

10 bí quyết giúp sinh viên giảm stress

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Tư:, 09 Tháng 6 Năm 2010 17:49

Vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống sách đèn, hầu hết các sinh viên đều cảm thấy mình bị stress vì một chuyện gì đó, và điều này cũng chính là một phần trong đời sống sinh viên mà thôi.

Stress đôi khi là một trạng thái tinh thần mà ngay cả ta có thể kiểm soát được. Các bạn sinh viên hãy thử áp dụng 10 bí quyết sau đây có thể kiểm soát được stress và tìm kiếm được sự thoải mái trong tâm hồn.



Hình minh họa. (Hình: Getty Images)

1. Đừng tự ý mình bị stress mà đâm ra sốc hãi

Điều này mà nếu nghe thật phi lý, nhưng ngay khi sinh viên rơi vào tình huống trong đó ngay cả sinh

10 bí quyết giúp sinh viên giảm stress

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Tư, 09 Tháng 6 Năm 2010 17:49

viên biết mình đang bị stress rồi thì đừng lo sợ khi nhìn cho mình cái stress đang có đã không giảm mà lại càng tăng. Hãy cứ coi chuyện stress là bình thường, và cách tốt nhất là khi bị stress rồi thì đừng có hoảng sợ. Cứ chấp nhận mình bị stress đi rồi nghĩ ra cách làm giảm stress là bí quyết đầu tiên và cũng là bí quyết đầu tiên nhất.

2. Ngủ nghỉ một chút

Đang là sinh viên thì chuyện ngủ nghỉ vẫn đừng coi như là một trò xa xỉ. Tuy nhiên, ngủ thêm đôi chút có thể giúp cho trí óc người sinh viên đỡ tập trung hơn, giúp cho năng lực trong bộ não được tái tạo và giúp cơ thể lấy lại được sức khỏe. Ngủ nghỉ đây có thể là một giấc ngủ ngắn thoải mái, hoặc một giấc ngủ sớm - nhưng không dài quá thì cũng không sao. Trong những đêm ngủ của sinh viên cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường. Thậm chí nếu, thì họ có thể nhấc chân lên, họ có thể ngủ một đêm thoải mái, bởi vì làm như thế cũng có thể giúp các bạn sinh viên thoát khỏi vòng vây của stress.

3. Ăn một chút gì đó

Trong những giờ nghỉ, chuyện ăn uống cũng bị bỏ qua một bên lúc sinh viên đã vào sâu trong niên khóa. Cho dù stress là một trạng thái tinh thần, việc đi đứng yên lìu vào cơ thể cũng là một cách để tiêu hao tâm lý thoải mái và từ đó làm giảm stress. Như vậy, khi cảm thấy mình đang bị stress, các bạn cứ đi ăn uống một chút gì đó để giúp mình cảm thấy thoải mái, trái cây hay rau củ, các thực phẩm giàu chất protein.

4. Tập thể dục đôi chút

Nhiều sinh viên cứ nghĩ là mình đã không có thì giờ nghỉ ngơi và ăn uống thì làm gì lại có thì giờ để tập thể dục. Nhưng nếu bạn bị stress thì bạn lại càng cần tập thể dục hơn. Tập thể dục không nhất thiết phải kéo dài cả tiếng hoặc vài ba tiếng đồng hồ, cũng như không nhất thiết phải làm cho bạn chảy mồ hôi như khi đi tập. (Loại thể dục đòi hỏi phải chảy mồ hôi chỉ là để cho các bạn quá nặng cân “chảy mồ hôi” bớt đi chứ không áp dụng trong trường hợp này.) Trên thực tế, các bạn sinh viên có thể kết hợp các bài tập sau đây: 1. đi bộ 15 phút mỗi tối mà mình thích, 2. ăn một bữa ăn nhẹ mà bạn thích, 3. đi bộ trên vỉa hè, và 4. ngủ một chút... tất cả chỉ cần mỗi ngày một lần là vừa đủ.

10 bí quyết giúp sinh viên giảm stress

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Tư:, 09 Tháng 6 Năm 2010 17:49

5. Tìm chút thời gian yên tĩnh

Không gian cá nhân của sinh viên tại khuôn viên đại học thật là một cái gì hiếm hoi. Tuy nhiên, bạn cần phải tìm ra một khoảng thời gian nào đó, dù ngắn ngủi, để có được những phút giây riêng cho mình. Đó là lúc không có tiếng ồn ào, không có người bạn cùng phòng ồn ào hay rêu rĩ, và dĩ nhiên là không thể có đám đông phiến nhiễu. Bạn hãy bước ra khỏi khung cảnh quay cuồng của cuộc sống học đường và tìm kiếm một ít phút giây “thanh bình riêng biệt” (“separate peace”) để rời bỏ những stress sẽ lùi xa.

