

چگونه استرس های روزمره را کاهش دهیم؟

به گرفتگی عضلات توجه کنید. وقتی استرس دارید عضلات شما سفت می شوند و نتیجتاً تمرکز و دقت برای انجام کارها مشکل تر است. این موضوع را دریابید که کدام بخش از عضلات بدن دچار گرفتگی است؟



سلامت نیوز: به گرفتگی عضلات توجه کنید. وقتی استرس دارید عضلات شما سفت می شوند و نتیجتاً تمرکز و دقت برای انجام کارها مشکل تر است. این موضوع را دریابید که کدام بخش از عضلات بدن دچار گرفتگی است؟ شانه ها، گردن، فک و یا قسمت های دیگر. مرحله بعد راه چاره است. قطعاً برخورد با استرس و نشانه های آن از همان ابتدای شروع بیماری ساده تر خواهد بود. آرام سازی را یاد بگیرید.

از آنجا که گرفتگی عضلات یکی از نشانه های استرس است. آرام سازی عضلات، گرفتگی بدنی را کاهش داده و چرخه استرس را متوقف خواهد کرد. شیوه های متعددی برای آرام سازی جسم و روان مطرح شده است. انتخاب مناسب بستگی به خود شما دارد. برخی از این شیوه ها عبارتند از: نفس کشیدن: آرام و عمیق نفس بکشید. هوا را به آهستگی و با بینی به درون ریه هایتان فرو برید. احساس می کنید بادکنکی را داخل شکمتان از هوا پر می کنید. چند لحظه ای صبر نموده و سپس از راه دهان و یا بینی هوا را خارج کنید، عمیق هوا را خارج کنید بطوریکه احساس نمائید بدنتان خالی می شود.

همانند عروسکی بادی که وقتی باد آن را خالی می کنیم دست و پاهایش شل می شود. این عمل را به آرامی و چند بار تکرار کنید. بد نیست با هر عمل بازدم عبارات یا کلماتی آرامش دهنده مانند آرام باش، آهسته، یواش را با خودتان تکرار کنید. شل کردن عضلات: سعی کنید عمل آرام سازی را با شل کردن عضلات منقبض شده در طول روز حتماً انجام دهید. برای شروع به اتاق خلوتی بروید تا کسی مزاحمتان نشود. لباس های تنگ، کفش و عینک را کنار بگذارید. روی صندلی بنشینید و کف پاهایتان را به آرامی روی زمین بگذارید، سر را مستقیم نگاه داشته و دستتان را روی پاها بگذارید. هدف منقبض کردن و سپس شل کردن قسمت به قسمت بدن است هر قسمت را که منقبض می کنید برای 10 ثانیه محکم فشار دهید و توجه داشته باشید که دقیقاً کدام قسمت بدن سفت شده است.

سپس بعد از 10 ثانیه به آرامی عضله منقبض شده را شل کنید و دقت نمائید که چه احساسی داشتید. برای مدت 20 ثانیه عضله را شل نگه دارید و از احساس خوبی که بی شک به شما دست خواهد داد لذت ببرید. این کارها را برای هر قسمت از بدن، یکبار انجام دهید منتهی اگر در قسمتی از بدن بیشتر احساس گرفتگی می کنید، آرام سازی را دو یا سه مرتبه تکرار کنید. ابتدا از ماهیچه پیشانی شروع کرده به چشم، بینی، چانه، زبان، آرواره، لب، گردن، بازو، دست، شانه، پشت، سینه، معده، شکم و سپس ران ها و قسمت پائین پا ادامه دهید. تصویرپردازی: با تصویرپردازی راجع به خاطرات خوش و یا وقایع خوشایندی که در آینده ممکن است برایتان پیش آید، بخود آرامش دهید. وقتی آرام و خوشحال هستید، بیشتر دوست دارید صحنه های آرامش بخش را در ذهن خود تجسم کنید.

راههای دیگری هم برای کم کردن میزان استرس وجود دارند. ورزش کردن، حمام گرم، مدی تیشن و یا گوش دادن به موزیک های آرام نمونه هایی از آن است. سعی کنید شیوه ای را انتخاب کنید که برایتان مناسب تر است و آن را هر روز به مدت حداقل 2 هفته ادامه دهید. این کار به شما کمک خواهد کرد که آرام سازی عضلات را یاد بگیرید و در مواقع استرس راحتی از آن استفاده کنید. تمرین و مداومت، فراگیری شما را بالا خواهد برد. واژه های مثبت را بکار ببرید. در مواردی که استرس دارید ممکن است افکار و واژه های منفی در مورد خودتان و موقعیتی که در آن هستید، به ذهن شما خطور کند. مهم این است چیزی که از ذهن شما می گذرد نباید بیشتر استرس زا باشد بلکه باید آرامتان کند. افکار مثبت به شما القا می کند که چگونه با موقعیتی که در آن هستید و با احساساتان کنار آیید. قطعاً برای کنار آمدن با موقعیت های پرتنش، فکر کردن به جنبه های مثبت، مفیدتر خواهد بود.

جملاتی چون "می توانم" "آرام باش" "قبلاً هم این اتفاق افتاده چیزی نیست" نمونه ای از عبارات مثبت است.