

برای درمان استرس و اضطراب می‌توان از روش‌های مختلفی مانند ورزش منظم، مدیتیشن و مراقبه، تغذیه سالم، خواب کافی و ... استفاده کرد. در موارد شدیدتر، مراجعه به مشاوران و روانشناسان می‌تواند کمک‌کننده باشد. درمان‌های روان‌شناختی مانند رفتار درمانی شناختی (CBT) می‌توانند ابزارهای موثری برای مقابله با استرس و اضطراب باشند. با استفاده از این روش‌ها و مراقبت از سلامت روانی، می‌توان به‌طور قابل‌توجهی استرس و اضطراب را کاهش داد و به زندگی آرام‌تری دست یافت.

تکنیک‌های مؤثر در مدیریت استرس

استرس زمانی می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد که به مسئله‌ای مزمن و طاقت‌فرسا تبدیل شود. بنابراین لازم است برای رسیدن به آرامش جسمی و روحی از روش‌های درمان استرس و اضطراب استفاده کنید. ممکن است روش‌هایی که در منزل برای کاهش استرس به کار می‌برید، مناسب محل کار یا محیط بیرون از منزل نباشد؛ به عنوان مثال، رقصیدن روشی مناسب برای کاهش استرس در خانه است اما نمی‌توانید از این روش در محل کار یا فروشگاه استفاده کنید؛ بنابراین آشنایی با راهکارهای مختلف درمان استرس و اضطراب ضروری است. برخی از تکنیک‌های مؤثر در مدیریت استرس عبارتند از:

- تجسم فعال
- مدیتیشن
- ریلکسیشن عضلانی
- تنفس عمیق
- پیاده‌روی
- در آغوش گرفتن
- آروماتراپی
- هنر و خلاقیت
- رژیم غذایی سالم
- استفاده از مکمل‌های کاهش استرس
- برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت
- مثبت اندیشی
- یوگا

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

- ورزش
- اولویت بندی برنامه های زندگی
- بهره مندی از حمایت اجتماعی
- حذف عوامل استرس زا

نمی توان ادعا کرد که یک روش برای همه افراد، نتیجه یکسانی دارد.



تکنیک های مؤثر در مدیریت استرس

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

15 روش سریع برای کاهش استرس و اضطراب فکری

ممکن است در محیط کار با موقعیت های استرس زا مواجه شوید یا فرزندان شما به نحوی عصبانی کننده رفتار کنند و شما نیاز دارید به سرعت استرس را کاهش دهید. بنابراین ضروری است که روش های سریع و مؤثر برای کاهش استرس را بشناسید تا بتوانید به سرعت به وضعیت آرامی بازگردید. تنفس برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

عمیق و مدیتیشن از جمله روش‌های درمان استرس و اضطراب هستند که به راحتی و بدون نیاز به تمرین زیاد، می‌توانند در هر لحظه و شرایطی انجام شوند.

ویژگی‌های بهترین روش‌های کوتاه‌مدت برای مدیریت استرس:

- قابل انجام در هر مکان و زمانی می‌باشد.
- نیازی به تمرین پیوسته ندارد.
- رایگان است.
- نتایج سریعی را به همراه دارد.

در ادامه به بررسی [راه‌های درمان افسردگی](#) و استرس خواهیم پرداخت.

درمان استرس و اضطراب با تجسم فعال

در واقع، تجسم فعال یک روش استراحت ذهنی موقت است؛ به عنوان مثال، تصور می‌کنید که در یک صحنه آرامش‌بخش هستید که احساس خوبی به شما القا می‌کند. ممکن است خود را در کنار لب دریا نشانه دهید، صدای امواج را به گوشتان می‌رسانید و بوی آب دریا را احساس می‌کنید و لذت گرمای شن‌های ساحل را تجربه می‌کنید.

تجسم فعال می‌تواند شامل گوش کردن به توصیف‌های آرامش‌بخش یک شخص باشد؛ اما اگر مایل هستید، می‌توانید این توانایی را به صورت خودآموز تمرین کنید. برای چند دقیقه، چشمانتان را ببندید و صحنه دلپذیر و آرامش‌بخش را با جزئیات در ذهنتان تجسم کنید. سعی کنید تمام حواس خود را به کار ببرید و احساس کنید که در آنجا حضور دارید. پس از چند دقیقه، چشمانتان را باز کرده و به زمان حال بازگشته وادار شوید.

