



استرس و اضطراب

یک عکس العمل عصبی که در آن هورمون ها آزاد شده اند که می تواند نتایج ذهنی ، جسمی ، شناختی ، احساسی و یا روحی را همراه داشته باشد. باعث ایجاد نشانه هایی مثل انقباض عضلانی ، طپش قلب افزایش فشار خون ، دستان سرد و مرطوب ، فشار معده ای و می شوند.

مزایای استرس:

- افزایش تمرکز
- افزایش هوشیاری
- بهبود عملکرد
- افزایش استحکام
- ایجاد محرکی برای تمام کردن کارها

معایب استرس:

- خستگی مزمن
- فشار خون بالا
- ترشحات گوارشی
- افزایش آسیب پذیری در مقابل بیماری ها
- ضعف عصبی

روش های مقابله با استرس:

روان درمانی / ارتقاء سازمان دهی بهتر

- مسئولیت های خود را به دیگران واگذار کنید.
- از مدیریت زمان استفاده کنید.
- مقدماتی را ایجاد کنید که نه گفتن را یاد بگیرد.



از بدن خود مراقبت کنید :

- از رژیم متعادل استفاده کنید.
- از مصرف کافئین خودداری کنید.
- مکمل های ویتامینی و معدنی بخورید.
- از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- به طور مرتب ورزش کنید.

افکار مثبت پرورش دهید :

- با اعتماد به نفس عمل کنید.
- از یک وضع حالت بدنی خوب استفاده کنید.
- شوخ طبعی را پیش بگیرید.

تکنیک های آرام سازی

ماساژ درمانی :

- به وسیله یک لوسیون گرم عضلاتتان را ماساژ دهید تا آرام شود.
- به آرامی با دست عضلات خود را نوازش دهید.
- از حرکات دایره ای و قوی برای شل کردن ماهیچه های سفت استفاده کنید.
- ماهیچه های سفت را مشت و مال دهید.
- استراحت تدریجی و مرحله به مرحله
- یک حالت نشسته راحت را به خود بگیرید و چشمانتان را ببندید
- به آرامی یک نفس عمیق بکشید که بازدم آن نیز طولانی باشد.
- تنفستان را به آرامی بیرون دهید و احساس سنگینی و تنش را از خودتان دور کنید.
- با انقباض عضلات هنگام دم و انبساط آن در بازدم فرآیند آرام سازی را بهبود بخشید.
- آرام سازی را از عضلات پا شروع کنید و به سمت بالا و سراسر عضلات هدایت نمایید و هر گروه از عضلات را منقبض و منبسط کنید.

تصویر ذهنی مثبت ذهنی :

- یک حالت نشسته راحت به خود بگیرید.
- از قوه تخیل استفاده کرده و یک موقعیت خوشایند و آرام را تجسم کنید.
- از حواس پنج گانه خود استفاده کنید ، عطرهاى خوشایند را استشمام کنید ، اشیاء ملایم و نرم را لمس کنید ، چیزهای خوش طعم را بچشید ، مناظر زیبا و خوشایند را ببینید و صداهای زیبا و دلپسند را گوش دهید.
- تکنیک توقف فکر کردن

- تجربه های خوشایند را مشخص کنید.
- هر زمان که چیزهای ناخوشایند به فکر شما وارد شد بگویید : ایست
- به فکر کردن راجع به مسایل خوشایند بپردازید

روش های دیگر :

- حمام کردن
- حرکات کششی
- دعا بخوانید
- تا ده بشمارید
- بلند شوید و مکان را ترک کنید.
- داد بزنید و یا گریه کنید.

مراجعه به پزشک

- دوره های زمانی سر سام آور یا فراموشی موقت
- طپش قلب شدید و بی وقفه
- سردرد های طولانی یا شدید
- اضطراب شدید ، بی خوابی ، لرزش اعضای بدن
- کف دست های پر از عرق ، کهیر
- درد های طولانی کمر و گردن

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم (عج)