

6 طرق للتعامل مع الإجهاد

▪ ضع الإجهاد عند حده

إن طريقتك بالتعامل مع الإجهاد يحدث فرقا كبيرا في شعورك. ويمكن أن يساعد حتى في ضغط دمك، ومستوى السكر في الدم، وما شابه. عليك استخدام هذه الاستراتيجيات لتهدئة ووقف التوتر في أسرع وقت ممكن.

▪ احمِل العلكة معك

في المرة القادمة التي تصل فيها إلى طريق مسدود، امضغ العلكة. ووفقاً للدراسات، إن مضغ العلكة يقلل من القلق ويخفف التوتر. ويعتقد بعض الباحثين أن الفعل الإيقاعي للمضغ قد يحسن تدفق الدم إلى الدماغ، بينما يعتقد البعض الآخر أن الرائحة والطعم يساعدان في الاسترخاء.

▪ اخرج في نزهة

اقضي الوقت في الهواء الطلق، وحتى لو على مقربة من المنزل، فذلك مرتبط بشكل برفاهية أفضل. امض وقتاً في بيئة طبيعية، وافعل شيئاً فعالاً، مثل التنزه أو المشي لمسافات طويلة. حتى بضع دقائق، يمكن أن تحدث فرقا في شعورك.

▪ ابتسم وكأ أنك تعني ذلك

لا تلف عينيك في المرة القادمة التي ينصحك فيها شخص ما بـ"أن تبسم وتحمل ذلك." في أوقات التوتر، إن الحفاظ على ابتسامة على وجهك -وبخاصة ابتسامة حقيقية، التي تشكّلها العضلات حول عينيك وفمك - يقلل من استجابات التوتر في الجسم، حتى لو كنت لا تشعر بالسعادة. إن الابتسام يساعد أيضاً في إقلال معدل ضربات القلب بشكل أسرع.

▪ اشتم بعض لافندر

تشير الدراسات إلى أن بعض الروائح مثل الخزامى قد تهدئك. إن الخزامى قد تكثف من تأثير بعض المسكنات والأدوية المضادة للقلق، لذلك إذا كنت تأخذ أي منهما، قم بمراجعة الطبيب قبل الاستخدام.

▪ استمع إلى الموسيقى

هل ستقترب من وضع مجهد؟ ستساعدك الموسيقى في تهدئة أعصابك. في دراسة واحدة، كان الناس يعانون مستويات أدنى من الإجهاد عندما استمعوا إلى تسجيل الموسيقى اللاتينية قبل القيام بشيء مجهد (مثل القيام بالرياضيات بصوت عال أو إلقاء خطاب) مما كانت عليه عندما استمعوا إلى تسجيل صوت المياه.