



مدیریت استرس



واحد آموزش بیمارستان قائم (عج) - آذر ماه ۱۳۹۹



مقدمه

▶ تاثیر استرس در بروز بیماریهای قلبی از فشار خون و چربی نیز بیشتر است.

▶ استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح

می باشد و می تواند باعث کاهش تولید، غیبت، جابجایی نیرو، تعارض های کاری

و بالاترین هزینه های بهداشتی و درمانی کارکنان گردد.

▶ فشار عصبی یکی از مهمترین عوامل طلاق می باشد.

▶ فشار عصبی مسری است

▶ مصرف سیگار و الکل در اثر استرس بالا می رود.

▶ میزان مهاجرت به طور مستقیم با فشارهای عصبی ارتباط دارد.

عناوین بحث:



- ▶ تشخیص استرس در دیگران
- ▶ مقابله با استرس در محل کار
- ▶ برقراری یک ارتباط خوب
- ▶ تعادل درون
- ▶ کمک به کارکنان
- ▶ اقداماتی در منزل
- ▶ چند راهکار معنوی
- ▶ اندازه گیری استرس

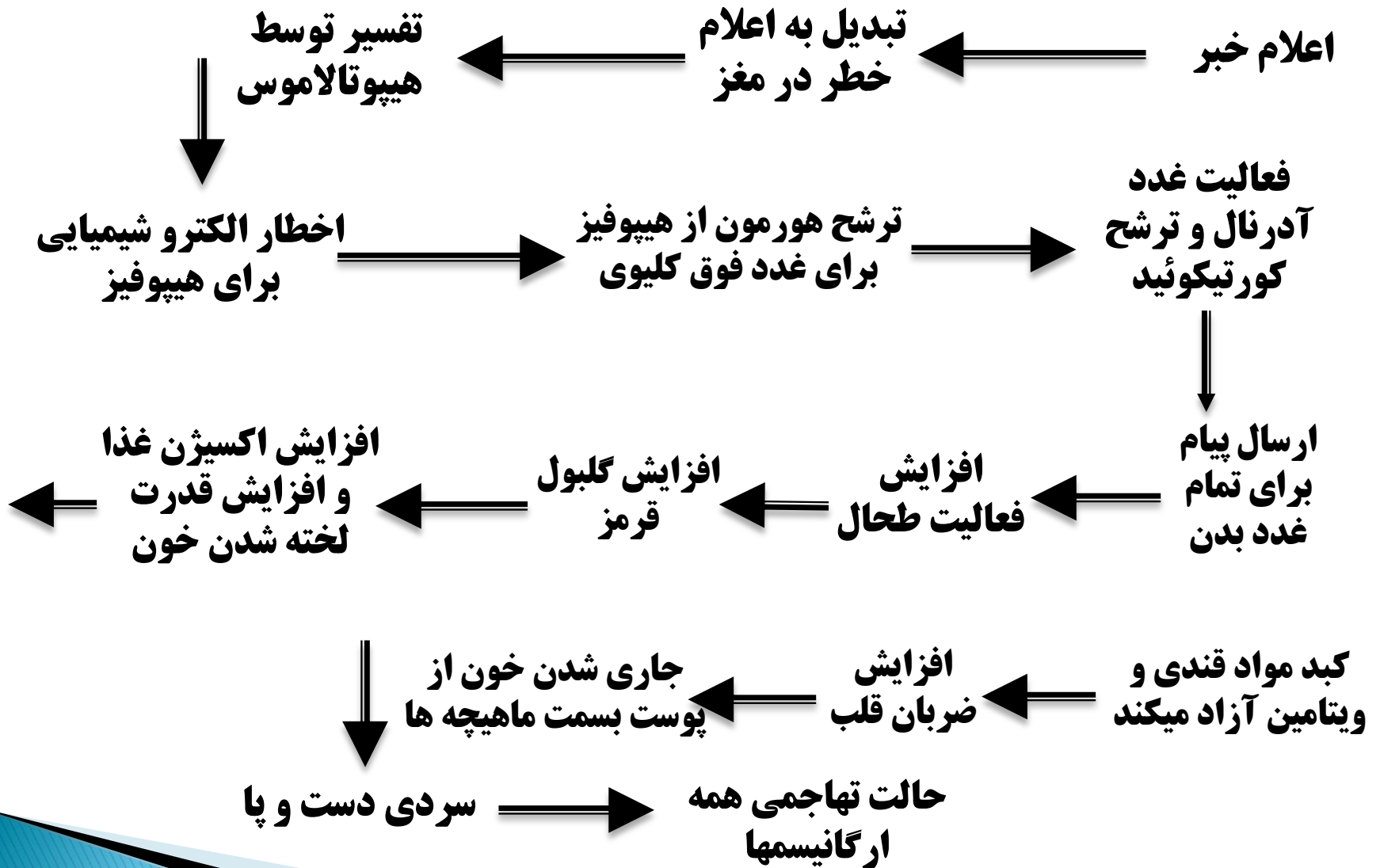
- ▶ تعریف استرس
- ▶ مراحل ایجاد استرس
- ▶ نکاتی در مورد استرس
- ▶ علائم استرس
- ▶ بیماریهای استرس
- ▶ عوامل ایجاد استرس
- ▶ هزینه های استرس
- ▶ تجزیه و تحلیل دلایل ایجاد استرس

