



استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگیست. استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها سازنده بوده و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می گردد. آنچه برای یک فرد، استرس زا است می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

دلایل استرس

دلایلی که باعث "استرس های شدید" می شوند به سه بخش تقسیم می شوند:

- تغییرات عمده در زندگی
- نیروی بیرونی که شمارا تهدید جانی کند.
- احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله ازدواج، تغییر شغل، و یا مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجادکننده استرس می باشند.



نشانه های استرس

❖ علائم فیزیکی

- مو: ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی
- مغز: بی خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی
- دهان: زخم و خشکی شدید دهان
- قلب: بیماری های قلبی و افزایش فشارخون
- عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض عضلات کوچک و پرش عضلانی
- سیستم گوارش: التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر
- اعضای تناسلی: ناتوانی جنسی
- پوست: اگزما



تغییرات رفتاری

- کج خلقی
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری یا پر خوری)
- رفتار خشن با دیگران



- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه
- دندان قروچه یا به هم فشردن دندان ها
- ناخن جویدن
- زیاد یا کم خوابیدن
- ناتمام رها کردن کارها

تغییرات هیجانی

- مضطرب و عصبی بودن
- خستگی و کسالت
- به سادگی به گریه افتادن



- احساس خشم
- احساس تنهایی
- احساس کلافگی
- خوشحال نبودن
- افسردگی
- دمدمی مزاج شدن
- احساس ناتوانی و بی قدرتی
- احساس درماندگی

تغییرات شناختی

- مشکل در تفکر
- ناتوانی در تصمیم گیری
- مشکل در تمرکز
- نگرانی دائمی
- فراموش کاری
- از دست دادن حس طنز و خلاقیت
- بدبین شدن
- توقع بیش از حد از دیگران

مقابله با استرس



- اولویت ها را مشخص کنید.
- مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می توانید به بعد موکول کنید.
- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا، انجام دهید.
- در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان واقع گرایانه باشد. به آنچه می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.
- روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
- به عنوان مثال می توانید از دعا، یوگا، فن های آرام سازی و تمرین تمرکز کمک بگیرید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
- هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستمی حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید.
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. برای خود وقت استراحت بگذارید. اگر احساس استرس میکنید چند نفس آرام و عمیق بکشید.
- در برنامه ریزی زمان خبره شوید.
- کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در گروه هایی که برای برنامه ریزی وقت وجود دارند شرکت کنید. وقتی زمان هایی که هدر می دهید را مدیریت کنید، برای استراحت خود وقت پیدا می کنید.
- یاد بگیرید "نه" بگویید.
- به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت های اصلی خود وقت بگذارید.
- ورزش کنید.
- برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه های خوب رهایی از استرس های ناشی از وقایع ناخوشایند
- کودک درونتان را فعال کنید.
- بازگشت به آنچه در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم هایی که در کودکی ما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه های کاهش استرس هستند.





- شوخ طبع باشید.
- کسانی که می توانند بخندند و حس طنز قوی دارند توان بیشتری برای مقابله با استرس دارند. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب کاهش استرس است.
- همزمان، از فعالیت هایی که برای کاهش استرس استفاده می کنید ولی در واقع، به استرستان می افزایند اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر و پر خوری راهکار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می شوند.

منبع: راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان ۹۸

تهیه کننده: مریم امیری کارشناس بهداشت حرفه ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