

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راهکار های کاهش استرس و اضطراب



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

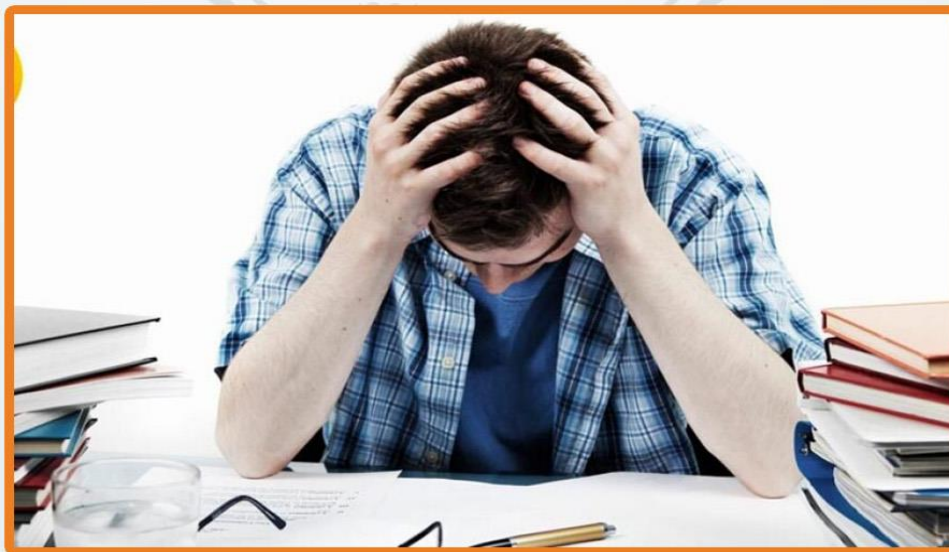
کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

ممکن است همه ما در زندگی به دلیل برخی مسائل دچار استرس شویم که ما در اینجا سعی کردیم راهکار هایی را ارائه دهیم :

طرز فکر خود را تغییر دهید

به نظر من مهم‌ترین نکته راجع به استرس این است که در بسیاری از موارد، استرس مشکل را نشان نمی‌دهد بلکه در واکنش شما، استرس را نشان می‌دهد و نحوه درک شماست که باعث این واکنش می‌شود. اگر در کار خود با وظیفه دشواری روبرو شدید با تغییر عقیده آن را به فال نیک بگیرید که از این طریق مهارت‌های شما تقویت می‌شود. می‌توان یک زندگی پر از استرس و ناراحتی را به یک زندگی پر تکاپو و مهیج تبدیل کرد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به چیزهای دیگری فکر کنید

وقتی نوک لوله تفنگ روی پیشانی شما قرار می‌گیرد، بلافاصله به چیز دیگری فکر کنید. شما باید ذهنتان را منحرف کنید یا به عبارتی فکری که شما را دچار استرس می‌کند از خود دور کنید و به هر چیزی که در این زمینه مفید است فکر کنید.

مثبت فکر کنید

وقتی برای انجام کاری به خود مطمئن نیستید مثلاً برای ارائه مطلب یا ملاقات با رئیس خودبهبترین کار این است که به یک کار موفق یا یکی از موفقیت‌های گذشته فکر کنید و در این حال، دائماً موفقیت قبلی خود را به یاد آورید. دلیلی وجود ندارد که موفق نشوید

ذهنتان را آرام کنید

یک استراحت مختصر برای ذهن شما، روشی بسیار موفق در کاهش یا کنترل استرس می‌باشد. تصور کنید روی شن داغ ساحل باهاما دراز کشیده‌اید. باد خنکی از سمت اقیانوس به سوی شما می‌وزد و موج ساحلی در کنار شما غلت می‌خورد. اگر بدانید با این تصور چه آرامشی پیدا می‌کنید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

جملات آرامش بخش را بخوانید

استرس، هر لحظه می‌تواند حمله کند. فقط، به حمام و قبل از رفتن به سرکار، به فروشگاه مواد غذایی لوکس هنگام ظهر، به اتومبیل هنگام رفتن به خانه و به محیط کار محدود نمی‌شود. هنگامی که افکار ناخوشایند باعث انقباض عضلات گردن شما می‌شوند و بدن شما کشیدگی پیدا می‌کند، برای حل این معضل جملات زیر را از حفظ بخوانید :

