

مدیریت استرس (Stress management) شامل طیف وسیعی از استراتژی‌ها است تا به شما کمک کند با استرس و دشواری‌ها (مشکلات) در زندگی بهتر کنار بیایید. مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند به شما کمک کند زندگی متعادل تر و سالم تری داشته باشید. از آنجایی که استرس باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود، همکاران ما در **بخش آزمایشگاه سرطان پستان** به تشریح روش‌هایی برای کنترل استرس پرداخته‌اند.

استرس یک واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی خودکار به یک رویداد چالش برانگیز است و یک بخش عادی از زندگی همه ما است. هنگامی که به طور مثبت استفاده شود، استرس می‌تواند منجر به رشد و تغییر شود. اما استرس منفی و طولانی مدت می‌تواند کیفیت زندگی را کاهش دهد.

رویکردهای مدیریت استرس عبارتند از:

- یادگیری مهارت‌هایی مانند حل مسئله، اولویت بندی وظایف و مدیریت زمان.
- افزایش توانایی برای مقابله با مشکلات برای مثال، ممکن است یاد بگیرید که چگونه آگاهی و واکنش‌های عاطفی خود را بهبود بخشید، حس کنترل خود را افزایش دهید، معنا و هدف بیشتری در زندگی بیابید و قدردانی و خوش بینی را در خود پرورش دهید.
- تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن، تای چی، ورزش و دعا.
- بهبود روابط شخصی و ...

تکنیک‌های تمدد اعصاب راهی عالی برای کمک به مدیریت استرس هستند. کسب آرامش و تمدد اعصاب فرآیندی است که اثرات استرس بر ذهن و بدن را کاهش می‌دهد. تکنیک‌های تمدد اعصاب می‌تواند به شما کمک کنند تا با استرس روزمره کنار بیایید. و این تکنیک‌ها می‌توانند به استرس طولانی مدت مرتبط با بیماری‌های مختلف، مانند بیماری قلبی و درد نیز کمک کنند.

چه استرس شما از کنترل خارج شده باشد و چه قبلاً آن را مهار کرده‌اید، می‌توانید از یادگیری تکنیک‌های آرامش بخش بهره‌مند شوید. یادگیری تکنیک‌های اولیه آرامش آسان است. تکنیک‌های آرامش اغلب رایگان یا کم هزینه هستند، خطر کمی دارند و تقریباً در هر مکانی قابل انجام هستند.

مزایای تکنیک‌های آرام سازی

وقتی با مسئولیت‌ها و وظایف زیاد یا یک بیماری مواجه می‌شوید، تکنیک‌های تمدد اعصاب ممکن است در اولویت زندگی شما نباشند. اما ممکن است آرامش خود را از دست بدهید.

تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب می‌تواند فواید زیادی داشته باشد، از جمله:

- کند شدن ضربان قلب
- کاهش فشار خون
- کاهش سرعت تنفس
- بهبود هضم
- کنترل سطح قند خون
- کاهش فعالیت هورمون های استرس
- افزایش جریان خون در عضلات اصلی
- کاهش تنش عضلانی و درد مزمن
- بهبود تمرکز و خلق و خو
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش خستگی
- کاهش خشم و ناامیدی
- تقویت اعتماد به نفس برای رسیدگی به مشکلات

برای به دست آوردن بیشترین سود، از تکنیک های آرام سازی در کنار سایر روش های مقابله ای مثبت استفاده کنید، مانند:

- مثبت فکر کردن
- حل مسئله
- مدیریت زمان و اولویت ها
- ورزش منظم
- داشتن یک رژیم غذایی سالم
- خواب کافی
- گذراندن وقت در بیرون از خانه
- تماس با خانواده و دوستان

انواع تکنیک های ریلکسیشن شامل چه مواردی هستند؟

متخصصان سلامت روان می توانند بسیاری از تکنیک های آرامش را آموزش دهند. اما همچنین می توانید برخی از تکنیک های آرام سازی را به تنهایی یاد بگیرید.

به طور کلی، تکنیک های آرام سازی شامل تمرکز مجدد بر روی چیزی آرامش بخش و افزایش آگاهی از بدنتان است. فرقی نمی کند که کدام تکنیک آرامش بخش را انتخاب می کنید. آنچه مهم است این است که سعی کنید به طور منظم آرامش را تمرین کنید تا از مزایای آن بهره مند شوید.

انواع تکنیک های آرام سازی عبارتند از:

آرامش اتوژنیک Autogenic :

به معنای چیزی است که از درون شما می آید. در این تکنیک تمدد اعصاب، شما هم از تصاویر بصری و هم از آگاهی بدن برای کاهش استرس استفاده می کنید.

شما کلمات یا پیشنهاداتی را در ذهن خود تکرار می کنید که ممکن است به شما کمک کند آرام شوید و تنش عضلانی خود را کاهش دهید. برای مثال، ممکن است یک محیط آرام را تصور کنید. سپس می توانید روی آرام کردن تنفس، کاهش ضربان قلب یا احساسات مختلف فیزیکی تمرکز کنید، مثلاً هر دست یا پا را یکی یکی آرام کنید.

آرامش پیشرونده عضلانی:

در این تکنیک ریلکسیشن، ابتدا بر روی موضوع تنش زا و سپس بر روی شل کردن هر گروه عضلانی تمرکز می کنید.

این کار می تواند به شما کمک کند تا روی تفاوت بین تنش عضلانی و آرامش تمرکز کنید. می توانید از احساسات فیزیکی بیشتر آگاه شوید.

