



استرس در محیط کار

انجام تمرین در خانه

استرس محیط کار به طور مسلم بر زندگی خانوادگی نیز تأثیر می گذارد و اغلب اثر زیان آوری بر خانواده و دوستان نیز خواهد داشت. پس بیاموزیم که ساعاتی را دست از کار کشیده ، استراحت کنیم و به علایق خود بپردازیم .

دست کشیدن از کار برای مدتی

بردن استرس از محیط کار به منزل و بالعکس ، اثر مخربی بر زندگی خانوادگی و حرفه ای فرد دارد. این دو می توانند با هم چرخه خطرناکی را به وجود آورند که گریزی از آن نیست . پس به خاطر داشته باشید که برای

کاهش استرس باید ساعاتی را به خود استراحت دهیم.

اختصاص دادن زمانی خاص برای دیگران

اولین قدم برای کاهش میزان استرس در خانه ، اختصاص دادن زمانی برای بررسی موضوعات خانوادگی است. بگذارید خانواده بدانند که گذراندن تعطیلات با آنها برای شما با ارزش است و به دوستان نشان دهید که بیش از این ارزش دارند که فقط برای چند ساعت کوتاه در ماه در کنار آنها باشید . مطمئن شوید که همکارانتان از تعهد شما نسبت به خانواده باخبر هستند ، تعهد و علاقه خود را نسبت به خانواده خود نشان دهید ؛ برای مثال با تماشای ورزش های مورد علاقه فرزندان یا برگزاری یک جشن سالگرد ازدواج نشان دهید که خانه و خانواده نزد شما نسبت به کار اولویت ویژه ای دارند. نکات جزئی و ساده اهمیت خاصی دارند ؛ سعی کنید به طور منظم با همکار خود غذا بخورید ، و در منزل زمانی را برای بازی با کودکانتان بگذارید.

برنامه ریزی یک روزه ضد استرس

دنیا سریع تر از همیشه در حال تغییر است و سرعت این تغییرات ، ما را تحت فشار بی سابقه ای می گذارد. پس مهم است که به طور مرتب کارهای ثابتی انجام دهیم - یعنی فعالیت های مطمئنی مانند دوچرخه سواری ، کتاب خوانی ، آب دادن گیاهان ، شستن ماشین و یا تماشای یک برنامه طنز از تلویزیون - این کارها به ما آرامش می دهد و ما را متقاعد می کند که در جهان همه چیز به خوبی می گذرد. برای به دست آوردن دوباره نیرو بهترین راه ، داشتن یک برنامه دقیق برای کنترل استرس است . پس فعالیت های خود را پیشاپیش منظم کنید.

ورزش کردن

ورزش کردن یکی از مؤثرترین راه های مقابله با استرس است. بنابراین با انتخاب ورزش انفرادی مورد علاقه خود ، باعث افزایش نیرو و توانایی خود جهت غلبه بر استرس خواهید شد.

صبح

مطمئن شوید که در هنگام بیدار شدن از خواب ، بیدار شدن طبیعی دارید. به یک باره از رختخواب خارج نشوید ، بلکه چشم انداز روز را جلوی چشم خود ببینید. به محض این که از جا بلند شدید، دقایقی را برای انجام نرمش های کششی ساده بگذارید . خوردن صبحانه ای سبک ، یک لیوان آب بنوشید که این عمل باید ، حداقل یکی از عادات خاص شما شود.

بعداز ظهر

برای بعضی ها گذراندن یک روز در زمین ورزش ، لذت بخش ترین چیز بعد از صبحانه است. اما بعضی افراد می خواهند کارهایی از قبیل ملاقات یک دوست ، خوردن ناهار به اتفاق او و یا خرید لوازم ضروری منزل را انجام دهند. سعی کنید با وسیله ای غیر از ماشین شخصی خود این کارها را انجام دهید ، پیاده روی ، دوچرخه سواری و استفاده از وسیط نقلیه را بر استفاده از ماشین شخصی ترجیح دهید.

غروب

در برابر وسوسه ی خواندن روزنامه یا تماشای اخبار تلویزیون مقاومت کنید . در درمان استرس ، بی خبری بهترین شیوه درمان است . یکی از مشخصه های اصلی برنامه های مقابله با استرس ، بی خبری از اخبار سایر نقاط

دنیاست. زیرا بدون شما نیز این امور می گذرند. پس کتاب بخوانید ، فیلم ببینید ، به موسیقی گوش دهید و یا به سینما بروید.