مدیتیشن روشی برای درمان استرس و اضطراب فکری

مدیتیشن از روش‌های درمان استرس و اضطراب است که باعث می‌شود در مدت زمان کوتاهی از استرس‌رهایی یابید. فواید این روش مدیریت استرس پایدار است. مدیتیشن با روش‌های مختلفی انجام می‌شود که هر یک منحصر به فرد و دارای کاربرد خاصی است.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

با دقت به آنچه می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید، لمس می‌کنید و استشمام می‌کنید، توجه کنید. وقتی تمرکزتان بر زمان حاضر باشد، به گذشته نمی‌اندیشید و نگران آینده نخواهید بود. با وجود این که مدیتیشن نیازمند تمرین و تکرار است، تاثیر چشمگیری در کاهش استرس دارد.

تمرکز روی تنفس از دیگر راههای درمان استرس و اضطراب

تمرکز بر تنفس یا تغییر حالت نفس کشیدن، یکی از بهترین روش‌های درمان استرس و اضطراب است. تنها چند دقیقه کافی است تا با استفاده از این تکنیک، به وضعیت آرامش برسید.

یکی از مزایای این تکنیک، این است که اطرافیان شما حتی متوجه نخواهند شد که در حال انجام آن هستید؛ به عنوان مثال، در هنگام حضور در جلساتی که باعث استرس زیادی برای شما می‌شوند یا وقتی که بین جمعیتی نشسته اید، این تکنیک را می‌توانید به کار ببرید.

تمرین تنفس، کلیدی است که شما را از استرس و اضطراب آزاد می‌کند. روش‌های متعددی برای تمرین نفس کشیدن وجود دارد که تنفس در هنرهای رزمی از جمله آن‌ها است. در این بخش به دو نمونه اشاره می‌شود:

- از طریق بینی نفس بکشید و آن را در سینه نگه دارید. یک ثانیه صبر کنید و سپس با آرامی و با شمارش سه، آن را از بینی خارج کنید.
- یا از طریق بینی نفس بکشید و تصور کنید که هوایی دلیزیر و احساس آرامش برایتان وارد می‌شود، همچنین حین بازدم، تصور کنید که تمام استرس و اضطراب درونیتان از بدنتان خارج می‌شود. برای رهایی از استرس در هر ساعت از شبانه روز می‌توانید با [چت با روانشناس](#) دکتر فکر در ارتباط باشید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



تمرکز روی تنفس از دیگر راههای درمان استرس و اضطراب

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

راه سریع از بین بردن استرس با ریلکسیشن عضلانی

ریلکسیشن عضلانی یکی از روش‌های مورد استفاده برای کاهش استرس و انزجار در محیط کار است. این فناوری با آرام کردن عضلات بدن شما، به شما کمک می‌کند تا بهتر و هدفمندتر کار کنید.

برای شروع، شما می‌توانید با گرفتن نفس‌های عمیق، آغاز کنید. سپس با تمرین مداوم، هر عضو بدن خود را به ترتیب یک به یک تسلیم و تنش دهید. این کار به کاهش فشارهای شدیدی که برای شما به وجود می‌آورد، کمک می‌کند. تمرین این روش به شما کمک می‌کند تا حالتی از آرامش و آسودگی در کل بدن خود تجربه کنید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

پیاده‌روی روشی برای درمان استرس فکری

یک روش مؤثر برای کاهش استرس، پیاده‌روی است. پیاده‌روی به عنوان یک فعالیت ساده و بهره‌مند از مزایای ورزش، می‌تواند پس از چند دقیقه اثر مثبت خود را بر روی سلامت روحی و جسمی نشان دهد.

با تغییر فضا و ورود به مکان‌های جدید، پیاده‌روی به شما انگیزه و انرژی جدید می‌دهد. بنابراین، پس از یک روز پرکار و خسته‌کننده، پیاده‌روی می‌تواند به عنوان یک راهکار ساده و مؤثر برای آرامش و تجدید انرژی شما مورد استفاده قرار گیرد.

در کلاس یوگا ثبت نام کنید

اگر به فکر درمان استرس و اضطراب و خداحافظی با آن هستید، توصیه می‌شود در کلاس یوگا ثبت‌نام کرده و این ورزش را انجام دهید. در این کلاس می‌توانید طبق متدی که وجود دارد، آرامش را به عضلات خود هدیه دهید. به‌طور معمول در یوگا یاد می‌گیرید که چگونه بین ذهن و جسم خود ارتباط خوبی را ایجاد کنید. یوگا می‌تواند همچون یک داروی ضدافسردگی عمل کرده و روحیه‌تان را بهبود بخشد.

