

### سبک مراقبت



۱۴ راهکار مؤثر برای کاهش استرس

# آرام باش و نفس عمیق بکش

نیلوفر دستمزد

واکنش فیزیولوژی بدن به استرس تقریباً بین عموم یکسان است، اما تأثیرات استرس روی هر فردی متفاوت است یا به عبارت دیگر نحوه تأثیر گذاری استرس برای هر فردی منحصر به فرد است. چرا اینطور است؟ عوامل ایجادکننده استرس کدامند؟ اتفاقات و رویدادهای متفاوت زندگی ما به شکل‌های مختلفی روی ما تأثیر می‌گذارد. همانطور که وقایع شدید مانند مورد حمله قرار گرفتن توسط یک فرد خشن یا تشخیص یک بیماری خاص، استرس شدیدی درون هر فردی ایجاد می‌کنند، برخی از وقایع روزانه در محل کار یا محل زندگی نظیر هیجانات، چالش‌ها یا حتی شادی‌ها نیز سبب ایجاد استرس می‌شود. چه توضیحی برای این تفاوت‌ها وجود دارد؟

همه ما کم و بیش با استرس دست به گریبانیم

همگی ما تجربیاتی داریم که الگوهای فکری امروز ما و تصورات ذهنی ما نسبت به اتفاقات روزانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این الگوهای ذهنی تأثیر گذارند، خواه دید ما مثبت باشد و خواه منفی.

ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی ما بر نحوه تأثیرپذیرمان از شرایط مختلف زندگی تأثیر گذار است.

کسانی که زندگی پر تنش و پر مشغله‌ای دارند برای کمک به بهبود شرایط و مقابله بااسترس کمتر تلاش می‌کنند و با عوامل استرس آور بیشتری مواجه می‌شوند.

همه ما کم و بیش با استرس دست به گریبانیم، پس کمی بیشتر درباره روش‌های رهایی از استرس بیاموزید. استرس یک بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است، اما به این روش‌ها نیست که آن را نادیده بگیرید. درمان نکردن استرس، مشکلات جدی را برای سلامت جسمانی و ذهنی ایجاد می‌کند. نحوه واکنش ما به استرس می‌تواند اثرات استرس را نیز تغییر دهد. در حالی که برخی افراد یک روز پر تنش را با ورزش کردن یا بغل کردن فرزندانشان سپری می‌کنند، برخی دیگر با برخورد شدیدی با دیگران و دعوا کردن و مشاجره با این شرایط روبه‌رو می‌شوند. برخی افراد استرس را مشکلی جزئی تلقی می‌کنند که از نظر گروهی دیگر استرس مشکلی حاد و متسائل‌کننده است. رو به رو شدن با استرس به روشی مناسب قطعاً تاب‌آوری را ایجاد خواهد کرد و به کارگیری روشی ناکارآمد تأثیرات منفی

### سبک رفتار

چرا آستانه تحمل مان | عصبی و کم‌طاقت شده‌ایم | پایین آمده‌است؟

سیده محبوبه ساداتی

هنگامی که به اتفاقات روزمره می‌نگریم و انسان‌های اطرافمان و رفتارشان را رصد می‌کنیم، این سؤال پیش می‌آید که چرا ما آدم‌ها این همه عصبانی هستیم؟ چرا کم‌طاقت و بی‌حوصله شده‌ایم؟ تحمل‌مانند پشت چراغ قرمز را نداریم و مدام غر می‌زنیم، خدای ناکرده اگر کسی در خیابان شلوغ ناخواسته تنه‌ای به ما بزند شاکمی می‌شویم و شسرور و بحث و جدل می‌کنیم و قطعاً بارها و بارها برایمان پیش آمده در خیابان، اتوبوس، مترو، ترافیک و یک تصادف جزئی شاهد چنان درگیری‌هایی شده‌ایم که گاهی منجر به حاد‌نهای دلخراش چون جرح و قتل می‌شود. سؤالی که مطرح می‌شود این است که چرا آستانه تحمل ما آنقدر پایین است که توانایی پذیرش اتفاقات ساده را نداریم و به اصطلاح از کاه، کوه می‌سازیم؟ آیا راهکاری برای مقابله با این مشکلات وجود دارد؟ یا اینکه به گزینه «کاری نداشته باشیم» رجوع کنیم و از کنار این مسئله ساده عبور کنیم؟ قبل از ارائه راهکار که شاید بتواند ما را دل بالا بردن سطح آستانه تحملمان یاری کند، ابتدا به تعریفی ساده و روان از این عبارت می‌پردازیم. هنگامی که توانایی کنترل خشم در ما از بین رفته باشد و با کوچکترین اتفاق و درگیری‌ای آن را بروز می‌دهیم و به شدت عصبانی می‌شویم و به دیگران پر خاشگری می‌کنیم، در واقع آستانه تحملمان پایین آمده و به خاطر این موضوع کنترلی بر هیجانات و رفتارهای خود نداریم. مسائل و دلایل گوناگونی وجود دارد که موجب پایین آمدن آستانه تحمل در ما می‌شود، همچون نداشتن تربیت مناسب خانوادگی،

