

بهترین راه‌های خلاص شدن از نگرانی

آمارهای مختلفی نشان می‌دهند که بیش از ۸۰ درصد افراد بزرگسال روزانه تنش، نگرانی و استرس زیادی را تجربه می‌کنند بی‌آنکه کاری برای کاهش استرس انجام بدهند.



آمارهای مختلفی نشان می‌دهند که بیش از ۸۰ درصد افراد بزرگسال روزانه تنش، نگرانی و استرس زیادی را تجربه می‌کنند بی‌آنکه کاری برای کاهش استرس انجام بدهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ویژه نامه خانواده ضمیمه روزنامه اطلاعات، آخرین باری که زمانی را صرف رسیدن به آرامش شخصی خود کرده‌اید کی بوده است؟ اگر همین دیروز برنامه‌ای برای آرامش خود داشته‌اید پس امروز با وجود همه تنش‌هایی که وجود دارد باید بتوانید نگرانی‌ها و دشواری‌ها را با اندکی راحتی از سر بگذرانید. اما اگر مدت‌هاست که فقط درگیر کار هستید، بیش از ده ساعت در روز کار کرده‌اید و دائماً مشغول امور روزمره‌تان بوده‌اید به احتمال زیاد احساس فشار، نگرانی و خستگی زیادی می‌کنید. استرس توصیف و شرح حال بسیاری از آدم‌هاست. آمارهای مختلفی نشان می‌دهند که بیش از ۸۰ درصد افراد بزرگسال روزانه تنش، نگرانی و استرس زیادی را تجربه می‌کنند بی‌آنکه کاری برای کاهش استرس انجام بدهند.

استرس از درون تخریب می‌کند و اگر جدی گرفته نشود می‌تواند سلامت جسمی و روانی را نیز به خطر بیندازد. شما بارها در مورد راهکارهای کاهش استرس چیزهایی خوانده‌اید و یا شنیده‌اید. در تمام این راهکارها به شما توصیه می‌شود وقتی را صرف رسیدن به آرامش کنید و برای خودتان ارزش قائل باشید. این کار با وجود روش‌های ساده‌ای که دارد برای بسیاری افراد هنوز هم دشوار است. دلیل دشواری آن نیز هم مشخص است؛ اینکه نمی‌توانید خود را به آرامش برسانید به این دلیل است که به اندازه کار، فرزندان و خانواده، دوستان و پول برای خودتان ارزش قائل نیستید. اما توجه به خودهنوز هم بهترین راه برای رسیدن به آرامش و دور کردن نگرانی است. برای اینکه بتوانید استرس را کاهش دهید و وقتی برای خود صرف کنید باید زمانی را به این کار اختصاص دهید و برایش اولویت قائل باشید. از استرس غافل نشوید و از همین امروز برای کاهش استرس تلاش کنید.

چه زمانی برای به آرامش رسیدن مناسب است؟

به طور کلی هر زمانی را می‌توان به این کار اختصاص داد. با این‌حال توصیه من این است که بعد از ظهر و هنگام غروب، زمانی که اندکی از شلوغی‌های روزانه کم شده است را برای تمرین‌های رسیدن به آرامش اختصاص دهید. زمانی که درگیر کار و فعالیت‌های روزانه نیستید، اطرافتان خالی است و فرصتی برای نشستن یا خوابیدن دارید و یا می‌توانید تنها باشید بهترین موقعیت برای انجام تمرین‌های آرامش بخش است.

با این حال اگر هیچ زمان و فرصتی برای خلوت و تنهایی خود ندارید در طول روز این فرصت را به شکل‌های مختلف برای خود فراهم کنید. پنجره‌ای را باز کنید و کمی هوای تازه را نفس بکشید. یا پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور به درون اتاقان بتابد. به موسیقی دلخواهتان در ماشین، محیط کار یا در خانه گوش دهید و سعی کنید با وجود حضور اطرافیان اندکی ذهن‌تان را از محیط اطراف دور کنید و به چیزهای خوب فکر کنید.

نگرانی‌ها را بشوید

دراز کشیدن و نشستن برای استراحت و دور کردن تنش‌های روزمره ایده مناسبی است اما برای اینکه بتوانید از آنچه انجام می‌دهید لذت ببرید بهتر است کارهای بیشتری انجام دهید. یک دوش تریبی ابتدا با آب گرم و سپس با آب ولرم و بعد با آب خنک برای کاهش استرس بسیار اثر گذار است. اگر امکانش را دارید در وان حمام دراز بکشید و از روغن‌ها و صابون‌های مخصوص وان برای خوشبو کردن فضا و ایجاد احساس خوشایند استفاده کنید. برای رفع استرس‌های شدید باید یاد بگیرید فکر کردن به مساله نگران کننده را برای مدتی متوقف کنید. آب این قابلیت را دارد که با ایجاد احساس آرامش در ماهیچه‌ها و پوست بدن فکر کردن را برای مدتی متوقف کند.

