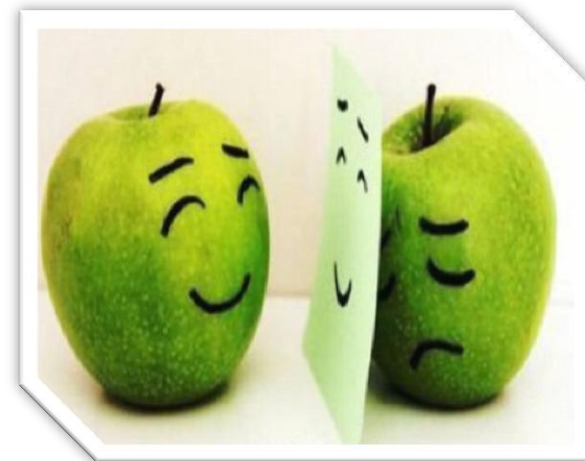


## ۷ روش برای کاهش افسردگی و تجدید شادابی



افزایش استرس حتی می تواند افت حافظه را با بالا رفتن سن تشدید کند. ولی نگران نباشید. راه های اثبات شده ای وجود دارند که استرس را از بین می برند. با وجود مشکلات کوچک یا بزرگ، یافتن راهی برای رهایی کامل از استرس نه تنها سلامت روانی را حفظ می کند بلکه می تواند نجات دهنده زندگی باشد.

این شرایط باعث ایجاد برخی از هورمون های استرس در جریان خون می شود که ضعف سیستم دفاعی بدن را موجب می گردد و ما را در مقابل بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا آسیب پذیرتر می کند، همین طور ارتباط تنگاتنگی بین بیماری هایی از قبیل سوزش معده و تبخال تا آسم و سرطان با سطوح بالای استرس در بدن وجود دارد.

## ۱- کاری انجام ندهید:

حداقل یک بار در روز، ۵ یا ۱۰ دقیقه آرام بنشینید و کاری انجام ندهید. به صداهای اطراف، احساسات و هر گونه کششی در گردن، شانه ها، بازوها، سینه و غیره تمرکز کنید. نشستن، به تنهایی ضربان قلب را کاهش می دهد و فشارخون را پائین می آورد، یعنی با دو مورد از آشکارترین تاثیرات استرس مقابله می کند.

همچنین دیدگاه شما را عوض می کند و احساس کنترل بر موقعیت ها را افزایش می دهد. موقعیت های بسیار استرس زا مواردی هستند که نمی توانیم آنها را کنترل کنیم.

" هنگامی که مردم در برنامه ارائه شده توسط ما این روش را امتحان می کنند، احساس کنترل خود را دوباره به دست می آورند و استرس را کاهش می دهند."



## ۲- با صدای بلند بخندید:

همیشه موضوعی برای خنده در دست داشته باشید، این موضوع می تواند ، مجموعه ای از تکه های طنز مورد علاقه تان، یا صداهای بامزه ای که فرزندان یا یک دوست از خودش درمی آورد باشد. حتی می توانید چند لحظه در مورد تماشای سریال کمدی مورد علاقه تان فکر کنید. اغلب در طول روز یکی از این موارد را انجام دهید. یکی از موثرترین روش های کاهش استرس شب هنگام اتفاق می افتد، یعنی هنگامی که مشغول تماشای سریال مورد علاقه تان پس از یک روز طولانی هستید. حتی در انتظار خنده ماندن نیز، به انسان آرامش می دهد. در نتایجی که سال گذشته گزارش شده، برک و همکارانش دریافتند که گفتن این موضوع به داوطلبان که در یک آزمایش، فیلم ویدئویی خنده داری را تماشا خواهند کرد، خوش خلقی بیشتری در آنها ایجاد نموده و فوراً سطوح استرس آنها را کاهش داد.



