



مدیریت استرس



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	مدیریت استرس
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکيبا
منابع	انجمن علمی روانپزشکان ایران

استرس چیست؟

استرس احساس تنش عاطفی یا جسمی است. این عارضه می‌تواند ناشی از هر واقعه یا فکری شود که موجب بروز ناامیدی و عصبانیت در شما می‌شود. استرس واکنش بدن در برابر یک چالش یا تقاضا است. در لحظات حساس، استرس می‌تواند مثبت باشد، مانند زمانی که به شما کمک می‌کند تا از خطر جلوگیری کنید. بدن شما با ترشح هورمون‌ها سبب افزایش هوشیاری مغز می‌شوند و همچنین موجب تنش عضلات و افزایش نبض می‌شوند. در کوتاه مدت، این واکنش‌ها خوب هستند زیرا می‌توانند به شما کمک کنند تا شرایط ایجاد کننده استرس را کنترل کنید. این روش بدن شما برای محافظت از خود است ولی در صورتی که به صورت مزمن درآید می‌تواند سلامتی جسمی و روحی شما را تأمین کند.

انواع استرس

استرس مزمن: این استرس برای مدت زمان طولانی‌ترین ادامه دارد. در صورت داشتن مشکلات مالی، ازدواج ناموفق یا مشکل در کار ممکن است دچار استرس مزمن شوید. هر نوع استرسی که هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه داشته باشد، استرس مزمن است. شما می‌توانید آنقدر به استرس مزمن عادت کنید که متوجه نشوید این مشکل است. اگر راهی برای کنترل استرس پیدا نمی‌کنید، ممکن است منجر به مشکلات اساسی در وضعیت سلامت روحی و حتی جسمی شما شود.

استرس حاد: این استرس کوتاه مدت است که به سرعت از بین می‌رود. وقتی روی ترمز می‌کوبید، با شریک زندگی خود دعوا می‌کنید یا در یک شیب تند اسکی می‌کنید، این احساس را دارید. این به شما کمک می‌کند تا موقعیت‌های خطرناک را مدیریت کنید. همچنین هنگامی که کار جدید یا هیجان‌انگیزی انجام می‌دهید اتفاق می‌افتد. همه افراد در یک زمان استرس حاد دارند.

عوارض استرس

اغلب استرس زمانی که به صورت مزمن درآید دیده می‌شوند که رایج‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- فشار خون بالا
- بیماری‌های قلبی
- سکنه مغزی
- دیابت
- چاقی
- افسردگی یا اضطراب
- مشکلات پوستی، مانند آکنه یا اگزما
- اختلالات قاعدگی

علائم استرس

استرس می‌تواند انواع مختلفی از نظر جسمی و عاطفی را ایجاد کند. بعضی اوقات، ممکن است متوجه نشوید که این علائم ناشی از استرس است. در اینجا برخی علائم وجود دارد که استرس ممکن است برای شما ایجاد کند:

- اسهال یا یبوست
- دزد مزمن
- سردرد
- کمبود انرژی
- اختلال تمرکز
- مشکلات جنسی
- اختلال خواب
- مشکلات گوارشی
- کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش وزن
- سفتی گردن
- خستگی



مدیریت استرس

هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما پیش می‌آید و ما باید با آن سازگار شویم می‌تواند استرس باشد. تمام افراد در زمان‌هایی از زندگی استرس را تجربه می‌کنند. استرس‌ها می‌توانند منفی یا مثبت باشد. مواردی مثل از دست دادن یک شغل، شکست خوردن در یک رابطه عاطفی، از دست دادن یکی از نزدیکان، تنش و درگیری در روابط، مشکلات اقتصادی همگی مثال‌هایی از **استرس منفی** است.

