

## ۱. ورزش کردن

ورزش یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس است. شاید به نظر متناقض بیاید اما ایجاد استرس فیزیکی در بدن با استفاده از ورزش، باعث کاهش استرس ذهنی می‌شود. فواید ورزش برای کاهش استرس با تمرین منظم و روتین حتی بیشتر هم می‌شود. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، به چند دلیل کمتر از کسانی که ورزش نمی‌کنند دچار اضطراب می‌شوند.

### کاهش هورمون‌های استرس

ورزش باعث کاهش هورمون‌های استرس بدن مثل کورتیزول (Cortisol) می‌شود. ورزش همچنین به تولید هورمون اندورفین (Endorphin) کمک می‌کند. اندورفین نوعی ماده شیمیایی در بدن است که باعث بهبود روحیه می‌شود و مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند.

### بهبود کیفیت خواب

ورزش باعث بالا رفتن کیفیت خواب می‌شود. کیفیت خواب ممکن است به علت استرس و اضطراب به شدت افت کند.

### افزایش اعتماد به نفس

وقتی به صورت منظم ورزش می‌کنید، بیشتر احساس شایستگی و اعتماد به نفس خواهید کرد و این موضوع باعث افزایش سلامت ذهنی و روحی شما می‌شود.

سعی کنید یک ورزش روتین یا فعالیتی مثل پیاده‌روی، صخره‌نوردی یا یوگا برای خود پیدا کنید که از آن لذت می‌برید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یا دویدن که به صورت مکرر گروه بزرگی از عضلات را درگیر می‌کنند، مشخصاً تاثیر خوبی در کاهش استرس دارند.

مکمل‌های غذایی زیادی هستند که باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شوند. در اینجا به طور خلاصه به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم که تاثیر خیلی خوبی در کاهش استرس دارند.

## فرنجمشک (Lemon Balm)

فرنجمشک یا وارنگ بو، گیاهی از خانواده نعنائیان است که به دلیل خواص ضد استرس مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته.

## اسیدهای چرب امگا ۳

تحقیقی نشان داد دانشجویان پزشکی که مکمل امگا ۳ دریافت کرده بودند تا ۲۰ درصد کاهش استرس و اضطراب داشتند.

## گیلاس زمستانی (Ashwagandha)

گیلاس زمستانی یا پنیرباد خواب‌آور اسم‌های متعددی دارد. این گیاه دارویی در طب آیورودا که طب کهن هندی است برای درمان استرس و اضطراب استفاده می‌شده. تحقیقات زیادی تاثیر مثبت این گیاه را ثابت کرده‌اند.

## چای سبز

چای سبز میزان زیادی آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنل دارد که خواص آن‌ها در بهبود سلامت فرد است. این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند باعث کاهش استرس و اضطراب و افزایش میزان سروتونین در بدن شوند.

## سنبل‌الطیب (Valerian)

سنبل‌الطیب یا علف گربه نام گیاهی است که به دلیل تاثیر آرام‌بخش و خواب‌آور بسیار معروف است. سنبل‌الطیب دارای اسید والرینیک است که باعث تغییر گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) می‌شود که نتیجه آن کاهش استرس است.

## کاوا (Kava Kava)

کاوا یکی از اعضای فعال‌کننده روان در خانواده نعنائیان است. در گذشته به دلیل خاصیت آرام‌بخشی از آن استفاده می‌شد و امروزه در اروپا و آمریکا از خواص ضد استرس و اضطراب آن به صورت گسترده استفاده می‌کنند.

**نکته:** برخی از این مکمل‌ها ممکن است با داروهایی که مصرف می‌کنید تداخل یا در برخی از شرایط عوارض جانبی داشته باشند. به همین جهت اگر در حال حاضر دارویی مصرف می‌کنید پیش از استفاده از این مکمل‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### ۳. نوشتن

یکی از راه‌های کاهش استرس نوشتن است. ثبت کردن آن‌چه که باعث استرس شما شده مرحله اول است. بعد از آن نوشتن آن‌چه که از داشتن آن راضی هستید و قدردانی از آن در قالب یک چرک‌نویس می‌تواند مفید باشد. حس قدردانی می‌تواند با جهت دادن ذهن‌تان به سمت چیزهای مثبتی که در زندگی دارید، به طرز عجیبی باعث کاهش استرس شود.

### ۴. کم کردن مصرف کافئین

کافئین موجود در قهوه، شکلات، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در میزان زیاد می‌تواند باعث استرس و اضطراب شوند. افراد ظرفیت‌های مختلفی برای مصرف کافئین دارند. اگر متوجه شدید که کافئین شما را عصبی و مضطرب می‌کند، به فکر قطع کردن آن باشید.