افراد مورد علاقه خود را در آغوش بگیرید

تماس فیزیکی به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس شناخته شده است. با آغوش کردن فردی که علاقه‌مند به او هستید، علاوه بر لذت بدنی، اکسیتوسین یا هورمون عشق افزایش می‌یابد. این هورمون، سطح خوشحالی و احساس نشاط را افزایش داده و باعث کاهش استرس و فشار خون می‌شود.

اکسیتوسین همچنین باعث کاهش ترشح هورمون استرس، نوراپی‌نفرین، می‌شود و احساس رضایت و خوشایندی را به شما القا می‌کند؛ بنابراین، اگر نیاز دارید، به فرد مورد نظر خود اجازه دهید که شما را در آغوشش بگیرد؛ زیرا آغوش‌گیری یکی از روش‌های ساده‌تر کاهش استرس و افزایش احساس آرامش است. همچنین [مشاوره آنلاین](#) دکتر فکر در هر ساعت شبانه روز در کنار شما است.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

انجام کارهای هنری روشی برای از بین بردن استرس برای همیشه

اگر به طراحی یا نقاشی علاقه‌ای ندارید، می‌توانید با رنگ‌آمیزی کتاب‌ها آغاز کنید. استفاده از کتاب‌های رنگ‌آمیزی مخصوص بزرگسالان، که جمعیت زیادی طرفدار دارند، می‌تواند یک فعالیت مفید باشد.

رنگ‌آمیزی می‌تواند یکی از روش‌های کاهش استرس باشد. تحقیقات نشان داده است که انجام الگوهای رنگ‌آمیزی پیچیده می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای میزان اضطراب افراد را کاهش دهد. این یک نتیجه عالی برای کنترل و کاهش استرس است.



انجام کارهای هنری روشی برای از بین بردن استرس برای همیشه

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

درمان استرس و اضطراب با جویدن آدامس

در زمان‌های استرس زیاد، یک روش سریع برای کاهش آن، جویدن آدامس است. توصیه می‌شود هنگام احساس استرس، آدامس را به مدت 3 دقیقه مداوم جوید. انتخاب آدامس‌های معطر و خوش طعم نیز توصیه می‌شود. از آنجایی که اثرات مثبت جویدن آدامس بر احساس استرس، بستگی به کیفیت و مدت زمان جویدن دارد، بهتر است آدامس را تا انتهای حالت خود جویده و نیمه جان نگذارید. این کار باعث دفع انرژی‌های منفی انباشته شده در بدن می‌شود و احساس آرامش و تسکین را به همراه خواهد داشت.

راه سریع از بین بردن استرس با رایحه درمانی

اهمیت رایحه درمانی در کاهش استرس و افزایش احساس آرامش و نیروی داخلی، امری اساسی و تأثیرگذار است که قابل انکار است. تحقیقات نشان می‌دهد که رایحه‌های خاص می‌توانند فعالیت امواج مغزی را تحت تأثیر قرار داده و ترشح هورمون استرس را کاهش دهند؛ بنابراین، بهتر است رایحه درمانی را نیز به برنامه روزانه خود اضافه کنید، همچنین از افشانه‌ها، اسپری‌های آرامش بخش و خوشبوکننده‌های بدن بهره ببرید.

از جمله عطرها و رایحه‌های مهم که می‌تواند احساس آرامش و کاهش استرس را در شما القاء کند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استخودوس
- یاس
- نعنا
- لیمو
- وانیل
- ترنج
- رزماری

برای برطرف کردن استرس، می‌توانید سه قطره از هر یک از این روایح را بر روی یک پارچه یا پد پنبه‌ای قرار داده و آن را به صورت عمیق و پرهویت تنفس کنید. همچنین می‌توانید از دستگاه خوشبوکننده هوا (مکانیکی یا برقی) استفاده کنید تا رایحه‌های آرام‌بخش را در محیط کارتان منتشر کنید. برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

