

## ۵ نکته کلیدی برای مقابله با استرس تعطیلات

مطالعات نشان می‌دهد تعطیلات می‌تواند بسیار استرس زا باشد. کوهی از کارهایی که باید انجام شوند،



مطالعات نشان می‌دهد تعطیلات می‌تواند بسیار استرس زا باشد. کوهی از کارهایی که باید انجام شوند، هزینه برای خرید هدایا، احساس بی‌کفایتی، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی آزاردهنده و خستگی محض می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد و چیزی به غیر از شادی برای او به ارمغان بیاورد. اما چرا در تعطیلات دچار استرس می‌شویم و چطور از شر استرس تعطیلات خلاص شویم؟

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب)؛ روزیاتو: مطالعات نشان می‌دهد تعطیلات می‌تواند بسیار استرس زا باشد. کوهی از کارهایی که باید انجام شوند، هزینه برای خرید هدایا، احساس بی‌کفایتی، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی آزاردهنده و خستگی محض می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد و چیزی به غیر از شادی برای او به ارمغان بیاورد. اما چرا در تعطیلات دچار استرس می‌شویم و چطور از شر استرس تعطیلات خلاص شویم؟

چنل دوکون (Chanel Dokun)، درمانگر و یکی از بنیانگذاران تمرین درمانی Healthy Minds در نیویورک می‌گوید: «ما در طول تعطیلات تا حد زیادی به دلیل فشارهای بیرونی، استرس‌ها را تجربه می‌کنیم و خودمان را برای برآورده کردن استانداردهای بیرونی تغییر می‌دهیم. این اغلب می‌تواند شامل مقایسه خودمان با دیگران برای دیدن این باشد که آیا تجربه ما از تعطیلات به اندازه تجربه آن‌ها چشمگیر است یا خیر. به علاوه اگر خودتان در وضعیت سلامت روانی مناسبی نباشید، تعطیلات می‌تواند باعث تحریک و بدتر شدن اوضاع شود.»

چه چیزهایی باعث استرس تعطیلات می‌شود؟

شناسایی محرک‌هایی که باعث اضطراب تعطیلات می‌شود می‌تواند مفید باشد تا بتوانید با تکیه بر نکات تخصصی که در ادامه می‌آیند با آن‌ها مقابله کنید و از تعطیلات متعادل‌تر و آرام‌تر لذت ببرید.

### محرک شماره ۱: رویداد‌های اجتماعی زیاد از حد

گردهمایی‌ها و برنامه‌های زیاد از حد در تعطیلات می‌تواند چالش برانگیز باشد و ما را از هم‌پاشیده و متزلزل کند، زیرا از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌پریم و به ندرت برای لذت بردن از تجربیاتی که پشت سر می‌گذاریم مکث می‌کنیم. همچنین، با تقویم اجتماعی که توسط دیگران تنظیم شده، زمان ارزشمندمان برای تأمل در خود یا اولویت بندی نیازهایمان را از دست می‌دهیم.

### محرک شماره ۲: گذراندن زمان با اقوام

حتی اگر اقوام خود را دوست داشته باشید و از دیدن آن‌ها در بقیه سال لذت ببرید، تعطیلات می‌تواند باعث شود زمان زیادتری را با خانواده بزرگتان سپری کنید. این زمان می‌تواند با فشار، انتظارات و بسیاری از با هم بودن‌های ناخواسته گره زده شود؛ و اگر روابط پرتنش با برخی از اعضای فامیل داشته باشید، سطح استرستان را بالاتر هم ببرد. بازگشت به زخم‌های التیام نیافته و نسخه قدیمی خودمان که مدت‌ها فکر می‌کردیم از آن عبور کرده ایم می‌تواند باعث ایجاد بحران هویت یا احساس فشار برای انطباق با الگو‌هایی شود که در طول سال‌ها ره‌پیشان کرده ایم.

### محرک شماره ۳: میزبان بودن

اگر بخواهید مطابق با نسخه یک میزبان ایده‌آل پیش بروید، احتمالاً مجبورید برای رسیدن به انتظار غیرواقع بینانه تان از نحوه مهمان نواز بودن، بیش از حد تلاش کنید. این ایده‌آل‌ها می‌توانند توسط دیگران یا خودمان تحمیل شوند.

تلاش برای انجام چندین کار در آن واحد و نظارت بر جزئیات در حین آماده شدن برای میزبانی می‌تواند محدودیت‌های ما در مهارت مدیریت زمان را بیشتر از چیزی که هست نشان دهد. وقتی با میزبانی یک مهمانی موافقت می‌کنید باید بدانید کارها خیلی بیشتر از آن چیزی است که در ابتدا تصور می‌کنید. مطمئناً برخی از افراد ذاتاً میزبان هستند و همیشه این کار را دوست دارند، اما برای اکثریت افراد میزبانی مهارتی است که برای احساس راحتی با آن، نیاز به تجربه و تمرین دارد.

هر بار که کارت اعتباری خود را در طول تعطیلات بیرون می آورید، ممکن است بیشتر و بیشتر احساس خطر کنید. با افزایش هزینه ها یا وسوسه بیشتر خرج کردن، با محدودیت های آزادی مالی خود مواجه می شوید و فقدان منابع مالی برای اختصاص به فعالیت ها یا خرید هدایا ممکن است باعث غم، ناامیدی یا پشیمانی از عادت های خرج کردن گذشته شود.

