

**سبک زندگی یا لایف استایل** مدرن امروز می تواند به شکل کشنده‌ای **استرس** را باشد؛ گاهی اوقات باید به طور **مثبت** با استرس مداوم کنار بیایید. استرس می تواند دلایل مختلفی مانند **مشکلات خانوادگی، مشکلات شغلی، مشکلات مالی، وضعیت نامناسب سلامتی** یا حتی مرگ یکی از نزدیکان شما داشته باشد و همه این عوامل به شدت **سبک زندگی** فرد را تحت تاثیر قرار دهد. مهم است که دلایل آن را بشناسید (مقداری از **استرس** طبیعی است)، اقدامات لازم برای مقابله با ریشه مشکل و مقابله با علائم را انجام دهید. مهمتر از همه، به تنهایی با **استرس** مبارزه نکنید - از یک دوست و در صورت لزوم از یک متخصص کمک بخواهید. د هر حال بهترین روش این است **سبک زندگی** خود را عوض کنید تا استرس شما کاهش یابد.

استرس که به عنوان «**پاسخ جنگ یا گریز**» نیز شناخته می‌شود، می‌تواند به ما کمک کند تا از خطر دور شویم. اما استرس بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود و می‌تواند بر سایر بخش‌های زندگی شما تأثیر منفی بگذارد. کمی زمان بگذارید تا یاد بگیرید چه چیزی باعث استرس شما می‌شود تا بتوانید احساس بهتری داشته باشید.

## روش اول

### از بین بردن استرس از طریق ورزش



#### 1. برای انجام کارهایی که دوست دارید وقت بگذارید.

علاوه بر ورزش منظم، باید مطمئن شوید که به خودتان فرصت می‌دهید تا کارهای دیگری را که دوست دارید انجام دهید. به عنوان مثال، می‌تواند رفتن به سینما، رفتن به یک کافه و خوردن یک قهوه با یک دوست، یا بازی با سگ خود باشد. انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده شما را از محیط‌های

پر استرس دور می کند و به شما این امکان را می دهد که برای مدتی آرام و رها باشید.

- اگر بتوانید به تعادل خوبی در **سبک زندگی** خود دست یابید، می توانید سطح **استرس** خود را کاهش دهید.
- داشتن یک تعادل خوب بین **کار و زندگی** برای کاهش استرس و رسیدن به بهترین حالت بسیار مهم است.
- بی توجهی به **روابط دوستانه** در دراز مدت استرس شما را بیشتر می کند.

تصویر با عنوان زندگی بدون استرس قدم نهم

## 2. یوگا را شروع کنید

علاوه بر انجام فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، مراقب **سرگرمی** ها و **فعالیت های** بالقوه جدید نیز باشید. یوگا یک گزینه عالی است که فعالیت بدنی، تکنیک های تمدد اعصاب و محیطی آرام و سکون را ترکیب می کند. بر اساس تحقیقات یوگا در کاهش استرس و اضطراب بسیار موثر است.

- طیف وسیعی از امکانات برای مناسب با همه سنین و همه شرایط تناسب اندام وجود دارد، بنابراین فکر نکنید که فقط برای جوانان و ورزشکاران است.
- دوره ای را در نزدیکی خود جستجو کنید و قبل از ثبت نام با مربی در مورد گزینه های مختلف صحبت کنید.



## 3. از ورزش منظم لذت ببرید.

دانشمندان استدلال می کنند که **فعالیت بدنی** با ایجاد تغییرات شیمیایی در **مغز** که می تواند به تغییر مثبت در **خلق و خوی** کمک کند، سبب می شود که افراد بتوانند با **استرس**، **افسردگی خفیف و اضطراب** کنار بیایند. انجام ورزش **منظم** همچنین می تواند با **افزایش عزت نفس و خودکنترلی**، **رفاه و آسایش** را بهبود بخشد.

- بزرگسالان باید سعی کنند هفته ای **150** دقیقه ورزش با شدت **متوسط** را در برنامه خود بگنجانند.
- پس از یک روز کاری طولانی، فقط یک **پیاده روی** کوتاه می تواند به شما کمک کند تا **احساس بهتری** داشته باشید و **استرس** روز را پشت سر بگذارید.
- در مورد فعالیتی که انجام می دهید **خلاق** باشید. لازم نیست فقط به صورت دایره ای بدوید یا یک تا دور دور در استخر شنا کنید. اغلب درگیر شدن در **ورزش های گروهی** می تواند راه سرگرم کننده تری برای در **لایف استایل** شما باشد.

