

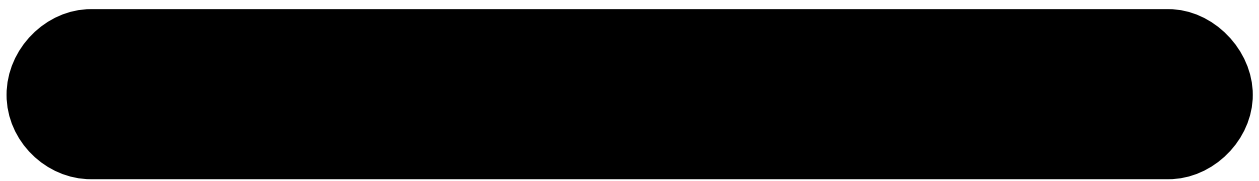
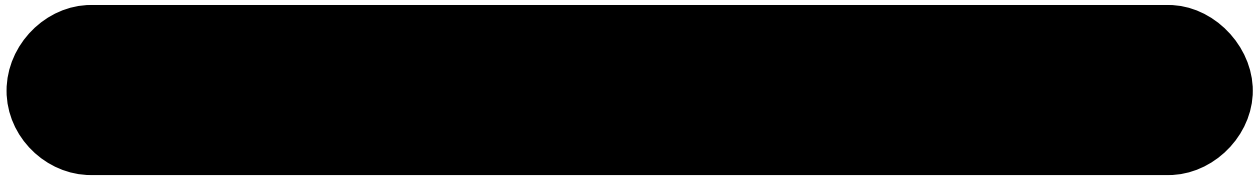
آیا واقعا ماساژ در کاهش استرس اثرگذار است؟

کاهش استرس بدون شک یکی از بهترین [فواید ماساژ](#) است، به ویژه برای افرادی که به دنبال گذراندن ساعاتی در آرامش و فرار از چالش‌های زندگی مدرن امروزی هستند. تاثیر ماساژ درمانی برای کاهش استرس مدت‌هاست که به اثبات رسیده است. ماساژ درمانی با بهبود گردش خون، افزایش آرامش، سطح انرژی، کاهش تنش و ترشح اندورفین به کاهش استرس کمک می‌کند. حتی ماساژ می‌تواند به کنترل و تسکین علائم ناشی از استرس قبل و بعد از مسابقات ورزشی نیز کمک کند.

چگونه ماساژ درمانی به کاهش اضطراب کمک می‌کند؟

ماساژ دمای بدن را افزایش می‌دهد و باعث ایجاد آرامش می‌شود. هنگامی که بدن احساس آرامش کند، ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه به کم شدن استرس کمک می‌کند. از دیگر فواید ماساژ برای کاهش استرس، شل کردن عضلات و بافت‌های نرم بدن، افزایش دما و گردش خون، کمک به دفع مواد زائد و از میان بردن تنش است. ماساژ همچنین با ترشح اندورفین به سیستم عصبی محیطی بدن کمک می‌کند. ماساژ باعث تحریک این هورمون‌ها می‌شود و پیام آرامش را انتقال می‌دهند. هنگامی که اندورفین ترشح می‌شود، هورمون‌های مرتبط با استرس کاهش می‌یابد، بنابراین فرد تسکین می‌یابد. اهمیت ماساژ درمانی در بهبود اعصاب بدن و روان به اثبات رسیده است.