- در این لحظه، کاری نیست که مجبور باشیم انجام دهیم
 - در این لحظه، جای نیست که مجبور باشم آنجا بروم
 - در این لحظه، مشکلی نیست که مجبور باشم آن را حل کنم
 - در این لحظه، فقط و فقط باید استراحت کنم
- لزوماً آگانه به این سخنان فکر کنید. زیرا در این صورت ذهنیت شما ناخودآگاه تغییر حالت می‌دهد و به شما آرامش می‌بخشد. اگر این جملات را از حفظ بخوانید، دیگر به آنچه آزارتان می‌دهد، فکر نمی‌کنید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

معلومات خود را بیان کنید

باید فهرستی از معلومات خود آماده داشته باشید تا وقتی که دچار استرس شدید بتوانید آنها را تکرار کنید. لزومی ندارد پیچیده باشند. فقط مثل سرود برای خود بیان کنید: من می‌توانم با این مشکل کنار بیایم. از همه افراد این جمع، بیشتر از این موضوع سر در می‌آورم. با انجام این کار، واکنش بدن شما نسبت به استرس، نفس زدن و سرد شدن دست‌ها، از بین می‌رود و نیروی عقلانی شما، بخشی از وجود شما که واقعا از عهده استرس بر می‌آید، واکنش معقولی به آن نشان می‌دهد. در نتیجه شما خونسردی خود را به دست می‌آورید.

برای رفع استرس تا ۱۰ بشمارید

پس از بروز استرس بلافاصله نسبت به آن واکنش نشان ندهید و با این کار به مهار آن کمک کنید. قبل از انجام امور روزمره خود، کمی حوصله به خرج بدهید. به چند لحظه تامل و آرامش عادت کنید تا بتوانید استرس را تحمل کنید برای مثال وقتی تلفن زنگ می‌زند، نفس عمیق بکشید. سپس وقتی که نفس خود را بیرون می‌دهید تصور کنید مثل یک عروسک پارچه‌ای، سست و آزاد هستید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

یکی از نتایج چنین تاملی احساس حفظ تسلط است. معمولاً اگر بر رفتار خود مسلط باشیم، کمتر دچار استرس می‌شویم. به خود عادت بدهید که قبل از پاسخگویی به تلفن، چند لحظه صبر کنید و سریعاً آرامش پیدا کنید. تامل آگانه در این مواقع، می‌تواند همیشه آرامش بخش باشد.

به نقاط دور دست نگاه کنید

اگر چند لحظه از پنجره به نقاط دور دست، جایی که نقشی در پریشانی خاطر شما ندارد، نگاه کنید، چشمان شما آرامش پیدا می‌کنند. اگر چشمانتان آرامش پیدا کنند، شما هم می‌توانید آرامش پیدا کنید. قوری را از روی اجاق گاز بردارید. آیا باز هم آب داخل آن می‌جوشد؟

بلند شوید و مکان را ترک کنید

فاصله گرفتن از صحنه آزاد دهنده به همان اندازه که تماشای نقاط دور دست موثر است، تاثیر مفید دارد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چند نفس عمیق بکشید

به قول برخی نفس کشیدن از شکم، روشی قدیمی و مفید برای غلبه بر اضطراب و حالت عصبی می‌باشد. منظور اصلی ما این است که آرام عمل کنید و خونسرد باشید. وقتی دچار استرس می‌شوید ضربان نبض شما به سرعت بالا می‌رود و شروع می‌کنید به نفس نفس زدن. اگر خود را مجبور کنید که به آرامی نفس بکشید، هر چند استرس هم داشته باشید، آرامش پیدا می‌کنید. روش صحیح نفس کشیدن از راه شکم است. با فرو بردن دم، احساس کنید شکم شما بزرگ می‌شود و با بیرون دادن نفس، جمع می‌گردد.

داد بزیند یا گریه کنید

همیشه نمی‌توان در محل کار تمام احساس خود را بیرون ریخت. اما در بعضی جاها مثل دفتر کار شخصی، یا داخل ماشین، این عمل هیچ اشکالی ندارد. برای تخلیه احساسی که به وجود آورنده استرس است، داد بزیند یا گریه کنید



شما چه راهکاری سراغ دارید که جواب داده؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