### بیشتر بخوانید: کافئین چه تاثیری بر مغز می‌گذارد؟

تحقیقات زیادی نشان داده است که مصرف میزان مناسبی از کافئین می‌تواند برای سلامتی مفید باشد. اما این میزان در مورد همه افراد یکسان نیست.

### ۵. آدامس جویدن

یک راه ساده و سریع برای کاهش استرس، آدامس جویدن است. تحقیقاتی در این زمینه نشان داد افرادی که آدامس می‌جووند در کنترل آرامش ذهن خود موفق‌تر هستند و استرس کمتری دارند. یک توضیح منطقی برای این موضوع این است که جویدن آدامس باعث می‌شود موج‌های مغز فرد شبیه موج‌های مغز افراد آرام می‌شود. دلیل دیگر این است که جویدن آدامس باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شود. یک تحقیق دیگر که به تازگی

انجام شده است نشان می‌دهد میزان کاهش استرس هنگامی که افراد آدامس خود را با قدرت بیشتر می‌جویند، بیشتر هم می‌شود.

## ۶. وقت گذراندن با دوستان و خانواده

حمایت اجتماعی از طرف دوستان و خانواده می‌تواند کمک کند از شرایط استرس‌زا ساده‌تر عبور کنیم. یکی از تحقیقات به این نتیجه رسید که زنان با دوستان‌شان و بچه‌ها صرف می‌کنند، باعث ترشح اوکسیتوسین (Oxytocin) می‌شود که یک ضد استرس طبیعی است. به این تاثیر "Tend To Befriend" گفته می‌شود. این موضوع را به یاد داشته باشید که هم زنان و هم مردان، هر دو به مزایای دوستی نیاز دارند.

تحقیقات دیگری نشان داد مردان و زنانی که کمتر در روابط اجتماعی سهمی دارند و روابط و دوستان کمتری دارند بیشتر دچار افسردگی و استرس می‌شوند.

## ۷. «نه!» گفتن

همه چیزهای استرس‌زا قابل کنترل نیستند اما برخی از آن‌ها چرا! کنترل آن بخش از زندگی‌تان را که باعث استرس شما می‌شود و می‌توانید آن را تغییر دهید، در دست بگیرید. معمولاً یکی از راه‌های جلوگیری از شرایط استرس‌زا «نه گفتن» است. این کار واقعاً می‌تواند در پیشگیری از استرس کمک کند، خصوصاً اگر برخی از مواقع خودتان را در حالتی پیدا می‌کنید که در حال تحمل چیزی هستید که بیش از حد تحمل شماست. مثل برداشتن مسئولیت‌های بیش از حد که می‌تواند باعث غرق شدن شما شود.

گزیده عمل کردن برای آن‌چه قرار است انجام دهید و یاد گرفتن «نه گفتن» در شرایط ضروری، می‌تواند از استرس جلوگیری کند.

## ۸. عقب نینداختن کارها

یک راه دیگر برای به دست آوردن کنترل روی استرس این است که اولویت‌های خود را مشخص کنید و عقب انداختن کارها را متوقف کنید. به تعویق انداختن کارها شما را به سمت واکنشی رفتار کردن هدایت می‌کند و در حال تقلا کردن برای رسیدن رها می‌کند. این موضوع می‌تواند باعث استرس و تأثیرات منفی روی سلامتی و کاهش کیفیت خواب شود.

به تهیه یک لیست برای کارها و طبقه‌بندی کردن‌شان بر اساس اولویت عادت کنید. برای خود اهداف واقعی تعیین کنید و تمرکز خود را از روی لیست بردارید.

## ۹. رفتن به کلاس یوگا

یوگا چند سالی است که تبدیل به یک متد موثر در کاهش استرس و یک ورزش عالی برای تمام سنین شده است. با این که یوگا سبک‌های مختلفی دارد اما یک هدف واحد را دنبال می‌کند؛ ارتباط موثر میان ذهن و جسم. برخی از مطالعات روی تاثیر یوگا بر سلامت ذهن تمرکز کرده‌اند. به صورت کلی تحقیقات به این نتیجه رسید که یوگا می‌تواند روحیه را تقویت کند و حتی مانند یک داروی ضد افسردگی، در درمان افسردگی و اضطراب موثر باشد. با این حال تحقیقات محدود است و هنوز این سوال‌ها مطرح است که یوگا چگونه می‌تواند استرس را کاهش دهد. به طور کلی به نظر می‌رسد فواید یوگا برای کاهش استرس و اضطراب با تاثیر آن بر روی سیستم عصبی و واکنش‌های عصبی مرتبط است. یوگا می‌تواند به کاهش میزان کورتیزول، فشار خون و تپش قلب کمک کند و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) را افزایش دهد که نوعی پیام‌رسان عصبی (Neurotransmitter) است که با افت شرایط روحی کاهش پیدا می‌کند.

