



مدیریت استرس

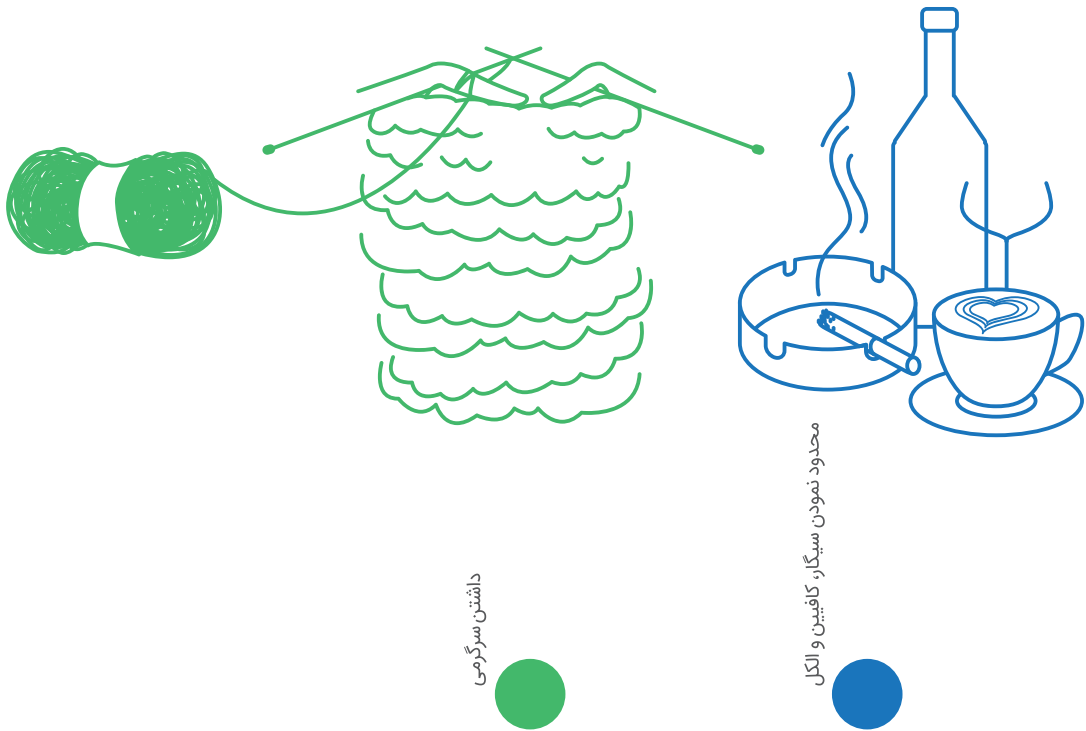
مدیریت استرس

هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما پیش می‌آید و ما باید با آن سازگار شویم می‌تواند استرس باشد. تمام افراد در زمان‌هایی از زندگی استرس را تجربه می‌کنند. استرس‌ها می‌توانند منفی یا مثبت باشند. مواردی مثل از دست دادن یک شغل، شکست خوردن در یک رابطه‌ی عاطفی، از دست دادن یکی از نزدیکان، تنش و درگیری در روابط، مشکلات اقتصادی همگی مثال‌هایی از **استرس منفی** هستند.

گاهی اتفاق‌های خوشایند زندگی مانند ازدواج، سفر، بچه‌دار شدن می‌توانند استرس باشند. این‌ها مثال‌هایی از **استرس مثبت** هستند.

شرایطی که برای یک فرد تنش روانی زیادی ایجاد می‌کند ممکن است برای فرد دیگری استرس نباشد. علاوه بر این، واکنش همه افراد به انواع استرس‌ها یکسان نیست و استرس در هر کس می‌تواند نشانه‌های متفاوتی ایجاد کند. نشانه‌های رایج استرس را به سه دسته کلی تقسیم می‌کنیم:

- **نشانه‌های ذهنی:** مانند اضطراب و نگرانی، کاهش تمرکز یا فراموش‌کاری
- **نشانه‌های جسمی:** مانند خستگی، سردرد، درد و تنش عضلانی، مشکل خواب، تغییر در اشتها یا مشکلات گوارشی



داشتن سرگرمی

محدود نمودن سیگار، کافئین و الکل

● از خودتان مراقبت کنید: به اندازه کافی استراحت کنید. رژیم غذایی متعادل داشته باشید. **مصرف سیگار، الکل، قهوه (کافئین) را محدود کنید. زمانی را برای فراغت خود اختصاص دهید.** انتظارات واقع بینانه‌ای از خود داشته باشید.

● در صورتی که نشانه‌های استرس در شما شدید یا طولانی است **حتماً با روان‌پزشک مشورت کنید.** گاهی با وجود تمام راهکارهایی که استفاده می‌کنید استرس قابل کنترل نبوده و برای رفع آن نیاز به کمک تخصصی دارید.

● **نشانه‌های رفتاری:** مانند کم‌تحمل شدن، بدخلقی یا پرخاشگری، گوشه‌گیری، مصرف سیگار یا مواد استرس طولانی مدت اثرات منفی جدی بر سلامت داشته و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، افزایش فشارخون، بیماری‌های سیستم ایمنی و افسردگی را زیاد می‌کند.

راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارد که در ادامه مرور می‌شود:

● **اولین مسیله شناخت استرس است.** نشانه‌های استرس در هر فرد متفاوت است و مهم است بتوانید نشانه‌های جسمی و ذهنی استرس را در خود بشناسید. وقتی بدانید که استرس دارید بهتر می‌توانید آن را کنترل کنید.

● با خانواده و دوستان در تماس باشید: صحبت با فردی که شرایط شما را درک کند می‌تواند بار هیجانی بسیاری از مسایل را کاهش دهد. در شرایط پر استرس از خانواده یا دوستان کمک بخواهید و با آن‌ها مشورت کنید. حمایت اطرافیان برای کم کردن استرس بسیار کمک‌کننده است. روابط اجتماعی خود را گسترش دهید.

● **ورزش کنید و سرگرمی داشته باشید:** ورزش، تحرک داشتن و هر فعالیت فیزیکی مانند پیاده‌روی به کم کردن استرس کمک می‌کند. بعضی افراد سرگرمی‌هایی دارند که برای کاهش استرس مفید است مثلاً گل‌کاری یا باغبانی می‌کنند، یا خیاطی و بافتنی دوست دارند، موزیک گوش می‌دهند و یا طبیعت می‌روند.

