

مینی بوک

بهترین راهکارها برای مقابله با

استرس



استرس چیست ؟



www.zehnezarin.ir

استرس نوعی واکنش طبیعی بدن به هنگام تغییرات و رویدادهای خاص است که به صورت پاسخ فیزیکی، عاطفی و روانی بروز پیدا می‌کند.

استرس همواره از مسائل پیش پا افتاده تا بحران‌های اساسی در زندگی وجود دارد و البته همیشه هم نمی‌توان شرایط را کنترل کرد، اما حداقل می‌توانیم با برخورداری از تسلط لازم به گونه‌ای مناسب نسبت به آن واکنش نشان دهیم.

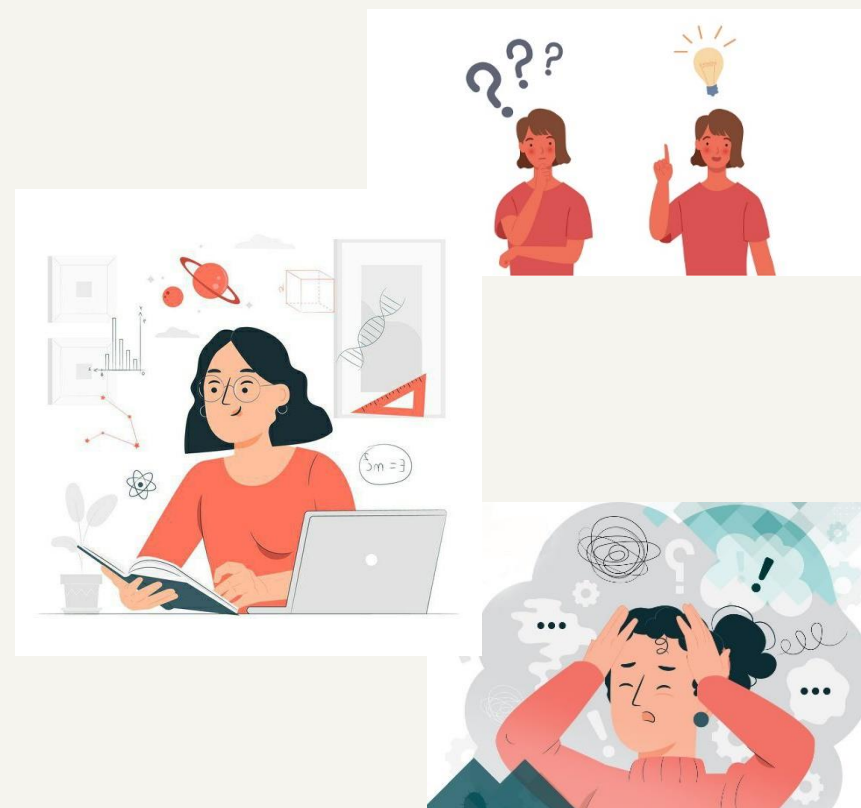
بدن انسان طوری طراحی شده که استرس را تجربه کند و واکنش نشان دهد. اگر شما در معرض تغییرات یا چالش‌هایی قرار بگیرید، درواقع پاسخ به استرس به شما کمک می‌کند تا با موقعیت جدید سازگار شوید.

به این حالت مکانیسم جنگ و گریز و یا حالت بقا می‌گویند که به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چه زمانی و چگونه به خطر واکنش نشان دهیم.

در بسیاری موارد مقدار کمی استرس موجب انگیزه می‌شود و حتی برای نتیجه بهتر لازم است. مانند استرسی که قبل از یک آزمون ساده به ما دست می‌دهد و باعث می‌شود تا مطالعه کنیم.

از همین رو خیلی اوقات استرس مثبت است. و تنها زمانی مشکل‌ساز می‌شود که عوامل استرس‌زا بدون تسکین یا کم شدن همچنان ادامه پیدا کنند و یا بدن به راحتی تحریک شود.