راه سریع از بین بردن استرس با کمک مکمل‌های غذایی

شاید بخواهید بدانید **برای درمان استرس چه بخوریم؟** مکمل‌های غذایی بسیاری وجود دارند که به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند. بعضی از مکمل‌ها ممکن است با داروهایی که شما مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند یا در شرایط خاصی عوارض جانبی ایجاد کنند. بنابراین، اگر در حال حاضر دارویی مصرف می‌کنید، قبل از استفاده از این مکمل‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید. استفاده از سیستم **مشاوره افسردگی** دکتر فکر به عنوان یک راه مناسب برای اطلاع از تداخلات احتمالی داروهای گیاهی با داروهای مصرفی شما می‌تواند مفید باشد. در ادامه به چند مکمل معروف اشاره شده است که تاثیر مثبتی در این زمینه دارند:

- **فرنجمشک (Lemon Balm):** یک گیاه ضد استرس از خانواده نعنائیان که خواص ضد استرس آن مورد بررسی قرار گرفته است.
- **اسیدهای چرب امگا ۳:** تحقیقات نشان داده است که مصرف امگا ۳ می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
- **گیلاس زمستانی (Ashwagandha):** یک گیاه دارویی که در طب آیورودا استفاده می‌شود و تاثیر آرام‌بخشی و کاهش استرس دارد.
- **چای سبز:** حاوی آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنل که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
- **سنبل‌الطیب (Valerian):** یک گیاه دارویی با خواص آرام‌بخش و خواب‌آور که در کاهش استرس موثر است.
- **کاوا (Kava Kava):** یک گیاه دارویی که به دلیل خواص آرام‌بخشی از آن استفاده می‌شود و تاثیرات ضد استرس و اضطرابی دارد.

گوش دادن به موسیقی آرامش بخش روشی برای درمان استرس و اضطراب

گوش دادن به موسیقی، بخصوص موسیقی آرام و ملایم، می‌تواند تأثیرات ضد استرس قابل توجهی در بدن ایجاد کند. این نوع موسیقی با ترغیب مغز به وضعیت آرامش و تسکین، می‌تواند به کاهش فشار خون، تنظیم ضربان قلب و کاهش ترشح هورمون‌های استرس کمک کند.

علاوه بر موسیقی‌های کلاسیک و فولک که به طور خاص آرامش‌بخش هستند، گوش دادن به موسیقی دلخواه خود، چه در هر سبک و ژانری که باشد، نیز می‌تواند به شما کمک کند. از طرفی، صداهای برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

طبیعی نیز می‌توانند بسیار آرامش‌بخش باشند و به همین دلیل، غالباً در موسیقی‌های آرامش‌بخش و ریلکس کننده استفاده می‌شوند .



گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش روش درمان استرس و اضطراب

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

راه سریع از بین بردن استرس با خندیدن

احساس نگرانی و استرس در حالت‌های فشرده فشنگ خندانند بسیار دشوار است. خندیدن به منظور بهبود سلامت شما بسیار مفید است و می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به شما در این موضوع کمک کند. تسکین دادن به عکس‌العمل‌های استرسی و کنترل تنش عصبی با آرام کردن عضلات، از جمله روش‌هایی هستند که می‌تواند به شما کمک کند. از طرفی، خندیدن در طولانی مدت می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی و روحیه شما کمک کند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مبتلا به سرطان، خندیدن منجر به کاهش استرس بیشتری نسبت به افرادی می‌شود که تنها سعی کرده‌اند ترکیبی از استرس‌ها را کاهش دهند. پیشنهاد می‌شود تماشای برنامه‌های تلویزیونی یا فیلم‌ها، یا حتی گذراندن وقت با دوستانی که شادی و خنده به شما القا می‌کنند، می‌تواند موثر باشد. ماندن در شرایطی که دچار استرس هستید قادر به بهبود انتظارات نیست.

درمان استرس و اضطراب با شکرگزاری

از دیگر راه‌های درمان [عوامل استرس زا در خانه](#)، را می‌توان به شکرگزاری اشاره کرد. شکرگزاری ممکن است باعث به یاد آوردن لحظات زیبای زندگی شود و احساس بهتری به ما ببخشد. این احساس مثبت می‌تواند ناشی از یک روز خورشیدی باشد، یا حتی از فراسوی صحتی که به محل کار ما رسیده است. در هر صورت، به نعمت‌هایی که در دسترس دارید، افکار مثبت داشته باشید.

شکرگزاری به شما امکان می‌دهد تا با استفاده از نعمت‌هایتان، با قدرت و انرژی بیشتری در مواجهه با استرس عمل کنید. تبدیل کردن شکرگزاری به یک عادت روزمره، می‌تواند به شما کمک کند تا به آرامش روانی بیشتری دست پیدا کنید و با استرس کمتری روبرو شوید.

