

روش‌های کنترل استرس:

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

۱- **اولویت‌ها را مشخص کنید:** لیستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و مشخص کنید انجام چه کاری در روز برای شما مهم‌تر است.

۲- **تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا:** 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 می‌کند با کمک دوستان خود کنفرانسی ترتیب داده و در آن به عنوان سخنران صحبت کنید.

۳- **بررسی خواسته‌های خود:** اهداف واقع‌بینانه باشید. به آنچه می‌توانید 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 می‌شود مثل سردرد، بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی، تنش و تغییرات شخصیتی

دهان: زخم و خشکی شدید دهان

قلب: بیماری‌های قلبی و افزایش فشار خون بالا

ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص مستعد منجر به بروز علائم آسم و آلرژی می‌شود.

اعضای تناسلی: بی‌نظمی‌های قاعدگی، انزال زودرس.

مو: ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر.

سیستم گوارش: زخم معده، زخم روده، تحریک‌پذیری روده.

پوست: مشکلات پوستی مثل کهیر و اگزما

تغییرات رفتاری ناشی از استرس: کج خلقی، بیقراری، الگوی نامنظم غذا خوردن بصورت کم‌خوری یا پرخوری، رفتار خشن با دیگران، انزوا و رفتارهای وسواس‌گونه، افزایش مصرف سیگار و الکل.

استرس یک حقیقت در زندگی است. هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی‌توانید از آن اجتناب کنید. ولی می‌توانید آن را تحت کنترل درآورید تا استرس شما را کنترل نکند.

تعریف استرس:

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی است. عکس‌العمل شما براساس ادراکتان از حوادث و موقعیت‌ها است.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده بوده و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای بعضی از کارها را بدست آوریم به اینگونه استرس‌ها استرس خوب می‌گویند. مثلاً نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس‌ها می‌گردد.

آنچه برای یک فرد استرس‌زا است می‌تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها 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



دانشگاه علوم پزشکی کرمان



مدیریت استرس

تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر امیرحسین صباغ

بهار ۱۴۰۲

یاد بگیرید «نه» بگویید:

محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران برای استراحت خود وقت پیدا کنید و به کارهای عقب افتاده خود برسید.

ورزش کنید:

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

وقتی پترت فداست

بگذار ابر سرنوشت هر چه می‌خواهد ببارد

وقتی دلت با فداست

وقتی توکلت با فداست

وقتی امیدت با فداست

وقتی یارت فداست

همیشه با فدا بمان

پتر پروردگار، بزرگترین پتر دنیا است...

منبع:

Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 15th Edition

۴- سبک زندگی سالم داشته باشید: غذاهای سالم

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

۵- روش‌های تمدد اعصاب که برای شما مفید

است را بیابید: دعا، یوگا، تمرین تمرکز، از زندگی خود لذت ببرید.

۶- تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی

بپذیرید: هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند 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 راه‌کارهای 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 می‌کنید چند نفس عمیق و آرام بکشید و هنگام بازدم، آرام با خود بگویید: «احساس آرامش می‌کنم»

در مدیریت زمان خبره شوید:

کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید. وقتی زمان‌های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید. با فعالیت بیشتر می‌توانید کارهای عقب مانده خود را جبران