

چگونه استرس را کنترل کنیم؟



نحوه‌ی زندگی، نگرش‌ها، عواطف‌تان و افرادی که با آنان معاشرت می‌کنید، در میزان استرسی که به سراغ شما می‌آید و نیز چگونگی مقابله با آن، نقش مهمی دارند.

بخندید

بررسی‌ها نشان داده «خنده» یکی از سالم‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌های رهایی از فشار روانی است. وقتی می‌خندید یا حتی لبخند می‌زنید، جریان خون به مغز افزایش می‌یابد و هورمون‌های ضد درد که ایجاد خوشی و سلامت می‌کنند، در مغز آزاد می‌شوند و سطح هورمون‌های استرس‌زا در خون پایین می‌آید. تماشای یک فیلم یا نمایش کمدی، فشار خون را کاهش داده و ناراحتی‌های قلبی را کم می‌کند و به‌طور کلی، قدرت بدن را در برابر عامل‌های بیماری‌زا افزایش می‌دهد.

اجتماعی باشید

وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوید، سعی کنید عده‌ای از دوستان و نزدیکان‌تان را ببینید و با افراد مهربان و مثبت، ارتباط برقرار کنید. گوشه‌گیری، شما را در برابر «استرس» ناتوان می‌کند و راحت‌تر و سریع‌تر به بیماری‌های جسمی و روحی مبتلا می‌شوید. افرادی که درد دل کرده و غصه‌ها را در دل‌شان نگه نمی‌دارند، بیش‌تر از افراد رازدار و کم‌حرف، عمر می‌کنند. سعی کنید با غرق‌شدن در اجتماع و پذیرفتن وظیفه‌های مختلف، به گوشه‌گیری و تنهایی تمایل پیدا نکنید. به‌خاطر داشته باشید انزوا و تنهایی، امکان مرگ زودرس را بیش‌تر می‌کند.