

پیشنهاد برای کاهش استرس

دیگر از زندگی سیر شده‌اید، بچه‌ها کلافه‌تان کرده‌اند، شغل‌تان خسته‌کننده است، کارهای خانه تمامی ندارند، تحریک‌پذیر و زودرنج شده‌اید، شب‌ها به سختی به خواب می‌روید، احساس می‌کنید نیاز به یک استراحت ابدی دارید... به نظر می‌رسد شما «استرس» دارید.

استرس زمانی ایجاد می‌شود که بدن ما با شرایطی بیش از توان جسمی، روانی و یا احساسی خود روبروست. ابتدا، بدن با افزایش ترشح آدرنالین با موقعیت روبرو می‌شود که علائم آن را همه تجربه کرده‌ایم: تپش قلب، تعریق، عضلات منقبض، نفس‌زدن و... وقتی شرایط استرس‌زا هر لحظه تکرار می‌شوند و بدن دائماً در شرایط آماده‌باش و مقابله قرار می‌گیرد، آرام آرام به وادی بیماری گام می‌گذاریم.

در کنار همه‌ی حرف‌هایی که در این باره گفته‌اند و شنیده‌ایم، ماهم ۶ راه‌حل ساده عملی برای کاهش استرس پیشنهاد می‌کنیم، به امتحانش می‌ارزد:

۱- ورزش کنید

ورزش کردن نیز مثل خوابیدن برای داشتن زندگی‌ای با حداقل استرس، ضروری است. فعالیت ورزشی منظم علاوه بر کنترل وزن و کمک به تناسب اندام، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون و برخی سرطان‌ها مثل سرطان روده را کاهش می‌دهد. به افراد دیابتیک کمک می‌کند که شرایط بهتری داشته و عمر طولانی‌تری داشته باشند. آشنایی مختصر با همین حقایق، خود به تنهایی در کاهش استرس موثر است!

آمارها نشان می‌دهند کمتر از ده درصد مردم به اندازه‌ای که برایشان لازم است ورزش می‌کنند. فعالیت‌های شغلی (یعنی نوعی از حرکات فیزیکی که در طی انجام کارهای شخصی خود یا کارهای خانه انجام می‌دهید) نقش کم‌رنگی در سلامت جسمی دارند، در عوض شما مجبورید دائم این حرکات فیزیکی تکراری را انجام دهید که به نوبه‌ی خود فشار و استرس

بیشتری به بدن شما وارد می‌کند.
ورزش باعث می‌شود:

- هر بار احساس بهتری از خود داشته باشید، مطمئن باشید بعد از ۲ ماه ورزش منظم، این احساس در شما همیشگی خواهد شد.
- شما بهتر به نظر بیایید، راحت‌تر بخندید و محکم‌تر قدم بردارید.
- استرس‌ها را زودتر و راحت‌تر کنترل کنید. مثلاً اگر موضوعی قبلاً یک ساعت شما را به هم می‌ریخت اکنون ممکن است نصف این مدت با شما بازی کند.

**استرس
زمانی شروع می‌شود
که بدن ما با شرایطی
بیش از توان جسمی، روانی
و یا احساسی خود
روبروست.**

۲- استراحت و تن‌آرامی (Relaxation)

یکی از اشتباهات بزرگی که اغلب ما در زندگی روزانه مرتکب می‌شویم این است که به دلیل وجود استرس و نیز برنامه‌های کاری پرمشغله، از خواب و استراحت خود می‌زنیم. خواب کم، نه تنها زمان استراحت را از بدن شما می‌گیرد بلکه باعث تشدید استرس و بسیاری معضلات دیگر برای سلامتی می‌گردد.

وقتی شما به دلیل مشکلات اقتصادی و یا الگوی خاصی که برای زندگی خود انتخاب کرده‌اید، مجبورید بیش از اندازه کار کنید و استراحت کمتری نمایید باید انتظار داشته باشید که بی‌حوصله و تحریک‌پذیر بوده و زود از کوره در روید، خلاقیت و حضور ذهن‌تان کاهش می‌یابد، علیرغم تلاش و کوشش بیشتر، راندمان‌تان کمتر شده و توفیقات کمتری در کار و نمرات پایین‌تری در تحصیلات‌تان به دست می‌آورید، بدتر رانندگی می‌کنید و گاهی هم با ایجاد تصادف، خود

و دیگران را به خطر می‌اندازید و...

