

۸ توصیه برای کاهش اضطراب و دلشوره

منبع: www.farspage.com

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه

از نظر روان‌شناسان، افرادی که استرس یا همان فشار روانی بیش از حد دارند، براساس نوع واکنش بدن آنان به چند گروه تقسیم می‌شوند:

۱- افرادی که دائماً مضطرب و نگرانند. وقتی که يك اتفاق خاص برای آنان رخ می‌دهد، دچار گرفتگی عضلات، تنگی نفس و دردهایی در ناحیه شکم می‌شوند.

۲- اشخاصی که در زندگی خیلی عجول و بی‌نظم هستند و همیشه می‌ترسند که مبادا دیر به محل کار خود برسند. آنان به مشکلات گوارشی مثل احساس سوزش در معده یا دل پیچه دچار می‌شوند.

۳- کسانی که يك اتفاق خاص استرس‌زا در پیش رو دارند (مثل امتحان یا مسابقه) و نگرانند که موفق نشوند. این افراد به دل درد، دلشوره و لرزش عضلات مبتلا می‌شوند.

حال اگر افرادی این خصوصیات را دارند با هشت توصیه از دلشوره آنان کاسته می‌شود.

این افراد باید:

۱- مراقب خواب خود باشند. يك خواب خوب در طول شب در اتاقی پر از هوای تازه و جای راحت، باعث می‌شود برای شروع يك روز جدید آماده شوند.

۲- به طور منظم و چند بار در هفته ورزش کنند.

۳- در فاصله بین غذا به خوردنی‌های دیگر ناخنک نزنند. برای ناهار خوردن وقت کافی بگذارند و در طول روز زیاد آب بخورند.

۴- وقتی مشغول مطالعه کردن هستند، به خودشان استراحت بدهند.

۵- کارهایی را که دوست دارند، انجام دهند. برای مثال اگر به رایانه یا نقاشی کردن علاقه دارند در کلاس آموزش آنها ثبت نام کنند.

۶- بسیار بخندند. خنده سبب آرامش می‌شود و تسکین‌دهنده است. خوش اخلاقی و خوش بینی هم دو عامل مؤثر ضد استرس (فشار روانی) هستند.

۷- هرگز خانواده و دوستانشان را فراموش نکنند. اگر زندگی خانوادگی و اجتماعی رضایت‌بخشی داشته باشند به راحتی می‌توانند مشکلات خود را با کمک آنان حل کنند.

۸- درست نفس کشیدن را یاد بگیرند. با تنفس درست، فشار روحی را از خودشان دور کنند.