شب

با حوصله یک دوش بگیرید و با روغن بدن ، تن خود را نرم کنید. همان طور که مشغول آماده شدن برای صرف شام هستید (در منزل و همراه خانواده ، یا در خانه ی دوستان و اقوام و ...) به موسیقی گوش دهید . تاکسی بگیرید و نگران وقت نباشید، وقتی به خانه رسیدید ، قبل از رفتن به رختخواب و خوابیدن ، یک فنجان چای گیاهی آرام بخش بنوشید.

یادگیری چگونگی آسوده سازی

رسیدن به آرامش کامل کار ساده ای نیست، بلکه شیوه ای است که می توان آن را خیلی زود آموخت . پس زمان مناسبی را برای یادگیری چند درس اختصاص دهید و سپس دریابید که لذت بردن از دوره آرامش در حد فاصل امور روزمره پرمشغله شما ، خیلی لذت بخش است.

آغاز تمرینات تمدد اعصاب

همیشه انجام تمرینات در منزل آسان نیست ؛ زیرا باید در یک زمان محدود کارهای زیادی را انجام دهیم ، مانند : جواب دادن به تلفن ، پختن غذا ، اتو کردن لباس ها و غیره . بنابراین یک نقطه آرام در خانه پیدا کنید و زمانی بدون مزاحمت برای انجام یک سری از تمرینات تمدد اعصاب اختصاص دهید . شما ممکن است بخواهید این تمرینات را به عنوان اولین کار روزانه قبل از خوردن صبحانه انجام دهید و یا ممکن است به عنوان آخرین کار، یعنی درست قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید . یک لباس گشاد بپوشید که

مانع حرکات شما نشود. یک قالی یا حصیر همراه با یک کوسن روی زمین
بندازید، سپس دراز کشیده و تمرین را شروع کنید.

یادگیری تمرکز فکر

تمرکز فکر قرنهایست که برای از بین بردن استرس به کار می رود . چهار زانو ، با ستون فقرات صاف ، دستها روی ران ، به گونه ای که کف دستها رو به بالا باشد بر روی زمین بنشینید. چشمان خود را ببندید و به دم و بازدم توجه کنید. آرام و مطلع از وضعیت بدن به مدت چند دقیقه بنشینید؛ بعد از مدتی احساس می کنید که استرس کم کم از بین می رود.

خواب بهتر

نیاز انسان به خواب ، متفاوت است . برای بزرگسالان میزان میانگین ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز است، اما بسیاری از افراد پر تلاش ادعا می کنند که با ۴ یا ۵ ساعت خواب می توانند به فعالیت های خود بپردازند . استرس باعث می شود ما کمتر از آنچه نیاز داریم بخواهیم و به هنگام خوابیدن ، خواب بدی داشته باشیم . پس برای بهبود کیفیت خوابتان ، قبل از رفتن به رختخواب آرامش کسب کنید. حداقل دو ساعت قبل از خواب ، از تمام فعالیت های پر تحرک به خصوص فعالیتهای کاری دست بردارید؛ سعی کنید فکر خود را بر روی یک موضوع متمرکز کنید، بهتر است فکر کنید که شما در روز مشکلی نداشته اید و اکنون ، می خواهید با آرامش به رختخواب بروید و خواب آرامی را تجربه کنید. می توانید داستان کوتاه

بخوانید ، به موسیقي گوش دهید و یا تلویزیون تماشا کنید . آخر شب قبل از خواب یک لیوان نوشیدني گرم بنوشید یا یکی از گیاهان علفي دم کرده خواب آور مانند بابونه ، سنبل الطیب و یا گل ساعتی میل کنید.

شکوفای کردن علایق

یافتن یک شیوه زندگی متعادل برای سلامت ما لازم است . فعالیت های جسمی مانند نرمش یا تنیس باعث تمرکز ذهن می شود و از علایم جسمی استرس می کاهد؛ در عین حال سرگرمی هایی مانند نقاشی باعث آرامش روحی می شود.

