



7 روش برای کاهش استرس در کمترین زمان

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

از چالش‌های جزئی گرفته تا بحران‌های بزرگی که با آن‌ها مواجه هستیم، استرس همواره بخشی از زندگی ما است. اگر نتوانیم به مدیریت استرس پردازیم پاسخگویی به موقعیت‌هایی که با آن‌ها مواجهیم کار سختی خواهد بود.

اگر راهی برای کنترل استرس خود نداشته باشیم برای ما غیر منتظره بوده و بازدهی ذهنمان را به شدت کاهش خواهد داد. همچنین ممکن است راهی که در خانه منجر به کاهش استرس شما

می‌شود در محل کارتان زیاد موثر مواقع نشود. بنابر این بهتر است لیستی از فعالیت‌هایی که منجر به مدیریت استرس می‌شوند داشته باشید تا در زمان مناسب از آن‌ها استفاده کنید.

۷ روش برای کاهش استرس در کمترین زمان و در هر مکان

زمانی که شما در انتظار یک مصاحبه شغلی هستید در حالی که همزمان نگران فرزندتان در مهدکودک هم هستید؛ برای کاهش استرس خود در کمترین زمان ممکن نیاز به یک استراتژی کوتاه مدت دارید. این استراتژی‌ها باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- در هر مکانی قابل اجرا باشند.
- قابلیت یادگیری سریع داشته باشند.
- رایگان باشند.
- به سرعت اثر بگذارند.

۱- مدیتیشن کنید

مدیتیشن موجب از بین بردن استرس در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌شود. همچنین به شما کمک می‌کند در این شرایط آرام باقی بمانید. مدل‌های گوناگونی از مدیتیشن وجود دارد که با توجه به شرایط خود می‌توانید هر کدام را انتخاب کنید.

می‌توانید روی نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید و یا سعی کنید در طول چند دقیقه ذهنتان را از هر چیزی خالی نموده، به ذهن آگاهی برسید و تنها به لحظه حال توجه کنید.

وقتی ذهنتان را به لحظه حال متمرکز کنید دیگر نیاز نیست نگران چیزی که در گذشته اتفاق افتاده و یا در آینده در انتظار آن هستید باشید.

مدیتیشن و ذهن‌آگاهی ممکن است نیازمند اندکی تمرین باشد اما تاثیر فوق‌العاده‌ای روی کم‌کردن استرس شما خواهد داشت.



۲- قدم بزنید

ورزش کردن همیشه می‌تواند یک راهکار تسکین‌دهنده برای کاهش استرس باشد. قدم‌زدن یک ورزش آسان است که می‌تواند در مدت بسیار کوتاهی حال شما را خوب کند و شما را به یک ذهنیت متفاوت برساند.

بنابراین شما می‌توانید به آسانی و در هر مکانی که هستید با چند دقیقه قدم‌زدن در همان محیط آرامش و تازگی را به ذهن خود بازگردانید.

۳- عزیزانتان را به آغوش بکشید

اگر در شرایطی هستید که امکان به آغوش کشیدن عزیزانتان را دارید، شاید برایتان جالب باشد بدانید که این یک راهکار قوی برای مدیریت استرس است.



وقتی شما کسی را به آغوش می‌کشید، اکسیتوسین در بدنتان ترشح می‌شود. این هورمون موجب افزایش حس شادمانی و کاهش استرس در شما می‌شود. همچنین اکسیتوسین موجب کاهش سطح فشار خون در بدن شما نیز خواهد شد.

۴- از آروماتراپی (رایحه درمانی) لذت ببرید

رایحه درمانی به کاهش استرس در شما کمک می‌کند هم چنین آرامش و ذهن آگاهی را به شما هدیه خواهد داد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد برخی رایحه‌ها فعالیت موج مغز را تغییر داده و موجب کاهش ترشح هورمون استرس می‌شوند.

۵- آثار هنری خلق کنید

استفاده از قسمت خلاق ذهن شاید در کودکی کار آسانی باشد. اما اگر از قدرت خلاقیت خود و ایجاد آثار هنری دور شده‌اید، برای بازیابی آن خیلی هم دیر نشده است. اگر نقاشی کشیدن برایتان کار سختی است می‌توانید از کتاب‌های رنگ آمیزی بزرگسالان استفاده کنید. رنگ آمیزی یک کار بسیار سودمند برای مدیریت استرس است.

۶- یک وعده غذایی متعادل بخورید

یک رژیم غذایی نامناسب می‌تواند سطح استرس را در شما زیاده‌تر کند. مصرف غذاهای چرب و دارای قند مصنوعی فراوان ممکن است در لحظه شما را آرام کند اما استرس طولانی مدت شما را افزایش خواهد داد.

وجود کربوهیدرات بالا در غذاهایی مانند کیک و چیپس نیز موجب افزایش قند خون می‌شوند که این مسئله عامل افزایش استرس و نگرانی در شما است. خوردن غذاهای سالمی مانند تخم مرغ و گردو انرژی شما را متعادل می‌کنند و در مدیریت استرس موثر خواهند بود.



۷- شکرگزاری کنید

شکرگزاری می‌تواند چیزهای ارزشمندی که در زندگی دارید را به شما یادآوری کند. گاهی یادآوری مسائلی که گمان می‌کنیم اهمیت زیادی ندارند مانند حس خوبی که از یک روز آفتابی زیبا می‌گیریم یا سالم رسیدن به محل کار به ما می‌فهماند، دلایلی که برای خوشحالی داریم بسیار بیشتر از دلایلی است که برای استرس و نگرانی داریم.

همچنین شکرگزاری به شما کمک می‌کند تمام منابعی که برای کاهش استرس دارید را به یاد آورید. تحقیقات نشان داده است افراد شکرگزار همیشه دراز بین بردن استرس، آرامش ذهنی و داشتن یک زندگی با کیفیت موفق تر هستند.

پس بهتر است سعی کنید این کار را برای خود به یک عادت مبدل نمایید.

جمع‌بندی

همیشه و در هر حالی که باشید می‌توانید از این روش‌های ساده و آسانی که بیان شد به خوبی بهره ببرید. از بین بردن استرس موجب انجام بهتر کارها می‌شود. برخی دیگر از روش‌ها مانند برنامه‌ریزی و ایجاد یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید هم می‌تواند در طولانی مدت موجب مدیریت استرس در شما شود.

منابع:

<https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>

پایان