

# کاهش استرس

## 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 ست 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



## 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.



# کاهش استرس

- سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان واقع‌گرایانه باشد. به آنچه می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- روش‌های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
- به عنوان مثال می‌توانید از دعا، یوگا، فن‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز کمک بگیرید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
- هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستمی حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها 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 گروه‌هایی که برای برنامه ریزی وقت وجود دارند شرکت کنید. وقتی زمان‌هایی که هدر می‌دهید را مدیریت کنید، برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید.
- یاد بگیرید "نه" بگویید.
- به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌های 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 می‌کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مسئله می‌پردازند.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب‌رهایی از استرس‌های ناشی از وقایع ناخوشایند
- کودک درونتان را فعال کنید.
- بازگشت به آنچه در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم‌هایی که در کودکی ما را خوشحال می‌کردند، رنگ کردن مدل‌های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه‌های کاهش استرس هستند.
- شوخ طبع باشید.
- کسانی که می‌توانند بخندند و حس طنز قوی دارند توان بیشتری برای مقابله با استرس دارند. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم‌های کمدی یک راه خوب کاهش استرس است.
- همزمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس استفاده می‌کنید ولی در واقع، به استرستان می‌افزایند اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر و پرخوری راهکار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.



منبع: راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان ۹۸

تهیه کننده: سپیده عباس زاده کارشناس بهداشت حرفه‌ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

فروردین ۱۴۰۱