تعریف استرس

▶ استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی ، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالیکه استرس منفی منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.



مراحل ایجاد استرس



گام مقاومت: از چند ساعت تا چند روز ادامه می باد و بدن برای مبارزه با عامل استرس بسیج می شود(تخلیه ذخایر)

گام فرسودگی: انرژی بدن تمام می شود و در برابر بیماریها و بد کار کردن اعضای دیگر آسیب پذیر می شود و بیماریها تظاهر می یابند و ممکن است علائمی شبیه سرماخوردگی بروز نماید.



نکاتی در مورد استرس

۱- بدن انسان در مقابله با استرس از الگوی مشخصی پیروی و فرایند عصبی شیمیایی، معینی را طی می‌کند، رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می‌آورند که رویدادهای ناخوشایند می‌توانند ایجاد کنند، یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می‌کند که یک خبر بد ایجاد می‌کند.

۲- استرس‌های شدید و طولانی در همه حال باعث از پا درآمدن فرد نمی‌شوند و افراد در بعضی موارد می‌توانند با عوامل استرس‌زا سازگار شوند نمونه آن خو گرفتن افراد در شرایط سخت و طاقت فرسا مثل دوران اسارت یا خو گرفتن به کاری سخت و طاقت فرسا مثل شغل آتشکاری در ذوب آهن است.

۳- این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی‌توانند از آثار زیان بار آن صد در صد مصون بمانند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شوند. مثلاً فردی که مدت زیادی در اسارت است یا فردی که تحت شرایط بدی در معدن تاریک و دورافتاده‌ای کار می‌کند، بعد از مدتی دچار ناراحتی‌های روحی - عاطفی و پیری زودرس می‌شود.

۴- بدن ما وقتی چیزی را استرس تلقی کرده و به آن واکنش نشان می‌دهد که ذهن ما به آن مارک استرس زده و در واقع پیشتر آن را شناخته باشد.

۵- نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگیهای شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه‌های افراد بر می‌گردد

علائم استرس

▶ کم حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، داغ شدن و یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفته‌گی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت و...

بیماریهای استرس

- ▶ بیماری‌ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیارند مانند :
- ▶ دهانی مثل زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و...
- ▶ گوارشی مثل تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و...
- ▶ عضلانی و مفاصل مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و...
- ▶ قلبی، عروقی مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگها، سکته قلبی...
- ▶ ریوی مثل آسم، سرفه و...
- ▶ پوستی مثل خارش و اگزما، ریزش مو، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و...
- ▶ تناسلی مثل تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و...
- ▶ اختلالات روانی مثل انواع اختلالات سوماتوفرم، روان‌تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و...
- ▶ غددی و متابولیسمی مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی
- ▶ بیماریهای دشواردرمانی مانند سرطان می‌تواند در اثر زمینه‌سازیهای استرس و فشار روحی باشد.

