mengakibatkan masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala, sakit perut, keresahan dan kemurungan.

Teknik bertenang boleh membantu tubuh anda bertenang dan merendahkan tekanan darah dan kadar degupan jantung anda.¹ Teknik bertenang ini boleh membantu untuk menguruskan pelbagai masalah kesihatan seperti keresahan yang berkaitan dengan penyakit atau prosedur perubatan, insomnia, sakit semasa bersalin, rasa loya akibat kimoterapi dan gangguan fungsi sendi temporamandibel.²

Pelbagai jenis senaman bertenang^{1,2}

1. Bernafas Panjang



Salah satu cara termudah untuk bertenang adalah dengan mengamalkan senaman bernafas panjang. Anda boleh melakukannya di mana-mana.

- Duduk diam atau baring dan letakkan satu tangan di atas perut anda. Letakkan sebelah tangan lagi di atas jantung
- Tarik nafas perlahan-lahan sehingga perut terasa naik. Tahan nafas seketika
- Hembus nafas perlahan-lahan sehingga perut berasa kempis
- Ulangi beberapa kali

2. Bimbingan Gambar^{2,3}

Teknik ini membimbing anda untuk memberikan fokus pada imej yang menenangkan untuk menggantikan perasaan negatif atau tertekan. Bimbingan gambar boleh dikendalikan oleh diri sendiri, pelatih ataupun rakaman

- Luangkan masa 10 atau 20 minit. Cari tempat yang sunyi dan tutup mata anda
- Tarik nafas perlahan-lahan untuk bertenang
- Bayangkan tempat yang boleh menenangkan anda seperti duduk di tepi pantai tropika atau di taman kegemaran. Fikirkan perkara yang mungkin anda nikmati di sana.



3. Meditasi^{1,4}



Meditasi dapat menumpukan perhatian untuk membantu anda bertenang. Proses ini membantu anda bertindak balas dengan cara yang lebih tenang terhadap emosi dan fikiran termasuk perkara yang membawa kepada tekanan. Meditasi telah diamalkan sejak beribu-ribu tahun dahulu dan terdiri daripada beberapa gaya yang berbeza. Berikut adalah salah satu cara untuk melakukannya:

- Duduk dengan posisi yang selesa
- Rasai dan tenangkan tubuh anda, berikan perhatian pada berat tubuh dan rasainya
- Fokuskan pada pernafasan. Jangan ubah pernafasan, hanya fokuskan pada pernafasan semula jadi, menarik dan menghembus nafas
- Apabila fikiran anda menerawang, abaikannya. Fokuskan kembali kepada pernafasan anda. Lakukannya kira-kira 5 minit

4. Senaman bertenang progresif¹

Teknik ini melibatkan tindakan mengetatkan dan mengendurkan otot di seluruh tubuh anda. Begini caranya:

- Mulakan dengan otot di jari kaki dan kaki
- Ketatkannya seketika, kemudian kendurkannya
- Beralih ke bahagian tubuh yang lain, ketatkan dan kendurkan satu kumpulan otot pada satu-satu masa



5. Yoga dan Tai Chi¹



- Cara ini menggabungkan unsur teknik bertenang—seperti pernafasan dan meditasi—dengan pergerakan fizikal
- Tai Chi biasanya berimpak rendah dan lembut
- Yoga bermula daripada gaya yang mudah hingga yang rumit
- Anda boleh memasuki kelas senaman ini atau merasai pengalamannya dengan menonton video dalam talian

6. Biomaklumbalas¹

- Biomaklumbalas membimbing anda melalui cara mengawal beberapa fungsi tubuh seperti kadar degupan jantung atau otot tertentu
- Dengan biomaklumbalas, anda bekerjasama dengan ahli terapi yang akan memasang penderia di tubuh anda untuk mengukur suhu, ketegangan otot dan gelombang otak
- Dengan mengamalkannya, anda dapat mengetahui bagaimana perubahan pemikiran dan emosi anda boleh mempengaruhi ukuran tertentu ini dan respons tubuh anda



Mengambil berat tentang senaman bertenang^{1,2}

Mengambil berat tentang senaman bertenang memerlukan kegighan. Sila ingati pedoman ini semasa anda mencari teknik bertenang yang sesuai untuk anda.

- **Ketahui** - Anda boleh menjalankan sedikit penyelidikan tentang amalan yang dihuraikan dalam artikel ini. Sila cari kelas yang disediakan di tempat anda, buku, video dalam talian atau aplikasi telefon pintar.
- **Amalkan** - Jika anda mengamalkan banyak teknik bertenang, anda mungkin mendapat manfaat daripadanya. Amalan yang dijalankan dalam tempoh yang lama dan berterusan lebih berkesan daripada yang dijalankan sekejap atau tidak kerap.
- **Bereksperimen** - Selain daripada teknik yang dihuraikan dalam artikel ini, terdapat banyak cara lain untuk bertenang. Anda boleh mencuba teknik yang berbeza. Lambat-laun, anda akan mencapai teknik—atau gabungan teknik—yang sesuai untuk anda.⁴

Rujukan

1. Relaxation techniques for stress: MedlinePlus Medical Encyclopedia [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm>
2. Relaxation Techniques [Internet]. Nccih.nih.gov. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from https://nccih.nih.gov/site/s/nccam.nih.gov/files/Relaxation_Techniques_05-31-2016.pdf
3. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction [Internet]. Mentalhelp.net. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
4. A beginner's guide to meditation [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>