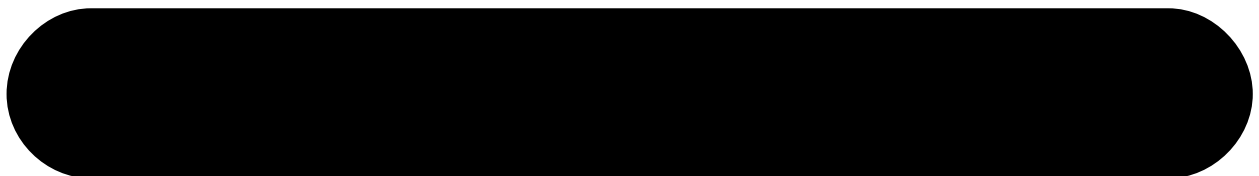
تاثیر ماساژ بر استرس چقدر است؟



با توضیحاتی که ارائه کردیم، ماساژ ضد استرس محسوب می‌شود و فواید زیادی در این زمینه دارد. فواید ماساژ برای کاهش استرس شامل ایجاد آرامش، تسکین درد، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش احساس رضایت است. ماساژ نه تنها به طور موقت بلکه می‌تواند در طولانی مدت به درمان استرس کمک کند. ماساژ یک درمان مفید برای تقویت احساس آرامش به شمار می‌رود.

ماساژ از راه‌های مختلف به افزایش آرامش و از بین بردن احساس استرس کمک می‌کند. حتی انجام ماساژ روی کاهش احساس درد نیز اثرگذار است، چراکه باعث ترشح مسکن‌های طبیعی در بدن می‌شود. احساس درد به نوعی با استرس ارتباط دارد و زمانی که درد کاهش می‌یابد، احساس استرس نیز کمتر می‌شود. حتی برخی از پزشکان معتقدند درمان افسردگی با ماساژ امکان پذیر است.

بهترین ماساژ برای کاهش استرس



کاهش استرس با ماساژ برخی نقاط بدن امکانپذیر می‌شود، برای مثال ماساژ سر به طور خاص فرق سر باعث جریان خون بیشتر و در نتیجه ایجاد حس آرامش می‌شود. همچنین ماساژ دست برای کاهش استرس با استفاده از تکنیک‌های فشار آرام بسیار موثر است.

بهترین ماساژها برای کاهش استرس عبارتند از:

- **ماساژ سوئدی:** یکی از محبوب‌ترین ماساژهای دنیاست که با استفاده از روغن و به کارگیری تکنیک‌های متعدد کششی، فشاری، لرزشی و ضربه‌ای انجام می‌شود.

- **ماساژ سنتی تایلندی:** ماساژ تایلندی به کاهش استرس، بهبود جریان گردش خون، افزایش تمرکز و... کمک می‌کند.

- **ماساژ اورینتال:** ماساژی که هم ملایم است و هم محکم و علاوه بر تکنیک های ماساژ سنتی تایلندی، از روغن هم در آن استفاده می شود.

- **ماساژ سنگ داغ:** از فواید ماساژ سنگ داغ می توان به اثر آن بر بی خوابی، افسردگی، کاهش استرس، بهبود درد پشت و کمر و... اشاره کرد.

- **ماساژ صورت:** در این نوع ماساژ با فشار روی نقاط خاص به رفع استرس و افزایش گردش خون در صورت کمک می کنند.

- **ماساژ کف پا:** در ماساژ رفلکسولوژی از فشار ملایم روی نقاط خاصی در پا استفاده می شود. این نوع ماساژ به کاهش استرس بدن کمک می کند.

ماساژ، از بهترین راه های مبارزه با استرس

استرس بخشی طبیعی از زندگی امروزه است و همه ما در یک مقطع زمانی آن را تجربه کرده ایم. اما استرس زمانی روی زندگی ما اثر می گذارد که می تواند برای سلامتی ما مضر باشد. بهترین راه برای مبارزه و کاهش استرس، شرکت در فعالیت هایی است که به ما امکان می دهند، احساس آرامش داشته باشیم. ماساژ درمانی روشی اثبات شده برای کمک به مبارزه با استرس و کاهش اثرات منفی آن بر ذهن و بدن است. تحقیقات نشان می دهد، حتی تنها 10 دقیقه ماساژ می تواند هورمون های شادی طبیعی بدن را فعال کند و احساس آرامش بیشتر به آن بدهد. اگر از استرس و تنش های روزمره رنج می برید، می توانید در هر زمانی از ماساژ در [نیلوفر آبی](#) برای ایجاد احساس آرامش در بدن استفاده کنید.