**استرس چیست؟**

 ساده ترین تعریف استرس، واکنش و پاسخ بدن در برابر فشارهای بیرونی و درونی است که به عنوان یک سپر محافظ عمل می‌کند تا آرامش را به موجود برگرداند.

**چگونه می توان استرس را مدیریت یا مهار کرد؟**

چندین راه برای خلاصی از استرس و یا کاهش آن وجود دارد. یکی از این راه‌ها تصویر سازی در خیال است. است. با بهره‌گیری از این تکنیک می‌توانید در عالم تخیل وارد دنیای دلخواه خود بشوید و به نقاطی سفر کنید که آرزوی رفتن به آنجا را دارید. در این گشت و گذار خیالی و با کمک نیروی تخیل وارد صحنه‌هایی می‌شوید که جسم و روحتان را آرامش می‌بخشد و استرس را از شما دور می‌کند. برای انجام این کار به ترتیب مراحل زیر را طی کنید:

 ۱- راحت بنشینید و سعی کنید خود را از هر تنشی رها  سازید. نفس عمیق بکشید. دقت کنید که از فرق سر تا نوک پای شما کاملاً آرام باشد؛ می توانید از یک موسیقی بی‌کلام ملایم و دلنشین هم استفاده کنید. اگر نتوانستید همه عضلات بدن خود را از تنش رها سازید، نگران نباشید؛ به تدریج و با تمرین روزانه کم‌کم می‌توانید این کار را به خوبی انجام دهید.

 2- چشم ها را ببندید و یا روی دیوار سفید مقابل نگاه کنید. در خیال خود مکان و محلی را که دوست داشتید به آنجا بروید انتخاب کنید و خود را در آن مکان تصور نمایید.

 3- پاهای خود را روی زمین آن مکان قرار دهید و ببینید در مقابل پای شما و در پایین پاهایتان، در سمت راست و چپ و بالای سرتان چه چیزهایی هست، سپس برگردید و پشت سر خود را نگاه کنید.

4-اکنون به طرف همان نقطه و مکانی بروید که دوست داشتید در آنجا استراحت و ریلکس کنید. همانجا بنشینید و یا دراز بکشید.

5- چیزهایی را که با چشم می‌بینید از نظر بگذرانید ( سایه ها، رنگ ها، شکل ها، نماها، حرکت ها و نورهایی که آنجا را روشن می کند).

6- به صداهایی که می‌شنوید به دقت گوش کنید (صدای باد، پرندگان، حیوانات، کودکان، بزرگترها، آب، سکوت، همهمه و هیاهوی شهرو ….)

7-چه بوهایی در هوا به مشام می رسد؟ (گلها، گیاهان، عطر و ادوکلن، هوای پاک و تازه، چمن و …..)

8- چه احساسی دارید؟ ( وزش نسیمی خنک و یا زبری یک پارچه زبر و زمخت؟ چه چیزی گرم و چه چیزی سرد است؟ چه چیزی نرم و یا سفت است؟ آیا مرطوب است یا خشک؟)

9- به همین حالت ریلکس بنشینید و افکار خود را آرام سازید. اکنون چه احساسی دارید؟ بگذارید تا این احساس لذت بخش در جانتان رسوخ کند و شما را از حالت پر تنش آزاردهنده‌ای که داشتید به درآورد. می‌‌توانید روزی چند بار ( بسته به میزان استرس) این مراحل را انجام دهید. خواهید دید که به تدریج آرامش جای استرس را در وجود شما خواهد گرفت.

**دکتر زهره محمدی**

**دانشگاه فرهنگیان فارس**

**پردیس شهید باهنر**