

6 نکته برای کاهش استرس در سفر

22 مرداد 1403

طی ایام تعطیلات، افراد به جاهای مختلفی سفر می کنند. سفر در هر زمانی می تواند استرسزا باشد، زیرا لباس های مناسب برای سفر باید برداشته شوند، کودکان را باید آماده کرد و ... در این مطلب چندنکته را برای کاهش استرس در طی مسافرت برای شما می گوئیم.

1- وضعیت رسیدن به فرودگاه، راه آهن و موقعیت های دیگر را ارزیابی کنید.

خیابان های شلوغ، هوای سرد و تاخیر غیرمنتظره وسیله مسافرتی (مثل هواپیما) همگی بر استرس سفر اثر دارند و شما نمی توانید این عوامل را کنترل کنید.

فرض کنید به یکی و یا همه این موارد برخورد کنید و نتوانید آنها را تغییر دهد، پس چه کنید؟ بهترین کار این است که بر خودتان مسلط باشید و آرامش خود را حفظ کنید.

از قبل فکر کنید که ممکن است با یکی از این عوامل استرس زا برخورد کنید. لذا یک روش برای کسب آرامش و کنترل استرس در ذهنتان در نظر بگیرید تا به اصطلاح از کوره در نروید.

اگر هم با وسیله نقلیه خودتان می خواهید سفر کنید، سعی کنید مواقعی که خیابان ها خلوت است (مثل صبح زود) از شهرتان خارج شوید تا به ترافیک نخورید. در جاده هم هیچ عجله ای نداشته باشید تا زودتر به مقصددتان برسید، چون شما برای تفریح و گردش بیرون آمده اید و اگر قرار باشد در حین سفر هم مرتبا استرس زودتر رسیدن را داشته باشید، دیگر آرامش نخواهید داشت. پس با حوصله و با سرعت ایمن رانندگی کنید تا خطری برای شما و خانواده تان پیش نیاید.

2- زمان کافی در اختیار داشته باشید.

از قبل طوری برنامه ریزی کنید که زمان کافی برای رسیدن به فرودگاه، ترمینال و راه آهن و انجام اعمال لازم در آنجا را داشته باشید؛ به طور مثال ترافیک خیابان های شلوغ ممکن است باعث تاخیر شما در رسیدن به مقصد شود.

افرادی که با خانواده به سفر می روند، نسبت به کسانی که تنها به مسافرت می روند، به زمان بیشتری نیاز دارند.

اگر از قبل برای مسافرت خود برنامه ریزی داشته باشید، در این صورت زمان کافی برای مقابله با هرگونه واقعه غیرمنتظره را خواهید داشت و اضطراب و استرس شما کم خواهد شد

این را به یاد داشته باشید که اگر زودتر به فرودگاه، ترمینال و راه آهن برسید و در آنجا منتظر بمانید، آرامش بیشتری خواهید داشت تا این که دقیقا موقع حرکت وسیله مسافرتی، به محل برسید.

اگر هم با وسیله نقلیه خودتان می خواهید سفر کنید، طوری برنامه ریزی کنید واقعی که جاده خلوت تر است، رانندگی کنید تا استرس کمتری داشته باشید؛ مثلاً شب قبل از مسافرت، زودتر بخوابید تا صبح زود از منزل خارج شوید.

حتماً به خاطر داشته باشید که قبل از سفر باید به مقدار کافی بخوابید تا موقع رانندگی دچار خواب آلودگی نشوید. یک ثانیه خوابیدن راننده در حین رانندگی، عواقب خطرناکی در پی خواهد داشت.

3- چند واقعه غیرمنتظره را پیش بینی کنید.

برخی شرایط واقعا غیرمنتظره می باشند، مثل تصادف. مثلاً آژانس گرفته اید تا به ترمینال برسید، ولی ناگهان ماشین آژانس تصادف می کند و شما مجبور می شوید ماشین دیگری بگیرید.

همیشه زمان حرکت وسیله مسافرتی، آب و هوا، ترافیک و ... را قبل از حرکت بررسی نمایید تا از بروز استرس جلوگیری کنید.

4- کودکان را سرگرم کنید.

اگر زمان حرکت وسیله مسافرتی تاخیر دارد، باید حواس کودکان را با سرگرمی های مختلف، مشغول کنید تا خسته نشوند و اذیت نکنند. در وسیله نقلیه خودتان هم باید آنها را سرگرم کنید.

از آنجا که کودکان هنگام گرسنگی، اضطراب و استرس بیشتری خواند داشت و بیشتر اذیت می کنند، لذا همیشه در طی سفر مقداری خوراکی همراه خودتان داشته باشید تا سر موقع به کودکان بدهید.

5- لباس کودک را عوض کنید.

برخی لباس های کودک را درون کیف دستی خود بگذارید تا اگر کودک لباس خود را کثیف کرد، بتوانید به راحتی آن را عوض کنید.

بهتر است لباس های راحت به تن کودک کنید که راحت بتوانید آن را تعویض کنید.

6- برای تعطیلات آینده برنامه داشته باشید.

اگر قبلاً به جایی رفته اید که برایتان مطلوب نبوده است، با خانواده خود مشورت کنید که این دفعه به چه مکانی سفر کنید.

بهتر است سه هفته قبل از تعطیلات، برنامه سفر خود را طرح ریزی کرده باشید.

در تقویم خود یادداشت کنید که چه روزی می خواهید به مسافرت بروید و با آرامش برنامه سفر خود را آغاز کنید.