



## استرس و راه های مقابله با آن

کد رسانه : Plt-Shafa-121-005



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



یک شماره، نگهداشتن نفس چهار شماره، و بازدم (بیرون فرستادن هوا از ریه‌ها) دو شماره.

● به تغذیه خود برسیم:

تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کند و کمتر دچار حالت عصبی یا فشار روانی می شویم. به مقدار کافی آب بنوشیم و از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار تا حد امکان پرهیز نماییم.

● روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم:

هنگامی که تحت استرس یا فشار روانی هستیم به تنهایی پناه نبریم و با کسی مشکل خود را در میان بگذاریم.

● هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم:

متخصصان معتقدند عمل ساده " افشای خود" باعث تسکین فشار روانی می شود. نوشتن احساساتمان در یک دفترچه یا صحبت کردن در نوار، فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل و غیره را کم می کند تا راحت تر و منطقی تر درباره راه حل های مشکلاتمان بیندیشیم.

● مثبت بیندیشیم:

مثبت فکر کردن و تمرکز روی مسائل آرامش بخش باعث آرامش فکر می شود، که این امر می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام وجود آمدن استرس اتفاق می افتد، مقابله کند. بسیاری از استرس هایی که تجربه می کنیم از احساسات منفی اطرافمان ناشی می شوند. اندیشیدن به اشخاص یا چیزهایی که به آنها عشق می ورزیم آثار خوبی دارد.



● شب‌ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم:



شب به موقع بخوابیم و تا دیر وقت بیدار نباشیم.

● از معاشرت با افراد استرس‌زا پرهیزیم:

از ارتباط با افرادی که سبب استرس ما می شوند دوری کنیم یا ارتباط خود را با آن‌ها در جمع برقرار کنیم.

● از تکنولوژی درست استفاده کنیم:

استفاده بیش از حد از وسایلی مانند موبایل، کامپیوتر و غیره باعث می شوند که طی یک روز وقت و انرژی بیشتری مصرف کنیم، پس در خرید و استفاده از آن‌ها مدیریت بیشتری داشته باشیم.

● به چشمان خود استراحت بدهیم:

اگر مدت طولانی به تلویزیون یا مانیتور نگاه می کنیم باید به چشمان خود استراحت هم بدهیم.

● مشکلات را بپذیریم:

باید پذیرفت که برخی اوقات شرایط فرسایي در زندگی پدید می آید و کاری نیز از دست ما بر نمی آید. در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن آن با مشکل کنار بیاییم.

● ورزش کنیم:

تحقیقات نشان داده که ورزشکاران از استرس و افسردگی کمتری نسبت به دیگران برخوردارند. همچنین برنامه تمرینات هوازی باعث بهبود حالات افسردگی، اضطراب، آشفتگی فکری و خستگی شدید می شود.

● صحیح تنفس کنیم:

تنفس صحیح باید به این صورت باشد: دم (دادن هوا به ریه‌ها)

## استرس چیست؟

استرس احساسی است که زمانی به شما دست می‌دهد، که فشار بیشتر از آنچه به آن عادت داشته‌اید بر شما وارد شود. زمانیکه شما دچار استرس می‌شوید، بدن شروع به ترشح هورمون‌هایی می‌کند که سرعت تپش قلب را بالا برده، تنفس را سریع‌تر کرده و میزان انرژی بیشتری به شما می‌دهد. بعضی از انواع استرس عادی و حتی مفید بوده و بدون آن انگیزه‌ای برای فعالیت ندارید، این نوع استرس به انسان کمک می‌کند و زندگی بدون آن بی‌معناست. اما اگر استرس بیشتر از توان جسمی و روحی ما باشد و زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، استرس بد یا کاهنده نامیده می‌شود.

