

بر استرس خود غلبه کنید

وقتی تعطیلات نزدیک می شود، استرس افراد در مورد اضافه وزن بیشتر می شود و سعی می کنند از قبل رژیم غذایی داشته باشند و یا خود را از خوردن بعضی از غذاها در تعطیلات محروم می کنند اما وقتی ناگهان در معرض چیز خوشمزه ای مثل شکلات قرار می گیرند نمی توانند جلوی خود را بگیرند و زیاده روی می کنند.

دکتر «مارتین کدور» متخصص تغذیه سه نظریه در مورد رفتار غذا خوردن ارائه می دهد: ۱) انگیزه (در مورد انسان و حیوان درست مشابه است، تمایل به خوردن در هنگام گرسنگی) ۲) انتظار (وقتی منتظر غذا هستید و به آن می رسید خیلی هیجان زده و خوشحال می شوید و مراقب میزان خوردن خود نیستید) ۳) خوردن (به مقدار غذایی که می خورید گفته می شود) که البته هر سه این رفتار بستگی به نوع غذایی که می خواهید بخورید دارد و هر چه غذا خوشمزه و خوش طعم تر باشد این سه رفتاری بیشتر تشدید می شود.

به طور مثال وقتی شما فقط یک روز در میز صبحانه علاوه بر غلات و حبوبات، شکلات نیز گذاشته اید و بسیار گرسنه هستید، انگیزه خوردن شکلات در شما بیشتر خواهد بود.

اما وقتی شما هر روز از یکسری غذاهای مشخص استفاده کنید و ولع و حرص شما نسبت به آن غذاهای خوشمزه به مرور از بین می رود دیگر آن انگیزه قوی را برای خوردن شکلات نخواهید داشت. پس به جز ژن های مربوط به چاقی که ممکن است ارثی باشد، عوامل محیطی نیز در چاقی بسیار مهم است. میزان غذایی که مصرف می کنید و نوع غذایی که مصرف می کنید نیز باعث بروز چاقی در شما می شود. بنابراین اگر شما این سه نوع رفتار را به خوبی بشناسید، می توانید با کنترل آنها، غذای کافی مصرف و از زیاده روی نیز جلوگیری کنید تا چاق نشوید و با علم دانستن کالری غذاهای مختلف می توانید میزان کالری مصرفی خود را کاملاً کنترل کنید و بدون اینکه دچار ولع در مورد غذای خاصی باشید.

چند راه ساده برای کنترل اضطراب

امروز درباره چند روش برای کنترل اضطراب های روزمره صحبت می کنیم. خیلی وقت ها که مضطربیم، احساس می کنیم تمام زندگی ما تحت الشعاع قرار گرفته و از آنجائی که آرامش نداریم، دقت نمی کنیم تا ببینیم علت نگرانی ما چیست و همین نامشخص بودن، علائم ما را تشدید می کند، هر چند در انواع خاصی از اضطراب، دلیل واضحی برای نگرانی خود پیدا نمی کنیم اما بسیاری از نگرانی های روزمره ما دلایلی دارد که می توان آنها را پیدا و رفع کرد.

برای این کار می توانیم ابتدا با پاسخ به دو سوال زیر شروع کنیم:

۱) اگر، چه اتفاقی می افتاد حال من بهتر می شد؟ یا اگر، چه کاری انجام دهم حال من بهتر می شود؟

۲) اگر، چه اتفاقی نیافتاده بود، حال من بهتر بود؟ یا اگر، چه کاری انجام نداده بودم، حال من بهتر بود؟

با پیدا کردن پاسخ این سوال ها، معمولاً سرنخ نگرانی را پیدا می کنیم و همین پیدا شدن منشاء و دلیل نگرانی، به مقدار

زیادی موجب کاهش اضطراب می شود، ضمن اینکه راه حل هایی را نیز برای برطرف کردن آن به ما نشان می دهد.