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

اما به این معنی نیست که آن را نادیده بگیرید. درمان نکردن استرس، مشکلات جدی را برای سلامت جسمانی و ذهنی ایجاد می‌کند. نحوه واکنش ما به استرس می‌تواند اثرات استرس را نیز تغییر دهد

فراموش کنید.

۶- **صحیح بخورید**: میزان استرس و یک رژیم غذایی مناسب رابطه بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. وقتی که دست‌چاه هستید و استرس دارید اغلب فراموش می‌کنید محیط خانوادگی و چه در محل کار کم کنید.

۱- **از تصویرسازی ذهنی تان استفاده کنید**: استفاده از تصورات ذهنی روشی سرگرم‌کننده و ساده برای فرار از استرس است. آنچه را که می‌خواهید به وضوح مشخص و سپس آن را خوش‌بینانه در ذهن خود مجسم کنید. این روشی نسبتاً سریع برای آرامش ذهنی است.

۲- **موسیقی گوش کنید**: در مواقعی که استرس دارید سعی کنید به خود فرصت دهید و به یک موسیقی ملایم گوش کنید. موسیقی ملایم اثر مثبتی روی مغز و بدن دارد. فشار خون را پایین می‌آورد و ترشح هورمون کورتیزول - هورمونی که با بالا رفتن استرس در بدن ترشح می‌شود - را کاهش می‌دهد. اگر موسیقی‌های کلاسیک و ملایم جزو علایق شما نیست به صداهای طبیعی مانند صدای امواج دریا یا طبیعت گوش دهید. ممکن است مسخره باشد ولی این صداهای طبیعی تأثیرات آرامش‌بخشی همانند صدای موسیقی دارند.

۳- **با یک دوست تماس بگیرید**: وقتی استرس دارید، با یکی از دوستان خود تماس بگیرید و درباره مشکلاتتان با او صحبت کنید. داشتن ارتباط صمیمانه با دوستان و افرادی که دوستشان دارید در داشتن سبک زندگی سالم بسیار اهمیت دارد و زمانی که استرس دارید وجود این افراد اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. شنیدن صدایی دلگرم‌کننده، حتی برای یک دقیقه می‌تواند در مقایسه با هر چیز دیگری در بهتر شدن احساس شما کمک کند.

۴- **با خودتان صحبت کنید**: گاهی اوقات امکان صحبت کردن با دوستان وجود ندارد. در این شرایط صحبت کردن با خودتان می‌تواند بهترین انتخاب باشد. نگران نباشید که احق به نظر برسید. فقط به خودتان بگویید چرا استرس دارید و برای به‌تمام رساندن وظیفه‌ای که دارید (که سبب استرس شما شده) چه کاری باید انجام دهید و مهم‌تر از همه اینکه به خود بگویید «همه چیز حل خواهد شد.»

۵- **نیایش کنید**: بیشتر افراد برای رهایی از استرس به معنویت روی می‌آورند. مطالعات نیز نشان می‌دهد که عبادت کردن در کاهش استرس مؤثر است و سبب آرامش فیزیکی و احساسی شما می‌شود و معنویت شما را نیز بالا می‌برد. اگر احساس استرس کردید، قدرت نیایش را

خود را شل کنید و از حالت انقباض خارج کنید. با تمرین کردن، شما قادر خواهید بود که طی چند ثانیه تمام گروه‌های عضلانی بدن خود را شل و رها کنید و از اضطراب و استرس و هر گونه احساس ناخوشایند روحی و روانی و جسمی خالی شوید.

