

کاهش اضطراب با فرمولی ساده!

هر فردی هر از گاهی در زندگی خود اضطراب و استرس را تجربه می کند.



هر فردی هر از گاهی در زندگی خود اضطراب و استرس را تجربه می کند. در حقیقت، احساس اضطراب اغلب از توانایی ضمیر ناخودآگاه برای تشخیص خطر پیش رو ناشی می شود، که در تلاش برای آماده کردن بدن برای مقابله با خطر، حتی اگر هیچ موردی وجود نداشته باشد، حالت جنگ یا گریز را فعال می کند.

به گزارش نصر به نقل از عصر ایران، اختلالات اضطراب از شایع ترین موارد بیماری روانی هستند که میلیون ها نفر را در جهان تحت تاثیر قرار می دهند. اضطراب می تواند خود را هم به صورت جسمی (ضربان قلب سریع، لرزش بدن، عرق سرد، سرگیجه، احساس خفگی) و هم روانی (ناامنی، وسواس، الگوهای تفکر منفی) نشان دهد. در ادامه با چند روش ساده برای مقابله با اضطراب بیشتر آشنا می شویم.

کمتر کافئین مصرف کنید

محرک هایی مانند قهوه، چای، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های انرژی زا و شکلات می توانند احساس عصبی بودن را تقویت کرده و موجب بی خوابی شوند که هر دو مورد احتمال مواجهه با اضطراب را افزایش می دهند.

سه بار در هفته ورزش کنید

تمرینات ورزشی قلبی عروقی متوسط (30 دقیقه، سه بار در هفته) به مغز در تولید دوپامین، سروتونین و اندورفین بیشتر کمک می کند که در تقویت احساس خوب نقش دارند.

خوب بخوابید

هرچه بیشتر اضطراب داشته باشید، کمتر می خوابید و کمتر خوابیدن نیز اضطراب بیشتر را به همراه دارد. دنبال کردن یک برنامه خواب منظم و تجربه خواب کافی و با کیفیت بالا می تواند به پیشگیری از این چرخه خطرناک کمک کند.

تنفس کنترل شده را مد نظر قرار دهید

زمانی که با شرایطی مواجه می شوید که ممکن است موجب بروز اضطراب در شما شوند، تنفس کنترل شده می تواند به محدود کردن آسیب کمک کند. تمرینات تنفس عمیق از جمله اقداماتی هستند که می توانید برای مقابله با اضطراب انجام دهید. به عنوان مثال، شما می توانید عمل دم را طی پنج شمارش انجام داده و سپس عمل بازدم را به همین میزان شمارش انجام دهید. این الگو را برای حدود پنج دقیقه تکرار کنید.

از الکل پرهیز کنید

افراد بسیاری برای کسب آرامش مصرف نوشیدنی های الکلی را مد نظر قرار می دهند اما اثر آرامش بخش این نوشیدنی ها کوتاه مدت بوده و می تواند به سرعت به گزینه ای مضر برای سلامت روانی و جسمانی شما تبدیل شود.

زمانی را برای خود اختصاص دهید

برای کاهش فشاری که احساس می کنید، به ویژه در دوره هایی که با استرس و اضطراب مواجه هستید، بین کار، خانواده، و دوستان، زمانی را برای مراقبت از خود اختصاص دهید.

به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید

گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، خواندن آهنگ های مورد علاقه یا نواختن یک ساز تاثیر مستقیمی بر کاهش سطوح کورتیزول، یک هورمون استرس، دارد.

مراقب و هوشیار باشید

شما می توانید چند دقیقه در روز را به انجام مدیتیشن ذهن آگاهانه اختصاص داده، احساسات مختلف را بدون هیچ قضاوتی پذیرا باشید، از افکار منفی پرهیز کرده و چگونگی مدیریت بهتر احساسات منفی را فرا بگیرید.

با حیوان خانگی خود بازی کنید

نگهداری از یک حیوان خانگی مانند یگ، گربه یا پرنده می تواند به کاهش استرس و فشار خون انسان کمک کند. همچنین، حیوان خانگی می تواند نقش گوش شنوای قابل اعتمادی که شما را قضاوت نمی کند، ایفا کند.

نقاشی بکشید

نقاشی کشیدن، یا انجام کارهای دیگری مانند گلدوزی و قلاب بافی می تواند به کاهش اضطراب و استرس در انسان کمک کند. مشغول کردن دست ها با این قبیل فعالیت ها می تواند به پاکسازی ذهن شما کمک کند.

بیشتر بخندید

خندیدن در سطوح مختلف می تواند فواید خاص خود را ارائه کند: در سطح عضلانی، خندیدن به آرامش و شل شدن عضلات صورت کمک می کند؛ در سطح تنفسی، خندیدن به کارکرد ریه ها به روشی مشابه با انجام یوگا کمک می کند؛ و در سطح هورمونی، خندیدن به افزایش ترشح اندورفین کمک می کند. به طور خلاصه، خندیدن به واقع آرامش بخش است.

استفاده از گوشی هوشمند و شبکه های اجتماعی را محدود کنید

بررسی آثار استفاده از گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی بر مغز ما به یکی از موضوعات مورد علاقه پژوهشگران تبدیل شده است. در حال حاضر، بسیاری از کارشناسان محدود کردن استفاده از آنها، به ویژه برای افرادی که از اضطراب رنج می برند را توصیه می کنند.

