

7 روش برای غلبه بر استرس



استرس چیست؟ همه افراد بشر، همچنین حیوانات در مقابله با این وضعیت یا اقدام به فرار می‌کنند یا می‌جنگند. هنگامی که شما در حال انتخاب یکی از این دو روش هستید، بدن نیز برای پاسخ گویی به این شرایط اقدام به بعضی از عکس العمل‌های خود کار می‌کند.

هورمون‌های مسئول شرایط پراسترس نظیر آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیزول باعث می‌شوند که سرعت پمپاژ قلب بالا رفته، فشار خون نیز به تبعیت از آن بالا می‌رود، تنفس سریع‌تر شده، تعریق افزایش می‌یابد و هضم یا به طور کلی فعالیت دستگاه گوارش کاهش می‌یابد. فعالیت بدنی باعث تخلیه دستگاه گردش خون از این هورمون‌ها می‌گردد. اما شرایطی را تصور کنید که پشت میز نشسته‌اید یا در حال رانندگی هستید و مرتباً شرایط استرس‌زا و پر تنش را تجربه و تحمل می‌کنید. در این وضعیت این دسته از هورمون‌ها در دستگاه گردش خون باقی می‌ماند و باعث سردرد و اضطراب بیشتر می‌گردد. و سرانجام بدن لبریز از تنش گردیده و کوچکترین اتفاقی باعث ایجاد بحران و ناراحتی می‌شود.

علائم فیزیکی استرس

انواع دردها، لرزش و سرگیجه، از دست دادن اشتها یا برعکس پرخوری، مشکلات گوارشی، ساییدن دندانها، بی‌خوابی، مشکلات تنفسی، تنه پنه کردن در سخن یا تند تند صحبت کردن، احساس خستگی، ابتلا به عفونت‌های مکرر و از دست دادن میل جنسی از جمله علائم ابتلا به استرس است که به این صورت در ظاهر شخص عارض می‌شود.

علائم رفتاری استرس

استرس باعث ایجاد افسردگی، ناراحتی، اضطراب، دست‌پاچی، احساس عدم کفایت و شایستگی، بدبینی و عدم رضایت و خشنودی می‌شود و این تمام چیزهایی است که شرایط پرتنش و استرس‌زا برای انسان به ارمغان می‌آورد.

آیا استرس باعث بیماری می‌شود؟

استرس مستقیماً منجر به بروز بیماری می‌شود، اما فاکتور قابل توجهی برای ابتلا به انواع بیماری‌هاست، نظیر بیماری‌های آلرژیک، آسم، میگرن، سندرم روده تحریک پذیر، آگزما، تحریک پذیری و خشونت، سوریاس و کهیر می‌شود. همچنین فاکتوری موثر در بروز فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی است. و اما روش مقابله با این وضعیت

از خود سوال کنید!

شرایبی را که باعث ایجاد استرس و اضطراب در شما شده است را بیان کنید. از خود بپرسید که چرا بیش از اندازه آزرده و رنجیده خاطر هستید؟ نگرانی شما بابت چیست؟ (من نمی‌توانم به مشکل غلبه کنم، شغلم را از دست می‌دهم، مجبورم خانه خود را بفروشم.....) این کار باعث می‌شود که به گونه‌ای موثرتر و بهتر با مشکلات دست و پنجه نرم کنید. لیستی از روش‌های مقابله با مشکلات را تهیه کنید و به ارزیابی اختیارات خود بپردازید.

تنفس عمیق

تنفس آرام و عمیق از ناحیه دیافراگم، یکی از موثرترین روش‌ها برای مقابله با استرس و کنترل آن می‌باشد. در حالی که تنفس سریع و کوتاه باعث می‌شود که نتوانید بر استرس و تنش غلبه کنید. آرام باشید و با چند تنفس عمیق سعی کنید خود را کنترل کنید. این کار باعث می‌شود که سرعت تنفس شما به حد نورمال برسد. اگر نمی‌توانید به شرایط استرس‌زا غلبه کنید، از نظر روحی خود را تقویت کنید. ابراز بی‌اعتنایی کنید، آه بکشید، شانه‌ها را به حالت آرامش انداخته و از خود بپرسید: کی به کیه؟

15 دقیقه سلامتی برای روان

بارها و بارها خوانده‌اید، اما تا حالا عمل کرده‌اید؟! آرام گرفتن و استراحت یا به اصطلاح رها کردن بدن از شرایط پرتنش باعث می‌شود که فشار خون کم شده، تنفس آرام‌تر شده، سرعت قلب و متابولیسم کمتر شود و در نهایت بدن بتواند تعادل خود را حفظ کند.

اینکار تنها 15 دقیقه طول می‌کشد. به پشت دراز کشیده، پاها را رها کنید، دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید، چشمانتان را ببندید و با کشیدن آه، تنش را از بدن خارج کنید. آرام نفس بکشید، بعد از هر تنفس کمی مکث کنید. تنش را از ساق پا، پا و انگشتان پا رها کنید. همین کار را با اندام‌های بالایی انجام دهید. شانه‌ها را به حالت استراحت پایین بیاورید. سعی کنید ماهیچه‌های صورت را از حالت منقبض خارج کنید و چین و چروک آن را بزدایید. از بروز این تغییر در ماهیچه‌ها آگاه باشید. یعنی این اتفاق را احساس کنید.

هر زمان آماده‌اید، به آرامی چشم‌ها را باز کنید و کمی بدن را بکشید. زانو‌ها را تا کنید و مجدد باز کنید. سایر روش‌های کنترل استرس عبارتند از

مدیتیشن

این کار شامل یک استراحت فوق‌العاده بدنی و روحی است. مستقیم بنشینید، چشمان خود را ببندید و خود را رها کنید. فکر خود را روی یک چیز متمرکز کنید. چهار مرتبه نفس عمیق بکشید، سپس به شعله شمع یا گلی نگاه کنید یا کلمه‌ای مثل "صلح" یا غیره... را برای 15 تا 20 دقیقه تکرار کنید.

تجسم

وضعیتی آرام، منظره‌ای زیبا، صدایی خوش‌آهنگ، بویی خوش‌رایحه را تصور کنید. جملات خوش‌بینانه‌ای مثل "من احساس آرامش می‌کنم" "من سرشار از عشق هستم" را تکرار کنید. قبل از بروز هر نوع شرایط پراسترس، آن را تصور کرده و ذهن مرور کنید که چه اتفاقی خواهد افتاد و سرانجام اینکه خود در وضعیتی تصور کنید که کاملاً آرام و راحت بر این شرایط غلبه کرده‌اید.

مدیتیشن فعال

تمام توجه خود را به آنچه می‌خواهید انجام دهید معطوف کنید. مثل خوردن غذا یا حتی بیرون گذاشتن زباله. شکل، ساختار، و حرکت بدن خود را بنگرید. روی شرایطی که بدون استرس از آینده یا گذشته تجربه می‌کنید، تمرکز و تاکید کنید.

یوگا

این ورزش ترکیبی است از تمرینات کششی، کنترل صحیح تنفس، رها شدن و مدیتیشن.

تحرک

ورزش باعث می شود که هورمون های موثر در وضعیت استرس از بدن زایل شده و در عوض هورمون های موثر در احساس آرامش یعنی آندروفین ها آزاد شوند. بنابراین روزانه 30 دقیقه به انجام تمرینات بدنی متعادل و سه یا پنج بار در هفته فعالیت ایروبییک به مدت 15 تا 60 دقیقه بپردازید.

سلامت نیوز