

حفظ سلامت روان

مدیریت استرس

در دنیای مدرن امروز برای آنکه بتوانیم با نشاط و امید زندگی کنیم، چالش‌ها و مشکلات زندگی را درک و مدیریت کنیم، راهکارهای متعددی وجود دارد که سرآمد آن حفظ سلامت روان و ارتقای آن است. سلامت روان به ما کمک می‌کند در سطح خانواده، دوستان، محل کار و جامعه روابط سالم و اثربخشی داشته باشیم. بر این اساس برای حفظ و ارتقای سلامت روان شیوه‌های متعدد نظری و عملی وجود دارد که مدیریت استرس یکی از این شیوه‌های موثر است و در آن به بعد شناختی و رفتاری انسان توجه شده است.



استرس چیست؟

استرس را می‌توان به دو گروه کلی خوب (Eustress) و بد (Distress) تقسیم کرد. استرس خوب واکنش طبیعی به یک محرک تنش‌زا است که می‌تواند به نتایج مثبتی ختم شود. استرس بعدی واکنش زیانبار و ناسالم نسبت به منبع تنش است که غالباً با نتایج منفی احساس ناامیدی همراه است.

در زمان استرس در بدن ما چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی دچار استرس می‌شوید مغز شما هورمون استرس یا کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون تغییرات زیر را در بدن شما ایجاد می‌کند:

- تپش قلب، افزایش قند خون، افزایش فشار خون و احتمال سکته‌های قلبی و مغزی و آریتمی
- کاهش حساسیت به درد، خستگی و فرسودگی، گرفتگی عضلانی
- کاهش سروتونین، افزایش نگرانی، سردرد، سرگیجه، بیش‌فعالی، اضطراب، تحریک‌پذیری، عصبانیت و اختلال هراس
- کاهش توان سیستم ایمنی و میل جنسی
- اختلالات گوارشی، سوء هاضمه، درد شکم، چاقی و اضافه وزن
- دندان‌قروچه و اختلالات مربوط به مفصل فکی - گیجگاهی

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که در زمان استرس مغز شما هورمون‌هایی تولید می‌کند که اگر بدنتان چند روز در معرض آن هورمون‌ها باشد مغزتان آسیب خواهد دید (مک ایون و گیناروس، ۲۰۱۰). در صورت تداوم استرس علاوه بر کاهش شادی درونی و نشاط، احساس افسردگی و اختلال در عملکرد حافظه در شما بوجود می‌آید.

چگونه استرس را مدیریت کنیم؟

۱. مهارت تصمیم‌گیری: تصمیم‌گیری مسئولانه در امور زندگی سبب می‌شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید.

۲. خواب: استراحت و خواب کافی باعث تعادل فشار خون و ضربان قلب و کاهش تنش و انقباض عضلات می‌شود

۳. ورزش و فعالیت‌های بدنی: فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های گروهی در کاهش تنش و استرس بسیار موثر هستند.

۴. مدیریت زمان: یک تقویم روزانه داشته باشید و کارهای هر روزتان را اولویت‌بندی کنید. گاهی بهتر است از کارهای دشوار شروع کنید.

۵. نوشتن: نوشتن راهکار خوبی برای بیان احساسات شماست. درباره استرس‌هایتان بنویسید و در صورت تمایل با مشاور و خانواده یا دوستان به اشتراک بگذارید.

۶. رفاقت: دوستی‌هایتان را گسترش دهید و احساسات و استرس‌ها‌یتان را بدون ترس از قضاوت شدن به اشتراک بگذارید ممکن است تجربیات مشابه و توصیه‌های سودمند داشته باشند.



Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

سلامت روان

زندگی سالم با نشاط و امید



۱۴. در لحظه زندگی کنید اگر موضوعی باعث استرس شما شده که هنوز رخ نداده ، پس امروز را بخاطر فردایی که نیامده (و شاید اصلا نیاید) خراب نکنید.

۷. مشورت : با متخصصان و مشاوران ، والدین و معلمان در امور دشوار زندگی مشورت کنید.

۸. کمک : کمک به دیگران می تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پرتنش را برایتان آسان می کند.

۹. ابراز احساسات : ابراز احساسات به شیوه سالم و مناسب می تواند احساس آرامش بوجود آورد و از استرس بکاهد.

۱۰. مراقبت از گل و گیاه: این کار می تواند شادی و رضایت را برایتان به ارمغان آورد.

۱۱. اصلاح نگرش ها: به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالش هایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و عبور کنید و سعی کنید مثبت اندیش باشید.

۱۲. شوخ طبعی: خندیدن راهکار مناسب و مثبتی در مدیریت استرس است ، شما را آرام می کند و به کاهش ضربان قلب ، فشارخون و انقباض عضلانی منجر میشود.

۱۳. نفس عمیق :تنفس عمیق و آرام می تواند به آرام سازی ذهنی و بدنی کمک کند و مرحله هشدار استرس را متوقف سازد.