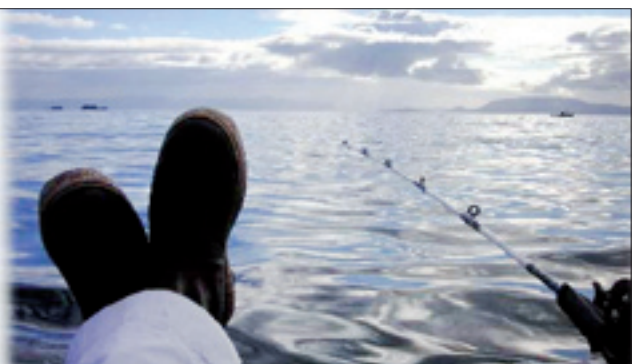
۱۱- **ورزش کنید، حتی برای یک دقیقه**: ورزش کردن ضرورتاً به معنای رفتن به باشگاه یا آمادگی برای مسابقه ماراتون نیست. یک پیاده‌روی کوتاه اطراف محیط کار یا کشیدن عضلات بدن در زمان استراحت کاری می‌تواند شرایط خیلی سریعی برای دور ماندن از استرس برای شما فراهم آورد. این کار سبب افزایش جریان خون و آزاد شدن اندورفین می‌شود و تقریباً خیلی سریع حال و هوای شما را بهتر خواهد کرد.

۱۲- **اطراف تان را انرژی مثبت پر کنید**: وقتی استرس دارید، دور شدن از محیط و شرایط ایجادکننده استرس به نظر کاری بدیهی است چراکه قرار گرفتن در محیط‌های آرامش‌بخش یا ارتباط با افراد مثبت می‌تواند استرس را از شما دور کند و شما را در رسیدن به آرامش درونی نزدیک کند.

۱۳- **بهتر بخوابید**: همه افراد می‌دانند که استرس باعث اختلالات در خواب می‌شود. همچنین کمبود خواب یکی از دلایل اصلی استرس است. اختلالات در خواب چرخه فعالیت صحیح مغز و بدن را بر هم می‌زند و با گذشت زمان نیز بدتر خواهد شد. در طول شبانه‌روزی ۷ الی ۸ ساعت بخوابید. تلویزیون را بپرواز زودتر خاموش کنید و قبل از رفتن به رختخواب زمانی را برای آرامش اختصاص دهید. اینده نکته یکی از مؤثرترین نکات برای مقابله با استرس است.

۱۴- **آرام باشید و عمیق نفس بکشید**: این توصیه که «عمیق نفس بکش» ممکن است به نظر کلیشه‌ای و تکراری باشد، اما در هنگام استرس مؤثر است. تنفس عمیق راهی ساده و مناسب برای رهایی از استرس است که می‌توانید در هر زمان و هر مکانی انجام دهید و خیلی سریع نتیجه آن را ببینید. سه‌الی پنج دقیقه‌ای روی صندلی بنشینید کف هایتان را روی زمین قرار دهید و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید و به صورت آرام و عمیق نفس بکشید و نفس خود را بیرون بدهید. هنگام منبسط شدن شش‌هایتان روی آنها تمرکز کنید. نفس‌های سطحی باعث ایجاد استرس می‌شود. در حالی که تنفس عمیق اکسیژن را وارد خون می‌کند و ذهن شما را باز و پاک می‌کند.

