

## روش‌هایی برای کاهش استرس

- ➕ علائم هشدار دهنده‌ی استرس را تشخیص دهید و برای رفع آن اقدام کنید.
- ➕ از صحبت راجع به موقعی که دچار استرس هستید نترسید.
- ➕ وقتی دچار استرس هستید آرام قدم بزنید، این امر می‌تواند آرامش و سلامتی شما را بازگرداند.
- ➕ از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید.
- ➕ سعی کنید متوجه هر گونه تغییر در الگوهای غذایی و نوشیدنی خود باشید.
- ➕ به رؤسا حقیقت را بگویید، از گفتن اتفاقات موجود در دفترتان به مدیر شرکت نهراسید.
- ➕ وقتی فکر کردید که کار زیادی دارید، حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذار کنید.
- ➕ از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید.
- ➕ از انجام کار در آخر هفته یا دیر وقت پرهیز کنید.
- ➕ اگر دچار سردرد یا بی‌خوابی هستید به پزشک مراجعه کنید.
- ➕ از خود بپرسید آیا دیگران، کار با شما را استرس‌زا می‌دانند؟
- ➕ احساس خود را از لحظاتی که دچار استرس شدید در یک دفترچه، یادداشت کنید.
- ➕ چیزی را که می‌خواهید، بخرید و از آن لذت ببرید، اما خرید را برای خود یک عادت نکنید.
- ➕ از مدت زمان سفرهای بین شهری و درون شهری تا رسیدن به محل کار، جهت برنامه‌ریزی روزانه یا استراحت کوتاه استفاده کنید و کار بیشتری انجام ندهید.
- ➕ در تصمیم‌گیری درباره مسائل مهم و اساسی، اصلاً عجله نکنید.
- ➕ سعی کنید یک روز در هفته را با همکار یا دوست صمیمی خود نهار بخورید.
- ➕ اگر نزدیک محل کار خود زندگی می‌کنید، در هفته چند ساعت پیاده یا با دوچرخه، به سر کار بروید.
- ➕ بیاموزید که درباره عواطف و احساسات خود با دوستان نزدیک و افراد قابل اطمینان، به وضوح صحبت کنید.
- ➕ نظرات و پیشنهادات خود را به درون صندوق نظرات (سازمان) بریزید تا اینکار باعث کاهش استرس شما در محیط کار شود.
- ➕ با مطرح کردن مشکلات کار و محیط کار می‌توانید از فشارهای آن بکاهید.
- ➕ با انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی و شناسایی کنید میزان استرس را کاهش دهید.
- ➕ علل غیبت کردنتان را بررسی کنید و ببینید که کدام روزهای هفته بدترین روز هستند.
- ➕ برای داشتن یک روز بدون استرس بهتر است، میز کار خود را آخر وقت روز قبل مرتب کنید.
- ➕ قبل از استقرار در یک دفتر جدید، طرح‌های مختلف اتاق و طرز چیدن آن را امتحان کنید.
- ➕ وقتی به یک محیط کار جدید می‌روید، با خود بیندیشید، چگونه آن محیط را شادتر و خوشایندتر کنید.
- ➕ به یکی از همکاران خود بگویید، وقتی دچار استرس هستید شما را آگاه کند.
- ➕ وقتی زمان انجام یک پروژه را محاسبه کردید، مدت زمان اجرای آن را طولانی‌تر از زمان محاسبه شده تخمین بزنید.
- ➕ روزانه، از مشکلات یادداشت بردارید و ببینید، آیا الگویی به دست می‌آید یا نه؟

# روش‌های کاهش استرس کار در زنان

- + استرس را جدی بگیرید و ساده نپندارید.
- + زمان استراحت، استراحت واقعی داشته باشید. پژوهش‌ها نشان داده که زمان‌های کوتاه استراحت یا ناهار، کارایی ما را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر کار می‌کنید، قدم زدن در بیرون اثر زیادی دارد، یک جفت کفش راحت داشته باشید.
- + در محیط کار، چه چیزهایی به شما آرامش می‌دهد و از استرس دور می‌کند؟ هریک از عواملی که در کاهش استرس نقش دارند را پیدا کنید.
- + گفت و گوی روشن و درست روش مهمی در کاهش استرس زنان است. زنان با احساسات گفت و گومی‌کنند، متأسفانه در چنین گفت و گوهای، پیام اصلی گم می‌شود.
- + به طور طبیعی، کافئین موجب واکنش‌های استرس زای جسمی می‌شود. در محل کار، چقدر قهوه یا نوشیدنی‌های دارای کافئین می‌نوشید؟ این گونه نوشیدنی‌ها را کاهش دهید و به جای آن، آب بنوشید.
- + خوب صبحانه بخورید. پژوهش‌ها نشان داده خوردن صبحانه یکی از سالم‌ترین عادت‌هاست. بدن و مغز ما در طول شب به مدت ۱۲ ساعت یا بیشتر بدون کربوهیدرات‌ها بوده است. صبح، هنگام تجدید آن است. غذاهای ساده برای جبران آن بهتر است، مانند ماست، میوه، آب میوه یا مخلوط آنها. می‌توانید روز خود را با
- + پروتئین، کلسیم و ویتامین‌ها شروع کنید.
- + روغن‌ها یا بوهای ملایم و معطر مانند رز و نارگیل، استرس را کاهش می‌دهند.
- + بیرون از محل کار از خود مراقبت کنید. خواب خوب، تعادل هورمونی و ترمیم سلولی را برای بدن ما فراهم می‌کند. ببینید به چه چیزهایی نیاز دارید تا هفت الی هشت ساعت بخوابید. غذای مناسب بخورید تا بدن تان را برای زمان استرس، آماده کند. سس‌ها و مواد شیمیایی را کاهش دهید یا قطع کنید.
- + در زمان بندی سخت برنامه‌ها، ورزش، کاهنده استرس است.
- + بیاموزید چگونه واقعاً استراحت کنید. ممکن است این پیشنهادات تکراری به نظر آید اما زنان از افراد دیگر بیشتر از خود مراقبت می‌کنند. این احساس مسئولیت در زمان کار هم با آنهاست. موسیقی آرام گوش کنید و به چیزهای خوب گذشته فکر کنید حتی اگر کوچک باشد. زمان‌های دلچسب، بازده کاری را افزایش می‌دهد.
- + در مورد کاهش استرس، اضطراب نداشته باشید و از آن نگرانی نسازید. به واکنش‌های بدن تان در شرایط گوناگون توجه کنید، نفس‌های عمیق بکشید و پیشامدهای منفی را به مثبت تبدیل کنید.
- + بین زندگی و کار خود تعادل برقرار کرده و برای خود زمان‌های با کیفیت قرار داده تا احساس فشار و استرس ننمایید.
- + ذکر و دعا را فراموش نکنید.