

تکنیک‌هایی ساده برای رفع سریع استرس#۴۷؛ فرمول رفع اضطراب فوری ژاپنی‌ها فاش شد!

همه انسان‌ها روزانه برای مسائل مختلفی دچار استرس می‌شوند و این اتفاق کاملاً طبیعی است، اما استرس زیاد از حد ممکن است به سلامت شما آسیب برساند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اکثر مردم دنیا از اختلال استرس رنج می‌برند و این مسئله در کل جهان وجود دارد. تقریباً ۷۷ درصد افراد با استرس دست و پنجه نرم کرده و اثرات منفی آن را در زندگی احساس می‌کنند؛ البته هیچ راه حل جادویی وجود ندارد که باعث شود شما به یک باره کل استرس‌تان را از بین ببرید؛ اما راهکارهایی هستند که می‌توانند استرس‌تان را کم کنند. در این قسمت در این باره توضیح مفصل خواهیم داد؛ پس با ما همراه باشید.

کاهش استرس به روش ژاپنی‌ها

در این تکنیک می‌توانید با انگشتان خود استرس‌تان را کنترل کنید.

هر یک از پنج انگشت نمایانگر احساسات مختلفی هستند:

انگشت شست به شما کمک می‌کند تا استرس را دور بریزید و نگرانی را کمتر کنید.
انگشت اشاره نشان‌دهنده ترس‌ها و مشکلات است.
انگشت وسط خشم و تلخی را مدیریت می‌کند.
انگشت حلقه مربوط به افسردگی است.
انگشت کوچک مربوط به اعتماد به نفس و عزت نفس و خوش بینی در زندگی است.

هر کدام از انگشت‌ها را با مشت دست‌تان بگیرید

اولین مرحله این است که دست‌تان را مشت کنید و هر کدام از انگشتان را سفت فشار دهید؛ می‌توانید از انگشت شست شروع کنید و این کار را برای هر انگشت دیگر تکرار نمایید. باید یک‌الی دو دقیقه هر انگشت را بگیرید و بعد از مدتی احساس آرامش پیدا خواهید کرد. این تکنیک خیلی کمک کننده است و می‌توانید در طول روز این تمرین را به انجام برسانید تا راحت‌تر با استرس مبارزه کنید.

به مرکز کف دست خود فشار وارد کنید

شما می‌توانید تمرینات همراه با انگشت را که در بالا گفتیم، در کنار این تمرین فشاری به انجام برسانید. فشاری آرام به مرکز کف دست خود با انگشت شست مخالف حداقل به اندازه یک دقیقه وارد کنید؛ همچنین می‌توانید این ناحیه را در جهت مخالف عقربه‌های ساعت ماساژ دهید تا ببینید که ضربان قلب‌تان آرام می‌شود.

تنفس شکمی انجام دهید

اولین مرحله این است که یک محل راحت را پیدا کنید و در آنجا نشسته یا به صورت دراز کش باشید؛ سپس یکی از دستان‌تان را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم‌تان بگذارید و یک نفس عمیق بکشید. نفسی که از داخل شکم بیرون بیاید، نه از داخل قفسه سینه.

با انجام این کار دست‌تان روی شکم؛ بالا می‌رود اما قفسه سینه بدون حرکت باقی می‌ماند؛ همچنین می‌توانید لب‌هایتان را هم کمی روی هم فشار دهید و بعد نفس‌تان را بیرون دهید؛ در این شرایط شکم باید به داخل برود و دست هم پایین بیاید. می‌توانید از دست برای بیرون دادن هوا به بیرون از شکم کمک کنید. ۳ الی ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید. عجله نکنید و هنگام تنفس آرام باشید.

حرکات کششی انجام دهید

حرکات کششی بسیار متنوعی هستند که می توانید به راحتی در منزل آن ها را امتحان کنید؛ اما بهتر است که از حرکات کششی پا شروع کنید، صاف بایستید، سپس بالاتنه خود را به سمت پایین خم کنید. سر شما باید به سمت زمین نزدیک شود. هر چقدر می توانید بدن تان را بکشید؛ در نهایت از حرکات کششی دیگر هم کمک بگیرید.

ذهن آگاهی را تمرین کنید

ذهن آگاهی تمرینی است که باعث تمرکز افکار و احساسات می شود. باعث می شود که شما در زمان حال زندگی کنید. اول باید محلی را پیدا کنید که باعث آرامش و تمرکز بیشتر ذهن تان بشود؛ فرقی ندارد که داخل راهروی خانه یا داخل حمام یا هنگام آماده کردن غذا باشد؛ در هر صورت فقط راحتی شما مهم است.

حرکات شکم را در نظر بگیرید و روی تنفس خود و دم و بازدم تمرکز کنید؛ هر چیزی به غیر از آن را فراموش کنید. حداقل ۵ دقیقه در این حالت بمانید و اجازه ندهید هیچ فکری از بیرون به ذهن تان وارد شود؛ سپس میزان دقایق را افزایش دهید تا انجام این کار به صورت ناخودآگاه در شما صورت بگیرد.

توجه: مطالب از منابع خارجی ترجمه شده و تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از اینرو توصیه پزشکی تخصصی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان دانست.