### نگاه



خودآگاهی کلید کنترل خشم

## آرامش آموختنی است

فرزانه نوربان\*

خشم در همه انسان‌ها و فرهنگ‌ها وجود دارد. خشم بخشی از زندگی است. به نظر این‌سینا هیجان تند یا آتشین، خشم است. خشم یک هیجان است و نمی‌توان آن را از افراد جدا کرد اما می‌شود روش‌های کنترل آن را به افراد آموزش داد تا بتوانند آرامش خود را حفظ کنند. پس کنترل خشم اهمیت اساسی دارد. گفتن اینکه خشمگین شدن خوب نیست، کافی نیست. باید آموخت چطور خشم را کنترل کرد. آموزش مهارت مدیریت خشم به افراد برای تنظیم رفتار و احساس خشم وقتی که به مرحله بروز می‌رسد، مؤثر است. اکتساب این مهارت محیط را امن تر می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا رفتار نامناسب خود را کنترل کرده و در عوض از نظر اجتماعی توسط خود و دیگران مورد قبول واقع شود و کمتر شاهد تعارضات مردم در جامعه باشیم که با پر خاشگری به هم می‌خواهند کار خود را پیش ببرند ولی با شکست مواجه می‌شوند. خشم یکی از مشکل تر بن احساساتی است که افراد باید آن را اداره کنند زیرا موقعی که بروز می‌کند به تنها چیزی که فکر نمی‌کنند، کنترل آن است. البته این نکته که افراد نمی‌دانند چطور خشم را کنترل کنند هم وجود دارد و باعث بر هم زدن آرامش خود، خانواده و دیگران می‌شوند، بنابراین یادگیری مهارت کنترل خشم بسیار مهم است.

واژه آرامش را مدام شنیده‌ایم. همه به دنبال آن هستیم. همه در رابطه با آرامش صحبت می‌کنند، افراد تلاش می‌کنند، تحصیلات می‌کنند، سخت کار می‌کنند و در نهایت می‌گویند تلاش می‌کنیم چون دنبال آرامش هستیم. پس آرامش شاه‌کلید گمشده همه ما است. همه دنبال آرامش هستند اما هیچ‌کس نمی‌پرسد آرامش چطور به وجود می‌آید؟ آرامش چیز دور و دست نیافتنی نیست. آرامش در وجود ماست و ما هستیم که باید

پرورشش دهیم و در وجودمان حفظش کنیم. پس آرامش نقش کلیدی و مهمی برای ما دارد و جالب این است که همه به دنبال آرامش هستیم اما گاهی اوقات در خلاف جهت مسیر حرکت می‌کنیم. به دنبال آرامش هستیم اما روز به روز آن را دورتر می‌شویم. راه‌هایی را می‌رویم که ما را از آرامش دورتر و دورتر می‌کند و بعد می‌گوییم

حالمان خوب نیست! همه ما با افرادی برخورد می‌کنیم که تفاوت‌های فکری زیادی با هم دارند. هنگامی که این بحث‌ها و تعارضات باعث بر هم ریختن فکرتان می‌شود، بهتر است که از بحث کناره بگیرید. چرا که در زمانی که به بحث منجر به پر خاشگری شود نمی‌توان بحث را به مسیر درستی هدایت کرد. بنابراین در آن لحظه که از بحث دوری‌گزینید و آن را به زمان دیگری اختصاص دهید، از آرامشی که به دست می‌آورد خودتان شگفت زده می‌شوید و بحث و تبادل نظر در زمان دیگر می‌تواند برای شما مفید و راهگشا باشد.

زندگی زیبای سخت است، شاید سؤال شود اگر زیباست چرا سخت است؟ سخت است چون برای زندگی کردن نیاز به مهارت است. همه چیز را نمی‌توان تجربه کرد. نه در زمان می‌گنجد و نه در حوصله. بنابراین یادگیری مهارت‌های زندگی ما را به سمت بهتر زیستن می‌برد که ما زندگی کنیم با شیوه‌ای مثبت.

ما برای موفق شدن در مراحل مختلف زندگی از جمله تحصیلی، خانوادگی، شغلی، از دواج و زندگی زناشویی، فرزندپروری و... نیاز به مهارت‌هایی داریم که مهارت‌های زندگی نامیده می‌شوند.

مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی هستند که همه افراد به آنها نیاز دارند چراکه افراد را برای رویارویی با مسائل آماده کرده و نقاط قوتشان را پررنگ و پدهاست روانی آنها را تأمین می‌کند. در دنیای فعلی آموختن مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌هایی است که افراد برای زیستن به آن نیازمند هستند و آموختن این مهارت‌ها باعث ایجاد تعادل در زندگی آنان شده و می‌تواند از توانایی‌های خود به نحو مطلوب استفاده کند.

مهارت‌های زندگی در چند طبقه قرار می‌گیرند که توسط سازمان جهانی بهداشت ارائه شده است. مهارت خودآگاهی، مهارت ارتباطی، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر خلاق، مهارت مقابله

## د

**خودآگاهی از کلیدهای مهم کنترل خشم است. خودآگاهی ما را با خود واقعی مان رو به رو می‌کند**

\***روانشناس بالینی**