

## اerosh اثبات شده برای غلبه بر استرس

کسی که همیشه استرس دارد به سختی می‌تواند از زندگی لذت ببرد. ممکن است نیمه شب از خواب بیدار شوید و ذهنتان درگیر شود و دیگر خوابتان نبرد، دچار نوسانات خلق و خو شوید، سر درد بگیرید، مشکلات گوارشی پیدا کنید، عضلاتتان دچار تنش شوند، دل درد بگیرید و از این قبیل مسائل. در این مطلب به راه‌های مقابله با استرس پرداخته‌ایم، با ما همراه باشید. ما برای استرس‌های کوتاه مدت برنامه‌ریزی شده‌ایم، هورمون آدرنالین باید در زمان خطر ترشح شود تا واکنشی مناسب نشان بدهیم و جان خود را نجات دهیم. اما در دنیای مدرن امروزی ما با خطرات جدی روبرو نیستیم اما مدام استرس داریم مثلاً در ترافیک، مشکلات شغلی، در دسرهایی با بچه‌ها، مشکلاتی در روابط و نگرانی‌های مالی. و نتیجه اینکه هورمون‌های استرس بیشتر اوقات در بدنمان می‌چرخند. به مرور زمان این اتفاق روی سلامت ما تأثیر می‌گذارد و استرس نیز موجب طیفی از بیماری‌های مزمن می‌شود از افسردگی گرفته تا بیماری‌های قلبی. عامل استرس شما هر چه که باشد در این مطلب راه‌های علمی و ثابت شده‌ی کنترل آن را به شما توصیه می‌کنیم تا احساس آرامش کنید.

### • در طبیعت وقت بگذرانید

تحقیقات نشان داده وقت سپری کردن در طبیعتی مانند جنگل، یکی از بهترین راه‌های بهبود روحیه است.

### • شکر گزار داشته‌هایتان باشید

توجه کردن به داشته‌ها و قدردان بودن بابت آن‌ها کمکتان می‌کند تا شادتر بشوید و بهتر بخوابید. طبق مطالعات هر وقت احساس آشفتگی و استرس کردید یک قلم و کاغذ بردارید و فوراً نگرشتان را تغییر دهید و به چیزهای خوبی که دارید فکر کنید و آن‌ها را روی کاغذ بیاورید و به خاطر آن‌ها از خداوند سپاسگزاری کنید.

## • به موسیقی گوش دهید

ورزش کردن یکی از بهترین راه‌های غلبه بر استرس است. مواد شیمیایی که هنگام ورزش و تحرک ترشح شده و وارد خون می‌شوند به احساس آرامش کمک زیادی می‌کنند. ورزش‌های هوازی ضربان قلب را بالا می‌برند و ثابت شده که از فعالیت‌های آرامش‌بخش دیگر مؤثرتر هستند. حتماً می‌دانید موسیقی می‌تواند روحیه‌تان را فوراً تغییر بدهد و مطالعه‌ای نیز دریافته که چیزی که این میان مهم است این است که به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید تا رگ‌هایتان باز شوند و جریان خون بهتری در بدن‌تان انجام بگیرد، با این کار کمک زیادی به خونسرد شدن و آرام شدن خودتان می‌کنید.

## • نکات برای از بین بردن استرس

وقت سپری کردن در طبیعتی مانند جنگل، یکی از بهترین راه‌های بهبود روحیه است

## • تشخیص دهید که چه زمانی نیاز دارید استراحت کنید و چه زمانی به بودن در میان دیگران نیاز دارید

خیلی‌ها تصور می‌کنند وقتی استرس دارند باید زمانی را در خلوت خودشان سپری کنند. برای برخی از ما یک شب آرام و ساکت و به دور از دیگران برای آرام شدن کافی است. اما اگر شما

یک آدم برونگرا هستید و انرژی خود را از بودن با دیگران کسب می‌کنید پس احتمالاً تنها بودن حالتان را بدتر می‌کند. شاید بد نباشد شام را با دوستانتان بیرون صرف کنید تا روحیه‌ی بهتری بگیرید.

## • **ذهنتان را مشغول کنید**

حتماً در مورد فواید مدیتیشن و ذهن آگاهی شنیده‌اید؛ یک جای راحت و ساکت بنشینید و نفس‌های عمیق بکشید، البته رام کردن یک ذهن ناآرام کار راحتی نیست اما باید تمرین کنید تا یاد بگیرید. اگر برایتان واقعاً دشوار است می‌توانید راه دیگری برای سرگرم کردن ذهنتان پیدا کنید. هر چیزی که نیاز به تمرکز شما داشته باشد خوب است، مثلاً رسیدگی به گل و گیاه، پختن کیک و شیرینی یا ورزش کردن.

## • **اسطوخودوس بخورید**

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کپسول‌های عصاره‌ی اسطوخودوس به اندازه‌ی داروهای ضد اضطراب موجود در بازار مؤثر هستند. می‌توانید دمنوش اسطوخودوس درست کنید و بنوشید یا در خانه‌تان اسانس اسطوخودوس اسپری کنید تا رایحه‌ی آرامش‌بخش آن آرامتان کند.

## • **تحرک داشته باشید**

ورزش کردن یکی از بهترین راه‌های غلبه بر استرس است. مواد شیمیایی که هنگام ورزش و تحرک ترشح شده و وارد خون می‌شوند به احساس آرامش کمک زیادی می‌کنند. ورزش‌های هوازی

ضربان قلب را بالا می‌برند و ثابت شده که از فعالیت‌های آرامش‌بخش دیگر مؤثرتر هستند. به هر حال هر تحرکی که از آن لذت می‌برید می‌تواند مفید باشد. حتی می‌توانید طناب بزنید یا با حلقه‌ی هولا هوپ تمرین کنید.

## • کمتر کافئین مصرف کنید

وقتی سرتان شلوغ است و احساس می‌کنید نیاز دارید تا متمرکزتر و هوشیارتر باشید ممکن است وسوسه شوید که سراغ کافئین بروید اما کافئین زیاد می‌تواند شما را عصبی کند و در نهایت روز بعد مضطرب‌تر شوید. به جای قهوه می‌توانید دمنوش‌های آرامش‌بخش بنوشید مانند دمنوش بابونه.

پایگاه جامع اینترنتی بیان  
موضوعات و عناوین مختلف ارزشی و عمومی  
نویسنده وبلاگ: سعید قدیمی  
دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسی  
[www.Bayan.MihanBlog.com](http://www.Bayan.MihanBlog.com)

