

سوره المومنون

مدیریت استرس

تهیه کننده :

مریم فرجی فرد

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

کارشناس ایمنی بیمار

تایید کننده : کار گروه علمی بیمارستان

✓ در مدیریت زمان خبره شوید:

کتاب بخوانید ، فیلم تماشا کنید . وقتی زمان های هدر رفته را از بین بریدید برای استراحت خود وقت پیدا می کنید . با فعالیت بیشتر می توانید کار های عقب مانده خود را جبران کنید .

✓ یاد بگیرید ((نه)) جکویید:

محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیاز های دیگران برای استراحت خود وقت پیدا کنید و به کار های عقب افتاده خود برسید.

✓ ورزش کنید:

برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید .

& وقتی چترت خداست بگذار ابر

سرنوشت هرچه می خواهد بیارد

وقتی دلت با خداست

وقتی توکلت با خداست

وقتی امیدت با خداست

وقتی یارت خداست

همیشه با خدا بمان

چتر پروردگار، بزرگترین چتر

دنیاست

4. سبک زندگی سالم داشته

باشید :

غذاهای سالم بخورید . برای استراحت ، ورزش و آرامش اعصاب وقت بگذارید.

5. روش های تمدد اعصاب که

برای شما مفید است را بیابید:

دعا ، یوگا، تمرین تمرکز ، از زندگی خود لذت ببرید.

6. تغییرات را به عنوان جزیی

از زندگی بپذیرید:

هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید

به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید .

سایر راه کارهای کنترل استرس

✓ زمان استراحت و تفریح

داشته باشید :

برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. وقت استراحت برای خود بگذارید اگر احساس استرس می کنید چند نفس عمیق و آرام بکشید و هنگام بازدم آرام با خود بگویید :

((احساس آرامش می کنم))

روش های کنترل استرس

برای کنترل استرس اولین قدم شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس العمل شما در شرایط مختلف چگونه است، چه عواملی باعث استرس شما می شود و هنگام استرس چه رفتاری دارید، سپس مراحل زیر را طی کنید:

۱. اولویت ها را مشخص کنید: لیستی

از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و مشخص کنید انجام چه کاری در روز برای شما مهم تر است.

۲. تمرین مواجهه با موقعیت های

استرس زا:

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش مناسب خود را تمرین کنید. به عنوان مثال اگر صحبت در جمع شما را دچار استرس می کند با کمک دوستان خود کنفرانسی ترتیب داده و در آن به عنوان سخنران صحبت کنید.

۳. بررسی خواسته های خود:

اهداف واقع بینانه داشته باشید. به آنچه می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید و به یاد داشته باشید که هیچ کس کامل نیست به انسانها اجازه اشتباه بدهید. **اشتباهات معلم خوبی هستند.**

تأثیرات استرس بر بدن

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می شود مثل سردرد بی خوابی، اضطراب، تنش، افسردگی و تغییرات شخصیتی

دهان: زخم و خشکی شدید دهان

قلب: بیماری های قلبی و افزایش فشار خون به

ریه ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص مستعد منجر به بروز علایم آسم و آلرژی می شود

اعضای تناسلی: بی نظمی های قاعدگی، انزال زودرس

مو: ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، درد های استخوانی، درد قسمت پایینی کمر

سیستم کوارش: زخم معده، زخم روده، تحریک پذیری روده

پوست: مشکلات پوستی مثل کهیرو اگزما

تغییرات رفتاری ناشی از استرس:

کج خلقی، بیقراری، الگوی نامطم غذا خوردن

به صورت کم خوری یا پرخوری، رفتار خشن با دیگران، انزوا و رفتار های وسواس گونه

افزایش مصرف سیگار یا الکل

استرس یک حقیقت در زندگی است. هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی توانید از آن اجتناب کنید، ولی می توانید آن را تحت کنترل در آورید تا استرس شما را کنترل نکند

تعریف استرس

استرس نوعی از واکنش های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگی است. عکس العمل شما بر اساس ادراکتان از حوادث و موقعیت ها است.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها سازنده بوده و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای بعضی از کارها را بدست آوریم به اینگونه استرس ها استرس خوب می گویند. مثلاً نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس ها می گردد.

آن چه برای یک فرد استرس زا است می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

۱. تغییرات عمده در زندگی

۲. نیروی بیرونی شما را تهدید جانی کند

۳. احساس از دست دادن کنترل شخصی