برخی افراد هم در مواجهه با چنین شرایطی با مصرف خودسرانه و افراطی

**استراحت
کنید و موقع
استراحت، فقط
استراحت کنید.**

داروهای آرام‌بخش، رو آوردن به الکل و مواد مخدر، عملاً از باران سر به ناودان می‌گذارند!

آیا خواب شبانه کافی دارید؟ اگر برای بیدار شدن صبح‌هایتان حتماً باید ساعت کوک کنید، گاهی اوقات و برخی جاها چرت می‌زنید، خمیازه‌ها و دهان‌دره‌های مکرر سر کار، خود شما را هم کلافه کرده، در طول روز کسل و خواب‌آلوده‌اید یا با مشکلاتی از این دست مواجه هستید به نظر می‌رسد یا میزان خواب‌تان کافی نبوده یا کیفیت‌اش مطلوب نیست.

چند پیشنهاد:

- الف) خواب را جدی بگیرید
- اکثر مردم دست‌کم به ۸ ساعت خواب در طی شبانه‌روز احتیاج دارند.
- یک برنامه منظم برای پیش از خواب خود به مدت نیم ساعت در نظر بگیرید.
- همیشه سر یک ساعت مشخص خوابیده و سر یک ساعت مشخص خواب بیدار شوید.
- ب) چند ساعت قبل از خواب از مصرف کافئین و انجام ورزش‌های سنگین پرهیزید.

ج) بعد از ناهار کمی چرت بزنید.

خواب بعد از ظهر، سنتی ارزشمند در بسیاری از نقاط جهان است. در کشور خود ما هم خواب قیلوله از قدیم‌الایام در بین کسانی که امکانش را داشته‌اند، طرفداران خود را داشته است.

اگر شما در طی روز به خصوص بعد از ناهار احساس سستی و بی‌حالی می‌کنید بد نیست یک چرت کوتاه را امتحان کنید.

د) اگر نمی‌توانید چرت بزنید «استراحت کنید» بدن ما طی فعالیت‌های روزانه به استراحت

جسمی و فکری نیاز دارد. به جای اینکه

جسم‌تان را با خستگی به این طرف و آن

طرف بکشید آنچه را به آن نیاز دارد تأمین

کنید: «کمی استراحت» نکته مهم در این

مورد آن است که هرگز طی ساعت

استراحت روزانه خود کار نکنید. مثلاً

در حین غذا خوردن پیام‌های خود را

کنترل نکنید و یا نامه‌های اداری را سر

ناهار امضاء نکنید.

پس: استراحت کنید و موقع استراحت، فقط

استراحت کنید.

۳- تغذیه استرس‌زا

اینکه ما «چه چیزی» و «چگونه» می‌خوریم، تأثیر مستقیمی روی وضعیت روحی‌مان دارد.

بدن، تداوم شرایط روتین و منظم را دوست دارد. همانطور که در مورد

خوابیدن گفتیم خوردن وعده‌های اصلی غذا و میان‌وعده‌ها در طی روز باید نظم خاصی داشته باشد. بهترین و سالم‌ترین برنامه برای غذا خوردن این است که هنگامی که گرسنه شدیم غذا بخوریم، ولی زندگی‌های شلوغ معاصر این اجازه را کمتر به ما می‌دهند: وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن داریم غذا خوردن را کنار می‌گذاریم و بعد در نهایت خستگی و گرسنگی غذا می‌خوریم و یا گاه برعکس در حالی که هنوز گرسنه نیستیم باید تابع ساعت غذای اداره یا کارخانه باشیم. یک برنامه خوب و منظم غذایی به شما اجازه می‌دهد قبل از خوردن غذا کمی استراحت کرده، به این ترتیب به هضم غذای خود کمک کنید.

