

## 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.