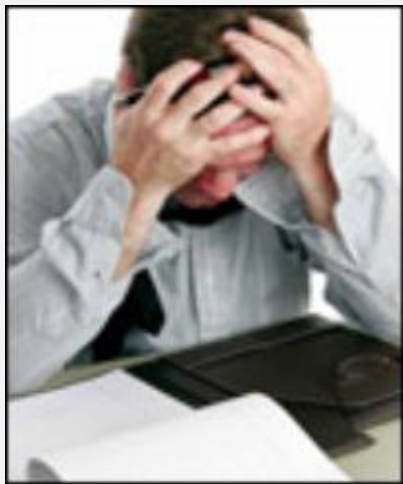




نکات طلایی فرار از استرس

با نزدیک شدن به آخر سال افراد روزهای پرمشغله‌ای را سپری می‌کنند. اگر فکر می‌کنید کار زیادی دارید باید بدانید استرس کارایی را کاهش می‌دهد. استرس‌های مزمن ممکن است کارمندان را در محل کار دچار خستگی و ضعف و بی‌حالی کند.

سلامت نیوز : با نزدیک شدن به آخر سال افراد روزهای پرمشغله‌ای را سپری می‌کنند. اگر فکر می‌کنید کار زیادی دارید باید بدانید استرس کارایی را کاهش می‌دهد. استرس‌های مزمن ممکن است کارمندان را در محل کار دچار خستگی و ضعف و بی‌حالی کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ؛ واضح است رهایی از این انواع استرس برای افراد پرمشغله مهم است. راهکارهای زیر باعث می‌شود انرژی بیشتری را احساس کرده و با موفقیت سطح استرس را کاهش دهید. در این حالت است که زمان اضافه خواهید آورد.

مسکن‌های ضد استرس

اگر احساس می‌کنید زیر سلطه یک برنامه پر مشغله روزانه قرار گرفته‌اید از استراتژی تسکین استرس و تمرینات تنفسی استفاده کنید. تنفس عمیق واکنش‌هایی را که در بدن منجر به بروز استرس می‌شود، خاموش می‌کند.

کاهش مصرف کافئین

خیلی از افراد در زمان‌هایی که احساس می‌کنند تحت فشار کاری زیادی قرار دارند، اقدام به نوشیدن یک فنجان قهوه، چای یا نوشابه می‌کنند با این تصور که سطح انرژی‌شان را بالا ببرند، ولی این شیوه نادرست است؛ زیرا کافئین موجود در قهوه و برخی نوشابه‌ها واکنش‌های استرس‌زا را در بدن تشدید می‌کند. بنابراین لازم است راه‌های دیگری را برای کسب انرژی امتحان کنید.

خواب کافی

هنگامی که برنامه روزانه‌تان خیلی شلوغ است نخستین چیزی که سراغ‌تان می‌آید خواب است. خواب فرد را بی‌حال و خسته می‌کند. درواقع بهتر است در طول شب یک خواب کافی و راحت داشته باشید.

ورزش‌های سریع

اگر احساس بی‌حالی و خستگی می‌کنید یک تمرین ورزشی کوچک انرژی‌بخش خواهد بود. برخلاف برخی مردم که تصور می‌کنند انجام حرکات ورزشی نیازمند زمان است و باید حتماً در باشگاه‌های ورزشی انجام شود تنها چند حرکت ساده نرمشی، استرس را دور می‌کند.

تغییر نگرش

استرس کارایی افراد را هنگام انجام کارها کاهش می‌دهد. بنابر این لازم است یاد بگیرید که به استرس به عنوان یک چالش نگاه کنید نه به عنوان یک عامل تهدیدکننده. این مسأله می‌تواند به شما انرژی بیشتری برای مقابله با چالش بدهد.

روش‌های طلایی

اگر زمان کافی برای مدیریت استرس ندارید، برخی از نابودکننده‌های استرس را که به زمان اندکی نیاز دارند، امتحان کنید. مصرف ویتامین‌ها و گوش دادن به موسیقی یک راه‌حل شگفت‌انگیز برای تسکین استرس است.

نه گفتن

افراد دلایل مختلفی برای روزهای شلوغ خود دارند، اما بسیاری از مردم هنگام انجام کارها نمی‌توانند به خواسته‌های دیگران نه بگویند. لازم است با یک برنامه‌ریزی بهتر به خواسته‌های دیگران که زمان زیادی را می‌گیرد، نه بگویید. یکی از شایع‌ترین نگرانی‌ها و شکایات مردم به ویژه کارفرمایان این است که به اندازه کافی زمان برای انجام کارها ندارند. مدیریت زمان و مدیریت استرس دوماً موضوعی است که در کنار یکدیگر مورد بحث قرار می‌گیرند.

همه افراد تصور می‌کنند استرس بد است اما اینگونه نیست، استرس در زندگی ما تاثیرات مثبت هم به جا می‌گذارد. استرس خوب همان هیجانی است که هنگام انجام کارها داریم و استرس بد همان لرزش و دلواپسی است.

محققان می‌گویند وقتی برای انجام کاری در زمان مشخص برنامه‌ریزی می‌شود، همین برنامه ریزی وقت و زمان زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. اگر تصور می‌کنید، مصرف کافئین و شکر باعث می‌شود سریع‌تر کارتان را انجام دهید سخت در اشتباه هستید. تحقیقات نشان می‌دهد کافئین و شکر قوای ذهنی را کاهش می‌دهند.

مشکل مدیریت زمان به این معنی نیست که زمان کافی وجود ندارد بلکه به این معناست که زمان انجام کارهای بیهوده وجود ندارد و باید همه وقت را به نفع کارهای خود صرف کنید.

بهتر است آنچه را مهم و ضروری است در برنامه روزانه بگنجانید زیرا انجام دادن کارهای غیرضروری نه تنها وقت‌گیر است بلکه باعث سردرد می‌شود و نوعی علائم هشداردهنده مانند گیجی در فرد به وجود می‌آورد.

محققان تشکیل جلسات اضافی را زباله‌های وحشتناک زمان نامیده اند. بهترین راه حل این است که در يك زمان کوتاه‌تر مسائل را به دیگران یادآوری کنیم. قطعاً این کار نتیجه بهتری در برخواهد داشت.