8 วิธีคลายเครียดทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2552

8 วิธีคลายเครียดทันใจ (ลิซ่า)

อย่าปล่อยให้ชีวิตต้องจมอยู่กับความเครียดจากการทำงานอันเร่งรีบ และเรียกร้อง ลองใช้วิธีการต่อไนปี้ที่ได้ชื่อว่าช่วยในการคลายเครียดให้คุณได้อย่างทันใจเสมอ

1. จดบันทึก การจดบันทึกมีประโยชน์หลายอย่าง เป็นทั้งการทบทวนตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงการสำรวจถึงทางออกที่เป็นไปได้ต่อปัญหาเหล่านี้
สามารถช่วยคุณในการย่อยสลายอารมณ์ความรู้สึกอันยากลำบากต่างๆ
และเป็นหนทางในต่อสู้กับความเครียดในอนาคต

2. การทำสมาธิ มีหลายวิธีในการทำสมาธิ แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกวิธีใดก็ตาม
การฝึกทำสมาธิสามารถลดความเครียดได้อย่างมหาศาล และต่อสู้กับปฏิกิริยาในแง่ลบจากความเครียด
และเมื่อคุณผ่อนคลาย คำตอบของปัญหาที่ทำให้คุณเครียด ก็จะมาถึงคุณเองในแบบที่ง่ายดายและชัดเจน

3. พูดกับเพื่อน การพูดสิ่งต่างๆ
ออกมากับเพื่อนสามารถกระจายอารมณ์และความตึงเครียดของคุณออกมาได้
และช่วยคุณให้รู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียวในปัญหาของตัวเอง และเพื่อนอาจถามคำถามที่สอดรู้สอดเห็นบางอย่าง ซึ่งจะทำให้คุณคิดถึงสถานการณ์ของตัวเองในแบบที่แตกต่างออกไป

4. การพูดกับตัวเอง การพูดกับตัวเองในแง่ลบสามารถทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าที่คนส่วนใหญ่จะรู้ตัว เราหมายถึงเสียงเล็กๆ ในหัวของคุณที่ประเมินสิ่งต่างๆในแง่บวกหรือแง่ลบ และบอกคุณเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่คุณพบอยู่ และเกี่ยวกับตัวคุณเอง ลองเปลี่ยนจากการพูดกับตัวเองในแง่ลบ มาเป็นการพูดถึงตัวเองในแง่ดี มันอาจต้องใช้การสำรวจตัวเองเล็กน้อยก่อนจะตัดสินใจเลือกคำพูดที่จะใช้กับ ตัวเอง แต่ผลที่ได้รับก็คือ ความรู้สึกมั่นใจและความเครียดที่ผ่อนคลายลง

5. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ ถ้าคุ๊นรู้สึกว่ากำลังทำงานมากเกินไปและเครียดเกินไป
มันอาจถึงเวลาที่คุณจะเรียนรู้วิธีที่จะบอกปฏิเสธกับผู้คนที่เรียกร้องเวลา จากคุณ
การปฏิเสธจะทำให้คุณรู้สึกว่ามีอำนาจมากขึ้น และคุณสามารถป้องกันไม่ให้ชีวิตยุ่งเหยิงเกินไป จนวงจรความเครียดดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง คุณสามารถมองเข้าไปในตัวเองเพื่อดูว่าทำไมคุณจึงไม่เคยปฏิเสธใคร และใช้วิธีการใหม่เพื่อที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น

6. ฝึกการหายใจ การหายใจเข้าลึกๆ เป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ง่ายดาย

และมีประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกาย รวมถึงการเติมออกซิเจนในเลือด ที่ช่วยปลุกสมองให้ตื่นตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้จิตใจความคิดสงบ การฝึกหัดหายใจสามารถทำได้ทุกหนทุกแห่ง และได้ผลอย่างรวดเร็วจนคุณสามารถคลายเครียดได้ในพริบตา

7. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งและคลายกลุ่มกล้ามเนื้อทั้งหลายในร่างกาย คุณสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้นในเวลาไม่กี่นาที โดยไม่ต้องมีการฝึกฝนหรือเครื่องมือพิเศษใดๆ เริ่มด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดบนใบหน้า แยกเขี้ยวและยิ้มค้างไว้ 10 วินาทีแล้วผ่อนคลาย 10 วินาที ทำซ้ำกับกล้ามเนื้อคอ ตามด้วยไหล่ และกล้ามเนื้ออื่นๆ คุณสามารถทำแบบนี้ที่ไหนก็ได้ และขณะที่คุณทำ คุณจะพบว่าตัวเองผ่อนคลายได้เร็วกว่าและง่ายกว่า

8. การออกกำลัง คนจำนวนมากออกกำลังเพื่อควบคุมน้ำหนักและเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี แต่การออกกำลังกับการจัดการความเครียดก็มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การออกกำลังทำให้เราหันเหความสนใจไปจากสถานการณ์อันตึงเครียด เช่นเดียวกับเป็นทางออกของความหงุดหงิดคับข้องใจ และทำให้คุณชื่นบานด้วยการหลั่งของเอนดอร์ฟินส์

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก **นิตยสารลิซ่า**