بهتر است در دفتری یادداشت کنید که چه چیزهایی می‌توانند موضوع شکرگزاری شما باشند تا از این تمرین بهره ببرید. از مطالعات نیز معلوم شده است که افرادی که قدردان و شاکر هستند، از سلامت روان بهتری برخوردارند و زندگی با کیفیت‌تری داشته باشند.

بهره‌مندی از حمایت اجتماعی برای رفع استرس فوری

در مدیریت و درمان استرس و اضطراب، داشتن روابط اجتماعی و دوستان نزدیک بسیار اهمیت دارد. اگر احساس می‌کنید از حمایت عاطفی کافی برخوردار نیستید، ممکن است نیاز به برقراری ارتباط با افراد جدید داشته باشید.

ممکن است لازم باشد به اطرافیان خود نگاه کرده و با اشخاصی که به آن‌ها اعتماد دارید، ارتباط برقرار کنید تا حمایت اجتماعی مورد نیازتان را دریافت کنید. همچنین می‌توانید در گروه‌های حمایتی شرکت کرده یا در صورت نیاز، از روان‌شناسی کمک بگیرید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

پنج راه کاهش استرس زیر 10 دقیقه

استرس و اضطراب احساساتی هستند که بارها در زندگی ما تکرار می‌شوند. اما استرس شدید و غیر قابل کنترل، می‌تواند به مشکلات جسمی و روحی منجر شود؛ بنابراین، یافتن راه‌حل‌های موثر برای درمان استرس و اضطراب بسیار اساسی است. اما یافتن یک روش کاهش استرس که بهترین شرایط را داشته باشد، چالش زیادی است. در ادامه پنج راه کاهش استرس زیر ده دقیقه را بررسی می‌نماییم:



۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

نوشتن عوامل استرس‌زا

لطفاً توجه داشته باشید که نوشتن در مورد عوامل استرس‌زا می‌تواند به شما کمک کند تا روش‌های مدیریت استرس را کشف و پیاده کنید. پیشنهاد می‌شود این فعالیت را به عنوان یک اقدام یادداشت‌برداری روزانه در نظر بگیرید. این یادداشت‌ها می‌توانند الگوی مفیدی برای شما در مواجهه با برای مشاوره تلفنی از طریق تسایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط با باشید.

استرس فراهم کنند، چرا که با مراجعه به یادداشت‌های قبلی، می‌توانید به راحتی راه‌حل‌های مناسبی برای مدیریت استرس پیدا کنید.

روش آزاد سازی عاطفی راهی برای از بین بردن استرس برای همیشه

روش آزادسازی عاطفی یا (Emotional Freedom Techniques) FFT یکی از روش‌های موثر در درمان استرس و اضطراب در زمان کوتاهتر از 10 دقیقه می‌باشد. این تکنیک که به اصطلاح Tapping یا ضربه‌زنی نیز شناخته می‌شود، به منظور آزادسازی احساسات و افکار منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. FFT به عنوان یک روش معتبر و موثر برای درمان بیماری‌های روحی مانند [اضطراب در زنان](#) و مردان در سراسر جهان استفاده می‌شود.

۱- مشکل را مشخص کنید

مشکلی که باعث استرس شما شده را یادداشت کنید.

۲- شدت مشکل را از ۰ تا ۱۰ نمره دهید

شدت مشکل خود را از ۰ تا ۱۰ نمره‌دهی کنید. ۱۰ بدترین مقیاس مشکل است و میزان درد و ناراحتی شما را ارزیابی می‌کند. این معیار به شما کمک می‌کند تا پیشرفت خود را پس از یک دوره کامل EFT بررسی کنید. اگر شدت اولیه شما ۱۰ بود و پس از پایان به ۵ رسید، ۵۰ درصد پیشرفت داشته‌اید.

۳- جمله‌سازی کنید

قبل از شروع ضربه‌زدن، جملاتی بگویید که مشکل شما را مشخص کند. در این جملات باید مشکل خود را اذعان کرده و بپذیرید. ساختار جملات به این شکل باشد: «گرچه من این [ترس یا مشکل] را دارم، اما خودم را عمیقا و کاملا می‌پذیرم.»