● با تمام وجود از غذا خوردن خود لذت ببرید.

● هر غذایی را با دقت، علاقه و اشتها: ببینید، بو کنید، بچشید

و بعد نوش جان کنید.

● با افرادی هم‌غذا شوید که دوست‌شان دارید و از بودن

با آنها لذت می‌برید یا دست‌کم اوقات شما را خراب نمی‌کنند.

● موقع غذا خوردن از نگاه کردن به تلویزیون به خصوص

اخبار تنش‌زای اجتماعی و سیاسی پرهیز کنید.

● از عجله به منظور اتمام هر چه سریع‌تر غذایتان و

پرداختن به سایر کارها پرهیزید.

● توجه کنید چه موقع سیر می‌شوید و به

تعبیر پیامبر گرامی اسلام کمی قبل از

آن، از خوردن دست بکشید.

● نهایتاً همانطور که غذا را

با نام و یاد خدا شروع کردید با

شکرگزاری به درگاه او به پایان

برید و این البته تنها به ابراز لفظی

نیست و قلباً بایستی قدر

سلامتی را بدانید و همیشه آن را

حس کنید و به قول سهراب

سپهری «نگذاریم زندگی، لب

طاقچه عادت، از یاد من و تو برود».

علاوه بر تنظیم وقت و شرایط و آداب

غذا خوردن، مواد مصرف شده طی وعده‌های سه‌گانه

غذایی نیز نقش به‌سزایی در وضعیت روحی ما دارند. توصیه

می‌شود روزانه از گروه‌های پنج‌گانه غذایی استفاده کنید،

سبزیجات و میوه‌های متنوع را فراموش نکنید، به سمت غلات

کامل مثل نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و پاستا گرایش پیدا

کنید، سطح مصرف پروتئین خود را با تکیه بر گوشت، مرغ بدون

پوست، ماهی، حبوبات، بنشن و لبنیات کنترل کنید.

در ساعات استراحت و آخر شب‌ها از مصرف شیرینی، غذاهای

چرب و اسنک پرهیزید هر چند که این مواد خوشمزه و خوش‌خوراک

بوده و به نظر می‌رسد استرس را کم می‌کنند ولی مصرف بیش از حد قند و

چربی به خصوص چربی‌های اشباع شده زیانی بیش از منفعت‌شان دارند

و مطالعات نشان داده هر چند مصرف کربوهیدرات‌ها مثل قند باعث آرام

کردن برخی مردم می‌شود ولی در درازمدت بروز استرس را بیشتر می‌کند.

از طرف دیگر حتی الامکان از چربی‌های سالم موجود در خشکبار، دانه‌ها،



با تمام وجود از
غذا خوردن خود لذت
ببرید. هر غذایی را با
دقت، علاقه و اشتها:
ببینید، بو کنید، بچشید
و بعد نوش جان
کنید.

ماهی و روغن‌های سالمی مانند زیتون و ذرت استفاده کنید. همچنین غذاهای شور، ذخیره پتاسیم بدن شما را کم کرده، از این طریق ماده معدنی لازم برای عملکرد صحیح سیستم عصبی را کاهش می‌دهند. هر چه بدن شما بیشتر مجبور به مقابله شود، تکیه بیشتری بر آنچه می‌خورید می‌کند. استرس میل شما را به خوردن بالا می‌برد. بنابراین غذاهای بی‌ارزش و هله‌هوله نه تنها ضروریات روزانه شما را در شرایط پرسترس تأمین نمی‌کند بلکه مشکل را پیچیده‌تر هم خواهد ساخت.

