

## حالت هوشیاری

حالت هوشیاری به میزان بیداری و هوشیاری فرد اشاره دارد. مهارت در شناسایی و تنظیم حالت هوشیاری، خود بهبودی ذهنی و جسمی را افزایش می‌دهد. معمول است که حالت هوشیاری در طول روز تغییر کند. عوامل مختلفی مانند میزان و کیفیت خواب، احساسات، میزان نور و زمان روز بر حالت هوشیاری تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، پس از یک شب بدخوابی، حالت هوشیاری شما ممکن است در بعد از ظهر بسیار پایین باشد. از طرف دیگر، وقتی که از چیزی هیجان زده می‌شوید یا برای چیزی نگرانی می‌کنید، حالت هوشیاری شما بالاتر می‌رود تا زمانی که کارهای عادی انجام می‌دهید. وقتی حالت هوشیاری به تعادل می‌رسد، نه خیلی بالا و نه خیلی پایین، انسان در حالت هوشیاری مناسبی است. حالت هوشیاری مناسب به یادگیری موارد جدید، تمرکز بر حال حاضر و حفظ کارایی خوب کمک می‌کند.

استرس، حالت هوشیاری را افزایش می‌دهد. هنگامی که استرس به مدت طولانی و با شدت زیاد ادامه پیدا می‌کند، حالت هوشیاری به طور مداوم بالا است. در این حالت، آرام و ریلکس شدن برای انسان دشوار می‌شود تا بتواند به حالت هوشیاری مناسب بازگردد. تجربیات دشوار گذشته ممکن است استرس تروماتیک ایجاد کرده و بر احساس امنیت انسان تأثیر بگذارد. در این حالت، اغلب حالت هوشیاری مناسب را حفظ کردن سخت است. حالت هوشیاری ممکن است به سرعت بین حالت های بیش هوشیاری و کم هوشیاری تغییر کند. یا حالت هوشیاری ممکن است به طور مداوم بالا باشد. بنابراین، ارتباط قوی بین احساس امنیت و حالت هوشیاری وجود دارد. هنگامی که انسان ترسیده است، وضعیت هوشیاری به سطح بالا می‌رود. از طرف دیگر، تهدید شدید ممکن است به حالت هوشیاری پایین منجر شود. در این صورت انسان ناتوان می‌شود. زمانی که انسان در حالت هوشیاری مناسبی است، بیشترین احتمال احساس امنیت را دارد.

در شکل زیر، حالت هوشیاری های مختلف و احساسات مرتبط با آنها نشان داده شده است. خط سبز تغییر معمول حالت هوشیاری در طول روز را نشان می‌دهد. بنابراین، هوشیاری می‌تواند از هیجان به کمبود علاقه نیز در محدوده حالت هوشیاری مناسب تغییر کند. خط صورتی تغییر سریع و غیرقابل کنترل حالت هوشیاری افرادی را نشان می‌دهد که از استرس تروماتیک رنج می‌برند و در یک روز عادی، رویداد یا موضوعی می‌تواند تجربه تلخ گذشته را برای آن فرد تداعی کند.



## چگونه حالت هوشیاری را شناسایی کنیم؟

می‌توانید یاد بگیرید حالت هوشیاری خود را شناسایی کنید. در زیر علامت‌های حالت هوشیاری در بیش‌هوشیاری، کم‌هوشیاری و حالت هوشیاری مناسب آورده شده است. شما ممکن است همه علائم را در خود متوجه نشوید اما با استفاده از لیست زیر می‌توانید یاد بگیرید.

<u>کم هوشیاری</u>	<u>هوشیاری مناسب</u>	<u>بیش هوشیاری</u>
. ضربان قلب آهسته	. ضربان قلب آرام	. ضربان قلب سریع
. تنفس آهسته و نامرئی	. تنفس آرام و منظم	. تنفس سریع و پی در پی
. پوست قرمز و گرم	. حضور در لحظه حال،	. تعریق
. بی حسی	. احساس تعادل	. پوست رنگ پریده و سرد
. از حال رفتن، احساس بی حسی و سر	. آسان تحرک داشتن، آرام و قرار	. عصبی، احساس بی قراری
. شدن	. داشتن	. لرزیدن
. ضعف، فلج، مشکل	. تمرکز داشتن	. انقباض ماهیچه
. در حرکت کردن		

## چگونه حالت هوشیاری را تنظیم کنیم؟

می‌توانید یاد بگیرید حالت هوشیاری خود را تنظیم کنید. یکی از راه‌های این تنظیم، آموزش به تعادل ایجاد کردن در حالت هوشیاری شخصی است. یک روال روزانه منظم و خواب کافی به حفظ وضعیت هوشیاری مناسب کمک می‌کند. زمانی که فرد خسته است، به راحتی وارد حالت هوشیاری پایین می‌شود. از طرف دیگر، فشار مداوم و روال روزانه نامنظم می‌تواند به سهولت تبدیل به حالت هوشیاری بالا شود. گذراندن وقت با افراد نزدیک و امن، کمک می‌کند که حالت هوشیاری مناسب حفظ شود. همچنین فعالیت ورزشی که برای شما لذت‌بخش است، در تنظیم حالت هوشیاری کمک می‌کند. در زیر روش‌هایی لیست شده‌اند که وقتی متوجه می‌شوید در حالت هوشیاری بالا یا پایین هستید، می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید تا حالت هوشیاری خود را تنظیم نمایید.

<u>اگر بیش از حد هیجان زده هستید</u>	<u>اگر هوشیاری کمی دارید</u>
. بازدم‌های طولانی انجام دهید	. بایستید، دست‌ها و پاها را حرکت دهید، پا بکوبید،
. کف پاها را به زمین فشار دهید و کف یا زمین را زیر	. بپريد
. پای خود احساس کنید	. تا جایی که می‌توانید دیوار را با هر دو دست فشار دهید
. به محیط توجه کنید: به پنج چیزی که در محیط می	. کف دست‌های خود را رو به روی هم قرار دهید و آنها را
. بینید، می‌شنوید و احساس می‌کنید دقت کنید	. به هم فشار دهید
. یک پتوی سنگین یا سایر چیزهای سنگین را امتحان کنید	. به محیط توجه کنید: به پنج چیزی که در محیط می
. سینه زدن پروانه وار: دستان خود را روی سینه خود	. بینید، می‌شنوید و احساس می‌کنید دقت کنید
. ضربدری کنید و به آرامی به طور متناوب با هر دو کف	. چیزی با طعم قوی بخورید، مثلاً یک قرص نعنائی
. دست به سینه خود بزنید	. به تمام بدن با کف دست ضربه بزن
. صورت را با آب سرد به مدت سی ثانیه بشوید	. کف پاهایتان را به زمین فشار دهید و زمین را زیر پاهایتان
. انقباض و شل کردن بخش‌های مختلف بدنی	. احساس کنید