در این موقعیت استرس می‌تواند تأثیر مخربی بر زندگی داشته باشد و حتی سبب بیماری شود.



علل استرس و مواجهه با آن

هر کدام از ما به دلایل متفاوتی به استرس دچار و با آن مواجه می‌شویم که در شکل رو به رو به برخی از آنها اشاره شده است.

توانایی مواجهه با استرس می‌تواند به فاکتورهای مختلفی ارتباط داشته باشد. بعضی از آنها عبارتند از :

- ژنتیک
- تجارب کودکی
- ویژگی‌های فردی
- ویژگی‌های شخصیتی
- شرایط اقتصادی
- شرایط اجتماعی

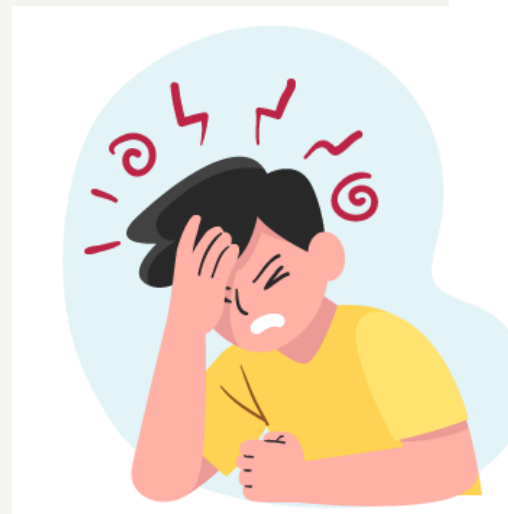
چرا استرس داریم؟



استرس و اضطراب

استرس و اضطراب دو طرف یک سکه هستند. گفتیم که استرس نتیجه واکنش‌های روی مغز یا بدن ماست که می‌تواند ناشی از یک رویداد یا فعالیت باشد. استرس ما را عصبی یا نگران می‌کند و اضطراب همان نگرانی، ترس و دلهره است.

در واقع اضطراب می‌تواند واکنشی در برابر استرس باشد، اما ممکن است در افرادی که استرس هم ندارند رخ دهد. اضطراب و استرس باعث ایجاد برخی علائم جسمی و روحی می‌شوند.



علائم شایع استرس

- سر درد
- معده درد
- بالا رفتن ضربان قلب
- تعریق
- تنش عضلانی و تیک عصبی
- تنفس سریع
- ضعف در سیستم ایمنی
- وحشت
- عصبی بودن
- عدم تمرکز و بی قراری
- خشم غیرمنطقی یا تحریک پذیری زیاد

مغز

مغ تو تعطیل میشه!
یعنی مغزت کوچیک و پیر میشه!
فراموشی میگیره و آذرخش میگیره!

چشم

چشمات تار میشه!
یعنی دایره مثل اول نمیبینه!
خسته و ضعیف میشه!

بینی

دماغت رو میکشی بالا!
یعنی آبریزش بینی ولت نمیکنه!
شاید هم شون دماغ بشی!

لب

لبت خوشگل و خوشمزه میشه!
یعنی هی گازش میگیری و میخوریش!
بدرش هم ترک میخوره و میترکه!

گوش

گوشات دایره بخت گوش نمیره!
یعنی واسه خودش وزوز میکنه!
سرت کیج میخوره و تعادلت بهم میریزه!

دندان

میثا خانوم دندونات ازبت میشه!
یعنی دندونات رو مملکم بوم فشار میدی!
فلک و صورتت رو هم بهم میریزه!

استخوان

استخوانت رو میسکنه!
یعنی پوک میشه و کلسیم بهشون نمیرسه!
و دایره نمیتونی بهشون تکیه کنی!

قلب

دلت میسکنه!
یعنی خون و غذا و هوا به برزت نمیره!
دو ساعت بهرش هم میگیری!

