

12 راه برای رها شدن از استرس

می‌دانید هفته‌ها و یا شاید ماه‌ها و سال‌هاست که استرس با شما همراه همیشگی است! این مسئله نسبی است، روزها متفاوت هستند؛ با استرس و یا بدون استرس. میلیون‌ها سال طول می‌کشد که یک ژن در بدن ما تغییر کند، میلیون‌ها سال! به طور فیزیکی ما همان انسان‌های 300 سال پیش هستیم. اما ببینید که چگونه همه چیز در مدت زمان کوتاهی تغییر کرده است. بسیاری از موارد، زندگی را آسان کرده‌اند برای مثال: ماشین لباسشویی و خشک کن، حمل و نقل، تنوع غذا، نیروی برق و غیره. اما برخی دیگر زندگی را دشوار کرده‌اند: تلفن‌های همراه، ترافیک، ازدیاد جمعیت، غذاهای حاضری بدون ارزش غذایی، تلویزیون و برنامه‌های خسته کننده.

یکی از دوستانم که پزشک نیز هست می‌گوید: بر طبق آمار، معمولاً تصمیماتی که ما در یک روز می‌گیریم برابر کل کارهایی است که یک فرد در قدیم در طول یک سال انجام می‌داده است.

بنابراین این مساله اصلاً عجیب نیست که ما برای فرار از استرسی که ناشی از انجام این کارهای دشوار است، به موارد جایگزین مثل الکل و شیرینی روی بیاوریم. تمام این دیوانگی‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌هایی که زندگی ماشینی و سریع برای ما به همراه داشته است، غیر قابل فرار هستند. از آنجایی که که نمی‌توانیم ژنمان را تغییر دهیم، باید برنامه‌ای برای کنترل این زندگی مملو از استرس تنظیم کنیم.



برای رها شدن از استرس چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟ به نظر شما چه کارهایی می توان انجام داد تا بدون از دست دادن سلامتی و شادابی بدن، بتوانیم با استرس و تنش ها مقابله کنیم؟؟

1 – ورزش کنید

حرفم را باور کنید، ورزش در موارد و روزهای زیادی به من کمک کرده است. در صورتی که مجبور هستید سختی زیادی را در شغلتان متحمل شوید، زمانی را به پیاده روی سریع اختصاص دهید. این کار به روان شدن گردش خونتان کمک

می کند. این ورزش برای کم کردن وزن‌تان نیست، برای این است که همیشه از لحاظ بدنی و عقلی سالم باشید (ضرب المثل عقل سالم در بدن سالم).

2 – مواد با ارزش غذایی بالا بخورید

از غذاهای با کیفیت پایین پرهیز کنید (غذاهای آماده – فست فودها – مواد قندی). این غذاها کمکی به مغز و بدن شما برای رهایی از استرس نمی‌کنند. غذاهای طبیعی با ارزش غذایی بالا، به راحتی بدن و ذهن را در مقابل هزاران تنش و فشاری که از محیط وارد می‌شود حفظ کرده و برای سلامتی مغز و فکر مفید است.

هر بار که به سراغ شکلات می‌روم، به دنبال آن هستم که احساس خاصی در من ایجاد کند. اشتباه نکنید! اگر روزانه مقدار اندکی شکلات بخورید و از خوردن آن لذت ببرید، مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما اگر مصرف شکلات تنها در زمانی باشد که فشار زیادی بر من وارد می‌شود، در این زمان است که خوردن چنین غذایی مفید نیست. چون باعث برطرف شدن استرس نمی‌شود و حتی ممکن است کاری کند که شما دیگر از غذاهای مفید نیز استفاده نکنید. در این مواقع بهتر است سبزیجات را جایگزین کرد. شما همیشه باید از موادی استفاده کنید که مقاومت بدن شما را بالا ببرد و بالاترین سطح سلامتی را برای بدن شما همراه داشته باشد.

3 – توجه کنید

سعی کنید اجازه ندهید استرس بر شما غلبه کند. موقعیت‌هایی که باعث می‌شود شما دچار استرس شوید را بشناسید و نگذارید به سمت شما بیایند. اگر استرس و اضطراب را شناسایی کرده و آن را پیش بینی کنید، به راحتی می‌توانید آن را از خود دور و با آن مقابله کنید.

4 – راحت باشید حرف دل‌تان را بزنید

با دیگران درد و دل کنید. با دوستان و یا همکاران در مورد مشکل صحبت کنید. گاهی درد و دل می‌تواند اندکی از بار سنگین استرس شما کم کند و آرامش را برای شما به ارمغان آورد.

