

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

تکنیک‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب



تکنیک‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب

استرس بخشی عادی از زندگی است و همیشه چیز بدی نیست. در عمده‌ی تاریخ، استرس هدف مهم انگیزه‌دادن به انسان‌ها برای بقا بود. اما استرس مزمن می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد و با **فشار خون بالا**، **بیماری قلبی**، افسردگی و اعتیاد مرتبط است.

یادگیری تکنیک‌های کاهش استرس و اضطراب هم برای سلامت روانی و هم برای سلامت جسمی شما مهم است. تکنیک‌های کاهش استرس مانند **آرام‌سازی عضلانی** و تجسم می‌تواند تنش را در بدن شما کاهش دهد، خواب را بهبود بخشد و به شما کنترل بیشتری بر احساسات‌تان بدهد.

این مقاله مزایای تکنیک‌های کاهش استرس و اضطراب را به همراه نحوه استفاده از آنها برای تجربه تسکین روانی و جسمی توضیح می‌دهد.

استرس چیست؟

استرس یک واکنش فیزیکی، ذهنی و احساسی به هر موقعیت چالش‌برانگیز است.

گاهی اوقات استرس مثبت است و به ما کمک می‌کند تا انگیزه پیدا کنیم، مثلاً در طول یک مسابقه یا رقابت، یا درحین اتمام یک پروژه مهم در یک ضرب‌الاجل. می‌تواند به ما قدرت و سرعت بدهد تا از یک موقعیت خطرناک خارج شویم. همچنین می‌تواند پاسخی به یک رویداد آسیب‌زا یا تغییر مهم زندگی باشد.

استرس یک واکنش طبیعی به زندگی روزمره و فشارها مانند برآورده‌کردن نیازهای کار، مدرسه یا زندگی خانگی است.

علائم استرس

وقتی استرس را تجربه می‌کنید، هورمون‌هایی در بدنتان ترشح می‌شوند تا شما را برای رویارویی با شرایط آماده کنند. تغییرات موقتی در بدن شما رخ می‌دهد. نفس و ضربان قلب شما تند می‌شود، قند خونتان بالا می‌رود و مغزتان برای افزایش هوشیاری، اکسیژن بیشتری مصرف می‌کند. وقتی شرایط از بین می‌رود، هورمون‌ها از بین می‌روند و بدن شما به حالت عادی بازمی‌گردد.

درحالی‌که استرس می‌تواند یک محرک قوی باشد و در مواقعی که بیشترین نیاز را به آن دارید، انرژی زیادی به شما می‌دهد، استرسی که برای مدت طولانی طول می‌کشد می‌تواند در عملکرد روزانه شما اختلال ایجاد کند.

استرس مزمن می‌تواند باعث:

- دردها

- بی‌خوابی
- اضطراب اجتماعی
- کم‌انرژی و خستگی
- تفکر ابری و بدون تمرکز
- تغییرات در اشتها
- افزایش مصرف مواد مخدر یا الکل
- کناره‌گیری عاطفی

با گذشت زمان، احساس استرس حتی ممکن است در ایجاد بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت، و آرتریت و به طور کلی سیستم ایمنی ضعیف‌تر نقش داشته باشد.

خوشبختانه، تکنیک‌های کاهش استرس و اضطراب می‌تواند به شما کمک کند استرس را در سطح سالم نگه دارید و سلامت و رفاه کلی خود را بهبود ببخشید.

تکنیک‌های کاهش استرس و اضطراب

راه‌هایی برای مدیریت و مبارزه با استرس وجود دارد که به تجهیزات، پول یا آموزش خاصی نیاز ندارد. بسیاری از این تکنیک‌های کاهش استرس و اضطراب را می‌توان در خانه، اداره، ماشین یا هرجایی که بتوانید مکانی برای نشستن بی‌صدا پیدا کنید، انجام دهید.

تمرینات تنفسی

وقتی استرس را احساس می‌کنید، هورمون‌ها در بدن باعث می‌شوند تنفس و ضربان قلب شما تندتر شود. نفس‌های آهسته و عمیق می‌تواند به کاهش ضربان قلب و تثبیت فشار خون شما کمک کند

تکنیک‌های آرامش: کنترل تنفس به سرکوب واکنش استرس نادرست کمک می‌کند.

