

تکنیک هایی برای رفع استرس روزانه

درد بسیار بزرگی را تحمل می کنیم وقتی استرس تمام وجودمان را در بر میگیرد و ریشه آن را نمی دانیم یا اگر هم ریشه آن را می دانیم روش مقابله با استرس را نمی دانیم استرس در واقع ما همه روزانه با آن سر و کار دارند اصلا در دنیای شلوغ امروز مگر میشود کسی استرس نداشته باشد. ما در مجله پرسون برآن شده ایم تا شیوه ها مقابله با استرس ها روزانه را آموزش دهیم. با هم این راهکارها را میخوانیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، استرس آنقدر با زندگی روزمره ی ما گره خورده است که اصطلاح «مدیریت استرس»، این روزها به اصطلاح شناخته شده ای تبدیل شده است. به نقل از کلینیک Mayo، «استرس یک واکنش روانی و فیزیکی طبیعی نسبت به فشار های روزافزون زندگی است». مسئولین این کلینیک درباره ی ساز و کار استرس نیز توضیح می دهند احساسی که ما هنگام تجربه ی این واکنش داریم ناشی از سیستم خطاری است که در مغز ما شکل می گیرد و برای محافظت از ما طراحی شده است.

«وقتی مغز تهدیدی را شناسایی می کند برای ترشح انبوهی هورمون به بدن سیگنال می فرستد تا قابلیت شما برای واکنش نشان دادن به آن تهدید را به حداکثر برساند. به این می گویند پاسخ جنگ یا گریز». با اینکه استرس بخشی طبیعی از زندگی به شمار می رود، هیچ کس نمی تواند در درازمدت با آن به زندگی خود ادامه دهد، چرا که هم به سلامت جسمانی و هم به تمرکز فرد آسیب جدی وارد می کند. به همین دلیل است که باید برای کاهش تأثیر آن بر روی زندگی و کسب و کار خود راهی بیابید؛ در غیر این صورت با تبعات آن مواجه خواهید شد.

استرس چیست؟ استرس یک احساس طبیعی است که در آن توانایی کنار آمدن با خواسته ها و رویدادهای به خصوص وجود ندارد. اگر شخصی که دچار استرس است، گامی برای مدیریت استرس خود برندارد، استرس می تواند تبدیل به یک بیماری مزمن شود. استرس می تواند از خواسته های فرد از کار، روابط عاطفی، فشار اقتصادی و یا شرایط دیگری ناشی شود. اما در واقع هر چیزی که باعث ایجاد چالش یا تهدید برای تندرستی یک نفر باشد، عامل استرس محسوب می شود. استرس می تواند برانگیزاننده و حتی برای ادامه ی زندگی حیاتی باشد. مکانیزم جنگ-یا-گریز بدن (Fight or flight mechanism) تعیین می کند که فرد چه موقع و چگونه به خطر واکنش نشان دهد. هرچند، هرگاه بدن به راحتی تحریک شود، یا عوامل استرس زای زیادی در یک لحظه وجود داشته باشند، می توانند سلامت روحی و بدنی فرد را تضعیف کنند و خطرناک باشند.

دکتر جوئل لوی و میشل لوی، بنیانگذاران Wisdom at Work به ۷ استراتژی رسیده اند که به افزایش انعطاف پذیری و مقاومت در برابر استرس کمک می کنند. این ۷ استراتژی را در ادامه خواهید خواند.

۱- برقراری تعاملات سنجیده را تمرین کنید

هنگام صحبت کردن با دیگران، خیلی راحت ممکن است ذهن شما درگیر افکار درونی خودتان شود. تعاملات سنجیده یعنی هنگام صحبت کردن با هر کسی، قابلیت «ماندن در لحظه» را در خود پرورش دهید. روی شخصی که با او صحبت می کنید متمرکز شوید، این کار را تکرار و همان لحظه را تجربه کنید.