روابط دوستانه خود را تقویت کنید

گروهی از دوستان که می توانید روی کمک آنها در هر شرایطی حساب کنید، اثر مثبتی بر جسم و روان شما دارد. داشتن یک گروه حامی می تواند به خواب بهتر، تقویت سیستم ایمنی، و کاهش فشار خون، سه عامل کلیدی در کاهش استرس روزانه کمک کند.

یک فهرست تهیه کنید

زمانی که فشار ایجاد می شود، شما می توانید با یادداشت کردن مواردی که موجب استرس شما می شوند به مهار موقعیت های اضطراب را کمک کنید. این کار موجب می شود تا موارد مشکل ساز را مد نظر داشته باشید. همچنین، تهیه فهرستی از وظایف برای مقابله با جنبه های استرس زای زندگی می تواند مفید باشد. تقسیم کاری غیر قابل انجام به مواردی کوچک تر و انجام گام به گام آنها به کاهش سطوح اضطراب کمک خواهد کرد.

به صدای سفید گوش دهید

صدای سفید می تواند به خواب بهتر یا کسب آرامش کمک کند. صدای سفید به ترشح اندورفین در بدن کمک می کند که احساس خوب در انسان را تقویت می کند. به طور خاص، صدای آب (به عنوان مثال، آبشار یا امواج) اثر آرامش بخش خوبی بر انسان دارد.

کتاب بخوانید

مطالعه کتاب روشی ساده و موثر برای کاهش استرس است. مطالعه کتاب می تواند به کاهش ضربان قلب و تسکین تنش عضلانی کمک کند. هنگام مطالعه، ما می توانیم مهارت های مدیریت استرس جدید را فرا گرفته و علائم ترس و اضطراب را کاهش دهیم.

آشپزی کنید

زمانی که تمام توجه ما بر دنبال کردن مراحل یک دستورالعمل غذایی، حتی موارد ساده، متمرکز شده است، حواسمان از افکار منفی پرت می شود. آشپزی همانند نوعی مدیتیشن است با این مزیت که در نهایت می توانید نتایج را مصرف کنید!

یوگا یا تای چی انجام دهید

برای انجام حرکات ساده یوگا نیازی نیست تا بدنی با انعطاف پذیری بالا داشته یا لباس های مخصوص به تن کنید. حرکات ساده یوگا نیز می توانند به کنترل احساسات شما کمک کنند. تای چی نیز می تواند اثری مشابه داشته و به آرامش جسمی و روانی شما کمک کند.

نکات مثبت را یادداشت کنید
با یادداشت موارد مثبت در زندگی روزانه خود می توانید هرچه بهتر سپاسگزار موارد مثبتی باشید که برای شما رخ می دهند و به جای افکار و موقعیت های نگران کننده، توجه خود را بر موارد مثبت متمرکز کنید.

آب بنوشید
زمانی که بدن با کم آبی مواجه است، به سرعت خسته می شویم که می تواند اثری منفی بر خلق و خوی ما داشته باشد. بر همین اساس است که متخصصان تغذیه تامین آب مورد نیاز بدن برای پرهیز و کاهش اضطراب را توصیه می کنند.

چای های گیاهان دارویی بنوشید
نوشیدن چای تهیه شده از گیاهان دارویی خوش عطر و طعم مانند فرنجمشک (Lemon Balm) و بابونه ممکن است اثری آرامش بخش به همراه داشته باشد.

از روغن های اساسی استفاده کنید
برخی پژوهش ها اثر مثبت رایحه اسطوخودوس بر سیستم عصبی انسان را نشان داده اند. بهتر است از روغن اسطوخودوس در یک اسانس سوز به جای تماس مستقیم آن با پوست استفاده شود.

صبحانه ای مغذی بخورید
برای اینکه از نظر روانی و جسمی وضعیت خوبی داشته باشید، از جا انداختن یک وعده غذایی روزانه، به ویژه صبحانه پرهیز کنید. خوردن یک صبحانه سالم و مغذی سرشار از پروتئین و ویتامین ها عادتی خوب برای کمک به مدیریت اضطراب روزانه است.

از اپلیکیشن های مدیریت استرس استفاده کنید
امروزه، اپلیکیشن های مختلفی در دسترس هستند که می توان از آنها برای کمک به مدیریت استرس روزانه و موقعیت های اضطراب زا استفاده کرد. آنها ابزارهای مختلفی مانند تکنیک های مدیتیشن یا تنفس عمیق، پیگیری شرایط خلق و خو و اطلاعات مفید را در اختیار کاربر قرار می دهند.

15 دقیقه زودتر به تختخواب بروید
بسیاری از افرادی مضطرب از اضطراب صبحگاهی رنج می برند. آنها با احساس خستگی، استرس، و سطوح بالای هورمون استرس کورتیزول از خواب بیدار می شوند. برای مدیریت این شرایط می توانید شب ها زودتر به خواب رفته و پیش از خواب از قرار گرفتن در معرض نمایشگرها پرهیز کنید و صبح روز بعد نیز 15 دقیقه زودتر از زمان همیشگی از خواب بیدار شوید. شما می توانید از این زمان برای فهرست کردن مواردی که موجب استرس می شوند، انجام مدیتیشن یا تکنیک های تنفس عمیق، و یا چند حرکت ساده یوگا استفاده کنید.

تجسم فکری را مد نظر قرار دهید
زمانی که یک موقعیت استرس زا شکل می گیرد، شما با تمرکز بر یک تصویر ذهنی مثبت (مانند یک مکان شاد) می توانید ذهن خود را از افکار منفی دور کنید. همچنین، شما می توانید برای کسب آرامش برای پنج دقیقه بر یک عکس شاد و آرامش بخش متمرکز شوید.

خبرگزاری عصرایران