

## ۱۰ نکته برای مدیریت استرس

استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است و با وجود آنکه بشر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته ....



استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است و با وجود آنکه بشر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته اما مشکلاتش از بین نرفته و فقط شکل آنها تغییر کرده است. به دلیل وجود دغدغه‌های مختلف، مدیریت استرس برای اغلب افراد کار دشواری است و ناتوانی در مدیریت آن، سلامت روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش ایسنا، هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد: اسپاسم مری، افزایش اسید معده و سوء هاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند.

در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن به معده شده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود.

همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند از جمله سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس معده به مری (GERD).

بهتر است افراد در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن در نظر بگیرند تا از استرس دور باشند.

یادگیری نحوه مدیریت استرس نیاز به تمرین دارد اما در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از آنها خواهیم پرداخت.

### ۱. ورزش کنید

ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای آرامش بدن و ذهن شماست. به علاوه، ورزش باعث بهبود خلق و خوی شما می‌شود. اما باید اغلب این کار را انجام دهید تا نتیجه بدهد.

### هر هفته چقدر باید ورزش کرد؟

تا ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند شنا، دویدن یا ورزش‌های دیگر انجام دهید.

روی تعیین اهداف تناسب اندام که می‌توانید به آنها برسید تمرکز کنید. بیشتر از همه به یاد داشته باشید که انجام هر تمرینی بهتر از انجام ندادن آن است.

### ۲. عضلات خود را آرام کنید

وقتی استرس دارید، ماهیچه‌هایتان منقبض می‌شوند. شما می‌توانید به خودی خود به شل شدن آنها و شاداب کردن بدن خود کمک کنید:

- کشش
- ماساژ گرفتن
- حمام کردن یا دوش آب گرم
- داشتن یک خواب خوب شبانه

### ۳. تنفس عمیق

چند نفس عمیق می‌تواند استرس را فوراً از شما دور کند. زمانی که در انجام تمرینات تنفسی ماهر شوید، شگفت زده خواهید شد که چقدر احساس بهتری دارید. فقط این ۵ مرحله را دنبال کنید:

- در وضعیتی راحت بنشینید و دستتان خود را روی پاهای خود قرار دهید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. یا می‌توانید دراز بکشید.

- چشمانتان را ببندید.

- خود را در مکانی آرام تصور کنید. این می‌تواند ساحل، یک زمین چمن زیبا یا هر جایی که به شما احساس آرامش می‌دهد باشد.

- به آرامی تنفس عمیق انجام دهید.

- این کار را هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

### ۴. خوب غذا بخورید

داشتن یک رژیم غذایی منظم و متعادل به شما کمک می‌کند تا به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. همچنین ممکن

است به کنترل خلق و خوی شما کمک کند. وعده های غذایی شما باید سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین بدون چربی برای تامین انرژی باشد. همچنین هیچکدام را نادیده نگیرید زیرا می تواند شما را در خلق و خوی بد قرار دهد که به دنبال آن می تواند استرس را تشدید کند.

#### ۵. سرعت زندگی خود را کاهش دهید

زندگی مدرن بسیار شلوغ است و گاهی اوقات ما فقط باید سرعت خود را کم کنیم و آرام باشیم. به زندگی خود نگاه کنید و راه های کوچکی برای انجام این کار پیدا کنید. مثلا:

ساعت خود را ۵ تا ۱۰ دقیقه جلوتر تنظیم کنید. به این ترتیب کمی زود به مکان ها خواهید رسید و از استرس دیر رسیدن دوری خواهید کرد.

وقتی در بزرگراه رانندگی می کنید، به لاین آهسته بروید تا بتوانید از عجله کردن جلوگیری کنید. کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. برای مثال، اگر مجبور نیستید سعی نکنید به همه ۱۰۰ ایمیل دریافتی خود پاسخ دهید و فقط به تعدادی از آنها پاسخ دهید.

#### ۶. استراحت کنید

باید برای زمان هایی برای استراحت برنامه ریزی کنید تا ذهن خود را از استرس دور کنید. اگر فردی هستید که دوست دارید هدف گذاری کنید، ممکن است استراحت کردن در ابتدا برای شما سخت باشد اما به آن پایبند باشید. کارهای آرامش بخشی که می توانید انجام دهید عبارتند از:

- مراقبه
- یوگا
- دعا
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- گذراندن زمان در طبیعت

#### ۷. برای سرگرمی ها وقت بگذارید

باید زمانی را برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برید اختصاص دهید. سعی کنید هر روز کاری انجام دهید که احساس خوبی به شما بدهد و این به کاهش استرس شما کمک می کند. لازم نیست زمان زیادی باشد - حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم موثر است. سرگرمی های آرامش بخش شامل موارد زیر است:

- خواندن کتاب
- بافندگی
- انجام یک پروژه هنری
- تماشای یک فیلم
- انجام پازل

#### ۸. در مورد مشکلات خود صحبت کنید

اگر موضوعاتی شما را آزار می دهند، صحبت در مورد آنها می تواند به کاهش استرس تان کمک کند. می توانید با اعضای خانواده، دوستان، پزشک یا یک درمانگر صحبت کنید.

همچنین می توانید با خودتان صحبت کنید. به این کار «خودگویی» یا «واگویی» می گویند و همه ما آن را انجام می دهیم. اما برای اینکه خودگویی به کاهش استرس کمک کند، باید مطمئن شوید که مثبت است و نه منفی.

بنابراین وقتی استرس دارید به آنچه فکر می کنید یا می گوئید از نزدیک گوش کنید. اگر به خود پیامی منفی می دهید، آن را به پیام مثبت تغییر دهید. به عنوان مثال، به خود نگوئید «من نمی توانم این کار را انجام دهم» در عوض به خود بگوئید: «من می توانم این کار را انجام دهم» یا «من بهترین کاری را که می توانم انجام می دهم».

#### ۹. سخت نگیرید

بپذیرید که هر چقدر هم تلاش کنید نمی توانید کارها را به طور کامل و عالی انجام دهید. شما همچنین نمی توانید همه چیز را در زندگی خود کنترل کنید. پس به خودتان لطفی کنید و فکر نکنید که می توانید کارهای زیادی انجام دهید. فراموش نکنید که حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. خنده به شما کمک می کند تا احساس آرامش کنید.

#### ۱۰. محرک ها را از بین ببرید

دریابید که بزرگترین دلایل استرس در زندگی شما چیست. آیا شغل شما، رفت و آمد شما، تکالیف مدرسه و دانشگاه شماست؟ اگر می توانید تشخیص دهید که آنها چیست، ببینید آیا می توانید آنها را از زندگی خود حذف کنید یا دست کم آنها را کاهش دهید یا خیر.

اگر نمی توانید دلایل اصلی استرس خود را شناسایی کنید، سعی کنید یک دفترچه استرس داشته باشید. زمانی که بیش از همه مضطرب می شوید، یادداشت کنید و ببینید آیا می توانید یک الگو را برای استرس خود تعیین کنید، سپس راه هایی برای حذف یا کاهش آن محرک ها پیدا کنید.