عوامل ایجاد استرس



▶ علل فردی

▶ علل گروهی

▶ علل سازمانی

▶ علل فراسازمانی

علل فردی

- ▶ هر یک از ما نقشهایی ایفا می کنیم، مثل نقش پدر، همسر، رئیس، مرئوس، همکار، شهروند و... ایفای هر نقشی رفتارهای خاص خود را می طلبد و انتظاراتی را پدید می آورد، گاهی بین این نقشها تضادهایی وجود دارد که ما را متحمل می کند. گاهی مشخص نبودن نقش باعث فشار می شود، مثلاً کاری که باید انجام دهیم، مشخص نیست و رئیس به دلیل انجام نگرفتن کار از ما عصبانی است. گاهی تعداد نقشهایی که باید ایفا کنیم، زیاد و از توان ما خارج است. مسؤولیت زیاد نیز خودش فشارزا است. یکی دیگر از عوامل فردی سن فرد است. افراد مسن به دلیل تجربه بیشتر فشار کمتری متحمل می شوند. عامل دیگر جنسیت است. خانمها نسبت به آقایان از صبر و شکیبایی بیشتری برخوردارند و تحمل بیشتری در برابر فشار دارند.
- ▶ **رژیم غذایی** نیز در تحمل ما نسبت به استرس تأثیر دارد. بعضی از غذاها به آرامش ما و در نتیجه به تحمل ما در برابر استرس کمک خواهند کرد .

علل گروهی

- ▶ اولین عامل گروهی وجود یا عدم وجود نیازهای مشترک است. هرچقدر نیازهای یک گروه مشترک و با هم نزدیک تر باشد، فشار کمتری متحمل می شود. عامل دوم انسجام در گروه است، اختلاف در داخل گروه و بین افراد با یکدیگر فشار زیادی بر افراد وارد می آورد. مشخص نبودن و خوب تعریف نشدن نقشها در داخل گروه عامل دیگری است که هرچقدر نقشها در داخل گروه نامشخص تر باشد، فشار بیشتری بر فرد وارد خواهد آمد.



علل سازمانی

► نوع کار، نقشی که افراد باید ایفا کنند، خواسته‌های همکاران، ساختار سازمانی، مدیریت یا رهبری در میزان فشار وارده بر فرد دخیل اند. جو حاکم بر سازمان و فرهنگ سازمان نیز با استرس رابطه دارد، اگر جو حاکم بر سازمانی مثبت باشد، افراد پرتلاش، کاری و مسئولیت پذیر و خلاق فشار کمتری احساس می‌کنند. عامل دیگر نحوه تقسیم وظایف و شرح وظایف در سطح سازمان است که وظایف باید شفاف و مشخص بوده و قوانین دست و پاگیر نباشد، همچنان که اگر سبک مدیر با سلیقه کارکنان مطابقت نداشته باشد، کارمندان استرس بیشتری را متحمل می‌شوند. حجم کم کار، حجم زیاد کار، شیفت کاری، حوادث محیط کار، شرایط نامساعد محیط کار (مثل سر و صدا، حرارت، گرد و غبار، مواد شیمیایی،...) احساس عدم امنیت شغلی، عدم توزیع عادلانه امکانات، اختلاف همکاران، کار در شرایط تنهایی، به چالش نگرفتن استعدادهای فرد، ارتقای بی ضابطه، تصاحب پستها توسط افراد بیرون سازمان همه فشارزا هستند.

علل فراسازمانی

► بعضی از عوامل فشار به خانواده و اجتماعی که در آن زندگی می کنیم، بر می گردد: نامطمئن بودن وضع اقتصادی، نامطمئن بودن وضع سیاسی، بی ثباتی و ناکارآمدی قوانین، نامطمئن بودن تکنولوژی، مشکلات مالی و اقتصادی، مشکلات خانوادگی، تحصیل فرزندان، محل سکونت همه می تواند در میزان فشاری که تحمل می کنیم، نقش داشته باشد. حمایت های خانوادگی و فامیلی نیز در تحمل افراد در برابر فشارها نقش دارند. مسائل سیاسی اقتصادی نیز باعث ایجاد فشار می شود. رکودهای کوتاه مدت هم موجب افزایش تنش می شود، هنگامی که سیستم های اقتصادی به قهقرا می روند، سازمانها از نیروی کار خود می کاهند، اضافه کاری کاهش می یابد، تعدادی از کارکنان منتظر خدمات می مانند، حقوقها کاهش می یابد، هفته های کاری کوتاه می گردد و از این قبیل مسائل که فشار را هستند.

