



تندرستی

مدیریت استرس

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0314



۹- مدیتیشن انجام دهید

مدیتیشن نوعی تفکر راهنما است و شما می‌توانید این کار را با ورزش پیلاتس (یوگا) انجام دهید که حرکات یکسانی مثل پیاده‌روی یا شنا را به کار می‌برد. شما می‌توانید با تمرین تمدد اعصاب، با کشش، یا با تنفس عمیق، مدیتیشن انجام دهید.

۱۰- راحت نه بگویید

گفتن نه به برخی شرایط و خواسته‌های نا به جای اطرافیان شاید در وهله اول سخت به نظر برسد. اما با آموختن روش‌های محترمانه نه گفتن به شدت کیفیت زندگی خود را افزایش می‌دهید. در نهایت احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

۱۱- مثبت نگری را فراموش نکنید

هنر دیدن نیمه پر لیوان همیشه کمک کننده بوده است. در تمامی جنبه‌های زندگی می‌توانید تمرکز خود را روی بخش مثبت مشکل یا چالش زندگی خود معطوف کنید.

۴- پرهیز از به تعویق انداختن کارها

به تعویق انداختن مسئولیت‌ها و کارها تا دقایق پایانی می‌توند بیشتر از زمانی که تکالیف و مسئولیت‌ها را به موقع انجام دهید اضطراب ایجاد کند. به تعویق انداختن کارها، تکالیف و مسئولیت‌ها می‌توند تأثیر مستقیمی بر کیفیت کار، خواب و خلق و خویبتان بگذارد.

۵- داشتن خواب خوب

تمرین عادات خواب خوب می‌توند نشان دهد که خوب استراحت کرده‌اید. محرومیت از خواب می‌توند سبب ایجاد مشکلات جسمی و روحی و افزایش اضطراب شود.

۶- محدود کردن محرک‌ها

مصرف محرک‌ها - مثل کافئین - که می‌توند سبب ایجاد و تشدید اضطراب شوند را محدود یا متوقف کنید.

۷- استراحت کردن

در حین کارهایتان در طول روز، زمانی را برای استراحت و فعالیت‌های مفید اختصاص دهید. در حین زمان‌های استراحت کلاس، مطالعه و کار کردن در فضای آزاد قدم بزنید، موسیقی گوش کنید و ... تا ذهنتان استراحت کند.

۸- صحبت کنید.

توضیح دهید که چه چیزی باعث آزار شما از یک دوست قابل اعتماد یا یک عضو خانواده می‌شود.

استرس به چه معناست؟

استرس در اصطلاح به معنای فشار روانی و احساس تنش درونی است که توسط یک عامل فشار بیرونی یا درونی ایجاد می شود و هر گاه فشاری بر شخصی وارد شود واکنشی در او ایجاد می شود که می تواند علایم جسمی، روانی، اجتماعی داشته باشد. به این واکنش غیر اختصاصی استرس می گویند

گرچه در بسیاری از موارد استرس ها مفید بوده و باعث افزایش کارایی جسم و روان می گردد و در نتیجه باعث هوشیارانه تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن به اهداف می شود که به آن استرس خوشایند یا مثبت می گویند ولی میزان بالای استرس عواقب زیادی همچون کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی روانی، اختلالات خواب، فراموشی، کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت های مکرر، سردر و ... را به همراه خود داشت.

ناگفته نماند که استرس در حقیقت پاسخ بدن ما به محیط اطرافمان است که اغلب در اثر وقایع خاصی پدید می آید. علت های ایجاد کننده استرس را استرسور می نامند و این علت در افراد متغیرند.

واکنش بدن ما با استرس ها با ترشح برخی مواد شیمیایی و هورمون ها ایجاد می شود و حالتی را ایجاد می کند که به آن وضعیت جنگ و گریز گفته می شود.

استرس چه علایمی دارد؟

علایم فکری

این نشانه ها با اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، ایجاد تنش، اشکال در تصمیم گیری، افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش بینی بدترین ها، بیشتر از حل مسئله نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن خود را نشان می دهد.

علایم جسمی

شامل دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات بخصوص در ناحیه گردن و شانه ها، کمردرد، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، افزایش وزن و یا از دست دادن وزن، دندان قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، بی خوابی و مشکل در خواب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق کردن کف دست و یخ کردن انگشتان می شود

علایم احساسی و هیجانی

این نشانه ها که بیشترین ضربه را به فرد وارد می کند عبارتند از: تحریک پذیری و پرخاشگری، کناره گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش از حد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی.

علایم رفتاری

اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازمان دهی، پراکنده کاری و هیچ کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام دادن کارها باعجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات، انداختن مسئولیت به گردن دیگران و قطع ارتباط با دوستان



برای مدیریت استرس چه راهکارهایی را می توانم استفاده کنم؟

۱- داشتن برنامه و مدیریت آن

برنامه ریزی و مدیریت بخش مهمی از کنترل و کاهش اضطراب را تشکیل می دهد. آموختن روش های مدیریت مسئولیت ها و مدیریت زمان به شما در مدیریت استرس کمک خواهد کرد.

۲- انتخاب هدف

سعی کنید هدف واحدی برای خود انتخاب کنید که خلق و خویبتان را بهبود ببخشد و از اضطرابتان بکاهد.

۳- ورزش کنید

این یک روش سالم برای تسکین انرژی و تنش است. ورزش کردن مواد شیمیایی مغزی خوبی به نام اندورفین را آزاد می کند. هم چنین به شما کمک می کند فیزیک خوبی داشته باشید که باعث می شود احساس بهتری نیز داشته باشید.