



استرس و اضطراب

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

داشته باشید به موقع و در زمان مناسب دست به عمل بزنید، به طور مثال در زمان تعیین شده پروژه خود را تحویل بدهید، یا ممکن است خواب شبانه شما را مختل کند.

اضطراب چیست؟

اضطراب یک حالت درونی و واکنش بدن شما به استرس است و حتی در صورت عدم وجود تهدید فعلی، ممکن است رخ دهد.

اگر اضطراب به مرور زمان کاهش پیدا نکند، ممکن است بر روی سلامتی و عملکرد روزانه شما تاثیر گذار باشد. و همچنین با مشکلات خواب، سیستم ایمنی، گوارشی، قلبی عروقی مواجه شوید و در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به اختلال روانی مانند اختلالات اضطرابی یا افسردگی باشید.

استرس و هم اضطراب می توانند بر روان و بدن شما تاثیر بگذارند. ممکن است علائمی مانند:

- نگرانی بیش از حد
- تنش
- سردرد یا بدن درد
- فشار خون بالا
- بی خوابی
- را تجربه کنید.

من خیلی استرس دارم!

احساس آشفتگی می‌کنید؟ با خواندن این بروشور، می‌توانید بیاموزید که آیا چنین احساسی استرس است یا اضطراب و چه کارهایی می‌توانید برای مقابله با آن انجام دهید.

این استرس است یا اضطراب؟

زندگی می‌تواند استرس زا باشد؛ ممکن است در مورد عملکرد در دانشگاه، رویدادهای آسیب‌زا (مانند یک بیماری همه گیر، یک فاجعه طبیعی، یا یک عمل خشونت‌آمیز) و تغییرات زندگی استرس داشته باشید. همه افراد هر از گاهی استرس را تجربه می‌کنند.

استرس چیست؟

استرس واکنش فیزیکی یا ذهنی به یک عامل خارجی است، مانند داشتن تکالیف زیاد، ابتلا به یک بیماری، شرکت در یک آزمون بزرگ یا مجادله با یک دوست که پس از حل شدن مسئله در آن موقعیت از بین می‌رود. یک عامل استرس‌زا ممکن است یک بار یا به صورت کوتاه مدت اتفاق بیفتد یا به طور مکرر در طول زمان رخ دهد.

استرس ابعاد مثبت یا منفی دارد. به عنوان مثال، ممکن است شما را ترغیب کند تا عملکرد درستی



WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



استرس و اضطراب

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

مهم این است که استرس خود را مدیریت کنید.

همه افراد استرس را تجربه می‌کنند و گاهی اوقات این استرس می‌تواند غیرقابل کنترل باشد، اگر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید استرس خود را مدیریت کنید، در این صورت ممکن است در معرض خطر ابتلا به اختلال اضطرابی باشید.

علائم استرس عبارتند از:

- در عملکرد روزانه زندگی شما تاثیرگذار است.
- باعث می‌شود از انجام کارها اجتناب کنید.
- به نظر می‌رسد همیشه منتظر یک اتفاق ناگوار هستید.

روش های مقابله ای با اضطراب و استرس

آگاه شدن از علت یا عواملی که باعث استرس شما می‌شود و یافتن روش‌های مقابله با آن، می‌تواند به کاهش اضطراب و عملکرد زندگی روزمره کمک کند. شاید تکنیک‌ها اثر گذاری یکسانی برای همه افراد نداشته باشند، به همین دلیل برای یافتن بهترین روش برای شما، نیاز به آزمایش و خطا باشد. در زمانی که احساس آشفتگی می‌کنید، می‌توانید از فعالیت‌های زیر استفاده کنید:

- ژورنال نویسی کنید: نوشتن افکار، احساسات و

تجربیات روزمره خود در دفترچه یادداشت.

- برنامه ای را داندو کنید که تمرینات آرامبخشی را ارائه می دهد؛ مانند: تنفس عمیق یا تصویر سازی ذهنی.
- ورزش کنید و از خوردن وعده‌های سالم و منظم اطمینان حاصل کنید.
- خواب منظم داشته باشید و از خواب کافی داشتن اطمینان حاصل کنید.
- از مصرف بیش از حد کافئین مانند نوشابه یا قهوه اجتناب کنید.
- با دوستان یا اعضای خانواده‌ای که به شما در روش‌های مثبت مقابله با استرس کمک می‌کنند، در ارتباط باشید.

شناسایی زمانی که به کمک بیشتری نیاز دارید

اگر در حال تلاش برای مقابله با استرس هستید یا علائم استرس یا اضطراب شما بهبود نمی‌یابد، ممکن است نیاز به یک متخصص روان درمانگر یا درمان دارویی باشد. درمان اضطراب از ترکیب این دو مورد اصلی (دارو درمانی و روان درمانی) تشکیل شده و بسیاری از افراد از آن بهره‌مند می‌شوند.