هزینه های استرس



▶ آثار بدنی

▶ آثار احساسی

▶ آثار خانوادگی

▶ آثار اجتماعی

▶ آثار اقتصادی (شرکتها)

آثار احساسی استرس



- ▶ رفتار و واکنشهای ناپسند
- ▶ بی حوصلگی
- ▶ نوسان در رفتار
- ▶ بیزاری خانواده و دوستان
- ▶ زوال اعتماد به نفس (دور باطل)
- ▶ افسردگی

آثار خانوادگی



- افزایش طلاق به علت:
- اشتغال زوجین و کمبود وقت
- کاهش انرژی به علت کار زیاد
- کمبود امکان مراقبت از کودکان
- سختی کار

آثار اجتماعی

- ▶ افزایش هزینه های خدمات عمومی
- ▶ باز نشستگی زود هنگام
- ▶ ایجاد افراد زود رنج و تحریک پذیر و کاهش کیفیت زندگی افراد



آثار اقتصادی (شرکتها)

- ▶ کیفیت پایین خدمات، افزایش شکایات مشتریان ، از بین رفتن پول مشتریان و اتلاف وقت آنها و در نتیجه از دست رفتن مشتریان
- ▶ گردش نیروی انسانی بالا
- ▶ شهرت پایین سازمان
- ▶ تصویر ضعیف سازمان از نظر نیروهای با کیفیت اجتماع
- ▶ کارمندان ناراضی و اتلاف وقت مدیران

تجزیه و تحلیل دلائل ایجاد استرس

تغییر در جوامع ➤

رشد شهرگرایی ➤

جمعیت‌های سالخورده ➤

تغییر در نقش جنسیتها ➤

تغییر در سازمانها ➤

نیاز به کاهش هزینه و افزایش خلاقیت به علت جهانی سازی و ورود تکنولوژی های جدید ➤

ادغام و اکتساب در بین سازمانها و کاهش فرصتهای شغلی به علت تکراری شدن پستهای کلیدی ➤

تغییر در عملکرد شرکتها و در گیر شدن کارمندان در کنترل کیفیت و ورود تجهیزات اتوماتیک مانند رباتها و ➤

کاهش نفرت و ارتباط آنها

تصاحبهای فرصت طلبانه مثل واگذاری شرکتهای قدیمی به پیمانکاران تندرو و جاه طلب ➤

خصوصی سازی فراگیر (اهمیت بیشتر سود کارخانه نسبت به حفظ نیروها) ➤

مشاغل تنش زا

- (۱) استرس در مشاغل مالی مثل حسابداران، بازار بورس و صندوقداران بانک
- (۲) استرس در مشاغل فروشگرا به علت فشار به کارمندان بر اساس بودجه تخصیصی و ضرب العجل
- (۳) متخصصان تکنولوژی ارتباطی به علت رشد سریع تغییرات
- (۴) متخصصان رسانه ای به علت نیاز به شکار سریع سوژه ها و نیاز به خلاقیت سریع
- (۵) مشاغل پزشکی به علت نیاز به تصمیم گیری سریع و بدون نقص برای حفظ جان بیماران و برخورد با آلام و دردهای انسانی
- (۶) مدیران به علت نیاز به درایت و بصیرت و معاشرت با همکاران و زیردستان و اعمال رویه های انضباطی و اخذ تصمیماتی که آثار درد آوری برای زیر دستان دارد، پرداختن به مسائلی که مربوط به پست سازمانی آنها نیست و تلاش برای حفظ رضایت کارمندان و نیاز به مهارتهای مردمی ، عدم تفویض اختیارات و ناتوانی در “ نه ” گفتن و مسئولیت زیاد
- (۷) کارمندان جزء به علت مسئولیت کم و یا فقدان کنترل بر حجم زیاد کار و یا تکراری بودن کار و یا کار در شرایط خطرناک

وضعیت محل کار

۱. عدم موافقت کارمندان با خط مشی، سیاستها و سلسله مراتب شرکت
۲. شرایط نامناسب کاری مثل ترتیب قرار گرفتن میزها، آلودگی صوتی و ..، کمبود نور طبیعی، عدم وجود فضای کافی، نامناسب بودن دمای محیط، عدم تجهیزات کافی، عدم پشتیبانی در هنگام اختلال در کامپیوترها و موارد مشابه