5 – شوخ طبع باشید

هنگامی که می‌خواهید در باره استرس با کسی صحبت کنید، بهتر است اندکی شوخ طبعی و مزاح نیز با آن همراه کنید. به نظر من هر کسی که شوخ طبع نباشد، مانند کسی است که در حال غرق شدن در رودخانه است. شاد و شوخ طبع باشید.

6 – حق شناس باشید

دختر من بسیار اجتماعی و خوش صحبت است. گاهی اوقات من دلم می‌خواهد او کمی ساکت باشد تا من آرامش داشته باشم. اما من باید سپاسگذار باشم، چرا که خدا به من دختری داده است که بسیار اجتماعی و خوش مشرب است و همیشه می‌تواند به راحتی با من صحبت کند. اما ما بعضی اوقات ایده‌های مختلفی داریم. او معتقد است که به اندازه کافی اندامش ایده آل است و احتیاج ندارد به باشگاه برود. البته باز هم جای شکرش باقی است که او به اندازه کافی خودش را توانا و سالم می‌بیند که دنبال کار مناسب باشد و سر کار برود! من بابت کارهایش از او تشکر می‌کنم. بنابراین شما هم عادت کنید که از همه تشکر کنید و در مدت زمان کوتاهی خواهید دید که زندگی شما از تیرگی به سمت روشنایی می‌رود و در نتیجه روابط خوبی با دیگران خواهید داشت.

7 - از خود پرسید: این همه عجله برای چی؟

علت این همه عجله چیست؟ قدری تفریح داشته باشید. ما اغلب بسیار مشغله داریم بنابراین نمی‌توانیم هر جا که دوست داریم برویم. بنابراین اگر در زندگی فرصتی به دست آورید تا بتوانید از لحظات لذت ببرید، به هیچ عنوان آن را از دست ندهید. خودتان فرصت را ایجاد کنید و از لحظه لحظه زندگی‌تان کمال استفاده را ببرید (ارزش هیچ چیز در زندگی بیشتر از امروز نیست، قدر لحظتان را بدانید).

8 - نفس عمیق بکشید

هنگامی که احساس می‌کنید دچار استرس و اضطراب شده‌اید، قدری تامل کنید. حتی برای چند ساعت هم که شده از مکانی که هستید بیرون بروید تا با خودتان و افکارتان تنها باشید. بعضی‌ها دوست دارند بیرون بروند و قدم بزنند، بعضی‌ها دوش می‌گیرند، برخی دیگر نیز به کلیسا می‌روند و یا موسیقی گوش می‌دهند. چه چیزی شما را آرام می‌کند؟ سعی کنید محل و موقعیتی را که به شما آرامش می‌دهد پیدا کرده و به آرامش برسید.

9 - به اندازه کافی آب بنوشید

آمریکایی‌ها 21% از کالری بدن خود را به وسیله مواد مایع می‌سوزانند. نوشیدن آب به اندازه کافی باعث می‌شود که تمام قسمت‌های بدن صحیح کار کنند. هیچ‌گاه فکر نکنید نوشیدن آب و یا خوردن مواد غذایی مناسب، مصیبتی است که باید برای اینکه فلان لباس اندازه شما شود، متحمل شوید. در عوض، به آن‌ها به عنوان زرهی نگاه کنید که از شما محافظت می‌کنند.

10 – تا می توانید همه چیز را ساده بگیرید

تا آنجا که می‌توانید از کنار همه چیز به راحتی بگذرید. همه چیز را ساده بگیرید. آیا همیشه باید در تمام مهمانی‌هایی که دعوت شده‌اید، شرکت کنید؟! آیا باید از کودکان خود بیشتر از سانشان انتظار داشته باشید؟! خود را با اگرها و سوال‌ها درگیر نکنید.

11 – تلویزیون را خاموش کنید

خیلی از مواقع اخبار تلویزیون پر از خبرهای بد است. تلویزیون وقت بسیار زیادی از ما می‌گیرد، زمان‌هایی که ما می‌توانستیم به مسایل مفید دیگر اختصاص دهیم. بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که در طول روز زمان کافی ندارند، اما اگر تلویزیون را خاموش کنند، می‌بینند که چقدر وقت آزاد خواهند داشت.

12 – بخوابید

به مقدار کافی بخوابید تا بتوانید سلامت باشید و نیروی کافی برای مبارزه با استرس و اضطراب را داشته باشید. اگر شب راحت و با آرامش بخوابید، بدن شما راحت‌تر می‌تواند با استرس مبارزه کند. خواب راحت به شما کمک می‌کند که در طول روز شاداب و با نشاط باشید.

