

مقدمه



نشانه‌های استرس

تصور کنید با یک صدای بلند و ناگهانی در حالت ترس و وحشت شدیدی قرار گرفته‌اید. چه احساسات و حالت‌های جسمانی به شما دست خواهد داد. برخی از آن‌ها ممکن است این علائم باشد:

سفت شن عضلات 

عرق کردن بدن به ویژه کف دست‌ها و زیر بغل‌ها

تند شدن ضربان قلب

تشديد دم و بازدم 

ناآرامی معده 

این حالت‌ها به دلیل آزاد شدن هورمونی به نام آدرنالین در خون به انسان دست می‌دهد که با راه اندازی واکنشی در بدن به نام بازتاب «جنگ یا گریز» موجب بقای ارگانیسم زنده می‌شود. ما وقتی در این حالت قرار می‌گیریم بسیار هیجان زده، مضطرب، گوش‌بزنک و تحریک‌پذیر می‌شویم. که این حالت توانایی ما را برای تعامل موثر با دیگران کاهش می‌دهد.

مطالعات بی‌شماری روی تاثیر استرس بر سلامت جسم و روان انسان صورت گرفته است که نتایج همه آنها دال بر آن است که استرس نقش مهمی در بیماری‌زایی دارد. بسیاری از بیماری‌های سمی از جمله ناراحتی‌های گوارشی، سردردها، فشار خون، آسم و و همچنین اغلب بیماری‌های روانی مثل افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و ... با رویارویی افراد با استرس متعدد رابطه مستقیم دارد.

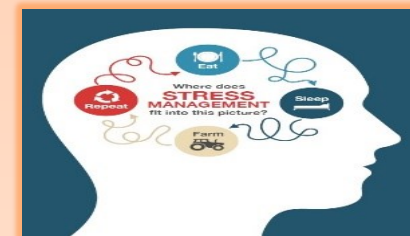


استرس چیست؟

استرس عبارت است از شرایط یا موقعیتی که تحت آن فرد احساس می‌کند با مطالبات شدیدی روبرو است که نمی‌تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس از عهده حل آن‌ها برآید. استرس لزوماً رویدادها و موقعیت‌های بدو ناگوار را شامل نمی‌شود، بلکه بسیاری از اتفاقات خوشایند مثل ازدواج، تولد یک نوزاد، خرید یک خانه و ... را نیز، چون نوعی تغییر و سازگاری با شرایط جدید ایجاد می‌کنند، می‌توانند استرس‌زا باشد



مدیریت استرس



شناسنامه پمفلت آموزشی

مدیریت استرس	عنوان
دفتر آموزش بیمارستان	تهیه کننده
کمیته آموزش به بیمار	تایید کننده
۱۴۰۱	سال تهیه
۱۴۰۳	سال بازنگری
دکتر منصور شکيبا	ناظر کیفی
مجموعه آموزشی مهارت‌های زندگی	منابع

منابع اضافی حمایتی برای مدیریت استرس:

در صورتی که با استرس شدید، مواجه شدید، از سایر منابع مانند: مراجعه به پزشکتان، مشاوره و روان درمانی، اختصاص زمانی بیشتر با دوستانتان انجام دهید و در دوره‌های آموزشی روش‌های مدیریت استرس از جمله آرامش بخشی جسمی و روانی، تکنیک‌های مراقبه و شرکت نمایید.



SCAN ME

منبع:

مجموعه آموزشی مهارت‌های زندگی ترجمه
شهرام محمد خانی

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

برخی از روش‌های مقابله و مدیریت استرس عبارتند از:

ورزش: ورزش و فعالیت بدنی نه تنها سلامت کلی

بدن را بهبود می‌بخشد، بلکه به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید با تنش‌ها روبرو شوید.

ورزش در درجه اول این امکان را به شما می‌دهد که از لحاظ هیجانی بری مدتی از فشار روانی و شرایط استرس‌زا دور شوید و از سوی دیگر توانایی شما برای مقابله با استرس به محض وقوع آن را افزایش می‌دهد.

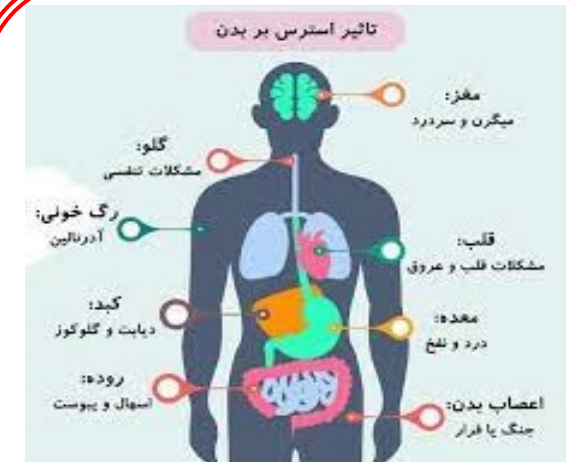
آرامش بخشی (ریلکسیشن) و مراقبه: از روش-

های سنتی کاهش استرس هستند که در صورتی که به خوبی یاد گرفته و اجرا شوند، کارایی بسیار خوبی در مدیریت استرس دارند.

مدیریت زمان: استفاده مداوم از تقویم و برنامه‌ریزی

بر اساس وقت‌های ز پیش تعیین شده، توجه به کارهای بیهوده‌ای که وقت را هدر می‌دهند و جایگزین نمودن آن‌ها با کارهای مفیدتر باعث می‌شود تا شما هیچ گاه به دلیل کمبود وقت و برنامه‌ریزی و ... در شرایط استرس‌زا قرار نگیرید.

مهارت سازماندهی: در صورتی که محیط اطراف شما کاملاً منظم و سازماندهی شده باشد، هیچ گاه با استرس‌های ناشی از بهم ریختگی و نابه‌سامانی روبرو نخواهید شد.



روش‌های مدیریت استرس

اگر در معرض رویدادهای تنش‌زا هستید به خود فرصت دهید. انتظار نداشته باشید که هر کاری را انجام می‌دهید کامل و بی‌نقص باشد. اولین مهارت مقابله‌ای شما در جریان رویداد تنش‌زای زندگی، مصمم، قاطع و شجاع بودن در برابر آن است.

زمانی بهتر می‌توانید با رویدادهای تنش‌زا در زندگی مقابله کنید که آن‌ها را به صورت رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی کنید. در ذهن خود این باورها را تقویت کنید که:

من می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم.

من می‌توانم بر این مشکل پیروز شوم.

من مهارت‌ها و توان لازم برای موفق شدن را دارم.