زندگی روزمره

۱. حوادث زندگی مثل ازدواج، طلاق، مرگ نزدیکان، زندان و مشکلات حقوقی، بیماری و مصدومیت، ازدواج فرزندان، از دست دادن شغل و بازنشستگی
۲. تغییر محل زندگی، مهاجرت و موارد مرتبط، تردد بین محل کار و محل زندگی، ترافیک

تشخیص استرس در دیگران (الگوهای رفتاری)

طبیعی

۱. نسبت به همکاران:

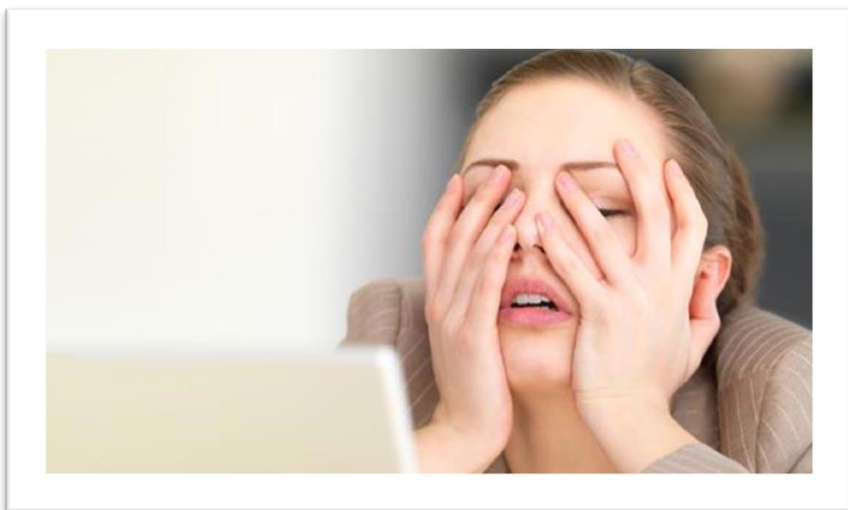
- ▶ در زمان ورود به اداره سلام و احوال پرسی می نماید.
- ▶ نهار را با همکاران می خورد.
- ▶ رفتاری دوستانه دارد.
- ▶ نظر افراد را جویا می شود.

۲. نسبت به سازمان:

- ▶ محل کار خود را تمیز نگه می دارد
- ▶ پرونده ها را منظم در فایلها قرار می دهد
- ▶ می داند هر چیزی کجا قرار دارد
- ▶ به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی می نماید

۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- ▶ لباس شیک می پوشد
- ▶ لباسهایش اتوشده و تمیز است
- ▶ با ظاهری آراسته در محل کار حاضر می شود.
- ▶ بهداشت فردی را به خوبی رعایت می کند.



تشخیص استرس در دیگران (الگوهای رفتاری)

فرد مبتلا به استرس

۱. نسبت به همکاران:

- گوشه گیر است.
- ناهار را به تنهایی صرف می کند.
- زودرنج و تحریک پذیر می شود.
- به نظرات دیگران توجهی ندارد.

۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه نمی دارد
- پرونده ها را در همه جا پراکنده می کند.
- برای یافتن هر چیزی ۱۵ دقیقه وقت صرف می کند.
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی نمی نماید

۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- لباسهایی می پوشد که برای کار نامناسب است.
- لباسهایش اتونشده و کثیف است
- ژولیده و نامرتب است.
- نسبت به وضع ظاهری و بهداشت بی توجه است.

