মানসিক চাপ কমানোর উপায়

মানসিক চাপ জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। মানসিক চাপ থাকবেই। আমাদের লক্ষ হবে মানসিক চাপ কমিয়ে বা চাপমুক্ত হয়ে জীবন চলার পথে অগ্রসর হওয়া। চুইংগাম চিবালে মানসিক চাপ ও  দুশ্চিন্তা দুটোই কমে। এর কারণ চুইংগাম চিবানোর সময় ব্রেনে রক্ত চলাচল ঠিকভাবে হয়।আবার কেউ কেউ বলেন চুইংগামের স্বাদ এবং গন্ধ দুশ্চিন্তামুক্ত হতে সহায়তা করে। ঘরের বাহিরে সময় কাটানোর ফলে মানসিক চাপ কমে। বিভিন্ন পরিসংখ্যান থেকে দেখা যায় ঘরের কাছে হলেও কয়েক মিনিট বাহিরে সময় কাটিয়ে আসলে মানসিক চাপ কমবে এবং আপনি সতেজ ও চাঙ্গা অনুভব করবেন।

প্রকৃত হাসি আপনার মানসিক চাপ কমায়। তাই যতদূর সম্ভব আমাদের হাসি মুখে থাকা উচিত। ল্যাভেন্ডার সৌরভ যেমন ল্যাভেন্ডার এয়ার ফ্রেশনার মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। প্রতিদিন অন্ততঃ একটি গান শুনুন। গান মানসিক চাপ কমায়। গান ব্রেনে ডোপামিন নামে একটি রাসায়নিক পদার্থ নিঃসরণ করে থাকে, যা আপনার মুডকে উজ্জীবিত করে এবং মানসিক চাপ কমিয়ে দেয়। ব্রেথিং এক্সারসাইজ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যয়াম  আপনার মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমাতে সাহায্য করে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যয়ামে লম্বা করে দম নিন এবং ধীরে ধীরে দম ছেড়ে দিতে হবে। অন্তত দিনে দশ বার এভাবে ব্রেথিং এক্সারসাইজ করলে মানসিক চাপ অনেক কমে যাবে। মানসিক চাপ অনুভব করলে আপনি ডায়েরীর পাতায় বা কোনো স্থানে আপনার সমস্যার কথাগুলো লিখুন এবং একটা সময় পর দেখবেন  সমস্যার সমাধান আপনি নিজ থেকেই পেয়ে যাবেন। ফলে আপনার মানসিক চাপ থাকবে না।সামাজিক বন্ধন এবং বন্ধুত্ব মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। আপনার কোনো ভাল বন্ধু থাকলে বা আপনজন কাউকে আপনার সমস্যার কথা খুলে বলুন, দেখবেন মানসিক চাপ ধীরে ধীরে কমে যাবে। তবে আপনার  বন্ধু বা আপনজন যদি স্বার্থপর হয়ে থাকে তবে সেক্ষেত্রে মানসিক চাপ কমার বদলে বরং বেড়ে যাবে। তাই আপনার বন্ধু বা আপনজন কে তা আপনাকে জানতে হবে। প্রতিদিন দিনে অন্ততঃ একবার সকালে বা বিকালে ব্যয়াম করার অভ্যাস করুন। একটু হাটা-চলা, নৌকা চালানো বা শারীরিক পরিশ্রম আপনার মানসিক অবস্থা ভাল রাখতে সাহায্য করে।

ব্যয়াম করলে এন্ডোরফিন নামক হরমোন নিঃসৃত হয় যা মানসিক চাপ কমায় এবং আমাদের মনে আনন্দের সৃষ্টি করে। এন্ডোরফিন অর্থ এন্ডোজেনাস মরফিন যা সরাসরি আল­াহ প্রদত্ত। আমাদের কিনতে হয় না। এন্ডোরফিন নিঃসৃত হলে মনে কোনো ব্যাথা বেদনা থাকলে তা কমিয়ে দেয় এবং মনে আনন্দের সৃষ্টি করে। একটি কথা সবার জানা দরকার মানসিক চাপ ক্রমাগত চলতে থাকলে মুখের অভ্যন্তরে যে সব রোগ পরিলক্ষিত হয় তা সহজে ভাল হতে চায় না। তাই মুখের রোগে ভাল হতে চাইলে আপনাকে মানসিক চাপ মুক্ত থাকতে হবে।