در یکی از روش های آرام سازی پیشرونده عضلانی، شما با منقبض کردن و شل کردن ماهیچه های انگشتان پا شروع می کنید و به تدریج به سمت گردن و سر حرکت می کنید. بهتر است این کار در یک منطقه آرام و بدون وقفه انجام شود. همچنین می توانید از سر و گردن شروع کنید و تا انگشتان پا کار کنید. ماهیچه های خود را برای حدود پنج ثانیه منقبض کنید و سپس به مدت ۳۰ ثانیه شل کنید و این کار را تکرار کنید.

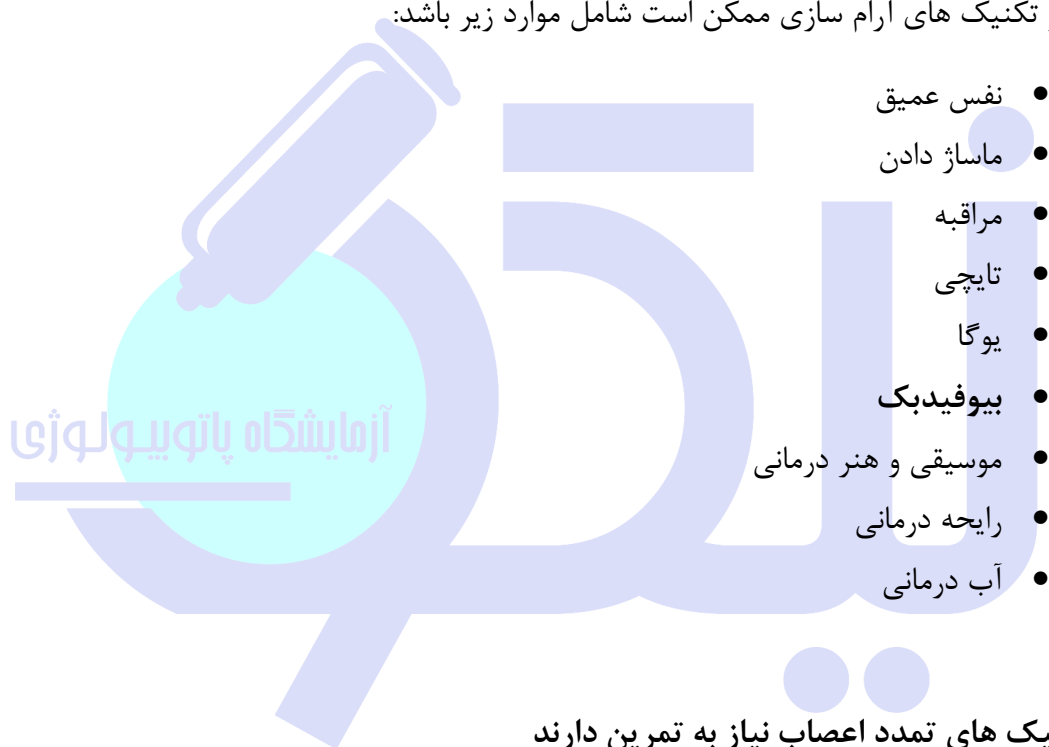
تجسم:

در این تکنیک تمدد اعصاب، ممکن است تصاویر ذهنی را برای سفری بصری به مکان یا موقعیتی آرام شکل دهید.

برای آرامش با استفاده از تجسم، سعی کنید تا جایی که می توانید حواس خود را درگیر کنید، مانند بویایی، بینایی، صدا و لامسه. برای مثال، اگر تصور می کنید که در اقیانوس آرام می شوید، به بوی آب نمک، صدای برخورد امواج و گرمای خورشید روی بدن خود فکر کنید.

ممکن است بخواهید چشمان خود را ببندید، در مکانی ساکت بنشینید، لباس های تنگ را گشاد کنید و روی تنفس خود تمرکز کنید. تمرکز بر زمان حال و فکر کردن به افکار مثبت را هدف قرار دهید.

سایر تکنیک های آرام سازی ممکن است شامل موارد زیر باشد:



همانطور که تکنیک های آرام سازی را یاد می گیرید، می توانید از تنش عضلانی و دیگر احساسات فیزیکی استرس زا آگاه شوید. هنگامی که می دانید واکنش استرس چه احساسی دارد، می توانید تلاش آگاهانه ای برای تمرین یک تکنیک آرام سازی در لحظه ای که شروع به احساس علائم استرس می کنید، انجام دهید. این کار می تواند از خارج از کنترل شدن استرس پیشگیری کند و کیفیت زندگی شما را بهبود دهد.

به یاد داشته باشید که تکنیک‌های آرامش بخشی مهارت هستند. مانند هر مهارت دیگری، توانایی شما برای استراحت با تمرین بهبود می‌یابد. صبور باشید و اجازه دهید تلاش شما برای تمرین تکنیک‌های آرامش بخشی به استرس دیگری تبدیل شود.

اگر یک تکنیک آرام سازی برای شما موثر نیست، تکنیک دیگری را امتحان کنید. اگر به نظر می‌رسد که هیچ یک از تلاش‌های شما در کاهش استرس مؤثر نبود، با پزشک یا روان‌شناس در مورد گزینه‌های دیگر صحبت کنید.

همچنین، به خاطر داشته‌باشید که برخی از افراد، به ویژه آنهایی که دارای مشکلات جدی در سلامت روانی هستند، ممکن است در طول برخی از تکنیک‌های آرام سازی، احساس ناراحتی عاطفی داشته باشند. اگرچه این اتفاق نادر است، اما اگر در حین تکنیک‌های آرام‌سازی احساس ناراحتی می‌کنید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.unicef.org>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Biofeedback>