برای کمک به مدیریت استرس، این تکنیک تنفسی را تمرین کنید

راحت بنشینید، در صورت امکان چشمان خود را ببندید و روی نفس خود تمرکز کنید. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید تا چهار بشمارید. نفس خود را تا چهار شماره نگه دارید. سپس به آرامی نفس خود را از طریق دهان برای چهار شمارش بیرون دهید. این فرایند را برای چند دور تکرار کنید.

تمرین تنفسی آسان ۱۰

ورزش

فعالیت بدنی را به روز خود اضافه کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که فقط 30 دقیقه ورزش متوسط می‌تواند به مبارزه با استرس و بهبود خواب کمک کند. ورزش می‌تواند به سادگی یک پیاده‌روی سریع در اطراف خانه یا رقصیدن در اتاق نشیمن باشد.

نکاتی برای ایجاد یک برنامه تمرینی

یک برنامه ورزشی یک شبه ایجاد نمی‌شود. در اینجا چند نکته برای شروع شما وجود دارد:

- **یک ردیاب فعالیت تهیه کنید:** ثبت حداقل 30 دقیقه ورزش در پنج روز در هفته می‌تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند.
- **آهسته شروع کنید:** لازم نیست 30 دقیقه ورزش را یکجا انجام دهید. ۵ تا 10 دقیقه در یک زمان تفاوت ایجاد می‌کند.
- **بیرون بروید:** دور شدن از صفحه نمایش و ورود به هوای تازه می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- **رفیق بیابید:** داشتن یک دوست برای ورزش کردن می‌تواند انگیزه‌بخش باشد و هر دوی شما را مسئول نگه دارد - به علاوه سرگرم‌کننده‌تر است.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی و مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس روانی و اضطراب کمک کند. حتی پنج دقیقه مراقبه ذهنی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. برای تمرین ذهن آگاهی و مدیتیشن، آرام بنشینید، نفس بکشید و بر لحظه حال تمرکز کنید. هنگامی که افکار به وجود می‌آیند، آنها را تصدیق کنید، سپس آنها را رها کنید و به تمرکز بر زمان حال برگردید.

آرامش عضلانی

استرس باعث می‌شود عضلات شما منقبض شوند، بنابراین افرادی که احساس استرس می‌کنند ممکن است در سر، گردن، شانه‌ها یا پشت خود تنش احساس کنند. آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی تکنیکی است که ثابت شده است تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد و سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

با نشستن یا درازکشیدن در یک موقعیت راحت تمرین کنید. سپس یک گروه عضلانی مانند ساق پا را انتخاب کنید و آن عضلات را به مدت پنج تا ۱۰ ثانیه با دم منقبض کنید. در مرحله بعد، بازدم انجام دهید تا ماهیچه‌ها به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر شل شوند. این کار را تا زمانی ادامه دهید که تمام قسمت‌های بدن خود را آرام کنید.

تجسم

وقتی در یک محیط استرس‌زا هستید، تجسم می‌تواند ابزار قدرتمندی باشد. برای تمرین این تکنیک، چشمان خود را ببندید و اشیاء، صحنه‌ها یا رویدادهایی را که با آرامش مرتبط هستند (مانند اقیانوس، کوه‌ها، مکان موردعلاقه یا بوی مطبوع) تصویر کنید. این تکنیک قدرتمند از ذهن شما برای تصور یک محیط آرامش‌بخش استفاده می‌کند و به نوبه خود احساس آرامش را در بدن ایجاد می‌کند.

یوگا

یوگا نوعی تناسب‌اندام ذهن و بدن است که شامل ورزش و تمرکز حواس یا تمرکز بر خود و نفس است. تحقیقات نشان می‌دهد که یوگا به تندرستی، مدیریت استرس و احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت کمک می‌کند. انواع مختلفی از تمرین‌ها و سبک‌های یوگا از تنفس آرام و مدیتیشن گرفته تا وضعیت‌های بدنی سخت وجود دارد که آسانا نامیده می‌شوند.