۲- اجازه ندهید استرس شما انباشته شود

بدنمان به شما خواهد گفت به چه چیزی احتیاج دارد و تنها زمانی عملکرد صحیح خود را در پیش می گیرد که تسکین لازم را برای آن فراهم کرده باشید: هر کسی هنگام گرسنگی غذا می خورد و هنگام تشنگی آب می نوشد. اگر دردی در بدن خود احساس می کنید، علامت آزاردهنده ی آن را نادیده نگیرید. به دنبال راهی برای تسکین دادن آزرده گی حاصل از آن باشید. حین کار کمی به خود استراحت بدهید، یک چرت کوتاه بزنید، کمی نرمش کنید، و با بدن خود را از لحاظ پزشکی چکاپ کنید. ببینید چه کاری بیشتر به تسکین شما می انجامد، سپس آن را به صورت مرتب انجام دهید.

۳- به خودتان توجه کنید

در طول روز چند بار کار را متوقف و توجهتان را روی خودتان متمرکز کنید. از رایانه فاصله بگیرید و با تمرینی مثل مراقبه ای کوتاه، تمرکز خود را به زندگی خودتان معطوف دارید. در لحظه زندگی کنید و همیشه جویای حال و روز خودتان باشید.

۴- تنفس عمیق را تمرین کنید

تنفس عادی هر کسی در مواجهه با استرس ممکن است حالتی غیر عادی و نامنظم به خود بگیرد. وقتی احساس کردید در حال قرار گرفتن در معرض استرس هستید، نفس های عمیق بکشید. چشم های خود را ببندید، ریه های خود را تا جایی که جا دارد از هوا پر کنید و سپس این هوا را به آرامی بیرون بدهید. این کار را در طول روز چند بار تکرار کنید.

۵- مهربان تر باشید

شما هم به احتمال زیاد مثل هر انسان نوع دوستی با دیگران مهربان هستید. اما آیا با خودتان هم مهربان هستید؟ به خودتان سخت نگیرید و اگر برای صرف ناهار به زمان بیشتری احتیاج دارید این فرصت را در اختیار خودتان قرار دهید. یا مثلاً اگر امکان دارد یک روز بیشتر مرخصی بگیرید. چند ساعت زودتر ترک کردن محل کار دنیا را به آخر نمی رساند.

۶- محدوده ی تعادل خود را پیدا کنید

به دنبال این باشید که میان فرسودگی (چالش های بیش از حد) و از کار افتادگی (بی انگیزگی مفرط) نقطه ی تعادل خود را پیدا کنید. اگر تنها با هدف کسب درآمد کار کنید، در نهایت انگیزه ی خود را از دست خواهید داد. از طرف دیگر اگر کارتان را دوست داشته باشید، اما نتوانید درآمد مورد نیاز خود را کسب کنید باز هم دچار بی انگیزگی خواهید شد. باید سعی کنید محدوده ی تعادلی در این بین برای خود بیابید که رضایت شما را نیز جلب کند.

۷- دقت کنید کار و زندگی تان هدفمند باشد

به محض آنکه متوجه شدید کجا می توانید بیشترین اثرگذاری را داشته باشید، هر کاری از دستتان بر می آید انجام دهید تا به این هدف خود وفادار بمانید. مدیریت استرس محیط کار را یک شبه نمی توان فرا گرفت. باید فرصت بیشتری به خودتان بدهید و صبور باشید. فقط این را مد نظر داشته باشید که همیشه نمی توانید اتفاقاتی که برایتان می افتد را کنترل کنید، اما کنترل واکنش خود نسبت به این اتفاقات و چگونگی دست و پنجه نرم کردن با این موقعیت ها در دستان کسی جز خودتان نیست. از همه مهم تر این است که یاد بگیرید روی تنها چیزی که همیشه کنترلش را دارید متمرکز بمانید: خودتان.

راهکار های مدیریت استرس

ورزش منظم می تواند به مدیریت استرس کمک کند. همچنین ممکن است افراد متوجه شوند که اقدامات زیر می تواند به آن ها کمک کند تا احساسات ناشی از استرس را مدیریت کنند و یا از غرق شدن در آن جلوگیری کنند.

ورزش: یک بررسی سیستماتیک مطالعات بر روی حیوانات در سال ۲۰۱۸ نشان داد که ورزش می تواند اختلال حافظه را در افراد مبتلا به استرس کاهش دهد، با این حال انجام مطالعات بر روی انسان ها برای تایید این موضوع ضروری است.

