



مدیریت استرس

گروه هدف: جوانان

شبهه بهداشت و درمان شهرستان قزوین
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

مدیریت استرس

استرس، وقتی بروز می کند که به رویدادی که می خواهید برای شما اتفاق بیفتد و شما گاهی نمی توانید از آن پرهیز کنید، واکنش نشان دهید. نمونه های مختلف از شرایط استرس زا شامل:

شرکت کردن در جلسه تصمیم گیری پروژه ای بزرگ، تماشای فیلم ترسناک، پیشنهاد ازدواج دادن و سوار چرخ و فلک شدن.



استرس چگونه مس می شود؟

استرس می تواند دارای علایم جسمی و روانی باشد. علایم و نشانه های جسمی استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی.

علایم و نشانه های روانی استرس عبارتند از: ناتوانی در تمرکز کردن، اندوهگین و خشمگین شدن. تحمل کردن استرس های طولانی مدت می تواند سبب ابتلا به بیماری های گوناگون مانند: سردردهای تنشی، فشار خون بالا، زخم معده، اختلال خواب، مشکلات پوستی، اضطراب، دلشوره، افسردگی و بیماری های قلب و عروق شود.

چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟

هر کسی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و از روشی خاص برای مقابله با استرس استفاده می کند. این روش ها شامل منحرف کردن ذهن از رویداد استرس زا، پرهیز از رویداد استرس زا و انجام کاری مثبت در این موقعیت است. برخی از کارهایی که در شرایط استرس زا می توانید انجام دهید عبارتند از:



۱- واقع بین بودن

واقع بین بودن به کاهش موقعیت های استرس زا کمک می کند. داشتن انتظارات غیرواقعی، استرس را به شدت افزایش خواهد داد. پذیرش واقعیت به انسان در مواجهه با شرایط پرتنش کمک می کند.

۲- تفکر مثبت

اهمیت دادن به افکار منفی، عادت بد و رایجی است که در طی سال های طولانی ایجاد می شود. این عادت ناخوشایند، اعتماد به نفس افراد را از بین می برد و سبب مضطرب شدن آنها می شود. آموختن روش های تفکر مثبت، استرس شما را کاهش می دهد.



۳- از مشکلات فرار نکنید، آنها را حل و فصل کنید

وقتی فقط به مشکل فکر می کنید و برای یافتن راه حل تلاش نمی کنید، وضعیت بدتر خواهد شد. باید بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.



۴- احساسات خود را بروز بدهید

ممکن است برای پیشگیری از آغاز جر و بحث و مشاجره، احساس خود را به زبان نیاورید و با حرف های دیگران مخالفت نکنید. این کار را متوقف کنید و احساسات خود را به زبان بیاورید تا دیگران با افکارشان آشنا شوند. صحبت درباره مشکلات به کاهش استرس شما کمک می کند.

۵- زمان را مدیریت کنید

مدیریت مؤثر زمان، به معنای اختصاص زمان برای شغل بیرون خانه، خانه، معاشرت و تفریح با دوستان است. برای طراحی جدول زمانی به این نکات توجه کنید: در طراحی جدول زمانی انعطاف پذیر باشید. خانواده، شغل، فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید.



۶- تغذیه سالم داشته باشید

توانایی شما در مقابله با استرس وابسته به تندرستی شماست. در این ارتباط، رژیم غذایی، جایگاه مهمی دارد. برای پیروی از رژیم غذایی سالم، این دستورالعمل ها را اجرا کنید: مصرف شکر و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای چرب را کم کنید. مواد غذایی متنوع را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید. میوه، سبزیجات تازه، غلات، نان و حبوبات بیشتر مصرف کنید. روزانه دست کم، هشت لیوان آب بنوشید.

۷- عضلات خود را شل کنید

درد عضلانی از علایم و نشانه های ابتلا به استرس است. شل کردن عضلات، یکی از روش های کاهش استرس و تسکین دردهای عضلانی ناشی از آن است.

۸- ورزش کنید

ورزش، تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، شل شدن عضلات و کاهش تنش و خستگی می گذارد و ارتباط شما با دیگران را تقویت می کند.

۹- ارتباطات دوستانه را حفظ کنید

نداشتن هم صحبت صمیمی آزاردهنده است. گفتگو با دوستانی که مورد اعتماد شما هستند و گوش شنوایی دارند، غم و اندوه و استرس شما را کاهش می دهد.

راهنمای سریع برای مقابله با استرس

- انتظارات واقع بینانه ای از خود داشته باشید.
- رفتارهای استرس زای خود را تغییر دهید.
- بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.
- با نیازهای خود به شیوه ای غیرتهاجمی ارتباط برقرار کنید.
- زمان و کارهای خود را مدیریت و اولویت بندی کنید.
- ورزش کنید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- در مواجهه با تغییرات، واقع بین و انعطاف پذیر باشید.
- پس از مدیریت موقعیتی دشوار به خود پاداش بدهید. این پاداش می تواند به شکل یک مسافرت کوتاه با خانواده، یک روز مرخصی، کمی استراحت و یا خوردن یک شام بیرون از خانه با خانواده باشد.
- حمایت اجتماعی خود را توسعه دهید و با خانواده هایی که با آنها احساسات مشترکی دارید، معاشرت کنید.
- با شوخ طبعی به موقعیت ها نگاه کنید.

