

راه کارهای کاهش استرس



راهکارهایی که به شما کمک می‌کند استرس را کاهش بدهید



جسمی :



فعالیت بدنی یکی از بهترین فعالیت های کاهش استرس است زیرا می تواند در بهبود سلامت کلی شما بسیار موثر باشد. همچنین می تواند به شما انرژی طبیعی بدهد و تمرکز و انگیزه شما را بهبود ببخشد.

حتی فعالیت های کوتاه مدت مانند راه رفتن در اطراف بلوک یا رقصیدن در آشپزخانه می تواند کمک کننده باشد.

- 1- خواب کافی داشتن و نزدن از تایم خواب.
- 2- ریلکس کردن.
- 3- تنفس عمیق.
- 4- دوش آب گرم.
- 5- انجام حرکات کششی.
- 6- گوش دادن به موسیقی آرام
- 7- بغل کردن و یا گرفتن دست یکی از عزیزان
- 8- گرفتن ماساژ



ذهنی :



- 1- مدیتیشن.
- 2- ژورنال نویسی. «نوشتن افکار و چیزایی که در موردش نگران هستین»
- 3- صحبت درباره موضوع استرس با مشاور .
- 4- کمک گرفتن از فرد مورد اعتماد.
- 5- انجام عادت های سالم «ورزش، پیاده روی، خوردن غذای سالم، کم کردن فست فود، کافئین و چایی و...»

6- برنامه ریزی برای انجام گام به گام کارها و یک دفعه انجام ندادن همشون.

7- شروع نکردن هم زمان چند کار باهم

8- توقع کمالگرایی بیش از حد از خود نداشتن



روانی :



1- انجام فعالیت مورد علاقه.

2- استراحت کردن و بستن چشم ها.

3- تمرین مثبت صحبت کردن با خود و مهربانی با خود.

4- فاصله گرفتن از فضای مجازی.

5- قبول کردن استرس به عنوان بخشی از زندگی و دوستن اینکه همیشه تماما حذفش کرد!

6- ترک کردن عادت های نادرست در درمان استرس از جمله، مصرف الکل، سیگار، مصرف سر خود دارو و...

دل آرام باشید