اگر استرس زیاد داشته باشید یا مدت آن طولانی باشد، می‌تواند از انواع استرس بد باشد. این نوع استرس می‌تواند با سردرد، ناراحتی معده و مشکل در خوابیدن همراه باشد. همچنین این نوع استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و مبارزه با بیماری‌ها را سخت نماید. بعلاوه اگر شما هم اکنون به بیماری و یا مشکلی مبتلا هستید ممکن است استرس آن را بدتر نماید. استرس می‌تواند شما را حساس، ناراحت و یا حتی افسرده کند.

## چه عواملی استرس را ایجاد می‌کنند؟

عوامل ایجاد کننده استرس را می‌توان به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم کرد؛ مهم‌ترین عوامل استرس‌زای بیرونی عبارتند از: مشکلات زندگی (مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی، کار طاقت‌فرسا) و دگرگونی‌های زندگی (مرگ اطرافیان، ازدواج، طلاق و مهاجرت)؛ عوامل دیگر شامل صداهای بلند، نورهای اذیت کننده، گرما یا سرمای بیش از حد، اشعه ایکس و سایر اشعه‌ها، مصرف داروها و ... می‌باشد.

عوامل درونی عبارتند از: احساسات تنفر، ترس و حسادت. اگر استرس از حد معینی فراتر رود به پریشانی تبدیل می‌شود و سلامتی و عملکرد فرد دچار اختلال می‌شوند.

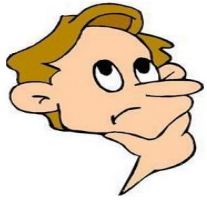
## تأثیر استرس بر شما:



استرس می‌تواند بدن شما، افکار، احساسات و یا حتی رفتارتان را تحت تأثیر قرار دهد. آشنایی با نشانه‌ها و علائم استرس می‌تواند در کنترل استرس کمک نماید. استرس کنترل نشده می‌تواند باعث ابتلا به انواع بیماری‌ها از قبیل فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، چاقی یا دیابت شود. برخی از نشانه‌های معمول استرس شامل موارد زیر است:

تأثیرات استرس بر بدن	تأثیرات استرس بر حالت و احساس	تأثیرات استرس بر رفتار
سردرد	اضطراب	پرخوری یا کم خوری عصبی
درد و گرفتگی عضلات	بی قراری	اعتیاد به الکل یا مواد مخدر
درد قفسه سینه	فقدان تحرک یا تمرکز	مصرف سیگار
خستگی	کج خلقی یا عصبانیت	مشکلات اجتماعی
کاهش میل جنسی	غصه یا افسردگی	هوس خوراکی‌ها
مشکل در خوابیدن	احساس ناامنی	گریه پی در پی
ناراحتی معده	فراموشی	
چاقی در کودکی	خستگی	
اختلال نعوظ		

## راه‌های مقابله و کنترل استرس:



با رعایت روش‌های زیر، می‌توانیم علاوه بر حل یا کم کردن مشکلات به آرامش پایدارتری دست یابیم:

### ● به خداوند توکل کنیم:

توکل به خدا باعث کاهش یأس و اضطراب و فشار روانی می‌شود.

### ● عوامل استرس‌زا را کم کنیم:

سعی کنیم عوامل استرس‌زا را شناخته و از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می‌شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.

### ● از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم:

بی‌اطلاعی و نادیده گرفتن اتفاقات اطرافمان دلیل بر عدم وجود مشکل نیست، گاهی بعزت عدم آگاهی از اصل موضوع، در ذهن خود چیزی را تصور می‌کنیم که بسیار بدتر و ناراحت کننده تر از آن چیزی است که واقعاً اتفاق افتاده و ایجاد استرس می‌کند.

### ● از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم:

از نشانه‌های پریشانی در خود از قبیل سردرد، آشفتگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و غیره مطلع باشیم و پیگیری کنیم.

### ● برنامه‌های زندگی را اولویت بندی کنیم:

کارهای روزانه را اولویت بندی کنید و هر کاری را در زمان و مکان خود رسیدگی کنید.

### ● از رقابت با دیگران خودداری کنیم:

رقابت با دیگران در کار، شغل، مقام، زندگی و مخصوصاً تجملات و ظواهر، می‌تواند یکی از عوامل استرس باشد.