## روش دوم

### مدیریت استرس پروسه ای زمان بر است



#### 1. سطح استرس خود را کنترل کنید

شما باید استرس خود را بررسی کنید تا تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید که آن را کاهش داده و به شما کمک کند تا به طور مؤثرتری با آن مقابله کنید. مدتی را به نظارت بر سطوح استرس خود اختصاص دهید و یادداشت کنید که **چند بار در طول یک هفته احساس می کنید استرس دارید.**

مطمئنأ میزان استرسی که تجربه می‌کنید بسته به آنچه در زندگی شما اتفاق می‌افتد در نوسان است، اما **نظارت بر استرس خود در یک دوره تعیین‌شده** اولیه راه خوبی برای شروع به فکر کردن در مورد آن است.

## علائم استرس

- افزایش **ضربان قلب**
  - تعریق
  - همچنین **سفتی** در عضلات
  - **سررد**
  - **خستگی**
  - **تنگی نفس**
- **نکته:** اگر این علائم را احساس کردید به این فکر کنید که **چه چیزی** باعث این **واکنش** شده است.

## 2. محرک های استرس را شناسایی کنید

هنگامی که شروع به نظارت و توجه به سطوح **استرس** خود کردید، باید سعی کنید **محرک های استرس خاصی** را شناسایی کنید. استرس می‌تواند از جاهای مختلف به وجود بیاید. چه چیزی استرس شما را تحریک می‌کند؟ **کار** شما؟ **روابط** شما؟ امور مالی شما؟ فرزندان شما؟ مشخص کردن اینکه *استرس شما از کجا می‌آید* اولین گام برای مقابله با آن است.

- علاوه بر *رویدادهای منفی آشکار*، چیزهای **مثبت** در زندگی شما مانند ازدواج یا خرید خانه می‌تواند استرس را تحریک کند.
- هنگامی که این موارد را شناسایی کردید، آنها را روی **کاغذ** ترسیم کنید تا بتوانید نقاط استرس خود را تجسم کنید.

ممکن است بخواهید آنها را به **عوامل کوتاه مدت و بلند مدت** تفکیک کنید.



### 3. روی استراتژی هایی برای مقابله با محرک های استرس کار کنید

هنگامی که منابع استرس خود را شناسایی کردید، می توانید شروع به تلاش برای **مقابله با مشکلات** کنید. با شناسایی اینکه **چه جنبه ای از رویداد یا محرک** را می توانید کنترل کنید و روی آنچه می توانید **تأثیر** بگذارید، شروع کنید. یکی از دلایل رایج استرس، **انباشتن تعهدات و وظایفی** است که زمان کمی برای استراحت یا تسکین در اختیار شما می گذارد.

- شما می توانید با کاهش **تعهدات** خود و **تصمیم گیری** در مورد اینکه واقعاً می خواهید به آن زمان بدهید، با این مشکل مقابله کنید. شما می توانید آنها را بر اساس **اهمیت** رتبه بندی کنید.
- برنامه های خود را بررسی کنید و برنامه هایی را که می توانید از آنها عقب نشینی کنید، علامت بزنید تا به خودتان زمان بیشتری برای استراحت و تفریح بدهید.



#### 4. مدیریت زمان خوب را توسعه دهید

همانطور که تعهدات خود را کاهش می دهید، از این فرصت استفاده کنید تا **زمان** خود را بیشتر **سازماندهی** کنید و در بتوانید با عدم حضور هم برخی برنامه‌ها را مدیریت کنید. در اینجا **تصویر واضح تری** از آنچه دقیقاً می خواهید صرف انجام آن کنید تا آن نتیجه‌ای که دنبالش هستید بدست آورید. از **تفویض** یا **به تعویق انداختن وظایف** نترسید.

- برای زمان خود **برنامه ریزی** کنید، اما کمی **انعطاف پذیر** باشید. داشتن یک برنامه زمانی بسیار سفت و سخت می تواند استرس شما را افزایش دهد.
- گذاشتن **فضاهای خالی** در برنامه شما فرصتی برای **استراحت** می دهد. حتی نیم ساعت برای خلوت کردن با خودتان در شب می تواند کمک کند.



#### 5. فکر نکنید که باید این کار را به تنهایی انجام دهید

اگر از استرس و اضطراب رنج می برید، فکر نکنید که مجبور هستید آن را به تنهایی تحمل کنید و فقط با آن مبارزه کنید. سعی کنید با یک **دوست قابل اعتماد** یا یکی از **اعضای خانواده** در مورد احساس خود صحبت کنید. ارتباط بسیار مهم است و می تواند به شما در رهایی از تنش کمک کند. لازم نیست برای **گفتگوی جدی** ارتباط برقرار کنید و **اسرار درونی** خود را برملا کنید.