مقابله با استرس در محل کار



- ▶ شناسایی استرس و علت یابی
- ▶ آموزش و توسعه مهارتها
- ▶ پاداش و ترفیع
- ▶ کارمندیابی و انتخاب(استخدام دقیق و بدون عجله)
- ▶ صندوق بازنشستگی
- ▶ مبارزه با نژاد پرستی و تبعیض جنسی
- ▶ تدوین برنامه ای برای افزایش سطح آگاهی افراد از هزینه های استرس در محل کار
- ▶ تدوین برنامه هایی که کارمندان علائم استرس را تشخیص دهند
- ▶ طراحی برنامه های پکیجی کاهش استرس(تهیه امکانات ورزشی-زمان انعطاف پذیر کار-بیمه های کارآمد-معاینات پزشکی منظم)
- ▶ ایجاد تنوع غذایی
- ▶ پیشگیری به جای درمان استرس
- ▶ دریافت بازخورد از میزان موفقیت اقدامات انجام شده
- ▶ مرتب کردن میز کار و بیرون ریختن موارد زائد
- ▶ بهینه سازی محیط کار(رنگ شاداب-نور مناسب-استفاده از گل و گیاه)
- ▶ مطالعه الگوهای کار(تشخیص زمانهای افزایش استرس برای پیشگیری از آن)(دفترچه یادداشت استرس)
- ▶ مدیریت زمان و اولویت بندی کارها(درجه بندی اهداف-برنامه ریزی کارها-تخصیص زمان)

برقراری یک ارتباط خوب

- ▶ مدیریت اطلاعات با استفاده از شیوه های نوین اطلاعاتی
- ▶ موضوعات را رودررو با همکاران در میان بگذارید
- ▶ مشورت با همکاران و دیگر اعضای گروه
- ▶ گوش دادن به صحبت‌های افراد مختلف حتی مخالفین
- ▶ نقد سازنده نظرات دیگران
- ▶ آگاهی از تفاوت‌های فرهنگی افراد





تعادل درون

- ▶ تجزیه و تحلیل احساسات غیر منصفانه و ناعادلانه در هنگام بروز خشم و عصبانیت و ایجاد تعادل درونی
- ▶ زیاد خود را بازخواست نکنید و اشتباهات را جزئی از کار بدانید و آنها را تحلیل نمایید.
- ▶ یاد بگیرید که به موقع “ نه ” بگویید
- ▶ استانداردها و اولویتها و حقوق خود را مشخص کنید و مسئولیت اقدامات خود را بپذیرید.
- ▶ عصبانیت و خشم خود را کنترل کنید.(عصبانیت من به خاطر ... است)
- ▶ اندیشه مثبت داشته باشید.

کمک به کارکنان

- ▶ آگاهی روزانه-هفتگی-ماهانه از کار کارکنان
- ▶ جلوگیری از ایجاد تنش و رقابت شدید بین افرادی که کار مشابه دارند
- ▶ مشخص کردن دقیق انتظارات از کارکنان
- ▶ آگاهی از ارتباطات کارکنان با یکدیگر در جهت ایجاد تیمهای کاری مناسب
- ▶ ایجاد ارتباط غیر مستقیم با کارکنان دارای استرس از طریق شخص سوم
- ▶ در نظر گرفتن زمانی برای گوش دادن به افراد دارای استرس و بحث با آنها و ارائه راهکارهایی با همکاری و با رضایت آنها

کمک به کارکنان



▶ جلوگیری از درگیری کارکنان از طریق:

۱. حمایت از شیوه های سازگار و منسجم
۲. مشخص نمودن سلسله مراتب درون بخش
۳. ارائه توضیحات روشن به کارکنان در مورد شغلشان
۴. باز تشکیل گروه ها برای جلوگیری از درگیری
۵. بحث در مورد مشکلات
۶. ارائه بازخورد ساده و منظم به کارکنان

اقداماتی در منزل



▶ فراغت از کار

▶ تمرینات رفع استرس

▶ پرورش علائق

▶ بهبود رژیم غذایی

فراغت از کار

- ▶ عدم انتقال استرسهای کاری به منزل
- ▶ بودن در کنار خانواده(تعطیلات آخر هفته امری مقدس است)
- ▶ طوری عمل کنید که دیگران بدانند که امور منزل برای شما ارزشی بیش از موارد شغلی دارند.
- ▶ نهار با خانواده صرف کنید
- ▶ زمانی را برای بازی با فرزندان اختصاص دهید.
- ▶ یک روز عاری از استرس و فشار را تجربه کنید(قدم زدن-دوچرخه سواری-آبیاری گیاهان-مرخصی گرفتن)
- ▶ صبح سعی کنید به طور طبیعی از خواب برخیزید.چند نرمش ساده و صرف صبحانه
- ▶ سعی کنید به جای استفاده از اتوموبیل از دوچرخه استفاده کنید
- ▶ در هنگام غروب از مطالعه روزنامه و یا تماشای تلوزیون(خبر) اجتناب کنید.کتاب بخوانید، فیلم ببینید،موسیقی گوش دهید.
- ▶ شب دوش بگیرید و قبل از خواب یک لیوان چای بنوشید.

