



چند روش برای کاهش استرس

گاهی اوقات ممکن است زندگی بسیار چالش برانگیز شود و نگرانی‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی شما را تحت فشار قرار دهد. با آنکه استرس خفیف طبیعی‌ترین بخش زندگی است، اما استرس شدید می‌تواند بازدهی شما را تحت تأثیر قرار دهد و سلامت جسم و روحتان را به خطر اندازد.

گاهی اوقات ممکن است زندگی بسیار چالش برانگیز شود و نگرانی‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی شما را تحت فشار قرار دهد. با آنکه استرس خفیف طبیعی‌ترین بخش زندگی است، اما استرس شدید می‌تواند بازدهی شما را تحت تأثیر قرار دهد و سلامت جسم و روحتان را به خطر اندازد.

برهمین اساس هر چه سریع‌تر برای کنترل استرس خود اقدام کنید. این چند توصیه را به کار ببندید تا شاید آنها بتوانند به شما در حفظ کنترل و آرامش جسم و روحتان کمک کنند.

تمرینات تنفسی

تنفس عمیق، راحت‌ترین راه برای رفع استرس و تنش‌های روحی است و برای بدن بسیار مفید است و موجب شل شدن عضلات و تسکین روح می‌شود و همچنین راحت‌ترین شکل تمرینات ورزشی است. شما می‌توانید هر جایی این نوع تمرینات را انجام دهید که می‌تواند به سرعت مؤثر واقع شود و بی‌درنگ استرس را از شما دور کند.

دیدگاه شما

نوع تعریف‌تان از استرس تا حد زیادی به دیدتان نسبت به یک موقعیت بستگی دارد. آیا شما نیمه خالی لیوان را می‌بینید یا نیمه پر آن را؟ سعی کنید مثبت‌اندیش‌تر باشید. مثبت‌اندیشی می‌تواند روشی مؤثر برای رفع استرس باشد و انعطاف‌پذیری‌تان را در مقابله با استرس افزایش دهد.

خنده

شاید این گفته زیاد بیراه نباشد که «#« خنده بر هر دردی دواست. خنده، هورمون‌های استرس را در بدن کاهش می‌دهد. خنده اضطراب را از بین می‌برد و باعث می‌شود شما از زاویه دیگری به موقعیت بنگرید. فواید دیگر خنده شامل تسکین‌دهنده درد، بسیار نشاط‌آور و حتی تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است.

خواب

بدن شما حدوداً به 7 تا 8 ساعت خواب روزانه نیاز دارد. محرومیت از خواب می‌تواند موجب بروز مشکلات جسمی مانند بیماری‌های قلبی، سکت، پرفشاری خون و دیابت شود. عدم استراحت کافی تمرکزتان را مختل و به توجه، هوشیاری و قوه استدلال‌تان آسیب وارد می‌کند. بدون استراحت کافی تمرکز در هنگام کار برایتان دشوار خواهد شد.

گفت‌وگو و معاشرت با مردم

سعی کنید دوستان جدید پیدا کرده و با دوستان قدیمی دوباره معاشرت کنید. گفت‌وگو و معاشرت با افراد، روش فوق‌العاده‌ای برای خلاصی از تنش و استرس روزمره است. هنگامی که مشکلاتتان را با دیگران در میان می‌گذارید، احساس می‌کنید که دیگر تنها نیستید. همیشه افرادی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک و به درد دلتان گوش کنند.

تکنیک‌های تمدد اعصاب (ریلکسیشن)

سعی کنید به تمام تکنیک‌های تمدد اعصاب وارد شوید. آنها می‌توانند بلافاصله استرس شما را از بین ببرند؛ مانند گره کردن مشت و شل کردن آن یا تمرینات تنفس عمیق. تکنیک‌های تمدد اعصاب برای مقابله با اثرات احساسی و فیزیکی منفی استرس مفید هستند.

رهایی از غیرضروریات زندگی

ساده زیستن را بیاموزید. از حداقل چیزها بیشترین بهره را ببرید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که واقعا برایتان ارزشمند هستند و به زندگی‌تان ارزش بیشتری می‌بخشند. خود را از غیرضروریات زندگی رها کنید تا خوشحال‌تر و مفیدتر باشید.

زمان‌تان را برنامه‌ریزی کنید

اگر برنامه‌ریزی زمانی خوبی نداشته باشید، در انجام امورات زندگی‌تان شکست خواهید خورد. شما تنها می‌توانید چند کار را در هر روز انجام دهید. بنابراین بر کارهایی متمرکز شوید که بر ارزش زندگی‌تان می‌افزایند و کیفیت زندگی‌تان را بهتر می‌کنند. کارهای بی‌ارزش را رها کنید. برای خودتان وقت بگذارید. مهم نیست چقدر پرمشغله هستید. شما باید دوباره نیرو بگیرید.

تمرینات ورزشی

تحقیقات نشان داده است که تمرینات ورزشی برای رفع استرس و تنش بسیار مؤثر است. بدن شما ورزش می‌کند و مغزتان یک انتقال‌دهنده عصبی احساس خوب به نام اندوفین تولید می‌کند.