محرک شماره ۵: یک عالم زمان مُرده

در حالی که دورماندن از محل کار یا مدرسه در طول تعطیلات می تواند خوشایند به نظر برسد، در واقع می تواند یک محرک مخرب برای استرس باشد. حتی اگر از نظر تئوری تعطیلات یک «مهلت خوشایند» برای دوری از ریتم عادی زندگی مان باشد، برای برخی افراد می تواند منجر به واکاوی در حفره های شخصی شود. بسیاری از افراد وقتی زمان و توجهشان مشغول کار نیست احساس اضطراب یا افسردگی می کنند.

نکات حرفه ای برای مقابله با استرس تعطیلات

۱. صبح ها را از نو بسازید

روزتان را با صدای خودتان به عنوان محرک اصلی برای اینکه چگونه می خواهید روز را بگذرانید شروع کنید. این یک راه آسان برای پیش-برنامه ریزی «زمان من» در میان فصل شلوغ تعطیلات است که در آن می توانید نیاز های خود را بررسی کنید، اولویت هایتان را تعیین کنید و با احساس تمرکز و در دست داشتن کنترل امور در طول روز پیش بروید.

در صورت امکان، سعی کنید قبل از بیدار شدن بقیه اعضای خانه این کار را انجام دهید. تحقیقات نشان داده که حتی یک ساعت زودتر بیدار شدن می تواند به تقویت سلامت روانتان کمک کند و افسردگی را از شما دور نگه دارد.

۲. تا جایی که می توانید آماده شوید

ممکن است ساده به نظر برسد، اما اگر کاری وجود دارد که می توانید هفته ها قبل انجام دهید، وقتی زمان دارید، آن را انجام دهید. وقتی زمان نزدیک تر می شود، دقیقه ها خیلی سریع جمع می شوند. اگر می توانید غذا های فاسد نشدنی را یک ماه زودتر خریداری کنید. اگر می خواهید دستمال هایتان را به شکلی زیبا تا کنید، اگر وقت دارید، چند روز قبل از مهمانی این کار را انجام دهید. از اعضای خانه برای انجام بعضی کار ها کمک بگیرید.

۳. نقص و کامل نبودن را بپذیرید

کمال گرایی تان را محدود کنید. غیرممکن است که تمام جنبه های تعطیلات ایده آل باشد. یک کار، فعالیت یا رویداد را انتخاب کنید که واقعا برایتان مهم است و انرژی خود را روی به حداکثر رساندن آن تجربه متمرکز کنید.

به یاد داشته باشید که کتاب های آشپزی، مجلات طراحی، و پست های اینستاگرامی طراحان دکوراسیون همگی به دقت تنظیم شده، چیده شده، به طور حرفه ای نورپردازی و ویرایش شده اند. آن ها برای الهام گرفتن زیبا و خارق العاده هستند، اما زندگی واقعی و انسانی شبیه به آن تصاویر نیست و هرگز نباید خود، غذا، خانه یا زندگیتان را با آن ها مقایسه کنید.

همچنین، سعی کنید این تعطیلات را با تعطیلات گذشته یا خودتان را با نسخه های گذشته خود مقایسه نکنید. گاهی اوقات فکر می کنیم، «وای، من قبلا می توانستم همه این کار ها را به بهترین شکل انجام بدهم. چه اتفاقی برایم افتاده؟»، اما زندگی تغییر می کند، اولویت های ما تغییر می کند و انرژی ما کاهش می یابد. کاری را که در حال حاضر می توانید انجام دهید و بدانید که این نسخه از شما می تواند کار های زیادی انجام دهد که نسخه های قدیمی شما نمی توانستند!

۴. از رویداد ها به بهانه سلامت روان صرف نظر کنید

خوب است در هر جایی که دعوت می شوید شرکت نکنید. مراقبت از سلامت روان مهم است و اگر تمایلی به شرکت در یک رویداد ندارید، اشکالی ندارد. به خود اجازه و آزادی انتخاب دهید که چه چیزی برای شما، خانواده و سلامت روانتان در این

تعطیلات مفید است. ذهنتان به خاطر این کار از شما تشکر خواهد کرد.

۵. کمی تأمل کنید

در میان شلوغی ممکن است فراموش کنید که تعطیلات علاوه بر همه این‌ها، نشان دهنده پایان یک سال است. با آنکه ممکن است سرتان شلوغ باشد، مهم است که زمان بگذارید تا «سال را به زیبایی تمام کنید»؛ چیزی که به شما امکان می‌دهد دوباره با خودتان ارتباط برقرار کنید. از این تعطیلات برای تکمیل پروژه‌ها یا ارزیابی زندگی خود استفاده کنید.

اغلب، بزرگترین استرس ما از تلاش برای کارآمد بودن بیش از حد و تمایل به شروع سریع برنامه‌های رشد سال جدید ناشی می‌شود. از تعطیلات برای لذت بردن استفاده کنید و سپس از ابتدای سال برای فعال کردن و انگیزه دادن به خود استفاده کنید.