

10 روش تمدد اعصاب برای کاهش استرس



اگر زندگی پر از استرس آرامش را از شما گرفته، روش های تمدد اعصاب می تواند شما را به زندگی عادی برگرداند. بعضی از این روش ها، فقط 5 دقیقه و یا حتی کمتر زمان لازم دارد.

سلامت نیوز: اگر زندگی پر از استرس آرامش را از شما گرفته، روش های تمدد اعصاب می تواند شما را به زندگی عادی برگرداند. بعضی از این روش ها، فقط 5 دقیقه و یا حتی کمتر زمان لازم دارد.

باید کودک خود را به مدرسه برسانید. همسران لباس هایش را پیدا نمی کند. رئیستان با شما تماس گرفته، و دوستان شدیداً به کمک شما احتیاج دارد و همه این ها در یک زمان اتفاق افتاده است.

ممکن است با خود بگویید چگونه می توان زمانی را برای تمدد اعصاب پیدا کنید. در واقع شما مانند بسیاری از خانم های دیگر، فراموش کرده اید که چگونه بر اعصاب خود مسلط باشید و با خود بگویید مقداری استرس برای شما مفید هم هست.

استرس کم می تواند ذهن شما را متمرکز کند؛ ولی اگر زیاد شود، آسیب های فکری و جسمی زیادی به شما می زند. اما آرمیدگی و تمدد اعصاب می تواند توازن را به زندگی شما بازگرداند و حتی ممکن است برخی از خطرات مربوط به استرس را کاهش دهد.

در زیر 10 روش برای کاهش استرس را به شما معرفی می کنیم که در هر زمان و مکانی می توانید از آنها استفاده کنید.

1- مدیتیشن (meditate)

اگر فکر می کنید مدیتیشن انجام یک سری حرکات سخت و در آوردن صداهای عجیب است، کاملاً در اشتباهید. انجام هر حرکت یا کار تکراری که موجب آرامش شما شود، می تواند نوعی مدیتیشن باشد مثل: پیاده روی، شنا، نقاشی، بافندگی و حتی رانندگی.

وقتی ذهن شما درگیر کار، روابط دوستانه یا خانوادگی است، بهتر است برای 5 تا 10 دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید و اجازه دهید ذهنتان کمی آرام شود. اگر این کار را هر روز انجام دهید، متوجه خواهید شد که به مرور زمان استرس شما کم می شود.

2- به چیز دیگری بیندیشید

اگر ذهنتان آنقدر درگیر مشلات است که نمی توانید مدیتیشن کنید، حواستان را به یک موضوع دیگر پرت کنید. مثلاً دوست دارید به کجا سفر کنید، یا خانه رویاهایتان را تصور کنید.

هدف از این کار دور کردن استرس است. هر چه تصور شما به واقعیت نزدیک تر باشد، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

3- نفس عمیق بکشید

استرس و عصبانیت باعث کوتاه تر و تند شدن تنفس می شود، در صورتی که آرامش با نفس های عمیق و آرام همراه است، پس برای تغییر وضعیت تنش خود، حالت نفس کشیدن خود را تغییر دهید.

یک آه بلند بکشید. حالا تصور کنید که شکم شما مکانی قدرتمند است. در حالی که تمرکز شما روی شکمتان است سعی کنید نفس عمیق بکشید. دم، احساس کنید که شکم و پهلوهایتان باد می شود. بازدم، احساس کنید که شکم و پهلوهای شما جمع می شود. این کار را 10 بار تکرار کنید و هر بار احساس آرامش بیشتری کنید.

4- به اطراف خود نگاه کنید

کلر مایکلز (Claire michaels) نویسنده کتاب " 10 راه حل ساده برای از بین بردن استرس " می گوید: قدرت تمرکز برای داشتن زندگی راحت و معنا دار ضروری است.

اگر نسبت به چیزهایی که اتفاق می افتد بی توجه باشیم، داریم مانند یک کودک زندگی می کنیم. تمرکز حواس یعنی توجه کامل روی انجام یک کار در یک زمان مشخص، پس از چند بعدی بودن و انجام یک کار در لحظه خودداری کنید. زندگی کردن در زمان حال می تواند کمک زیادی به کم شدن نگرانی های شما بکند و آرامش بیشتری به شما بدهد.