ریه

نفسِت تنگ و کوتاه میشه!
یعنی تندر و سریع و سطحی نفس میکشی!
به قلب و مغزت هم فشار میاره!

معده

کمی با معده تو شوشی میکنه!
یعنی وقتی غذات رو قورت میدی!
معدهت تو بار میکنه و بهرش سر دلت میسوزه!

کبد

کبدت رو حسابی فرب و چیلی میکنه!
یعنی جگر سیاحت تنبل و ضعیف میشه!
کارای معده رو میزاره کنار و حال میکنه!

کلیه

کورتیزل میره بیرون به جای کشتن سم!
یعنی شونت رو تصفیه نمیکنه و ادرار نمیره!
از کار میفته و تو رو هم از کار میندازه!

مثانه

مثانه تو مثل یه توپ میشه!
یعنی هی باید بری دستشویی!
شاید هم اختیارت رو از دست بری!

روده

روده هات به هم میپیچه و گره میخوره!
یعنی با شل میشه یا سفت!
درد پهلو و شکمت هم زیاده!

راهکارهای مقابله با استرس

• تجسم فعال

همان استراحت موقت ذهن است. مثلاً تصور می کنید همان جایی هستید که حالتان را خوب می کند. شاید لب ساحل نشسته اید، در حالی که صدای امواج، گوشتان را نوازش میکند و بوی آب دریا، مشامتان را می نوازد و گرمای شن های ساحل احساس لذت بخشی را برایتان به ارمغان می آورد.



• مراقبه یا مدیتیشن

وقتی تمرکزتان به همین جا و همین لحظه باشد، به اتفاقات گذشته نمی اندیشید، نگران آینده نیز نخواهید بود. با وجود این که مدیتیشن، مستلزم تمرین و تکرار است اما تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارد.



• ریلکسیشن عضلانی

به این معناست که عضلات بدن خود را آرام کنید.

برای شروع، چند نفس عمیق بکشید. سپس هر بخش عضلانی را مرحله به مرحله منبسط و منقبض کنید. از پیشانی شروع کنید و به سمت انگشتان پا پیش بروید.

این کار به رفع گرفتگی عضلات کمک می کند. با انجام این تمرین، هر بار احساس آرامش در کل بدنتان می کنید.

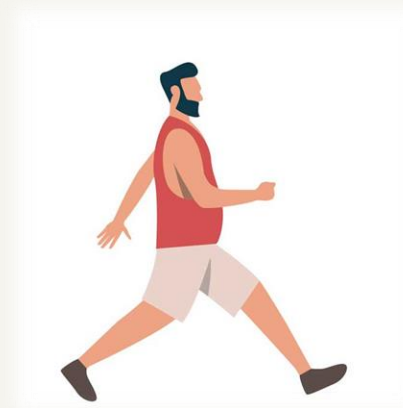


• تنفس تمرکزی

تمرین تنفس، کلیدی است که شما را از استرس و اضطراب رهایی می بخشد. یک روش آن این است که با سه شماره از راه بینی نفس بکشید و آن را در سینه حبس کنید. یک ثانیه صبر کنید و سپس به آرامی و با سه شماره آن را از راه بینی خارج کنید.

• پیاده روی

یکی دیگر از روش های مؤثر در کاهش استرس، پیاده روی است که بعد از چند دقیقه اثر خود را نشان می دهد. در طول پیاده روی با تغییر فضایی که در آن حضور داشتید وارد مکان های متفاوتی می شوید ضمن این که از مزیت های ورزش کردن نیز بهره می برید.



• به آغوش کشیدن

جالب است بدانید با به آغوش کشیدن کسی که دوستش دارید اکسیتوسین یا همان هورمون عشق ترشح می شود. اکسیتوسین، سطح شادی و نشاط را افزایش و فشار خون و نیز ترشح هورمون استرس به نام نوراپی نفرین را کاهش می دهد. پس معطل نکنید و کسی را که دوست دارید به آغوش بکشید! هم آغوشی یکی از ساده ترین راه های کاهش استرس است.

