

## 20 عادة للتخفيف من التوتر قبل أن يبدأ



الاثنين 2 أغسطس 2021 03:05 م

كم مرة في اليوم تشعر بالتوتر؟ هذا المشكل شائع جدا بين الناس، ولا أمل في اختفائه من حياة الإنسان، ولكن هنالك بعض الطرق الفعالة لتخفيف التوتر ومحاصرة هذه المشاعر السلبية قبل أن تسيطر عليك

وتقول الكاتبة ديورا تايلوي -في هذا التقرير الذي نشره موقع باور أوف بوزيتيفيتي (powerofpositivity) الأميركي-: إن هذا المشكل بات شائعا جدا في المجتمعات الحديثة، حيث إن المعهد الأميركي لأبحاث التوتر أشار إلى أن 83% من الموظفين في البلاد يعانون من الضغوط العصبية يوميا، وحوالي 8% منهم يقرون بأن هذا الوضع يجعلهم في حالة شلل

وإليك 17 طريقة لتخفيف التوتر قبل أن يتحول إلى مشكلة، إذ تقول الكاتبة: إن التوتر ليس كله سيئا، فهو جزء من نظام الدفاع الطبيعي في الجسم، من أجل الحفاظ على اليقظة وحالة الاستعداد ولكن عندما يفعل هذا الوضع لوقت طويل، فإنه يلحق أضرارا بالصحة، ومن هنا تبرز أهمية اكتساب عادات للسيطرة على مشاعرك قبل أن تستسلم للتوتر

1- الحصول على قسط كاف من الراحة:  
تؤكد الكاتبة أن من لا يحصلون على الوقت الكافي للراحة، سينتابهم شعور سيئ في اليوم الموالي، ولذلك من المهم جدا الحرص على النوم وإراحة الجسم والذهن كلما احتجت لذلك

2- التأمل:  
يعد التأمل واحدا من أفضل علاجات الإجهاد وإذا شعرت أن أعصابك بدأت تتوتر، فأنت تحتاج إلى مكان هادئ ومريح

3- الاستماع للموسيقى:  
يرى البعض أن الموسيقى قادرة على تهدئة وحش هائج وفي الواقع فإن الاستماع لمقاطع من الموسيقى -التي تحبها أثناء العمل- أمر يخفف الضغط العصبي ويزيد من التحفيز لديك، حتى إن هذه الفكرة استخدمها بعض العلماء لمساعدة مرضى ألزهايمر

4- مضغ العلكة:  
قد يكون مضغ العلكة أثناء العمل طريقة أخرى لتخفيف مستويات التوتر في الجسم، حيث إن دراسة نشرها المعهد الأمريكي للصحة أظهرت أن هذه العادة تخفف مستويات هرمون التوتر "الكورتيزول" في الجسم

5- المزيد من التنظيم:  
تؤكد الكاتبة أن كثيرين من الناس يسيبون لأنفسهم المزيد من العصبية والتوتر، وذلك من خلال ترك الفوضى حولهم والتكاسل عن الأخذ بزمام الأمور وعموماً فإن الإنسان يشعر بالرضا والراحة عندما ينظم شؤونه أو بيته، وبالتالي فإن قضاء بعض الوقت في هذه الأنشطة قد يساعدك على الشعور بالسكينة

6- تخصيص مكان للاسترخاء

7- أخذ ملعقة من العسل:  
هل تعلم أن العسل يقاوم الاكتئاب والتوتر؟ في الواقع يعرف الجميع أن للعسل نفس خصائص المضادات الحيوية، وأنه يساعد في تخفيف الالتهابات في الدماغ، ويحسن الحالة الذهنية عامة

8- الضغط على كرة التوتر:

إذا كنت تشعر بالارتباك والإنهاك، يمكنك أن تمسك في يدك كرة تفريغ التوتر العصبي، وتحملها معك حتى في مكتبك أو في الهواء الطلق، وتضغط عليها بقوة كلما شعرت باقتراب موقف يسبب لك التوتر

9- دال نفسك بالشوكولاتة السوداء:

لطالما عدت الشوكولاتة السوداء غذاء ممتازا ومضادا للأكسدة، بل إن تناولها يساهم أيضا في تخفيف التوتر من خلال تنظيم هرمون الكورتيزول، للتخفيف من القلق

10- ممارسة الرياضة:

لا توجد طريقة للسيطرة على مشاعر التوتر أفضل من الرياضة، والأمر لا يستوجب بالضرورة القيام بجهد كبير لساعات طويلة، بل إن المشي أو القيام بتمارين خفيفة يكفي لتنشيط القلب وضخ هرمونات السعادة

11- الخروج للشمس:

من أفضل العلاجات لمشاكل القلق والتوتر الخروج للهواء الطلق والتعرض للشمس لـ 20 دقيقة هذه الطريقة تحسن المزاج وتشعرك بالراحة

12- تقطير الماء البارد على المعصم:

تقول الكاتبة: إن الماء من العناصر الطبيعية المعروفة بفوائدها المهدئة فصب الماء البارد على منطقة الرسغ ومنطقة وراء الرقبة يساعد في تخفيف التوتر، والتفسير هو أن هذه الأماكن تمر منها الشرايين

13- التخلص من الأجهزة الإلكترونية:

يحتاج أغلب الناس للأجهزة الإلكترونية في العمل، ولكنك لست مجبرا على التعرض لها طوال اليوم لذلك ننصح الكاتبة بتخصيص وقت محدود لتفقد الرسائل والبريد الإلكتروني، عوض إضاعة ساعات طويلة في التحديق بالهاتف وتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

14- غلق العينين:

في بعض الأحيان ترتفع مستويات التوتر في الجسم، ويعجز الإنسان عن إيجاد أي وسيلة للشعور بالتحسن، مثل أن تكون حاضرا في اجتماع مهم ولا يمكنك بكل بساطة المغادرة أو القيام بالتمارين والحل الأبسط في هذه الحالة غلق عينيك والهروب من الزمان والمكان، إلى فضاء آخر تشعر فيه بالسعادة

15- الوقوف والقيام بتمارين التمدد:

عندما تشعر بالإنهاك الشديد والقلق بسبب الجلوس على كرسي لوقت طويل، من الأفضل أن تقف على قدميك وتقوم ببعض تمارين تمدد العضلات، من أجل تجديد النشاط والتخلص من المشاعر السلبية

16- تدليك العنق بأوراق الكافور:

لطالما استخدم البشر الزيوت الأساسية من أجل تخفيف التوتر ومعالجة المشاكل العصبية واستخدام هذه المواد لتدليك مناطق معينة في الجسم يؤدي لتحسين الشعور في الجسم جميعه ويمكن استخدام زيوت النعناع والكافور والخزامى والبابونج

17- جرب العد:

أحيانا تصبح الحياة صعبة جدا، وعندها تحتاج لتخفيف نظامك المعتاد والانتباه إلى صحتك وهنا يمكن أن نستفيد من إحدى الحيل التي يستخدمها الصغار للخلود للنوم، وهي الشروع في العد إلى أن تشعر بالهدوء وتصرف تفكيرك عن الموضوع الذي يسبب لك التوتر