گاهی اتفاق‌های خوشایند زندگی مانند ازدواج، سفر، بچه‌دار شدن می‌تواند استرس باشد. این‌ها مثال **استرس مثبت** هستند. شرایطی که برای یک فرد تنش روانی زیادی ایجاد می‌کند، ممکن است برای فرد دیگری استرس نباشد. علاوه بر این، واکنش همه افراد به انواع استرس‌ها یکسان نیست و استرس در هر کس می‌تواند نشانه‌های متفاوتی ایجاد کند. نشانه‌های رایج استرس را به سه دسته کلی تقسیم می‌کنیم.

نشانه‌های ذهنی: مانند اضطراب و نگرانی، کاهش تمرکز یا فراموش کاری

نشانه‌های جسمی: مانند خستگی، سردرد، درد و تنش عضلانی، مشکل خواب، تغییر در اشتها یا مشکلات گوارشی

نشانه‌های رفتاری: مانند کم تحمل شدن، بدخلقی یا پرخاشگری، گوشه گیری، مصرف سیگار یا مواد استرس طولانی مدت اثرات منفی جدی بر سلامت داشته و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌های قلبی، افزایش فشار خون، بیماری‌های سیستم ایمنی و افسردگی را زیاد می‌کند.

استرس و بیماری

استرس‌های روانی مانند اضطراب و هیجان می‌توانند تغییراتی را در بدن ایجاد کنند که منجر به اختلالات در عملکرد اعضای بدن گردد، مانند تاثیر روی سیستم قلبی عروقی که در این مورد ثابت شده است که این عامل می‌تواند در برخی افراد ابتلا به بیماری قلبی، افزایش کلسترول و سایر خطرات قلبی کمک کند. رابطه بین استرس و بیماری‌های قلبی از مدتها قبل شناخته شده است.



مقابله با استرس جامعه را در برابر بیماری مقاوم می‌کند. اقدامات متعددی جهت حمایت از خود و کاهش استرس وجود دارد که از جمله آن می‌توان به فاصله گرفتن از تماشا، شنیدن و یا خواندن اخبار تکراری بیماری کرونا از طریق رسانه‌های اجتماعی اشاره نمود. شنیدن مکرر اخبار در مورد گسترش این بیماری در ایران و جهان استرس آور بوده و ترس و نگرانی را بیشتر دامن می‌زند.



راهکارهایی برای مقابله با استرس

✓ **شناخت استرس:** نشانه‌های استرس در هر فرد متفاوت است و مهم است بتوانید نشانه‌های جسمی و ذهنی استرس را در خود بشناسید. وقتی بدانید که استرس دارید بهتر می‌توانید آن را کنترل کنید.

✓ **با خانواده و دوستان در تماس باشید:** صحبت با فردی که شرایط شما را درک کند می‌تواند بار هیجانی بسیاری از مسائل را کاهش دهد. در شرایط پراسترس از خانواده یا دوستان کمک بخواهید و با آنها مشورت کنید. حمایت اطرافیان برای کم کردن استرس بسیار کمک کننده است. روابط اجتماعی خود را گسترش دهید.

✓ **ورزش کنید و سرگرمی داشته باشید:** ورزش، تحرک داشتن و هر فعالیت فیزیکی مانند پیاده روی به کم کردن استرس کمک می‌کند. بعضی افراد سرگرمی‌هایی دارند که برای کاهش استرس مفید است مثلاً گل کاری یا باغبانی می‌کنند، یا خیاطی و بافتنی دارند، موزیک گوش می‌دهند و یا به طبیعت می‌روند.

✓ **مراقبت از خود:** استراحت کنید. رژیم غذایی متعادل داشته باشید. مصرف سیگار، الکل، قهوه (کافئین) را محدود کنید. زمانی را برای فراغت خود اختصاص دهید. انتظارات واقع بینانه‌ای از خود داشته باشید.

در صورتی که نشانه‌های استرس در شما شدید یا طولانی است **حتماً با روان پزشک مشورت کنید**. گاهی با وجود تمام راهکارهایی که استفاده می‌کنید استرس قابل کنترل نبوده و برای رفع آن نیاز به کمک تخصصی دارید.



SCAN ME

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