

استرس کمتر = عمر بیشتر

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. میتوانید از افرادی که تجربه اش را داشته اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب ها و نگرانی های موجود در زندگیتان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد.

تحقیقات نشان داده است که خانم ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتیها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله میتواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می کنند، ممکن است آن را با همکاریانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره تا خانه را رانندگی می کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می یابد و یا حتی وقتی بین کار برای ناهار بیرون می روند به دفع این استرس و فشار کمک می کنند. بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.

معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان برود و دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیتان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جسمتان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.

بهبانه نیاورید

استرس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود. "از گرما سردرد گرفته ام" اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید. متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جوانب زندگیتان رخنه خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژی و قدرت تمرکزتان دقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای ناهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر.

به چهره تان دقت کنید

فقط نبودن لبخند روی لبانتان دلیل بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است تا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردش خون در دور لبها و چانه کمتر می شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت ها می شود. استرس می تواند باعث کم پشتی مو هم شود. پزشکان معتقدند که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می شود.

برای بیرون رفتن وقت بگذارید

روزانه، وقتی بگذارید و بیرون بروید، تا بتوانید تا حدی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتتان هماهنگ کنید. کار کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می دهید، کتاب می خوانید، در وان حمام استراحت می کنید یا برای پیاده روی می روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می دهید جزء برنامه روزانه تان نباشد.

محیط های آرام ایجاد کنید

مکان های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می کند. تزئین خانه خود را با انواع شمع ها و عطریات با بوهای طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی بنشینید و استراحت کنید. میتوانید به موسیقی های ملایم و آرامش دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید.

درست تنفس کنید

برای سالیان متمادی فرهنگ های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می کردند. بنا بر تحقیقات متخصصین، ۸ تا ۱۰

نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما ۱۵ بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت ها نفس های عمیق تری بکشید و بدنتان تفاوت را احساس خواهد کرد .

دستگاه های سخن گو را از برق بکشید

برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می کند و صحبت می کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و ... همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر، فکر شما را از همه آشفتگی ها آزاد می کند و آن را وادار می کند که با خود حرف بزند.

بخندید

برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیانتان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته اند: خنده بر هر درد بی درمان دواست.

اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده تر خواهد شد و این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیانتان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد. تاثیر بسیار خوبی روی بچه ها نیز خواهد گذاشت و باعث می شود که آنها هم از شما الگو بگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می گفت بهترین هدیه ای که می توانید به فرزندانان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد.

راه حلی برای استرستان پیدا کنید

مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که منشاء استرستان را پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه حلی برای آن پیدا کنید. میتوانید با دوستان نزدیک و خانواده نیز در این رابطه مشورت کنید. آنها حتماً کمکتان خواهند کرد.

خود را رها کنید

اگر بخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، مانند مسابقه فوتبال فرزندان یا وقتی با دوستی برای ناهار بیرون می روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیتان می شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید.

برای بعضی افراد رفتن به باشگاه های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیشان کمک می کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می کنند. ببینید شما چطور می توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند.

منبع: سالنامه سلامت