



مدیریت استرس با ۶ راه موثر و اثبات شده



استرس چه کم چه زیاد، به یکی از واقعیت‌های زندگی تبدیل شده است. روزهایی هست که با استرس بحران‌های مالی، استرس پیر شدن (برای خودمان یا پدر و مادر عزیزمان)، تنهایی، مشکلات سلامتی، قبولی در دانشگاه یا کار پیدا کردن مواجه هستید، ممکن است مجبور به تحمل فشار کاری زیادی شوید، چون در غیر این صورت مشکلات استرس‌زای زیاد دیگری برایتان پیش می‌آید. ممکن است ناچار به جدایی از شریک زندگیتان شده باشید یا شخصی را که برایتان عزیز بوده از دست داده باشید. در زندگی روزمره هم ممکن است با ترافیک، خانگی به‌هم‌ریخته و چندین ساعت سروکله زدن با بچه‌ها مواجه باشید، یا اصلاً کافی است تلویزیون را روشن کنید تا از هزار و یک جور اخبار بد و سربال‌های گریه‌دار، دچار استرس شوید.

استرس شما از هر چیزی که ناشی شده باشد، دست تنها نمی‌توانید با آن مبارزه کنید و به ابزارهایی نیاز دارید. پس این ۶ روش برای مدیریت استرس که در این نوشته آمده است را امتحان کنید و سریع‌تر از شر استرس رها شوید و از اثرات مخربش بهبود یابید.





۱. از سرعت خود بکاهید

مغز و بدن ما اینطور طراحی شده است که اول با شرایط بحرانی استرس را مواجه شود و بعد به یک دوره ریکاوری نیاز یابد تا ریلکس شود، بخورد و بخوابد و برای مواجهه با موقعیت سخت بعدی آماده شود. این روزها ما دیگر آن دوره‌ی ریکاوری را نداریم. بهترین گزینه‌ای که در حال حاضر داریم این است که در طول روز برای خودمان زمان‌های استراحت 5 یا 10 دقیقه‌ای در نظر بگیریم تا اثرات تنش را در جسم و نگرانی را در ذهنمان بررسی کنیم. چند نفس عمیق بکشید و از خودتان پرسید به چه چیزی نیاز دارید یا عاقلانه‌ترین کاری که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید چیست و بعد با آگاهی بیشتری به راهتان ادامه دهید. این راحت‌ترین و سریع‌ترین راه است تا **تمرکز حواس** را به زندگیتان بازگردانید. یادگیری **مدیتیشن** را مدنظر داشته باشید، البته اگر برای شما جواب می‌دهد، اپ‌های موبایل و منابع اینترنتی زیادی هستند که در این مورد به شما کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات تمرکز حواس **فشار خون** شما را پایین می‌آورد و به مغزتان کمک می‌کند بهتر با استرس مقابله کند.



۲. ورزش فراموش نشود

مطالعات نشان داده‌اند که **ورزش‌های هوازی** (مثل پیاده‌روی یا دویدن) اثرات ضد استرس زیادی دارد. ورزش حال و هوای شما را بهتر می‌کند، کمک می‌کند بهتر بخوابید، **تمرکز** و هوشیاری ذهنی شما را بهبود می‌دهد و به شما احساس خوش‌تیبی و **اعتماد به نفس** بیشتری می‌دهد. همچنین ورزش به مغزتان کمک می‌کند دوبارین ترشح کند و احساس شادی و رضایت کنید، البته تحقیقات نشان داده‌اند که این اتفاق همیشه هم رخ نمی‌دهد. ورزش فشار خون شما را پایین نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا وزن ایده‌آل‌تان را داشته باشید، در نتیجه با **استرس مزمن** به خاطر سلامتی هم مبارزه می‌کند. وقتی دچار استرس مزمن باشید، سلول‌های شما سریع‌تر پیر می‌شوند. اما چندبار ورزش متعادل در هفته، شما را از چنین آسیبی حفظ خواهد کرد.



۳. به آغوش طبیعت بروید

اگر در باغ‌های سرسبز قدم بزنید، یا حتی به تصاویر طبیعت نگاه کنید، در برابر استرس مقاومت بیشتری خواهید داشت. یک تحقیق اخیرا در دانشگاه استنفورد نشان داده که قدم زدن در فضاهای سبز و پارک‌ها بیشتر از قدم زدن در خیابان‌های شلوغ **اضطراب** را کاهش می‌دهد. در تحقیقی دیگر، دانش آموزان به خاطر داشتن امتحان ریاضی استرس داشتند و به خاطر همین استرس، عملکردی زیر متوسط داشتند. بعد از تجربه‌ی عامل استرس‌زا، محققان شرکت‌کننده‌ها را به دو قسمت تقسیم کردند، به یکی از گروه‌ها تصاویری از جاده‌های زیبا، درخت و منظره نشان داده شد و به گروه دیگر تصاویری از مناطق شهری مملو از آدم‌ها و ماشین‌ها. آنهایی که تصویر مناظر زیبا را دیده بودند، خیلی سریع‌تر ریکاوری قلبی-عروقی شدند و به عنوان مثال ضربان قلبشان سریع‌تر پایین آمد.