درمان برای کاهش استرس و اضطراب

انواع مختلفی از درمان وجود دارد که می‌تواند به تسکین استرس و تنش در بدن شما کمک کند. دریابید که کدام نوع درمان ممکن است برای شما مفید باشد.

رایحه‌درمانی

رایحه‌درمانی یک تمرین کاهش استرس است که شامل پخش روغن‌های معطر مانند اسطوخودوس و چوب صندل برای بهبود خلق‌وخو، تسکین استرس و بهبود خواب است. درحالی‌که مکانیسم‌های دقیقی که رایحه‌درمانی به کاهش استرس کمک می‌کند نامشخص است، مطالعات نشان می‌دهد که ممکن است در کاهش استرس درک شده مؤثر باشد.

هنردرمانی

هنردرمانی فرایندی است که در آن با مدادرنگی، آبرنگ، خاک رس یا مواد دیگر کار می‌کنید تا اثر هنری خلق کنید. از طریق این فرایند، می‌توانید بیان جدیدی از افکار، خودکارآمدی و توانایی‌های مقابله‌ای خود را تجربه کنید که می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت استرس کمک کند.

آب‌درمانی

آب‌درمانی استفاده از آب، یخ یا بخار با دما، فشار، مدت‌زمان و مکان‌های مختلف برای ارتقای سلامت است. آب‌درمانی را می‌توان در خانه انجام داد، مانند حمام آب گرم، اتاق بخار یا گرفتن دوش آب سرد. شنا شکل دیگری از آب‌درمانی است که ممکن است به کاهش تنش و بهبود سلامتی کمک کند.

ماساژدرمانی

ماساژدرمانی - تکنیکی که شامل دست‌کاری بافت‌های نرم است - باعث تسکین درد می‌شود. این می‌تواند در کمک به کاهش تنش در گردن، پشت و شانه‌های ناشی از استرس مؤثر باشد. انواع بسیاری از ماساژدرمانی وجود دارد، مانند سوئدی، کلاسیک، شیاتسو و توئین.

موسیقی‌درمانی

موسیقی‌درمانی شامل گوش‌دادن، استفاده از سازها یا آوازخواندن برای ارتقای سلامت جسمی و روانی است. حتی گوش‌دادن به موسیقی به مدت 30 دقیقه در روز با کاهش استرس و اضطراب همراه است.

پیشگیری از استرس و اضطراب

انجمن روان‌شناسی آمریکا راه‌های مبتنی بر شواهد زیر را برای کمک به مدیریت و پیشگیری از استرس توصیه می‌کند:

- **سعی کنید از شر عوامل استرس‌زا خلاص شوید:** برای شناسایی موقعیت‌هایی که برای شما استرس ایجاد می‌کنند، یک دفتر گزارش روزانه (ژورنال نویسی) داشته باشید. درحالی‌که همیشه امکان‌پذیر نیست، ارزیابی کنید که آیا می‌توانید از شر عامل یا موقعیت استرس‌زا خلاص شوید یا از آن اجتناب کنید. این ممکن است به معنای درخواست کمک، کنارگذاشتن برخی از مسئولیت‌ها یا کاهش توقعات خود در محل کار، خانه یا مدرسه باشد.
- **عوامل استرس‌زای کارتان را ارزیابی کنید:** اگر حجم کاری شما بیش‌ازحد است یا جذاب نیست، یا در مورد مسئولیت‌های خود نامطمئن هستید، با سرپرست خود صحبت کنید تا ببینید آیا می‌توان تغییراتی ایجاد کرد یا خیر.
- **مراقب بدن خود باشید:** این شامل خوردن یک **رژیم غذایی سالم و متنوع**، داشتن خواب با کیفیت، ورزش منظم و پرهیز از مصرف بیش‌ازحد الکل، کافئین، تنباکو یا مواد دیگر است. انجام

اقداماتی برای مراقبت از سلامت جسمانی می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عوامل استرس‌زا و کاهش التهاب ناشی از استرس کمک کند.