نکته دیگر این است که، بسیاری از اوقات، واکنش ما نسبت به مسائل نگران کننده به طور نامتناسبی شدیدتر از آنچه باید

باشد است و این، خود به بزرگ تر جلوه داده شدن مسئله ما منجر می شود، در این مواقع می توانیم این سوال را از خود

پرسیم:

بدترین حالتی که ممکن است در رابطه با این مسئله پیش بیاید چیست؟

در بسیاری از موارد خواهیم دید که حتی بدترین امکان در ارتباط با مسئله ما آنقدرها هم بد و غیرقابل جبران نیست که

اینقدر ما را مضطرب کند. این راهها را امتحان کنید، اما فراموش نکنید که اضطراب طیف وسیعی دارد و برای کنترل انواعی

از آن حتماً باید با روانپزشک و روانشناس مشورت کرد و درمان های تخصصی دریافت کرد.

استرس و راهکار های مقابله با آن

تلاطم درون

ما بسیاری از فشارهای روانی (استرس) را در زندگی روزمره خود تجربه می کنیم. استرس الزاماً یک واکنش منفی نیست،

مقدار کم استرس نه تنها مضر نیست بلکه می تواند مفید هم باشد و به زندگی ما جذابیت و تحرک بخشد و ما را در مقابل

تغییرات یاری و حس سازش پذیری را در ما تقویت کند. استرس این فرصت را برای ما فراهم می آورد تا با خطر مبارزه

کنیم، یا از آن بگریزیم، واحد استرس را براساس تغییرات می سنجیم؛ هرچه تغییرات بیشتر باشد استرس بالاتر است. اگر

استرس از حد مجاز فراتر رود و بر روی هم انباشته شود، بحرانی به وجود می آورد که بر زندگی ما اثر منفی گذاشته و چون

شلاقی به سلامت جسمی، روحی و روانی، آسیب می رساند. در این دنیای ماشینی که هر روزه دستخوش تغییرات جدیدی

است، مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس زا این امکان را به ما می دهد تا

منابع استرس و نحوه تأثیر آن را بر زندگی خود بشناسیم و با اعمال و موضع گیری های صحیح و به جای خود بتوانیم فشار

و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود و خانواده را تأمین کنیم.

استرس و سطوح آن

از نظر لغوی، ریشه استرس در لاتین استریکتوس است که درفرانسه استریکسیون به معنای سخت گیری و شدت می باشد که یادآور فشار، همان فشار معروف که گلو را می گیرد، است.

معروف ترین محقق که روی استرس کار کرده است، دکتر سیل (seyle) است که زندگی خود را وقف تحقیقاتش کرده است. از نظر وی، استرس پاسخ معمولی بدن به تمام تقاضاهایی است که از وی می شود و یا سازگاری با توقعات بسیار نابجا که عوامل استرس زا نامیده می شوند. در این تعریف، او به وضوح تمامی محرک های خارجی، مثل کاهش قندخون، افزایش درجه حرارت بدن، حمله میکروبی و هیجانات شدید را عامل استرس زا برای بدن می نامد. زندگی یک تلاطم دائمی است که ما را مجبور به تحول یافتن، برای سازگار شدن می کند. یک شکست بزرگ می تواند باور ناتوانی را در ما به وجود بیاورد همچنان که می تواند تجربه ای غنی برای ما باشد که بهتر بدانیم چه بکنیم و چه نکنیم. استرس لازم و مفید است ولی میزان آن مهم است. استرس زیاد یا دائمی می تواند برای ما بد باشد. استرس مثبت در وجود فرد به انگیزه و میلی مثبت برای پیشرفت تبدیل می شود. استرس منفی در وجود فرد زمانی به وجود می آید که وی دچار فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد که موجب بروز بیماری می گردد. در این نوع استرس بدن سه مرحله را پشت سر می گذارد:

۱ - مرحله هشدار: بدن ما در برابر یک محرک بیرونی که تاکنون با آن مواجه نشده، قرار می گیرد.

۲ - مرحله مقاومت: بدن، با محرک یا وضعیت جدید هماهنگ می شود.

۳ - مرحله فرسودگی (خستگی): انسان در مقابل استرس های طولانی، دچار فرسودگی و خستگی مفرط می شود، چرا که توانایی بدن محدود است. این خستگی گاه ممکن است به افسردگی و بیماری های مختلف روحی روانی و یا حتی مرگ فرد منجر شود.

نشانه های استرس

استرس می تواند بستگی به شدت و نوع آن دارای نشانه هایی باشد که عبارتند از: گرفتگی یا انقباض در قسمت های مختلف بدن، احساس درد در ناحیه سر و گردن و کمر، تپش قلب، پرش های عضلانی (تیک)، خستگی و احساس کوفتگی، دل درد و اسهال، تعریق بدن خصوصاً در کف دست ها، بی حوصلگی، زودرنجی، داشتن دلشوره بی دلیل، دندان قروچه، کم دقتی، بهانه جویی و...

راهکارهای مقابله با استرس

۱ - ذکر و یاد و توکل به خدای مهربان در همه حال (الابه ذکرالله تطمئن القلوب)

۲- شناسایی عوامل استرس زا و از میان بردن آنها

۳- کسب اطلاعات دقیق از وقایع اطراف خود

۴- مطمئن بودن از سلامت جسمی و روحی خود و در صورت برخورد با مشکل، ارجاع دادن به افراد متخصص

۵- برنامه ریزی داشتن در کارهای روزمره

۶- تنظیم وقت خود و رسیدگی به کارهای روزانه

۷- به موقع و به اندازه خوابیدن

۸- سحرخیز بودن و کامروا بودن

۹- تغییر و ترک عادت های استرس زا

۱۰- گنجاندن نرمش و ورزش در برنامه روزانه خود

۱۱- قدم زدن و پیاده روی در محیط های پرآرامش مثل پارک ها، دشت ها، کوه ها،...

۱۲- سازگاری در مقابل حوادث کوچک

۱۳- با لذت و آرامش غذا خوردن

۱۴- پیشقدم شدن در کمک به دیگران

۱۵- مثبت اندیش بودن و به عبارتی نیمه پر لیوان را دیدن

۱۶- صحبت کردن با افراد رازدار در مورد نگرانی ها و مشکلات

۱۷- ضروری بودن ویتامین C در برابر استرس و مصرف کردن آن

۱۸- استفاده از سالم ترین پادزهر فشارهای روانی یعنی خندیدن به مشکلات

در صورت رفع نشدن مشکلات و نگرانی ها با استفاده از مواردی که گفته شد بایستی به متخصص روانشناس یا روانپزشک

مراجعه نمود تا روانشناس یا روانپزشک درصدد رفع مشکل برآیند.

استرس، رمز باهوش تر شدن بچه ها

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می کنند استرس در دوران بارداری برای جنین خطرناک است و خانم های

باردار باید تمام سعی خود را برای حفظ آرامش انجام دهند، کاملاً در اشتباهید و از این به بعد سعی کنید نگرانی تان را در

این دوران حساس از زندگی، افزایش دهید!

محققان امریکایی بر این باورند که استرس دوران بارداری برای جنین نه تنها ضرر ندارد بلکه فایده هم دارد و باعث باهوش تر شدن بچه در دوران رشد می شود.

البته فکر نکنید که این استرس هر چه قدر که بیشتر باشد، فرزندان باهوش تر می شود، چون استرس بیش از حد، برای جنین مضر است و باعث بد رفتاری و پرخاشگری کودکان در سن دو سالگی می شود.

این محققان میزان استرس در هفته های ۲۴ تا ۳۲ بارداری در ۱۳۷ زن باردار را که دوران بارداری نسبتاً بی خطر و سلامت را سپری می کردند، اندازه گرفتند. تحقیقات بر روی کودکان این زنان، در سن دو سالگی، نشان داد که این کودکان نسبت به دیگر همسالان خود، پیشرفت بیشتری داشته اند.

وزن نوزدانی که مادر آنها کار تمام وقت و پراسترسی دارد و یا در طول بارداری سیگار می کشد، ۱۵۰ گرم کمتر از میزان طبیعی آنها است.

زنان بارداری که شغل های پراسترس دارند نباید بیش از ۲۴ ساعت در هفته کار کنند.

با مطالعه روی ۷ هزار زن باردار و بررسی میزان هورمون استرس در خون آنها دریافتند، مادرانی که بیش از ۳۲ ساعت در هفته کار می کنند و مشاغل پراسترسی دارند در معرض خطر فشار خون حاملگی هستند.

همچنین احتمال تولد نوزاد با وزن کم در این مادران بیشتر است و نوزادان آنها بیشتر گریه می کنند و نیز وزن نوزدانی که مادر آنها کار تمام وقت و پراسترسی دارد و یا در طول بارداری سیگار می کشد، ۱۵۰ گرم کمتر از میزان طبیعی آنها است.

اگر استرس دارید،

متخصصان اصول ساده ای را برای رفع اضطراب مزمن توصیه کرده اند.

گاهی اوقات استرس در رزوهای خاصی پیش می آید و پس از مدتی با تمام شدن یک برنامه خاص مثل زمان تعطیلات، خود بخود برطرف می شود.

اما همین استرس گذرا حتی در سطوح کم می تواند به سلامت افراد آسیب برساند.

محققان کلینیک مایو در باره چگونگی کنترل استرس نکات مفیدی را ارائه کرده اند:

- در پی نشانه ها باشید: با هشیاری مراقب بروز اولین نشانه ها مانند سر درد، ناراحتی گوارشی، گرفتگی عضلات و خواب

آشفته باشید. اگر متوجه این علائم هشدار دهنده استرس شدید، استفاده از تکنیک های کنترل استرس را آغاز کنید.

- ورزش: حتی یک پیاده روی کوتاه می تواند در بهبود خلق شما و کاهش استرس مفید باشد.

- خوراک مناسب: داشتن یک رژیم غذایی سالم می تواند انرژی لازم برای انجام فعالیت های روزانه را برای بدن فراهم سازد. انتخاب غذاهای ناسالم و حذف برخی وعده های غذایی ممکن است منجر به خستگی ، حساسیت بیشتر به بیماری ها و بطور کلی تضعیف سیستم ایمنی شود.

- حذف برخی کارها: از برخی کارها امتناع کنید تا شرایط گیج کننده ای فراهم نشود. این امر به شما کمک می کند بازدهی بیشتری داشته باشید و در اموری که برعهده می گیرید موفق تر باشید.

- صحبت کردن با دیگران: دوستانان با گوش دادن به صحبت ها و درد دل های شما می توانند حامیان اجتماعی خوبی باشند.

- فرار: کارهایی همچون خواندن یک کتاب یا تماشای یک فیلم خوب میتواند به دور کردن ناراحتی ها از ذهن کمک کند.

- روان شادی: سعی کنید خود را با سرگرمی های مختلف ، ورزش ، مدیتیشن ، دعا خواندن ، و یا هر چیز دیگری که باعث احساس آرامش شما می شود ، خود را مشغول کنید.

آیا باز هم استرس دارید؟ در اینصورت کمک بجویید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست بلکه یک تصمیم درست است.

این کتاب از وبلاگ میهن کتاب دانلود شده است.
mihanketab.blogfa.com

برای دریافت اطلاعات بیشتر
و آگاهی از جدیدترین کتابهای اضافه شده،
به صفحه فیس بوک میهن کتاب پیوندید.
facebook.com/mihanketab