

چند راهکار ساده برای مبارزه با استرس

بسیاری از افراد در جوامع امروزی دچار حالات استرس و اضطراب هستند. فشارهای محیط کاری، فشارهای زندگی شخصی و مواردی دیگر می توانند در سطوح استرس افراد تأثیر بگذارند.



بسیاری از افراد در جوامع امروزی دچار حالات استرس و اضطراب هستند. فشارهای محیط کاری، فشارهای زندگی شخصی و مواردی دیگر می توانند در سطوح استرس افراد تأثیر بگذارند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از افراد در جوامع امروزی دچار حالات استرس و اضطراب هستند. فشارهای محیط کاری، فشارهای زندگی شخصی و مواردی دیگر می توانند در سطوح استرس افراد تأثیر بگذارند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، اگرچه در صورت وجود سطوح بالای استرس باید حتما به روانشناس راجعه کنید اما برخی تکنیک های ساده نیز می توانند در کاهش استرس شما موثر باشند:

پیاده روی کنید

هر نوع ورزش در رفع استرس موثرند. حتی اگر پیاده روی روزانه را در برنامه زندگی خود بگنجانید، می توانید تا حد زیادی سطوح استرس خود را کنترل کنید. نتایج یک مطالعه که در سال 2019 منتشر شده در *Frontiers in Psychology* نشان داد که یک پیاده روی 20 دقیقه ای در روز می تواند به کاهش هورمون های استرس شما کمک کند. کلی نونان گورس ، یک متخصص سلامتی مستقر در لس آنجلس می گوید: "ورزش یک راه عالی برای رهایی از استرس در روزانه است ، حتی اگر این فقط برای پیاده روی در یک محوطه بسته باشد." درواقع ورزش نه تنها کالری را می سوزاند ، بلکه انرژی را که از طریق سیستم های گردش خون و سم زدایی حرکت می کند آزاد می کند. ورزش و تحرک همچنین اندورفین ها را از مغز شما آزاد می کند که این امر اثر آرام بخش و مثبتی دارد

تمرین روی چمن و ماسه

در فصل های گرم سال تمرین روی چمن بهترین روش درمانی برای شما است. این تکنیک تابستانی واقعا ارزش صبر کردن را دارد. نونان گورس می گوید: "به مدت 20 دقیقه پای های برهنه خود را روی چمن ها بچسبانید ، یا به سمت ساحل بروید و برهنه در ماسه ها قدم بزنید. اجداد ما قبلا پا برهنه می خوابیدند و روی زمین می خوابیدند و در نتیجه بدن خود را به زمین می سپردند. از پایین آمدن فشار خون گرفته تا کاهش اضطراب ، افسردگی و استرس از مزایای راه رفتن روی چمن است."

مردم را تماشا کنید

افرادی که برای رفع استرس دیگران را تماشا می کنند را می شناسید؟ این حقیقت دارد که دیدن دیگران باعث می شود احساسات بهتری نسبت به زندگی داشته باشید. البته قرار نیست به دیگران زل بزنید. اما فقط کافیست روی یک نیمکت بنشینید و به رفت و آمد مردم نگاه کنید تا روحیه تا تغییر کند.