۴- انجام ضربات در زنجیره

ضربات تکنیک EFT باید به پایانه‌های ۹ نقطه از نقاط «مریدین» آهسته ضربه بزنید. در مجموع ۱۲ نقطه «مریدین» اصلی به صورت متقارن در دو طرف بدن وجود دارد که هرکدام به یکی از اندام‌های داخلی مربوط هستند. اما در این تکنیک بیشتر روی این ۹ نقطه کار می‌شود.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

با ضربه زدن به قسمت نرم دست و همزمان سه بار عبارت تنظیم خود را بخوانید.

سپس هفت بار به هر نقطه زیر ضربه بزنید و به ترتیب به پایین بدن بروید:

- ابرو
- چشم
- زیر چشم
- زیر بینی
- چانه
- ابتدای ترقوه
- زیر بازو

پس از ضربه زدن به نقطه زیر بغل، سلسله مراتب را در قسمت بالای سر به پایان برسانید.

5- شدت نهایی را ارزیابی کنید

در پایان سلسله مراتب، سطح شدت خود را در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کرده و نتایج را با سطح شدت اولیه خود مقایسه کنید. اگر به ۰ نرسیده‌اید، این روند را مجدداً تکرار کنید.

برای رفع استرس فوری با خودتان صحبت کنید

برای درمان استرس و اضطراب بهتر است با خودتان صحبت کنید. البته بسیار مهم است که چگونه با خود صحبت می‌کنید. انتقادات سخت‌گیرانه، شک و دودلی و پیش‌بینی‌های منفی به هیچ‌وجه به شما کمک نمی‌کنند. اگر مدام به این فکر کنید که «نمی‌توانم این کار را انجام دهم» یا «تحملش را ندارم»، بیشتر مضطرب می‌شوید.

اندیشه مثبت نتیجه بهتری خواهد داشت. خوش‌بینی و گفت‌وگوی آرام و دلنشین کمک می‌کند احساسات و عواطف خود را کنترل کنید و عمل‌کرد مثبتی داشته باشید. باید با خودتان واقع‌بینانه و محبت‌آمیز صحبت کنید. وقتی برچسب منفی به خودتان می‌زنید یا به توانایی خود شک دارید، ندایی درونی متقابلاً پاسختان را خواهد داد.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

درمان استرس فکری به کمک دوش آب گرم

یک روش موثر برای درمان استرس و اضطراب در بدن استفاده از دوش آب گرم است. آب گرم باعث افزایش ترشح اندروفین - هورمون خوش‌خیمی که در بدن تولید می‌شود. همچنین باعث افزایش جریان خون در پوست می‌شود. برای افرادی که با دردهای مزمن روبرو هستند، حمام آب گرم می‌تواند بهترین روش برای تسکین درد و شل کردن عضلات باشد.



📞 ۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

🌐 www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

مرتب کردن اتاق و وسایل یکی از بهترین روش‌های درمان استرس و اضطراب

مرتب کردن محیط کار و منزل، علاوه بر بهبود وضعیت آشفته‌گی محیط، می‌تواند به کنترل استرس و افزایش ذهنیت کمک کند. تحقیقات نشان داده است که افرادی که به نظافت محیط خود اهمیت

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

📞 ۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

🌐 www.drfekr.com

می‌دهند، دارای ذهن آگاه و مهارت‌های خلاقیتی بیشتری هستند و در مواجهه با شرایط استرس‌زا، کنترل بهتری بر آن دارند.

در صورت نداشتن وقت کافی برای پاکسازی، می‌توانید از هر فرصتی برای سازماندهی وسایل خود استفاده کنید یا حداقل با انجام یک کار کوچک به صورت دوره‌ای به بازیافت نظم محیط اطرافتان بپردازید. به عنوان نمونه، اگر لباس‌هایی برای شستشو دارید، از هر فرصتی برای شستشو و خشک کردن آن‌ها بهره ببرید و این زمان را به عنوان زمانی برای استراحت و آرامش خود قرار دهید.

سوالات متداول درمان استرس و اضطراب

چای سبز چگونه می‌تواند بر کاهش استرس تاثیر بگذارد؟

چای سبز دارای آنتی‌اکسیدان بوده و همین ماده می‌تواند سروتونین که هورمونی شادی‌آور است را ترشح کند.

درمان استرس و اضطراب از طریق یوگا چگونه انجام می‌شود؟

در کلاس یوگا یاد می‌گیرید که بین ذهن و جسم خود ارتباط درست و خوبی ایجاد کنید.

آیا مصرف کافئین می‌تواند سبب ایجاد استرس شود؟

بسیاری از افراد با مصرف کافئین تپش قلب گرفته و مضطرب می‌شوند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید: