



۱۰ راه برای متوقف کردن استرس همین حالا

استرس را سر جایش بنشانید و با این راهکارهای سریع و عملی، آرامش را به زندگی‌تان بازگردانید. هر کدام از این تکنیک‌ها تنها چند دقیقه زمان می‌برد اما تأثیری فوری دارد.

آدامس بادکنکی معجزه کوچک



جویدن آدامس یک راه ساده
برای کاهش اضطراب است.
حرکت ریتمیک فک به بدن
سیگنال آرامش می‌فرستد.

همچنین، این کار جریان خون
به مغز را بهبود می‌بخشد که
به تمرکز و کاهش استرس
کمک می‌کند. این یک
مکانیسم تأیید شده علمی
برای آرامش است.

دفعه بعد که احساس فشار می‌کنید، یک آدامس
بادکنکی بجوید. این روش ساده اما مؤثر توسط
تحقیقات علمی تأیید شده است.

طبیعت داروی استرس

فواید فضای سبز



کاهش سطح کورتیزول

قرار گرفتن در فضای سبز به کاهش هورمون استرس، کورتیزول، کمک می‌کند و به آرامش بدن و ذهن می‌انجامد.



بهبود رفاه کلی

فقط چند دقیقه در طبیعت می‌تواند رفاه کلی شما را بهبود بخشد و حس آرامش را افزایش دهد.



افزایش انرژی طبیعی

طبیعت منبعی طبیعی برای افزایش انرژی است که خستگی را کاهش داده و سرزندگی را تقویت می‌کند.



تقویت سیستم ایمنی

ارتباط با طبیعت سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند تا سالم‌تر بمانید.

حتی چند دقیقه در پارک محله یا حیاط خانه می‌تواند تفاوت محسوسی در احساس شما ایجاد کند.



قدرت لبخند واقعی

01

لبخند واقعی بزنید

لبخندی که هم دهان و هم چشمان را درگیر می‌کند

02

واکنش بدن تغییر می‌کند

کاهش هورمون‌های استرس در خون

03

ضربان قلب آرام می‌شود

بازگشت سریع‌تر به حالت طبیعی پس از استرس



اسطوخودوس آرام بخش طبیعی



تحقیقات نشان می دهد

پرستارانی که روغن اسطوخودوس به همراه داشتند، استرس کمتری احساس کردند. این عطر طبیعی سیستم عصبی را آرام می کند.



نکته مهم

اگر دارو مصرف می کنید، قبل از استفاده با پزشک مشورت کنید چون ممکن است اثر برخی داروها را تقویت کند.



موسیقی شفابخش

25%

کاهش فشار خون
تأثیر فوری بر سیستم قلبی

40%

کاهش کورتیزول
موسیقی کلاسیک و آرام

حتی قبل از ورود به موقعیت استرس‌زا، موسیقی آرام
گوش دهید. تحقیقات نشان می‌دهد که موسیقی
کُرال لاتین بهترین تأثیر را دارد.

تنفس درمانگر درونی



نفس عمیق شکمی بکشید



به آرامی از طریق بینی نفس بکشید، شکم خود را برای ۴ ثانیه به آرامی پر از هوا کنید.

نفس را نگه دارید



به آرامی نفس خود را برای ۴ ثانیه نگه دارید، اجازه دهید آرامش وجود شما را فرا بگیرد.

آهسته و کامل بازدم کنید



به آرامی از طریق دهان برای ۶ ثانیه هوا را خارج کرده و تمام تنش‌ها را رها کنید.

با تمرین این تکنیک تنفسی، می‌توانید واکنش "جنگ یا گریز" بدن خود را مهار کرده و آرامش را تقویت کنید. حداقل ۱۰ دقیقه این الگو را تکرار کنید.





گفتگوی **مهربانانه** با خود

"همه چیز درست خواهد شد"

"من قادر به حل این مسئله هستم"

"این هم بگذرد"

با همان ملایمتی که به دوست نیازمندان کمک می‌کنید، با خودتان صحبت کنید. گفتگوی درونی مثبت قدرت شگرفی در آرام کردن ذهن دارد.

نوشتن و صحبت تخلیه گر طبیعی

قدرت گفت و گو



با دوست یا عزیزتان در میان
بگذارید. اشتراک نگرانی‌ها
احساس تنهایی را کاهش
می‌دهد و راه‌حل‌های جدید
پیدا می‌کنید.

قدرت نوشتن



افکارتان را روی کاغذ بیاورید.
این کار به شما کمک می‌کند
احساساتتان را درک کنید و
برای حل مشکلات
برنامه‌ریزی کنید.

حرکت کلید آزادی

حالت روحی بهبود می‌یابد

ورزش اندورفین آزاد می‌کند و احساس شادی ایجاد می‌کند

ذهن پاک می‌شود

فاصله گرفتن از مشکلات و دیدگاه تازه

انرژی مثبت

احساس نشاط و آمادگی برای مواجهه با چالش‌ها

این مقاله را با کسانی که نیاز به آرامش دارند

به اشتراک بگذارید

درمان استرس با طب سوزنی
کلینیک پوست و بدن ایده آل

دکتر حسن عسگری

تسکین فوری
کاهش سریع
علائم استرس و
اضطراب

تعادل هورمونی
تنظیم سیستم
عصبی و هورمونی
بدن

09352838990