## ۳- موسیقی گوش دهید:

هنگامی که با یک کار دلهره آور مواجه می شوید، به موسیقی گوش فرا دهید - این موسیقی می تواند از نوع کلاسیک، ملی یا جاز باشد - در محل کار هم می توانید از سی دی درایو کامپیوتر خود استفاده کنید تا موسیقی قابل دسترسی باشد. در تحقیقی دو گروه از دانشجویان گفته شد تا یک نطق شفاهی تهیه کنند. بعضی در سکوت کار کردند، عده ای دیگر به موسیقی گوش دادند. استرس باعث افزایش فشارخون و بالا رفتن ضربان قلب کسانی که در سکوت کار می کردند شد، ولیکن در داوطلبانی که در گروه موسیقی بودند، مقادیر فوق، ثابت باقی ماند. از طرفی آنها اعلام نمودند که استرس کمتری در ضمن کار احساس نمودند.



## ۴- مثبت بیندیشید:

بدین ترتیب به شخص یا چیزی که عمیقاً مورد علاقه تان است (در هر مکان) از ۵ تا ۵ دقیقه فکر کنید. یا منظره ای از یک تعطیلات آرام را تصور کنید یا

عبارتی که باعث ایجاد احساس مثبتی نسبت به خود و جهان اطرافتان می شود را در ذهنتان مرور کنید. به نظر می رسد که فکر کردن همانند پندی از یک کارت تبریک است! شاد فکر کردن و افکار آرامش بخش می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام به وجود آمدن استرس اتفاق می افتند مقابله کند.



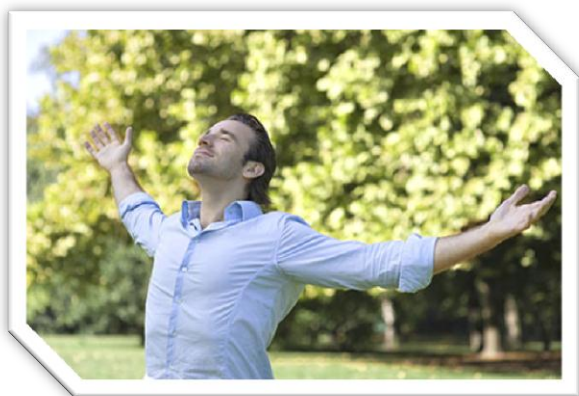
## ۵- قدم بزنید:

از پشت میز، صندلی - در هر موقعیتی که هستید - بلند شوید و ۱۰ دقیقه راه بروید. بسیاری از مردم این حس درونی را دارند که پیاده روی به آرامشان کمک می کند. امروزه دانشمندان در حال اثبات این موضوع هستند.

## ۶- نفس عمیق بکشید:

بدین ترتیب برای پنج دقیقه، تنفس خود را آهسته تر کنید و در حدود ۶ بار در دقیقه نفس بکشید. به عبارت دیگر، مدت ۵ ثانیه عمل دم، ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید. چند نفس عمیق شما را مجبور می کند که شانه های خود را بکشید و ماهیچه های سفت را شل کنید. تنفس آرام مزایای غیر قابل پیش بینی دیگری نیز دارد. محققان دریافته اند هنگامی که مردم یوگا می کنند و یا در حال عبادتند،

تنفس آنها به یک ریتم ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم کاهش می یابد که با ۱۰ ثانیه نوسان دوره ای که به طور طبیعی در فشارخون اتفاق می افتد برابری می کند. همزمانی تنفس با این ریتم های واقعی عروق قلبی، باعث می شود که نه تنها فرد احساس آرامش بیشتری کند، بلکه پیشرفت در سلامت سیستم های قلبی - عروقی را نیز موجب می گردد.



## ۷- با آرامش برخیزید:

درست قبل از ترک تختخواب و بلافاصله بعد از اینکه زنگ ساعت به صدا درآمد، ۵ دقیقه برای آرام کردن بدنتان وقت صرف نید. با منقبض کردن انگشت های پا شروع کنید، سپس با اختیار خود آنها را شل کنید. بعد در مورد ماهیچه های کف پا و سپس عضله های ساق پا، ران پا و باسن همین کار را انجام دهید. به طرف بالا این روش را ادامه دهید تا بالاخره با جمع کردن و سپس شل کردن عضله های صورت به آن خاتمه دهید.