استفاده از دوش ترتیبی در ایجاد احساس خوب بسیار موثر است. آب گرم باعث می‌گردد جریان خون و اکسیژن رسانی افزایش پیدا کند و پس از آن آب سرد باعث احساس طراوت و شادابی بیشتر می‌گردد؛ و خستگی را از بین می‌برد.

بدن را بیشتر به آرامش برسانید

بعد از یک دوش یا حمام خوب تمایل بیشتری برای تجربه آرامش بیشتر خواهید داشت. برخی از افراد ترجیح می‌دهند برای حفظ این وضعیت اندکی بخوابند. اما به جز خوابیدن شما می‌توانید با کمی ماساژ بدن یک گام مثبت دیگر برای خود بردارید. خیلی خوب خواهد بود اگر بتوانید برنامه‌ریزی کنید؛ برای ماساژ تدارک ببینید به ویژه اگر آدم پر استرسی هستید و سبک زندگی و فشار زیادی به شما تحمیل می‌کند. در این صورت بهتر است هزینه‌های دوره‌های ماساژ را بپردازید و به خودتان برای کاهش نگرانی‌ها کمک کنید.

علاوه بر این ایجاد بوی خوش در محیط برای کاهش استرس بسیار مفید است. روشن کردن شمع‌های خوشبویی که برای مدیتیشن و ماساژ استفاده می‌شوند، استفاده از عود و یا حرارت دادن کمی دارچین و یا هل برای کاهش استرس و کنترل فکرها و ناخوشایندی که باعث نگرانی‌ها می‌شوند ایده‌های مناسبی هستند. می‌توانید همیشه در محیط کار یا خانه از گل‌های خوشبو استفاده کنید. این راهکارها همگی به سادگی قابل انجام هستند اما متأسفانه فردی که دچار استرس است تاثیر این موارد را نادیده می‌گیرد. در حالی که رفع نگرانی‌ها و تنش‌های روزمره در بسیاری از موارد با چند حرکت ساده انجام می‌شود.

خلاقیت راهی برای کاهش نگرانی

افرادی که استرس و نگرانی زیادی دارند معمولاً از انجام و ادامه علاقمندی‌های خود فاصله می‌گیرند. ممکن است بخاطر فشار زیادی که متحمل می‌شوید انگیزه، انرژی و توان کافی برای پیگیری علاقمندی‌های خود احساس نکنید و یا گمان کنید این کارها یا سرگرمی‌ها تاثیری در بهبود وضعیت‌تان ندارند. این برداشت تا زمانی درست است که هدف شما از انجام علاقمندی‌ها، لذت بردن از آن باشد. داشتن سرگرمی راهی برای لذت بردن از زندگی است. زمانی که به کارهای مورد علاقه‌تان می‌پردازید باید آن را صرفاً برای لذت بردن انجام دهید نه راهی برای فرار از مشکلات و نگرانی‌ها. انجام کاری که از آن لذت می‌برید به این دلیل که کاری لذت بخش است باعث آرامش، تخلیه روانی، احساس خوشایند به خود و در نهایت رفع نگرانی‌ها خواهد شد. به چه کاری علاقمند هستید؟ حتی اگر خود را بسیار پرمشغله و درگیر می‌دانید و یا فکر می‌کنید انرژی ندارید زمانی را صرف پرداختن به علاقمندی‌ها کنید و هرگز آن را به بهانه‌های دیگر متوقف نکنید.

یک غذای خوشمزه

اگر می‌خواهید کاملاً به آرامش برسید و از تنش و فشارها دور شوید یک غذای کامل و خوشمزه بخورید. پختن غذاهای تازه تجربه نشده، کمی پردردسر اما خلاقانه امکانی است برای متوقف کردن فکرها و ناخوشایند و نگران کننده. پختن غذا یک فعالیت هیجان انگیز و دقیق است. برای تهیه یک غذای سالم و با کیفیت ذهن شما درگیر خواهد شد، مجبور می‌شوید به کاری که می‌کنید دقت کنید. تکامل یک غذا از آماده‌سازی تا پخت مساله‌ای هیجان انگیز، رضایت بخش و شاد است. آفرین است. اگر هر روز این امکان برایتان فراهم نیست که آشپزی کنید اما در هفته چندین بار این کار را انجام دهید و نتیجه آن را در کاهش استرس مشاهده کنید.

گاهی رهایی از منابع استرس دشوار است و نیاز به زمان دارد. اگر کسی از اطرافیان بیمار باشد، مشکلات مالی داشته باشید، مسئولیت مهم و سختی به عهده‌تان باشد و یا مشکلات پیچیده دیگری داشته باشید بدون شک دچار استرس و نگرانی خواهید شد. نگرانی‌های روزمره اجتناب ناپذیرند، گاهی برای رفع دلایل استرس مجبور هستید مدت‌ها صبر کنید اما برای کاهش استرس می‌توانید از این روش‌ها ساده و امکان پذیر استفاده کنید و یک روز سخت را به یک روز خوب یا بهتر تبدیل کنید.