کاهش مصرف الکل، مواد مخدر و کافئین: این مواد نه تنها به جلوگیری از استرس کمک نمی کنند، بلکه می توانند آن را تشدید هم بکنند.

تغذیه: رژیم غذایی متعادل و سالم که حاوی مقادیر مختلف میوه و سبزیجات است می تواند به حفظ سیستم ایمنی بدن در زمان استرس کمک کند.

مدیریت اولویت ها: ممکن است صرف زمانی اندک برای سازماندهی یک لیست روزانه برای انجام کارهای فوری و حساس به زمان و تمرکز بر روی آن ها به جلوگیری از استرس کمک کند.

زمان: مردم باید زمانی را برای سازماندهی برنامه خود، آرامش و دنبال کردن منافع خود کنار بگذارند.

تنفس و تمدد اعصاب: مدیتیشن، ماساژ و یوگا نیز کارا هستند. استفاده از تکنیک های تنفس و تمدد اعصاب می تواند ضربان قلب را کاهش داد و باعث افزایش تمدد اعصاب شد. تنفس عمیق نیز بخش اساسی مدیتیشن ذهن آگاهی است.

صحبت کردن: به اشتراک گذاشتن احساسات و نگرانی ها با خانواده، دوستان و همکاران ممکن است به فرد کمک کند تا احساسات خود را رها کند و حس انزوا را کاهش دهد.

آگاهی از علائم: فرد می تواند به قدری در مورد مشکل ایجادکننده استرس نگران باشد که متوجه اثرات آن بر روی بدن خود نشود.

شناخت علائم استرس و نشانه های آن اولین گام برای اقدام برای درمان آن است. افرادی که استرس کاری را به خاطر ساعات طولانی تجربه می کنند ممکن است نیاز به «برداشتن یک گام به عقب» داشته باشند. شاید زمان آن رسیده باشد که آن ها شیوه های کاری خود را مرور کنند و یا با یک فرد متخصص در مورد یافتن راه هایی برای کاهش فشار کاری صحبت کنند. بیشتر مردم فعالیتی دارند که به آن ها کمک می کند استراحت کنند. مانند خواندن کتاب، رفتن به پیاده روی، گوش دادن به موسیقی، یا گذراندن وقت با یک دوست، عزیز و ... ملحق شدن به یک گروه موسیقی و یا باشگاه ورزشی نیز به برخی افراد کمک می کند که استراحت کنند.

انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، با دعوت کردن مردم به توسعه حمایت‌های اجتماعی، با فعالیت‌های نظیر صحبت کردن با همسایگان و افراد دیگر جامعه محلی یا پیوستن به یک باشگاه، موسسه خیریه، یا سازمان مذهبی تشویق می‌کند. کسانی که اغلب احساس می‌کنند وقت و انرژی کافی برای سرگرمی‌ها را ندارند، باید برخی فعالیت‌های لذت‌بخش جدید که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشند را امتحان کنند. مردم در صورت نیاز به ایده‌های جدید و کمک در مسائل زندگی‌شان می‌توانند به این افرادی که با آن‌ها رابطه برقرار کرده‌اند، خود مراجعه کنند. بخشی از یک گروه بودن، می‌تواند خطر ایجاد استرس را کاهش دهد و در زمان به چالش کشیدن شرایط، پشتیبانی و کمک عملی را فراهم کند. افرادی که احساس می‌کنند استرس بر زندگی روزمره آن‌ها تاثیر می‌گذارد باید به دنبال دریافت کمک از افراد متخصص باشند. در این موارد، اغلب یک پزشک یا متخصص روان‌پزشک می‌تواند از طریق آموزش برخی مسائل، به مدیریت استرس کمک کند.

تکنیک‌های مدیریت و از بین بردن علائم استرس

مدیریت استرس می‌تواند کمک کند تا:

منبع ایجاد استرس تغییر کند و یا از به طور کامل از بین برود.

نحوه نگرش فرد نسبت به یک رویداد استرس‌زا تغییر کند.

اثراتی که استرس ممکن است بر روی بدن داشته باشد، کاهش یابد.

افراد روش‌های جایگزین مقابله با استرس را یاد بگیرند.