- **یک برنامه روتین ایجاد کنید:** داشتن منظم و روتین، مانند بیدارشدن از خواب، خوردن وعده‌های غذایی و رفتن به رختخواب در یک زمان مشخص در هر روز، می‌تواند به شما کمک کند ثبات بیشتری در زندگی خود داشته باشید که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. اگر به دلیل مسئولیت‌های کاری یا خانوادگی‌تان این امکان وجود ندارد، یافتن راه‌هایی برای افزودن روتین به روزتان، مانند **روتین قبل از خواب**، می‌تواند به تندرستی شما نیز کمک کند.

- **از فعالیت‌های اوقات فراغت لذت ببرید:** بسیاری از مردم احساس می‌کنند که مسئولیت‌های زیادی دارند که نمی‌توانند برای فعالیت‌های اوقات فراغت وقت بگذارند. با این حال، قطع فعالیت‌های اوقات فراغت ممکن است در واقع در تندرستی شما نتیجه معکوس داشته باشد. انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، مانند پیاده‌روی، خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی یا پادکست، یا تماشای برنامه تلویزیونی موردعلاقه‌تان، می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و به شما امکان می‌دهد تا به حالت اولیه برگردید و دوباره شارژ شوید.

- **بیرون بروید:** بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که فضاهای سبز، مانند پارک‌ها، می‌توانند به تقویت خلق‌وخو کمک کنند و به شما کمک کنند تا سریع‌تر از عوامل استرس‌زا بهبود پیدا کنید. سعی کنید پیاده‌روی کنید و طبیعت اطراف خود را مشاهده کنید تا استرس خود را کاهش دهید.

- **از رسانه‌ها فاصله بگیرید:** دریافت مداوم اخبار بد از طریق رسانه‌های سنتی یا اجتماعی می‌تواند ناراحت‌کننده و آسیب‌زا باشد. مدت زمانی را که صرف پیمایش و نگاه کردن به صفحه‌نمایش می‌کنید را در نظر بگیرید.

- **در ارتباط بمانید:** صحبت با دوستان و خانواده می‌تواند به شما کمک کند وقتی استرس دارید احساس حمایت کنید. ارائه حمایت از دوستان و خانواده نیز می‌تواند راهی برای افزایش رفاه شما باشد.

- **تفکر خود را اصلاح کنید:** درمان شناختی رفتاری (CBT) یک درمان کاملاً تحقیق شده برای استرس و اضطراب است. این کار با کمک به شما در درک اینکه افکار شما بر احساسات شما و احساسات‌تان بر رفتارهای شما تأثیر می‌گذارد، کار می‌کند؛ بنابراین، تغییر افکار می‌تواند به مدیریت احساسات و کاهش استرس شما کمک کند. وقتی متوجه شدید که تحت تأثیر افکار منفی هستید، مکث کنید و ارزیابی کنید که آیا این افکار واقع‌بینانه هستند یا سناریوهای دیگری برای بررسی وجود دارد.

- **تشخیص زمانی که به کمک نیاز دارید:** اگر از تکنیک‌های خودیاری و مدیریت استرس خسته شده‌اید، با یک روان‌شناس یا متخصص سلامت روان صحبت کنید. آنها ممکن است بتوانند به ارائه یک برنامه درمانی برای مدیریت استرس شما کمک کنند.

حمایت دنیای واقعی برای سلامت روان شما بهتر از رسانه‌های اجتماعی است

چه زمانی با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت تماس بگیرید

اگر همچنان تحت فشار استرس خود هستید و هیچ یک از راهبردهای خودیاری جواب نمی‌دهد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید تا شما را به یک روان‌شناس یا متخصص سلامت روان معرفی کند. آنها می‌توانند به شما در تشخیص، پیشگیری و مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا کمک کنند تا پاسخ خود را بهتر مدیریت کنید.

گفتار درمانی چیست؟

خلاصه

درحالی‌که برخی از استرس‌ها طبیعی و حتی مفید هستند، استرس در دوره‌های طولانی می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. تمرین راهبردهای کاهش استرس، مانند موسیقی درمانی، آرامش عضلانی، تجسم، یا ژورنال نویسی می‌تواند به شما در مدیریت استرس کمک کند تا زندگی شما را تحت‌الشعاع قرار ندهد. با این حال، اگر شروع به احساس استرس می‌کنید، مهم است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.