تمریناتی جهت رفع استرس

۱. به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کند و انقباض عضلانی را بررسی کنید. سپس پنجه پا را بحالت اولیه برگردانید و یکبار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۲. پاها را بطرف بالا، بطرف صورت ببرید و سپس انقباض عضلانی را در پاها و عضلات مشاهده نموده و آن را در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اول برگردانده و آنرا دوباره تکرار کنید سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.



۳. همانندی که پاشنه ها را در شن فرو می برید، آنها را روی کف زمین فشار دهید. آنها را در آن وضع

نگه داشته و انقباض پشت ران را بررسی کنید. سپس بحالت اولیه برگردانده و تمرین را یکبار

دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۴. ران را منقبض می کنیم و ساق پا را به ملایمت بلند می کنیم، آنرا نگه داشته و انقباض را

بررسی می کنیم. سپس آنرا بحالت اولیه برمی گردانیم سپس با پای چپ این تمرین را تکرار

می کنیم، دوباره این عمل را با هر دو پا تکرار می کنیم. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را

شل کرده و عضلات را انبساط دهید

۵. نشیمنگاه را منقبض کنید و سپس آنرا خیلی ملایم کمی از زمین بلند کنید. آنرا مدتی بهمین وضعیت نگه

داشته و انقباض آنرا مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برمی گردانیم. تمرین را دوباره تکرار

کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۶. عضلات شکم را منقبض کرده و آنرا مدتی در حال انقباض نگه دارید. سپس وضعیت انقباض را بررسی

کنید. بعد بحالت اولیه برگردانده و تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل

کرده و عضلات را انبساط دهید

۹. بازوهایتان را کنار بدنتان قرار داده و هر دو مشت را محکم جمع کرده و آنرا بهمین حالت نگه دارید. سپس حالت انقباض را بررسی کرده و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۰. با بالابردن دستها بطرف شانه ها آرنج را خم کنید و انها را همینطور محکم بحالت انقباض نگه دارید و کشش عضلات بازو را بررسی کنید. سپس بحالت اول برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.



۱۱. طوری که کف دست بالا باشد، بازوها را روی زمین بخوابانید و عضلات قسمت عقب بازو را روی زمین فشار دهید. حالت انقباض عضلات مربوطه را بررسی کنید. آنرا منقبض کرده و سپس بحالت اولیه برگردانده، تمرین را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۲. شانه ها را نخست کمی بلند کنید و سپس آنرا تا جای ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس بحالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.



۱۳. سر را به ملایمت به عقب بکشید و وضعیت انقباضی پشت گردن را توجه کنید و آنرا در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۴. سر را به ملایمت بطرف سینه خم کنید و در همان وضعیت نگه داشته و انقباض گردن را مورد توجه قرار دهید. بعد بحالت اولیه برگردانده و عمل را یکبار دیگر انجام دهید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.



۱۵. زبانتان را به سقف دهان فشار داده و آنرا در همان وضع نگه دارید. حالا بحالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۶. چشمهایتان را محکم ببندید و آنها را کاملا بسته نگه داشته و وضعیت انقباضی را مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برگردانید و توجه داشته باشید که چشمها پس از توجه به حالت انقباضی با ملایمت بسته باشد. سپس عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۷. پیشانی تان را چروک داده و وضعیت آن را مورد توجه قرار دهید سپس آنرا برای مدت کمی بهمان حال نگه داشته و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

بهبود رژیم غذایی

- ▶ تقسیم یک وعده غذایی مفصل به چندین وعده کوچک
- ▶ حفظ وزن مناسب
- ▶ اعتدال در غذا خوردن
- ▶ اجتناب از خوردن تنقلات
- ▶ استفاده از میان وعده های شیرین
- ▶ اجتناب از نگهداری شیرینی و شکلات در منزل
- ▶ اجتناب از خوردن بیش از حد نمک، شکر و نان سفید
- ▶ اجتناب از خوردن غذاهایی مثل پیتزا بیش از یک بار در هفته
- ▶ اجتناب از غذاهای چرب و استفاده از روغن زیتون
- ▶ جایگزینی روش آب پز به جای سرخ کردن
- ▶ اجتناب از مصرف بیش از حد کافئین
- ▶ نوشیدن ۸ لیوان آب در روز
- ▶ استفاده کامل از همه مواد غذایی (ویتامینها-کربو هیدراتها-پروتئینهای گیاهی و حیوانی و چربیها)