## ۱۰. روشن کردن شمع معطر (آروماتراپی)

استفاده از اسانس‌های طبیعی در فضا با روشن کردن شمع معطر، می‌تواند احساس اضطراب و استرس را کاهش دهد. برخی از انواع رایحه منحصرآرام‌بخش هستند که در این جا به آن‌ها اشاره می‌کنیم. شما می‌توانید با استفاده از اسانس سوز یا یا روش‌های دیگر از این رایحه‌ها استفاده کنید.

✓ اسطوخودوس

✓ رز

✓ علف وتیور

✓ ترنج

✓ بابونه رومی

- ✓ بهار نارنج
- ✓ کندر
- ✓ چوب صندل
- ✓ یالانگ یا لانگ
- ✓ پرتقال یا شکوفه پرتقال
- ✓ شمعدانی

استفاده از اسانس‌های خوشبو در فضا را آروماتراپی می‌گویند. تحقیقات زیادی در این زمینه نشان داده است که آروماتراپی می‌تواند باعث کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب شود.

## ۱۱. خندیدن

مضطرب بودن هنگام خندیدن سخت است. خندیدن برای سلامتی شما خوب است و از چند روش می‌تواند به کاهش استرس هم کمک کند.

- تسکین دادن عکس‌العمل‌های استرسی
- تسکین دادن تنش عصبی با آرام کردن عضله‌ها

در بلند مدت خندیدن حتی می‌تواند باعث بهبود سیستم ایمنی بدن و روحیه شما شود. تحقیقاتی روی افراد سرطانی به این نتیجه رسید که افراد گروهی که می‌خندیدند، کاهش استرس بیشتری را در مقایسه با افرادی که فقط سعی کرده بودند حواس‌شان را از استرس پرت کنند، تجربه کردند.

می‌توانید تماشا کردن یک برنامه تلویزیونی یا فیلم یا وقت گذراندن با دوستانی که در کنارشان خوشحال هستید و شما را به خنده می‌اندازند را امتحان کنید. ماندن در شرایط و حال و هوای استرس‌زا اوضاع را بهتر نمی‌کند.

## ۱۲. تمرین ذهن آگاهی (Mindfulness)

ذهن آگاهی در واقع تمرینی است برای قرار دادن شما در لحظه حال و قطعی. این تمرین می‌تواند تاثیر ضد استرسی داشته باشد و افکار منفی ذهن را از بین ببرد. متدهای زیادی برای افزایش ذهن آگاهی وجود دارد که

شامل ذهن آگاهی بر پایه "Cognitive Therapy" و ذهن آگاهی بر پایه کاهش استرس، یوگا و مدیتیشن می‌شود.

### ذهن آگاهی؛ رهایی از استرس و زندگی در لحظه

تحقیقات اخیر بر روی دانشجویان کالج نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شود و این موضوع در ادامه باعث کاهش علائم استرس و افسردگی می‌شود.

### ۱۳. نفس کشیدن عمیق

استرس ذهن باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک (Sympathetic) می‌شود و به بدن شما سیگنال‌هایی می‌فرستد که باعث عکس‌العمل‌های استرسی شدید خواهند شد. حین این عکس‌العمل، هورمون‌های استرس آزاد می‌شوند و شما علائم فیزیکی را تجربه می‌کنید؛ علائمی مثل ضربان قلب شدید، نفس نفس زدن، سریع نفس کشیدن و گرفتگی عروق.

تمرین نفس کشیدن عمیق می‌تواند به فعال کردن سیستم عصبی پاراسماتیک (Parasympathetic) که وظیفه کنترل عکس‌العمل و آرام شدن را دارد، کمک کند. چندین نوع مختلف از تمرین نفس کشیدن عمیق وجود دارد که شامل *paced* و *belly breathing*, *abdominal breathing*, *diaphragmatic breathing* و *respiration* می‌شود. هدف از نفس کشیدن عمیق تمرکز بر روی نفس کشیدن و چگونگی آن است که باعث می‌شود تنفس عمیق‌تر و آهسته‌تر شود. وقتی که شما یک نفس عمیق از طریق بینی می‌کشید و تمام حجم ریه خود را پر می‌کنید و بعد شمرده و آرام بازدم می‌کنید ضربان قلب شما آرام می‌شود و به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش کنید.

### کلام آخر درباره کاهش استرس

کلام آخر این که همانطور که استرس و اضطراب می‌تواند در زندگی کاری و شخصی شما وارد شود و همه چیز را به هم بریزد، راه‌های زیادی وجود دارد که فشار، تنش و استرس شما را کم کند. این نکات و تکنیک‌های مختلف معمولاً می‌توانند ذهن شما را از منبع استرس دور کنند.

ورزش کردن، ذهن آگاهی، موسیقی و روابط عاطفی می‌توانند در کاهش استرس و تنش موثر باشند و همچنین باعث بهبود کیفیت کلی زندگی کاری و شخصی می‌شوند.