۴. لبخند به لب داشته باشید

یک تحقیق اخیرا نشان داده است **لبخند زدن** - حتی اگر تظاهر باشد - به بدن شما کمک می‌کند در برابر استرس مقاومت کنید. در این تحقیق، محققان از چوب غذاخوری چینی استفاده کردند تا لب شرکت‌کننده‌ها را به حالت لبخند یا به حالت معمولی بدون لبخند شکل دهند. نیمی از افراد گروهی که لبشان در حالت لبخند بود، نمی‌دانستند لبخند می‌زنند. به نیم دیگر گفته شده بود لبخند بزنند و بنابراین لبخند واقعی داشتند (یعنی عضلات لب و چشم هر دو درگیر بودند). اما هر دو گروه وقتی در حال انجام یک کار پراسترس بودند، ضربان قلب پایین‌تری داشتند. گروهی که لبخند واقعی داشتند، پایین‌ترین ضربان قلب را داشتند و از آن طرف گروه لبخند مصنوعی هم به نسبت گروه بدون لبخند ضربان قلب پایین‌تری داشتند. محققان معتقدند حرکت دادن عضلات صورت پیغامی به مغز می‌فرستد که روی حال و هوای کلی شما اثر می‌گذارد. کار سختی نیست، 25 ثانیه به سبک خنداونه بخندید.



۵. راست بایستید

یادتان هست بچه که بودید مادران همیشه می گفت: «صاف و ایسا»؟ مشخص شده که مادران ما حق داشته اند و راست ایستادن به ما کمک می کند تحت استرس، عملکرد بهتری داشته باشیم. در یک تحقیق دیگر، که در مجله‌ی سلامتی و روانشناسی چاپ شده، محققان از مردم خواستند که راست بایستند یا قوز کنند و بعد این حالت را با استفاده از کتف‌بند ثابت نگه داشتند. هر دو گروه باید یک سخنرانی پراسترس انجام می دادند. افرادی که راست ایستاده بودند نسبت به قوز کرده‌ها عملکرد بهتری داشتند، در واقع آنها ترس کمتر و حال و هوای بهتری داشتند. پس دفعه‌ی بعد که استرس داشتید یادتان باشد راست بایستید.





۶. استرس را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید.

تحقیقات نشان داده است که رفتار شما در مقابل استرس مهم است و همچنین اثبات شده است که مردم می‌توانند رفتارهای مثبتی یاد بگیرند. در این تحقیقات محققان دو ویدئوی کوتاه به مدیران شرکت‌های بزرگ بانکی نشان دادند، سپس حال و هوا (خلق) و عملکرد کاریشان را در هفته‌های بعد مورد بررسی قرار دادند. این مدیران تحت فشار کاری بالایی بودند و با مقادیر زیادی پول سروکار داشتند. یک گروه از آنها کلیپی دید که اثرات منفی استرس را نشان می‌داد، در حالی که گروه دوم کلیپی دید که استرس را به عنوان یک چالش مثبت نشان می‌داد. گروهی که آن کلیپ در مورد اثرات مثبت را دیده بود، هرچه بیشتر درگیر کار شد، استرس کمتری احساس می‌کرد و خوشحال‌تر و سالم‌تر بود. علاوه بر این، علائم فیزیکی مرتبط با استرس (مانند **کمر درد**) هم نسبت به گروهی که ویدئوی منفی را دیده بود، در این گروه کمتر شده بود. پس سعی کنید عامل استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید که می‌توانید از آن چیزهای زیادی یاد بگیرید. (حتی اگر تنها یاد بگیرید که در برابر استرس مقاومت کنید.)

ذهنیت خود را تغییر دهید

در مورد استرس به صورت‌های زیر فکر نکنید:

- تهدید کننده ✗
- تخریب کننده ✗
- غافلگیر کننده ✗
- ناتوان کننده ✗

بر مشکلات تمرکز نکنید =
با استرس بجنگید =

نباید ها

باید ها

در مورد استرس به صورت‌های زیر فکر کنید:

- چالش ✓
- فرصت ✓
- انگیزش دهنده ✓
- قابل کنترل ✓
- انرژی بخش ✓

بر امکانات خود تمرکز کنید +
استرس را احاطه کنید +

PSYCHO DARMAN