تمرکز روی اشیاء اطرافتان تمرین خوبی برای از بین بردن استرس است. اگر خارج از منزل هستید، از رنگ و بوی گل ها لذت ببرید، به صدای آواز پرندگان گوش کنید و یا به یک درخت با دقت نگاه کنید. در فروشگاه ها به جزئیات یک لباس در پشت ویتترین دقت کنید، زیور آلات را خوب نگاه کنید و روی چگونگی ساخت آن تمرکز کنید. با انجام این کارها به راحتی می توانید استرس را از خود دور کنید.

5- چای داغ بنوشید

اگر اهل خوردن قهوه هستید، بهتر است سعی کنید به جای قهوه چای سبز بنوشید. خوردن قهوه استرس را زیاد می کند در حالی که چای سبز آرام بخش است. نیکولاس پریکان (Nicolas perricone) نویسنده کتاب " 7 راز سلامتی و زیبایی " می گوید: چای سبز باعث سلامت و زیبایی می شود.

6- عشق بورزید

یکی از راه های کم کردن استرس و داشتن آرامش بغل کردن حیوانات خانگی ویا ناگهانی بغل کردن یکی از دوستان و یا افراد خانواده است. وقتی با دوست خود راجع به مسائل خوب صحبت می کنید، در واقع استرس خود را کم می کنید.

متخصصان می گویند روابط اجتماعی به مغز شما کمک می کند بهتر فکر کند و شما را تشویق کند که برای مسائلی که قبلا حل آنها غیر ممکن می نمود، راه حل مناسب پیدا کنید. مطالعات نشان داده روابط فیزیکی مثل نوازش یا بغل کردن ، به کاهش فشار خون و استرس کمک می کند.

7- خودتان را ماساژ دهید.

وقتی عضلات شما گرفته است و وقت کافی ندارید که به یک متخصص مراجعه کنید، از روش ساده زیر استفاده کنید:

- دو دست خود را روی شانه و گردن خود قرار دهید.

- شانه و گردن خود را با انگشتان به آرامی فشار دهید.

- به آرامی شانه های خود را ماساژ دهید.

- یک دست را روی ساعد دست دیگر قرار دهید.

- عضلات خود را با انگشتان به آرامی ماساژ دهید.

- یک دست را با دست دیگر از آرنج تا انگشتان به آرامی ماساژ دهید.

- این کار را با دست دیگر نیز انجام دهید.

8- زمانی را در خارج از منزل یا محل کار سپری کنید

افراد بالغ هم به تفریح احتیاج دارند. پس اگر احساس کردید که بیش از حد معمول استرس دارید و یا عصبانی هستید، یک جای آرام

و ساکت برای استراحت پیدا کنید که بتوانید استرس و مشکلات خود را فراموش کرده و خود را ریلکس کنید. چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید خود را آرام کنید. به خاطر داشته باشید که زمان همیشه در دستان شماست، پس آرام باشید.

9- خود را با موسیقی سرگرم کنید

موسیقی می تواند ضربان قلب را کاهش و روح را تسلی دهد. متخصصان می گویند هنگامی که استرس شما زیاد می شود، با گوش دادن به یک موسیقی آرام و مطبوع، به کاهش ضربان قلب و استرس خود کمک کنید. تحقیقات نشان داده گوش کردن موسیقی سنتی آرام بخش است. (مترجم : قابل توجه خوانندگان عزیز ، به یاد خدا بودن و گوش دادن به صوت دل انگیز قرآن می تواند بهترین تاثیر را داشته باشد.)

10- به مغزتان استراحت دهید

30 ثانیه کافیهست تا استرس شما جای خود را به آرامش بدهد. برای اینکار باید ذهن خود را به سمت موضوعات جالب و مثبت منحرف کنید. با تصور هر چیزی که به شما انرژی مثبت می دهد ، شروع کنید؛ تصویری از فرزند و یا همسرتان، عکس حیوانات ، تصور جواهر مورد علاقه شما که برای خریدش پول پس انداز کرده اید و تمام فکر هایی که برای مدت کوتاهی می تواند لبخند را روی لبان شما بیاورد، می تواند شما از یک فرد عصبی به فردی آرام تبدیل کند.

منبع:مجله پزشکی مادر