۴- احتیاط در مصرف کافئین

کافئین در قهوه، چای سیاه، شکلات، نوشابه و برخی داروهای سرماخوردگی و ترکیبات رژیمی موجود است. به سادگی می‌توان بی‌برد چرا در سراسر جهان بالغ بر نود درصد افراد روزانه از ترکیبات حاوی کافئین استفاده می‌کنند: کافئین نه تنها شما را از خواب‌آلودگی می‌رهاند، بلکه باعث افزایش تمرکز و بهبود موقت روحیه نیز می‌شود. متأسفانه اکثر مردم از این خصوصیات کافئین در شرایط تنش خود استفاده می‌کنند. به تعبیر دکتر مارتین فلدمن: «در جامعه معاصر، استرس هر روزه زندگی باعث فرسوده شدن غده آدرنال ما می‌شود. کافئین راهی ایده‌آل برای «چلانیدن» غده آدرنال برای ترشح بیشتر آدرنالین و نوراپی‌نفرین و تولید انرژی بیشتر است. این فشار دائم، باعث خستگی ما و غده آدرنالین ما خواهد شد. نتیجه آن چه خواهد شد؟ فنجان‌های قهوه‌ی دیگر، خستگی بیشتر و سرانجام عادت مفرط به آن در چرخه‌ای معیوب.»

۵- رویکرد بدون استرس به زندگی

نکته مهم در کنترل استرس، آن چیزی است که در ذهن شما می‌گذرد و در موقعیت‌های مختلف به آن عمل می‌کنید. چند پیشنهاد:

- روتین زندگی خود را هر از گاهی تغییر دهید.
- راحت‌تر با زندگی برخورد کنید. در برخورد با برخی مسایل از خودتان بپرسید: آیا این موضوع ۲۰ سال دیگر هم همین قدر برایم اهمیت خواهد داشت؟
- بیشتر و راحت‌تر بخندید.
- تمرین کنید گاهی اوقات بگویید «نه». رد کردن خواسته برخی افراد سخت است، ولی شما مجبورید گاهی این کار را بکنید وگرنه دائم تحت فشار خواهید بود. از همین امروز شروع کنید به تمرین برای گفتن «نه». به

مرور این کار برای تان راحت‌تر خواهد شد.

● در آن واحد فقط یک کار انجام دهید و آن را به خوبی انجام دهید. انجام همزمان چند کار و اشتغال ذهنی به چند موضوع در یک لحظه، آرامش شما را به هم خواهد ریخت.

● اگر باید کاری انجام دهید، معطل نکنید.

اگر باید تلفن ناخوشایندی بزنید همین الان این کار را بکنید، قبض‌های آب و برق و تلفن را قبل از اینکه به آخرین موعد پرداخت‌اش برسد، پرداخت کنید، تکلیف نامه‌ها و پرونده‌های روی میزتان را زودتر مشخص کنید و... صبر کردن و تأخیر در انجام این قبیل کارها باعث افزایش استرس شما خواهد شد.

● درباره‌ی مشکلات خود با دوستان و افراد

خانواده صحبت کنید.

● آسان بگیرید. اگر بیش از حد، جدی کار کنید و سخت بگیرید، هیچ چیز نمی‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع

سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌کوش
«حافظ»

۶- نقش اساسی ایمان در رسیدن به آرامش

أَلَا بِهٖ ذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

ایمان واقعی، جدی‌ترین عامل نیل به طمأنینه و آرامش پایدار است؛ ایمان به او که ما را از هیچ آفریده، در خلقت به مقام اشرف مخلوقات رسانده، نیازهای مان را بهتر می‌داند، مصلحت‌مان را بیشتر می‌شناسد و به ما و سرنوشت ما مهربان‌تر از خود ماست. تنها کافی است خود را با تمام وجود به او بسپاریم:

فَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

می‌دانید که این روزها در بسیاری از کشورها افراد دارای وکیل شخصی هستند که در مسایل حقوقی مورد مشاوره قرار گرفته به آنها تکیه می‌شود و افراد، بدون مشورت با وکیل خود به اصطلاح آب هم نمی‌خورند، پس چرا ما که در آئین‌مان آموزه‌هایی اینچنین مترقی و الهام‌بخش داریم گاه غفلت می‌کنیم و خود را در ورطه تنش‌ها، التهابات و اضطراب‌ها می‌افکنیم؟

حَسْبُنَا اللَّهُ نِعْمَ الْوَكِيلُ ■

دکتر ماندانا ناصری