- فقط تخلیه در مورد چیزهایی که استرس زا هستند می تواند فشار را کاهش دهد.
- اگر فکر می کنید صحبت با یک متخصص می تواند مفید باشد، با یک **مشاور یا درمانگر** واجد شرایط تماس بگیرید. اصولا صحبت کردن با یک **غریبه** آسانتر است.

## 6. بدانید که هیچ گلوله نقره ای وجود ندارد

- نظارت بر **سطوح استرس**، یافتن **محرک های استرس** و **شروع اقدام** برای مقابله با آنها، همگی می توانند به شما در کاهش استرس در طول زمان کمک کنند. با این حال، هیچ **درمان کامل فوری** برای یک **سبک زندگی** پر استرس وجود ندارد. سعی کنید این شیوه ها را با **حفظ حس شوخ طبعی** در مورد آزمایشات و مصیبت های زندگی مدرن بگنجانید.
- **دیدن جنبه های خنده دار** هر واقعه ای می تواند کمک بزرگی باشد که شما را در برابر **شکست های اجتناب ناپذیر انعطاف پذیرتر** می کند.

## روش سوم: با سالم ماندن استرس را محدود کنید



### 1. غذای سالم بخورید

علاوه بر ورزش منظم، خوردن یک **رژیم غذایی سالم و متعادل** می تواند سهم قابل توجهی در **سبک زندگی** کمتر استرس زا داشته باشد. با انتخاب های سالم و مثبت با رژیم غذایی خود می توانید خود را از لحاظ **جسمی و احساسی** قوی تر کنید. مراقبت فعال از خود باعث افزایش **عزت**

**نفس** و همچنین به شما **انرژی بیشتر و کنترل بیشتر** بر بدن تان می شود. داشتن یک رژیم غذایی خوب به **عملکرد بهتر بدن** شما کمک می کند.

- رژیم غذایی **متعادلی** داشته باشید که شامل **همه** گروه های غذایی باشد. می توانید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- وقت گذاشتن برای پختن یک **غذای سالم خوشمزه** در عصر می تواند راه خوبی برای کاهش استرس در پایان یک روز سخت باشد.



## 2. به اندازه کافی بخوابید

یک فرد بالغ به **طور متوسط به 7 تا 9 ساعت خواب در شبانه روز** نیاز دارد. کمبود خواب نه تنها می تواند منجر به افزایش استرس شود، بلکه کمبود خواب مزمن می تواند **قضاوت، توانایی استدلال، ظاهر، میل جنسی و عملکرد** شما در محل کار یا مدرسه را مختل کند. با انجام کارهای زیر میزان خواب خود را افزایش دهید.

- ایجاد و پایبندی به برنامه **خواب روزانه**
- انجام **کارهای آرامش بخش** قبل از خواب، مانند مطالعه یا تمرینات تنفسی
- دستگاه های **الکترونیکی** خود را **خاموش** کنید
- خوابیدن در محیطی **راحت**
- پرهیز از **الکل و کافئین** که می تواند خواب را مختل کند



### 3. مصرف الکل خود را محدود کنید

اجتناب از نوشیدن بیش از مقادیر توصیه شده الکل می تواند به شما کمک کند تا از نظر **عاطفی** سالم تر باشید. به مردان توصیه می شود که به طور منظم بیش از سه یا چهار واحد در روز ننوشند. برای یک زن معادل دو یا سه واحد در روز است. نوشیدن مشروبات الکلی می تواند زمانی که استرس خاصی دارید جذاب باشد، اما می تواند این احساسات را اغراق آمیز کند و شما را **عصبانی و پرخاشگر** کند.

- می‌توانید **ابزارهای دیجیتال** را دانلود کنید تا به شما کمک کند تعداد **واحدهای مصرفی** خود را پیگیری کنید.
- اگر احساس می کنید الکل در حال **تبدیل شدن به یک مشکل** است، باید با پزشک خود صحبت کنید.



# NO SMOKING

## 4. خود را از سیگار آزاد کنید

کاهش یا ترک سیگار به کاهش استرس و اضطراب شما کمک می کند و همچنین به شما دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی می دهد. همراه با فواید شناخته شده ای که بدون دود برای سلامت جسمی شما به ارمغان می آورد، مزایای ثابت شده ای برای سلامت روان شما نیز وجود دارد. با وجود این افسانه که سیگار به شما آرامش می دهد، در واقع باعث افزایش اضطراب و تنش می شود.

