

## كيفية الحد من مستوى التوتر طرق يومية بسيطة للإسترخاء والتخلص من التوتر

لقد تم الربط بين التوتر وزيادة احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر. وعلى الصعيد اليومي فإن التوتر يمكن أن يجعل حياتك بائسة، وقد لا تشعر دائماً بالتوتر ولكن قد يظهر التوتر بإعراض مختلفة ( [all sorts of symptoms](#) ) منها غير الظاهرة ومنها الشديدة. وهذه بعض الطرق السهلة للحفاظ على الهدوء.

### التمارين الرياضية

هل صحيح أنك متوتر بسبب قلة الوقت لديك لإنجاز كل شيء؟ وقد يعود هذا لأن التمارين الرياضية هي في آخر قائمة أولوياتك. ولكن يستحق الأمر التخلي عن شيء آخر أقل أهمية للتأكد من حصولك على ما لا يقل عن ثلاثين دقيقة من التمرين ثلاث مرات في الأسبوع. وقد يكون هذا شاقاً في البداية ولكن الفوائد العقلية والجسدية للتمرين هي أمر مثبت. بالإضافة إلى أن وقت التمرين يريحك من الاتصالات الهاتفية التي تجعلك عدوانياً. ولا يقتصر التمرين على الصالة الرياضية، بل حاول مثلاً رياضة الملاكمة أو تسلق الجدران أو التجديف فهذه النشاطات تكسبك مهارات جديدة بالإضافة إلى إعطائك الفرصة للتركيز على شيء جديد آخر.

### الإسترخاء العميق للعضلات

يستغرق هذا عشرين دقيقة فقط ولكن إذا كان لديك الكثير من المشاغل فمن الأفضل أن تغلق على نفسك بعيداً عنها للتمكن من التركيز على السكينة. يبدأ بأخذ نفس عميق وبعدها ركز على جزء من جسمك، مثلاً على قدم واحدة. قم بشد عضلات القدم على قدر المستطاع والعد إلى العشرة ثم الإسترخاء وبعد ذلك إستمتع بشعور التخلص من التوتر. كرر التمرين على القدم الأخرى ومن ثم على كل مجموعة من العضلات في وقت واحد تدريجياً وتصاعدياً للسماح لكل الجسم بالإسترخاء.

### التحدث مع الناس

تساعد مشاركة همومك مع الآخرين على تخفيف العبء وأيضاً السماح للآخرين بفرصة المساعدة في إتخاذ بعض مسؤولياتك الخاصة عنك، وهذا قد يحدث فرقاً ملحوظاً على مصدر التوتر لديك. ومن المغري أن تعتقد أنه من الأسهل أن تفعل كل شيء بنفسك، ولكن مناقشة مشاكلك مع الآخرين تمكنك من بلورة ما عليك القيام به وسماع وجهة نظرهم يساعدك على وضع الأمور في نصابها.

### كن لطيفاً

هناك بعض الأدلة على أن مجرد القيام بعمل المعروف لشخص ما يؤثر إيجابياً على مستوى التوتر لديك. إن عمل الخير ومساعدة الآخرين قد يحسن من صحتك ويشعرك بالتحسن. إن مساعدة الآخرين بهمومهم ومشاكلهم يسهل عليك تحمل وتدبير همومك ومشاكلك الخاصة بك.

### جدولة المهام حسب الأولوية

حان الوقت لعمل قائمة بالأعمال التي يجب عملها بدلاً من حالة الهلع التي تصيبك بسبب كثرة المشاغل. قم بجدولة المهام بحسب أولوياتها فهذا يشعرك بإمكانية إتمام هذه المهام. بمجرد كتابة جدول الأعمال تكون قد خطوت الخطوة الأولى وهذا بدوره يشعرك بالتحسن.