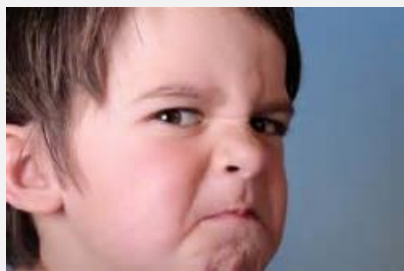


۱۸ تکنیک برای آرام شدن در ۵ دقیقه

سفر به یک جزیره خوش آب و هوا و پیاده‌روی در جنگل یا لب ساحل در یک آخر هفته رویایی راه‌حل ایده‌آلی برای خداحافظی با نگرانی‌ها و استرس‌هاست ولی خیلی وقت‌ها ما فقط ۵ دقیقه یا کمتر وقت داریم تا خودمان را پیدا کنیم و به آرامش برسیم.



سفر به یک جزیره خوش آب و هوا و پیاده‌روی در جنگل یا لب ساحل در یک آخر هفته رویایی راه‌حل ایده‌آلی برای خداحافظی با نگرانی‌ها و استرس‌هاست ولی خیلی وقت‌ها ما فقط ۵ دقیقه یا کمتر وقت داریم تا خودمان را پیدا کنیم و به آرامش برسیم. راهش را بلد نیستید؟

نگران نباشید امروز ما ۱۸ روش را برای رسیدن به آرامش برایتان پیدا کرده‌ایم.

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها
چای سبز: به جای اینکه از عصبانیت بنفش شوید، بهتر است با نوشیدن یک فنجان چای گیاهی، سبز شوید. چای سبز منبع لیتینین است؛ ماده‌ای که به آرامش و تسکین خشم کمک می‌کند. این بار که عصبانی شدید، کمی آب بجوشانید، چای سبز دم‌کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

شکلات: فقط یک تکه شکلات می‌تواند اعصاب شما را تا حد زیادی آرام کند! شکلات تلخ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را در خون شما تنظیم می‌کند و متابولیسم بدن را ثابت نگه می‌دارد.

عسل: شیرینی را جایگزین استرس کنید و یک قاشق عسل بخورید. عسل علاوه بر اینکه مرطوب‌کننده طبیعی پوست و آنتی‌بیوتیک است، تورم مغز را هم کاهش می‌دهد و به کاهش اضطراب و رخوت کمک می‌کند.

انبه: یک سفر استوایی را بدون ترک کردن میزکارتان تجربه کنید! از یک استراحت ۵ دقیقه‌ای برای پوست‌کندن و خوردن یک انبه آب‌دار استفاده کنید که به کاهش استرس و خشم هم کمک می‌کند. نگران ریختن آب آن روی لباس و چانه‌تان نباشید چون قطعا کاهش استرس و رسیدن به آرامش ارزشش را دارد.

آدامس: نعنائی، میوه‌ای یا هر طعم دیگری که دوست دارید. جویدن آدامس یک راه سریع و آسان برای مبارزه با خشم است. پس از چند لحظه جویدن آدامس، سطح کورتیزول خون و عصبانیتان کاهش پیدا می‌کند.

خوراکی ترد: گاهی وقت‌ها هیچ چیز بهتر از خوردن یک خوراکی ترد نمی‌تواند خشم را کاهش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد آدم‌های بزرگسال هنگام خشم یا استرس بیشتر از همیشه هوس خوراکی‌های ترد یا شور می‌کنند. البته با توجه به مضرات این خوراکی‌ها بهتر است از خوراکی‌هایی مانند خیار، کاهو و کرفس یا هویج استفاده کرد.

آرامش درون

تمرکز: نیازی نیست به میان دشت‌ها و کوه‌ها بروید. ۵ دقیقه سکوت و آرامش می‌تواند همان مزایای مدیتیشن را داشته باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اختصاص دادن دو زمان کوتاه برای آرامش و سکوت در طول روز می‌تواند افسردگی و استرس را کاهش دهد. روی تنفس تان تمرکز و احساس کنید همه اضطراب‌ها از وجودتان خارج می‌شوند.

سر گذاشتن روی بالش: روزهایی هست که تنها چیزی که ما نیاز داریم، یک چرت نیمروزی خوب و طولانی است اما هیچ وقت امکان چرت زدن وسط روز و در محیط کار وجود ندارد. اگر یک بالش پیدا کردید، آماده سفری کوتاه برای آرام شدن شوید.

علاوه بر این، می‌توانید از این تصویر ذهنی استفاده کنید؛ سرتان را برای مدت کوتاهی زمین بگذارید و حس کنید بالش، اسفنجی است که تمام اضطراب‌های شما را می‌شوید و از بین می‌برد.

نفس عمیق کشیدن: راه آسان‌تری هم برای آرام شدن وجود دارد؟ نفس‌های آرام، شمرده و عمیق به کاهش فشارخون و ضربان قلب کمک می‌کند. سعی کنید روش‌های مختلفی را برای عمیق نفس کشیدن امتحان کنید.

ریلکس کردن پیشرفته: مضطرب هستید؟ فقط کافی است یاد بگیرید؛ انقباض، رها کردن و تکرار! این روش شامل فشرده کردن ماهیچه‌های قسمتی از بدن برای رسیدن به آرامش است. این روش را که هنرپیشه‌ها هم استفاده می‌کنند برای به خواب رفتن هم مناسب است.

شمارش معکوس: نه، این یک تست هوش نیست اما راهی مناسب برای آرام شدن محسوب می‌شود. وقتی نگرانی‌هایتان بیش از حد شدند، سعی کنید از 1 تا 10 بشمارید و سپس شروع به شمارش معکوس کنید. وقتی مشغول شمردن و تمرکز کردن روی اعداد هستید، فکر مصاحبه‌های کاری و مشغله‌های دیگر کمرنگ‌تر می‌شوند.

بستن چشم‌ها: کافی است در شلوغی و هیاهوی روزمره چند دقیقه پلک‌هایتان را روی هم بگذارید. این کار یکی از روش‌های بسیار آسان برای به دست آوردن آرامش و تمرکز است.

ماساژ: وقتی امکان‌ش را ندارید که پیش ماساژور حرفه‌ای بروید، می‌توانید برای آرام کردن ضربان قلبتان با دست خودتان، پا یا گردن خود را ماساژ دهید. همچنین ماساژ برای افرادی که زمانی زیادی را صرف کارکردن با کیبورد می‌کنند هم کمک خوبی است. مقداری لوسیون به دست‌هایتان بمالید و ماهیچه‌های شانه، گردن و سر خود را ماساژ دهید تا استرستان کاهش یابد.

آب سرد ریختن روی مچ دست: سراغ آب خنک بروید. وقتی استرس و اضطراب سراغتان آمد، مقداری آب خنک روی مچ دستتان بریزید و کمی هم به پشت لاله گوشتان بزنید. این کار کمک می‌کند در تمام بدنتان احساس آرامش کنید.

شانه کردن موها: باور کنید! حتی اگر تا همین حالا 100 بار این کار را انجام داده‌اید، باز هم با ریتم‌های دیگر آن را تکرار کنید. شانه کردن موها، شستن ظرف‌ها و بافتنی می‌تواند به آرامش روان و جسم کمک کند.

محیط جدید

تنهایی: بعضی افراد فقط به 5 دقیقه زمان برای تنها ماندن نیاز دارند تا بتوانند افکارشان را مرتب و آرامش پیدا کنند.

دریافتن خورشید: این هم از آفتاب و به همین راحتی کمی از نگرانی‌های شما برطرف شد! اگر یک روز آفتابی است، بیرون بروید، کمی قدم بزنید و از آفتاب بهره بگیرید. نور آفتاب برای افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، موهبت بزرگی است.

تماشای منظره بیرون: قرار نیست منزل روبرویی را دید بزنید یا در رفت و آمدهای توی خیابان کنجاوی کنید. وقتی اوضاع کمی پیچیده شد، کار را فقط برای 5 دقیقه رها کنید و از پنجره نگاهی به بیرون بیندازید. نگاه کردن به مناظر طبیعی مانند درخت‌ها، پارک‌های عمومی و رفت و آمد مردم خیلی بیشتر از نگاه کردن به تلویزیون می‌تواند فکر شما را آرام کند و اضطرابتان را کاهش دهد.

این بوهای آرامبخش

تنها خنده نیست که دمای استرس و اضطراب است بلکه گاهی بوها هم در این زمینه جادو میکنند. بایستید و بو کنید! برخی بوها می‌توانند حالات و احساسات منفی درون ما را تغییر دهند. حتما شما هم موافقید که عصبانی بودن آن هم وقتی مشغول بو کردن گلی هستید، کار خیلی سخت و دشواری است. یک گلدان پر از گل‌های محبوبتان را نزدیک میز کار قرار دهید و هرگاه احساس خستگی کردید سراغ آنها بروید و با لذت بویشان کنید.

کرم‌های خوشبو استفاده کنید. فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا مقداری لوسیون خوشبوی اسطوخودوس، برگ چای یا هر گیاه معطر و آرامش‌بخش دیگری را روی کف دستتان بریزید و انگشت‌هایتان را به هم بمالید. این بوی ملایم و لطیف می‌تواند سطح استرس و نگرانی شما را کاهش دهد.

همچنین بوییدن یک لیموی تازه می‌تواند به کاهش ترشح هورمون‌های استرس در بدن کمک کند. بوی خوش قهوه را هم از دست ندهید. همین حالا به آشپزخانه بروید و قهوه با شیر درست کنید و بوی خوشش را احساس کنید چون بوی قهوه هم می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس کمک کند.

منبع: سلامانه