6. Phải dành ra thì giờ giao tiếp

Sau 3 ngày liên tiếp hít thở sâu một bài thuyết trình tiếng Anh hay phải một tuần liên tục ngồi trong phòng lab với các hóa chất, bạn có thể cảm thấy như bị tê liệt với mức độ stress dâng cao vì bạn đã phải chú ý tập trung trí não thật nhiều và liên tục. Hãy tóm lấy vài ba người bạn rồi kéo nhau đi dạo trên sân nhàn nhàn một chút. Họ có cùng rủ nhau đi xem một bộ phim một tập hát bên ngoài khuôn viên đại học. Họ có âm thầm nhẩy lên một chiếc xe bus để “theo em xuống phố trưa nay...” Những phút giây giao tiếp ngắn ngủi như thế này coi vậy chớ giúp nhiều cho việc giảm stress lắm. Thật ra, càng bị stress nhiều chừng nào thì các bạn sinh viên lại càng cần tới các loại giao tiếp như kể trên.

7. Vui đùa một chút

Các bạn sinh viên có thể bị stress vì một hoạt động học tập nào đó: một bài thi cuối khóa đến kỳ phải nộp vào Thứ Hai, một cuộc thuyết trình trong lớp vào Thứ Năm... Đừng giận là bạn phải nghiêm chỉnh nghe và “cày” suốt cho tới khi nào xong việc. Điệu của bạn thì tốt trong trường học này là phải làm sao đem cái vui, cái thú vào những hoạt động khác nhau kia. Các bạn thì hẹn nhau cùng vào một chỗ công cộng - như thư viện - để làm việc một chút rồi sau đó kéo nhau đi ăn pizza. Cái này thì cũng giống y như dân lao động thuở xưa xõa “hò kéo gong” vậy đó: càng đông người dồn thân vào chỗ “hành xác” thì công cuộc hành xác này lại càng ra đời, vì mình với a “hò” với a kéo với nhau như vậy để làm vui lây cho nhau lắm, để rời bỏ stress sẽ tiếp tục đến.

8. Bị tách mình ra khỏi các nghĩa vụ khi cần

10 bí quyết giúp sinh viên giảm stress

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Tư:, 09 Tháng 6 Năm 2010 17:49

Đang còn là sinh viên, các bạn đang vừa a gì i quy t chuy n c a mình mà cũng vừa a gì i quy t chuy n c a ng i khác. Trong khi chuy n giúp k khác có th là đi u t t, hãy l ng thi n v i chính mình b ng cách t h i li u mình còn có thì gi và thi n chí sót l i sau khi h c h i hay không. N u vì chuy n h c hành c n kíp mà b n ph i tháo lui vài b c trong ho t đ ng giúp đ ng i khác thì cũng ch ng sao c , mi n là vi c h c hành c a b n không b lâm nguy là đ c. Cu i cùng, còn có đi u này: n u mình không t giúp mình tr c thì l y đâu c h i đ giúp cho ng i khác? Gi m b t m t nghĩa v ho c m t gánh n ng thì t c là b n đã “qu ng gánh lo đi,” t c là gi m stress cho chính mình r i đó.

9. Xin b n bè giúp đ trong h c v n

Đây là chuy n h i khó th c hi n, tr phi b n h c c a mình là m t nhà tâm lý, b i vì n u không thì coi nh ai cũng lu bu trong công vi c, v i bài v ng p đ u, ng p c . Nh ng các b n cũng có th dành ra ch ng 30 phút m i m t ng i b n đi u ng cà-phê, r i nhân đó h i m t vài đi m mà mình ch a th u hi u trong bài gi ng c a giáo s vào chi u hôm kia. Chuy n này có th giúp b n xúc ti n đ c công vi c và làm gi m thi u nh ng stress gây ra do tình tr ng m c h c t p c a b n b kh ng l i ch vì m t vài ch ng ng i nh .

10. Ph i có t m nhìn thoáng h n

Đ i s ng sinh viên có th làm cho các b n b tràn ng p vì bài v ho c vì nh ng cam k t ch a th c hi n đ c. B n có th s ph i đi theo b c chân c a m t s sinh viên đ ng l p mà tham gia vào các h i chuyên ngành riêng t trong tr ng, tham gia vi t cho t báo nhà tr ng, ho c tham gia các ho t đ ng xã h i bên ngoài h c đ ng. Dù đ i s ng sinh viên khi n các b n có c m t ng là mình không sao có thì gi làm chuy n khác, vi c tham gia các ho t đ ng nh v a k t o cho sinh viên c h i v t ra kh i b n b c t ng c a khuôn viên đ i h c. R i chính cái t m nhìn xa này s làm cho m c đ stress trong công vi c gi m b t đi khi ng i sinh viên c m nh n đ c m t chân tr i m i bên kia món n sách đ n.

(Vi t theo Kelci Lynn, About.com)