

بیمارستان آیت الله مدنی بجنستان

مدیریت استرس



STRESS

واحد سلامت روان

واحد آموزش

یادگیری ریلکسیشن با یک ماهیچه شروع کنید.

چند ثانیه محکم نگهش دارید و بعد ول کنید. این کار را با همه ماهیچه‌ها تکرار کنید، با پنجه و پا شروع کنید و با بقیه بدن ادامه دهید. کشش می‌تواند به تسکین تنش کمک کند به ترتیب سرتان را در یک دایره آرام تکان دهید. بعد به سقف نگاه کنید و به آرامی به طرفین خم شوید حال شانه‌هایتان را هم بچرخانید و نفس عمیق و آرام بکشید این کار به تنهایی تأثیر فوق‌العاده‌ای در کنترل استرس شما خواهد داشت

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 در نهایت احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

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. اینکه این مساله چقدر موجب رشد شما شده است و شما را به یک فرد قوی، مستقل و در نهایت آرامتری تبدیل می‌کند.

روی مسائل تفکر و کار کنید

با مشورت گرفتن از افراد قابل قبول یا خواندن کتاب‌های مختلف می‌توانید زاویه دید واقع‌گرایانه‌تر و مثبت‌تری نسبت به زندگی و مسایل خود داشته باشید و آنها را از منظر دیگری ببینید

واقع‌نگر باشید

اهداف واقع‌گرایانه در خانه و محل کارتان را تعیین کنید و تا حد امکان از برنامه‌ریزی بیش‌ازحد اجتناب کنید.

خوب غذا بخورید استرس می‌تواند بر روی اشتها تأثیر بگذارد. دقت کنید که وعده‌های غذایی منظم و متعادلی داشته باشید.

یک چیز را در لحظه در نظر بگیرید

تحت تنش و استرس، فشار کاری روزانه آن‌ها گاهی می‌تواند غیرقابل تحمل به نظر برسد. بهترین راه برای کنار آمدن با این احساس انجام یک کار در آن زمان است. فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که باید انجام دهید و با یک کار شروع کنید. زمانی که این کار را انجام دادید، بعدی را انتخاب کنید؛ احساس مثبت چک کردن وظایف «بسیار رضایت‌بخش است که این کار به شما انگیزه می‌دهد که ادامه دهید.

با انتقاد کردن کنار بیایید

شما ممکن است بیش‌ازحد از خودتان و دیگران انتظار داشته باشید. سعی کنید احساس ناامیدی، سرخوردگی و یا حتی گیر افتادن را زمانی که فردی آن حرفش را نمی‌سنجد، نداشته باشید. دیگر از هم کارانتان، همسر و یا کودکانان باشد که موافق رفتار شما نیستند.

مدیتیشن انجام دهید

شما می‌توانید با تمرین تمدد اعصاب، با کشش، یا با تنفس عمیق، مدیتیشن انجام دهید.

حرف بزنید

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

بگذارید برود و بگذرد

چیزهایی را که نمی‌توانید کنترل کنید را رها کنید و نگران نباشید.

آماده‌باشید

با بهترین توان خود برای رویدادهایی که می‌دانید استرس‌زا هستند آماده شوید،

استرس چیست؟

مجموعه واکنش های جسمی، روانی، ذهنی و رفتاری است که ارگانسیم در برابر محرک های درونی یا بیرونی برهم زننده ثبات درونی خود نشان می دهد و هدف اصلی این واکنش ها بازگرداندن ثبات از دست رفته ارگانسیم و سازگاری فرد با محیط است.

چه عواملی می توانند استرس را تولید کنند.

معمولاً استرس چهار منبع اصلی دارد:

1. عوامل محیطی: سروصدا، هوای بد یا فجایع طبیعی، ترافیک، آلودگی
2. عوامل اجتماعی: مشکلات مالی، اختلافات بین فردی، از دست دادن فرد مورد علاقه مان
3. عوامل فیزیولوژیک: بلوغ، بیماری، تصادف، ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار و نظایر آن
4. افکار: برداشت ما از حوادث، تصمیم گیری، نگرش منفی، کمال گرایی، رقابت جویی، خودانتقادگری



چگونه استرس می تواند بر ما اثر بگذارد.

- استرس های دراز مدت و یا زیاد بر ابعاد مختلف زندگی ما اثر می گذارند.
- ۴۳٪ آدم ها عوارض ناشی از استرس را تجربه می کنند.
- ۹۰-۷۵٪ از مراجعه های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است.
- استرس با ۶ دلیل اصلی مرگ و میر پیوند نزدیک دارد. این دلایل عبارتند از: بیماری قلبی، سرطان، تصادف، سیروز کبدی، خودکشی و مشکلات حنجره
- استرس در محل کار باعث کاهش بازدهی و بهره وری می شود.

مقابله های مسئله مدار

- ۱- تلاش و فعالیت در جهت حذف یا به حداقل رساندن استرس
- ۲- استفاده از مهارت حل مسئله
- ۳- فکر کردن در مورد استرس
- ۴- برنامه ریزی کردن
- ۵- کنار گذاشتن فعالیتهای غیر ضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری
- ۶- صبر و بردباری کردن به جای استفاده از راه حل های عجولانه و تکانشی

۷- راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران

۸- جستجوی اطلاعات

مقابله های هیجان مدار

1. دعا و نیایش و مقابله های مذهبی
2. معنی جدید و مثبت دادن به استرس
3. درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان
4. ابراز محدود عواطف
5. پرت کردن حواس
6. گفتگوی درونی
7. پرداختن به فعالیتهای ذهنی
8. پرداختن به فعالیتهای جسمی

مقابله های ناسازگار

۱. پناه بردن به مواد مخدر
۲. انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
۳. کنار گذاشتن فعالیتهای و دست از تلاش برداشتن (ناامیدی)
۴. تفکر آرزومندانه

چگونگی کنترل استرس

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. همچنین به شما کمک می کند فیزیک خوبی داشته باشید که باعث می شود احساس بهتری نیز داشته باشید