• رایحه درمانی

تحقیقات نشان می دهد رایحه های خاص، این قابلیت را دارند که فعالیت امواج مغزی را تحت تأثیر قرار داده و ترشح هورمون استرس را کاهش دهند.

بنابراین در کنار افشانه، اسپری و خوشبوکننده های بدن، رایحه درمانی را نیز در برنامه روزانه خود بگنجانید. استفاده از اسماج ها، عودها و حتی عرقیات طبیعی می تواند بسیار کمک کننده باشد.



• کارهای هنری

شاید انجام کارهای هنری در دوران کودکی راحت تر صورت می گرفت اما اکنون نیز می توانید این میل را در خودتان جست و جو کنید.

اگر علاقه ای به طراحی یا نقاشی ندارید، از رنگ آمیزی کتاب شروع کنید. می توانید از کتاب های رنگ آمیزی مختص بزرگسالان که طرفداران زیادی هم دارد استفاده کنید.



• رژیم غذایی متعادل

کربوهیدرات های خالصی که در خوراکی هایی از قبیل چیپس و پفک و کیک و کلوچه وجود دارد، قند خون را افزایش می دهد که این امر به خودی خود، اضطراب و استرس را بیشتر می کند. عادت های غذایی سالم، در بلندمدت به غلبه شما بر استرس، کمک شایانی می کند.

مواد غذایی از قبیل تخم مرغ، آواکادو و گردو به تنظیم حالات روحی و تعادل انرژی بدن شما کمک می کند.



• مکمل ها

مصرف روزانه مولتی ویتامین به جبران کمبودهای غذایی بدن شما کمک می کند. بد نیست بدانید تیابین آمینوآسیدی است که علاوه بر کاهش استرس موجب آرام بخشی و تنظیم خواب می شود. همچنین تحقیقات نشان می دهد ویتامین های گروه "ب" موجب کاهش استرس و تنظیم حالات روحی افراد می شوند. به خاطر داشته باشید قبل از مصرف هرگونه مکمل با پزشک مشورت نمایید.

• اوقات فراغت

در نظرگرفتن زمانی برای اوقات فراغت، احساس خوشایندی را برایتان به ارمغان می آورد و وقتی احساس بهتری داشته باشید، عملکردتان نیز بهبود می یابد و درنتیجه، ساعات کاری مفیدتری را پشت سر می گذارید. ممکن است رسیدگی به باغچه کوچک خانه یا حتی لحاف دوختن حالتان را خوب کند؛ در هر صورت با داشتن اوقات فراغت می توانید حس زیباتری نسبت به زندگی داشته باشید.



• یوگا

یوگا مجموعه‌ای از حرکات فیزیکی، مدیتیشن، ورزش سبک و تنفس کنترل شده است که همه این موارد در کنار هم تأثیر شگفت‌انگیزی بر کاهش استرس دارند.

یوگا از نظر جسمی، روحی و روانی برای بدن مفید است. شما می توانید در کلاس های حضوری یا مجازی ثبت نام کنید یا از طریق اپلیکیشن، تمرینات یوگا را انجام دهید.

• شکرگزاری

شکرگزاری ما را به یاد داشته هایمان می اندازد و باعث می شود حس زیباتری نسبت به زندگی داشته باشیم. به خاطر یک روز آفتابی یا به این دلیل که سالم به محل کارتان رسیده اید، به نعمت هایی که در اختیار دارید فکر کنید.

شکرگزاری تمام آنچه را که برای مقابله با استرس به آن نیاز دارید در اختیارتان قرار می دهد تا بتوانید با قدرت و انرژی بیشتری با آنها مواجه شوید.