افراد سیگاری با گذشت زمان بیشتر به افسردگی یا اختلال اضطراب مبتلا می شوند. کاهش در دراز مدت خلق و خوی شما را بهبود می بخشد.

همچنین باعث صرفه جویی در پول شما می شود که می تواند به کاهش استرس مالی کمک کند. حساب کنید اگر روزانه تعداد سیگاری را که می کشید محدود کنید، چقدر می توانید در پول خود صرفه جویی کنید.

## روش چهارم: تمرین تکنیک های آرامش



## 1. کمی مدیتیشن کنید

علاوه بر **سبک زندگی** عمومی و کاهش تعهدات خود برای تأمین زمان برای خود، می‌توانید برخی از **تکنیک‌های آرامش‌بخشی خاص** را امتحان کنید تا به شما کمک کند آرام شوید. مدیتیشن یک تمرین باستانی است که هدف آن آرام کردن **ذهن** شما و کمک به شما در **برقراری صلح با خودتان** است. سعی کنید در حالی که از تنفس خود آگاه هستید، آرام بنشینید.

- همان‌طور که **افکار** به سر شما می‌آیند، سعی کنید تمرکز ذهن خود را به **تنفس** ثابت خود برگردانید.
- از طرف دیگر، **روی چیزی** که در **مقابل خود** قرار داده اید تمرکز کنید، یا می‌توانید سعی کنید **چیزی آرام بخش**، مانند **یک دریای ملایم** را تجسم کنید.
- ممکن است در ابتدا **برایتان سخت** باشد، اما هر چه بیشتر مدیتیشن را تمرین کنید، **بهتر خواهید شد**.



## 2. چند نفس عمیق آرام انجام دهید

اگر برای شما سخت است که مدیتیشن را ادامه دهید، می توانید کمی **تنفس عمیق آرام** را تمرین کنید. روی یک صندلی راحت که جایی برای گذاشت سرتان دارد، بنشینید یا صاف دراز بکشید و کف دست ها را بالا و پاها را کمی از هم باز کنید. ریه های خود را بدون فشار آوردن به آنها پر کنید، از طریق بینی نفس بکشید. هنگام نفس کشیدن تا پنج بشمارید.

1. از طریق دهان نفس بکشید و دوباره به آرامی تا پنج بشمارید. این کار را با یک ریتم منظم و کنترل شده تکرار کنید.
2. بدون مکث یا حبس نفس نفس بکشید و این کار را تا زمانی که احساس آرامش و آرامش کنید ادامه دهید.
3. سعی کنید این کار را به مدت سه تا پنج دقیقه، دو یا سه بار در روز انجام دهید.

## 3. سعی کنید آرام سازی عمیق عضلانی را انجام دهید

اگر زمان بیشتری دارید، می توانید یک جلسه **ریلکسیشن عمیق عضلانی** را تمرین کنید. این حدود **بیست دقیقه** طول می کشد و عضلات مختلف را کشیده و شل می کند که تنش را از بدن و ذهن شما خارج می کند. هنگامی که مکانی گرم و ساکت دارید، بنشینید یا دراز بکشید و روی **تنفس ثابت** تمرکز کنید. با عبور از هر کدام به نوبه خود، تنش را از صورت، گردن، شانه ها، سینه، بازوها، پاها، مچ دست و دستان خود رها می کنید. قبل از حرکت، هر تمرین را چند بار تکرار کنید.

با فشار دادن ابروها شروع کنید، مثل اینکه اخم کرده اید، چند ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. سپس به آرامی سر را به **سمت جلو** خم کنید و **چانه** را به سمت **قفسه سینه** پایین بیاورید و برای چند ثانیه نگه دارید، قبل از اینکه سر خود را به

**سمت بالا** ببرید.

شانه های خود را به سمت **گوش های** خود بکشید، همان جا نگه دارید، سپس آنها را **شل** کنید. برای قفسه سینه، به آرامی و عمیق در **دیافراگم** نفس بکشید و سپس به آرامی نفس خود را بیرون دهید. اجازه دهید با بازدم هوا، شکم شما خالی شود.

سپس بازوهای خود را به سمت جلو دراز کنید و قبل از استراحت، دستان خود را از بدن خود دور کنید. در حالی که پاهای خود را دراز کرده اید، **انگشتان پا** را از بدن خود دور کنید، آنها را به سمت بدن خود بکشید و سپس **استراحت** کنید. در نهایت با کشیدن **دست به سمت بالا، کشش انگشتان و شست ها** و نگه داشتن قبل از استراحت، مچ دست خود را دراز کنید.