انتخاب سرگرمی های جدید

فعالیتی را انتخاب کنید که از آن واقعاً لذت می برید ؛ زیرا این عمل گامی است برای مقابله با استرس. سرگرمی درست می تواند آنقدر جالب باشد که شما را از انجام سایر امور باز دارد یا ممکن است جذابیت آن به اندازه رؤیا باشد. این سرگرمی ضمناً می تواند باعث بالا بردن اعتماد به نفس شود. بعد از یک روز کاری ، وقتی هیچ چیز خوب پیش نمی رود ، شما می توانید به سوی سرگرمی مورد علاقه خود رفته و در مهارت خود غرق شوید. سرگرمی بعضی از افراد وسیله امرار معاش آنها شده است. سرگرمی ها ، می توانند قابل انتقال باشند . بعضی از افراد در ایام تعطیل به کارهای تفریحی مورد علاقه خود می پردازند؛ مانند دوچرخه سواری، ورزش جمعی یا یک گردش علمی با حضور راهنمایی که بتواند مردماز خصوصیات و چرخه زندگی گیاهان و حیوانات آن منطقه آگاه سازد.

انجام ورزش بیشتر

ورزش در کاهش نگرانی و بهبود شرایط خواب بسیار مفید است. اما مراقب باشید ؛ زیرا افرادی که به شدت ورزش می کنند و در همان حال بیشتر استرس دارند ، بسیار در معرض صدمه دیدن هستند. به خاطر داشته باشید که ورزش را به تدریج شروع کرده و تا یافتن یک برنامه ورزشی منظم ادامه دهید . وقتی برای فعالیت های ورزشی خود برنامه ریزی می کنید ، وقت سفر درون شهری ، تعویض لباس و دوش گرفتن خود را نیز محاسبه کنید. این امر در کاهش استرس مؤثر است. قدم زدن سریع ، شنا و نرمش هوازی در بهتر شدن سیستم قلبی - عروقی مؤثر است.

بهبود رژیم غذایی

وقتی تحت استرس هستید، می خواهید خود را با غذای آماده سیر کنید . غذا خوردن ، بخشی از هر برنامه جدی برای کاهش استرس است. بنابراین با کم کردن عادت های غذایی بد ، برنامه مقابله با استرس را شروع کنید.

کاهش عادت های غذایی نامناسب

یک رژیم غذایی سنجیده و متعادل را بپذیرید. غذاهای مختلف مناسب تری را جایگزین غذاهای حاضری کنید . زیرا ممکن است ، غذاهای مصرفی فعلی از نظر بهداشت عمومی ، وضعیت بدن را دچار مشکل کند. از غذاهای پر چربی مثل گوشت ، پنیر و تخم مرغ پرهیز کنید . از روغن زیتون یا روغن آفتابگردان برای پخت و پز استفاده کرده ، سعی کنید غذا را به جای سرخ کردن ، بخار پز کنید . در برنامه غذایی خود ، مصرف ماهی روغنی (مانند ماهی سیاه) را بگنجانید . بهتر آن است که در غذا به جای

گوشت از سویا استفاده نمایید. با جایگزین کردن آب یا آب میوه به جای قهوه یا چای از ورود روزانه ی کافئین به بدن جلوگیری کنید و هر روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

متعادل کردن رژیم خود

سعی کنید به اندازه مصرف روزانه غذا تهیه نمایید ، زیرا استفاده از غذاهای مانده برای سلامت بدن نامناسب است. در واقع سعی کنید غذای مصرفی شما ، در همان وعده پخته شود ؛ بنابراین بهتر است از غذاهایی که خیلی راحت و آسان آماده می شوند استفاده کنید. برای مثال به جای گرم کردن دوباره غذا ، سعی کنید یک بشقاب ماکارونی درست کنید . با این روش شما به سلامت عمومی بدن خود کمک شایانی کرده اید.

بایدها و نبایدها

• به جای خوردن یک شام پر حجم ، وعده های غذایی کوچکی را در فواصل معین مصرف کنید.

• وزن متعادل خود را مشخص کرده و با توجه به آن ، رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.

• در همه ی امور حد اعتدال را نگهدارید.

• بین وعده های غذایی از مصرف تنقلات ، خودداری کنید زیرا چربی و شیرینی موجود در این مواد باعث از بین رفتن خاصیت مواد غذایی با ارزش می شود.

• از نگه داشتن شیرینی در منزل پرهیز کنید.

• نمک ، شکر و نان سفید را زیاد مصرف نکنید.

- اگر احساس می کنید که باید چیزی در بین وعده های غذایی بخورید ،
یک هویج تازه خام بجوید.

TeByAn.net