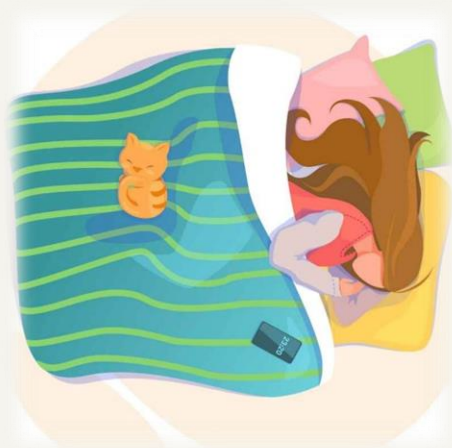


• صدای درون مثبت

انتقادهای سخت گیرانه، شک و دودلی و پیش بینی های مخرب به هیچ وجه به شما کمک نمی کنند. اگر مدام به این فکر کنید که «منی توانم این کار را انجام دهم...» یا «تحمّلش را ندارم...» بیشتر مضطرب می شوید. خوش بینی و گفت و گوی آرام و دلنشین کمک می کند احساسات و عواطف خود را کنترل کنید و عملکرد مثبتی داشته باشید. باید با خودتان واقع بینانه و محبت آمیز صحبت کنید.

• ورزش

به خاطر داشته باشید که راه های زیادی برای انجام فعالیت های جسمانی بیشتر در طول روز وجود دارد. تمرینات کششی، دویدن، پیاده روی های طولانی و دوچرخه سواری تنها نمونه ای از ورزش هایی هستند که می توانند استرس را از شما دور کنند.



• استراحت کافی

خواب نقش مهمی در تنظیم خلق و خوی ما و کمک به ما در کار موثر دارد. وقتی به اندازه کافی از آن سیر نشویم، برای بدن ما کنترل صحیح استرس دشوار خواهد بود. به علاوه روند ترمیمی بدن در خواب اتفاق می افتد. خواب کافی به ما کمک می کند آستانه تحمل خود را بالا برده و با قدرت بیشتری با عوامل استرس زا مقابله کنیم.

• حمایت اجتماعی

اگر از لحاظ عاطفی، دوست و پشتیبانی ندارید، لازم است به دنبال چنین فرد یا افرادی باشید. شاید باید به اطرافیان خود نگاهی بیندازید یا به یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان دور، اعتماد کنید و آن حمایت اجتماعی را که به آن نیاز دارید دریافت کنید. شاید هم مجبور شوید دامنه دوستان خود را وسیع تر کنید، به سازمانی بپیوندید و یا در یک گروه حمایتی مشارکت نمایید.



• دوری از عوامل استرس زا

با دوری کردن از چیزهایی که به استرس تان می افزایند، حس بهتری را تجربه خواهید کرد.

تماشای اخبار، استفاده مداوم از وسایل دیجیتال، نوشیدن الکل و مصرف بیش از اندازه کافئین مواردی هستند که می توانند موجب تشدید استرس در شما شوند. برخی تغییرات در عادات روزمره می تواند در تجربه حسی بهتر، مفید باشد.

• مقابله مسئله مدار

اکثر عوامل مؤثر بر کاهش استرس، سعی بر تغییر عواطف و احساساتتان را دارند. اما گاهی تا روی مشکل ایجادکننده استرس کار نکنید، از شر استرس خلاص نمی شوید. به این روش، مقابله مسئله مدار گفته می شود که تلاش می کند عامل استرس را ریشه یابی و برطرف کند.



گاهی بسیاری از استرس های ما از درونمان نشات میگیرند بنابراین اولین قدم برای ریشه یابی برخی مشکلات، رویارویی با "خود واقعی" و تلاش برای ارتقای آن است.

همواره به یاد داشته باشید:

" آن چه بر شما میگذرد حاصل آن چیزی است که در شما میگذرد."

دوره "مسیر زرین" مواجهه با خود واقعیتان را برای شما میسر خواهد کرد. همین حالا شروع کنید!

www.zehnezarin.ir

مینى بوک

خوش باشین