



مجلس شورای اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مدیریت استرس



# خبرنامه

کتابخانه‌ی بیمارستان امام رضا دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## مدیریت استرس

تایید کننده: مریم فرجی فرد  
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

تابستان ۱۴۰۲



## مقدمه

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 موقعیت‌هاست.

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

آنچه برای 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

- ✓ تغییرات عمده در زندگی
- ✓ نیروی بیرونی شما را تهدید جانی کند.
- ✓ احساس از دست دادن کنترل شخصی.

## تأثیرات استرس بر بدن

- ✓ مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود. مثل، سردرد، بی‌خوابی، تنش، افسردگی و تغییرات شخصیتی.
- ✓ دهان: زخم و خشکی شدید دهان.
- ✓ قلب: افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی.
- ✓ ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص منجر به بروز علائم آسم و آلرژی می‌شود.
- ✓ 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 استری: کج‌خلقی، بی‌قراری، الگوی نامنظم غذا خوردن به‌صورت کم‌خوری یا پرخوری، رفتار خشن با دیگران، لنزوا و رفتارهای وسواس‌گونه، افزایش مصرف سیگار و الکل.

## روش‌های کنترل استرس

- برای کنترل استرس اولین قدم، شناخت هرچه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل شما در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس شما می‌شود؟ هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ سپس مراحل زیر را طی کنید.
- ✓ 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.
  - ✓ 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. به‌عنوان مثال اگر صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان خود کنفرانسی ترتیب داده و در آن به‌عنوان سخنران صحبت کنید.
  - ✓ بررسی خواسته‌های خود: اهداف واقع‌بینانه داشته 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.**

✓ بررسی خواسته‌های خود: اهداف واقع‌بینانه داشته 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.**

✓ سبک زندگی سالم داشته باشید: غذاهای سالم بخورید. برای استراحت، ورزش و آرامش اعصاب وقت بگذارید.

✓ روش‌های تمدد اعصاب که برای شما مفید است را بیابید: دعا، یوگا، تمرین تمرکز؛ از زندگی خود لذت ببرید.

✓ تغییرات را به‌عنوان جزئی 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 اعتماد داشته باشید.

✓ زمان استراحت و تفریح داشته باشید: برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، زمان متوالی در نظر نگیرید. وقت استراحت برای خود بگذارید، اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق 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 افتاده خود را جبران کنید.

✓ یاد بگیرید «نه» بگویید: محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به‌جای وقت گذاشتن 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 به‌طور منظم ورزش کنید.