چگونه استرس را مدیریت کنیم؟

۱. از اخباری که تأثیر منفی داشته و موجب بسته هیجانات منفی می شود فاصله بگیریم.
۲. از خواندن، شنیدن یا تماشای اطلاعاتی که اضطراب را افزایش می دهند بپرهیزیم.
۳. از بزرگنمایی و فاجعه انگاری واقعیت های گذشته و رویدادهای پیش رو پرهیز کنیم.
۴. به این نکته توجه داشته باشیم که موضوع کرونا جدی است، اما مانند بیماری های دیگر قابل کنترل بوده و درمانی برای آن پیدا خواهد شد.

۵. این مسئله را بپذیریم که بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نبوده و نمی‌توانیم اقدام موثری در رابطه با آنها انجام دهیم؛ بنابراین به مواردی که در اختیار ما است مانند رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران فکر کنیم.

۶. باید پذیرفت موضوع کرونا جدی است، اما می‌توان با مراقبت و پیشگیری آن را مدیریت کرده و میزان ابتلا به آن را کاهش داد.

۷. نباید از واقعیت‌ها فرار کرده و یا آنها را انکار و سرکوب کنیم. سعی کنیم آنها را شناسایی کرده و زیر سوال ببریم تا افکار و احساسات بهتری داشته باشیم

۸. تاکید بیش از حد روی هر چیزی اضطراب آور است. تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم آرامش نخواهیم داشت.

۹. به جای درگیری ذهنی به موضوعات تکراری، فکر کنیم بهترین اقدامی که می توان انجام داد چیست و سپس در جهت تحقق آن گام های اساسی برداریم.

۱۰. اتخاذ سبک زندگی سالم، تغذیه و ورزش و خواب مناسب، سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت با انجام اموری که موجب شادی می شود.

۱۲. مثبت نگر باشیم. به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کرده و شکر گذاری کنیم.

۱۳. از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش به ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده اند،

استفاده کنیم

۱۴. سعی کنیم رفتار و عملکرد عادی داشته و فعالیت‌های عادی و روزمره خود را با رعایت نکات

بهداشتی، حفظ کنیم.



۱۵. از روش‌های آرامش بخش یا مقابله‌ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویر پردازی ذهنی و ... استفاده کنیم.

۱۶. سرمایه روانشناختی خود را که شامل امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی است، ارتقا ببخشیم.

۱۷. فضای زندگی را با هیجانات مثبت مانند نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی پر کنیم. هیجانات مثبت چراغ

سبز را برای زندگی روشن می‌کند.

۱۸. ارتباط با افراد شاد، خوش بین، امیدوار، شوخ‌طبع و با روحیه قوی در روحیه ما نیز تاثیر می‌گذارد.



۱۶. مدام به خود یادآوری کنیم که سالم، شاد و بانشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.

۱۷. احساسات و نگرانی‌های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم.

۱۸. از افراد غمگین، ناامید، افسرده، بی انگیزه و بی حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر و

متخاصم که استرس ما را افزایش می‌دهند، دوری کنیم.



۱۹. با مدیریت هیجانات منفی مانند ترس، اضطراب، غم و افسردگی و تقویت سیستم ایمنی، به جنگ با ویروس

کرونا رفته و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد. غم و ناامیدی و بی انگیزگی به ما کمکی نخواهند کرد.

۲۰. در مواردی که ترس و اضطراب زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماری‌های

روان تنی، مشکلات شبه جسمی و غیر داشته‌ایم و در حال حاضر تشدید شده و نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم،

از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.



کسانی که موجب رنجش ما شده اند را ببخشیم.

برای سلامتی خود و دیگران دعا کرده و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند.

دعا می‌تواند امید را در ما تقویت و اعمال و رفتارهای خوب دیگران

را تشویق کند.





موفق باشید