



مدیریت استرس چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۷

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

مهمترین توصیه ها برای کنترل استرس:

- ♦ داشتن برنامه ریزی روزانه و نظم در زندگی
- ♦ فعالیت فیزیکی منظم (انجام ورزش و داشتن تحرک)
- ♦ برقراری و بهبود ارتباطات اجتماعی و مثبت اندیشی
- ♦ تغییر در نحوه رو در رویی با شرایط (بخدا توکل کنید، خوش بین و شکر گذار باشید) - ابرازگری به جای خودخوری
- قدرت نه گفتن - افزایش سازگاری - یادگیری مهارت حل مسئله و مدیریت زمان - سپاسگزار و واقع گرا

- ♦ انتخاب سبک زندگی آرام (خواب کافی - موسیقی - داشتن مطالعه - ایجاد زمانی برای آرامش و بودن با خانواده)
- ♦ پذیرفتن مواردی که غیرقابل تغییرند (کم کردن عوامل استرس زا - دوری از افراد استرس زا)
- ♦ یادگیری و انجام روش های آرام سازی (نفس عمیق - مدیتیشن - نماز - استراحت به ذهن)

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

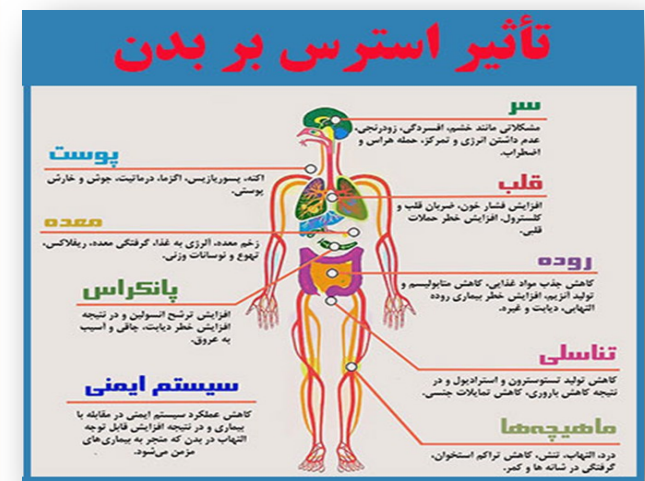
آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

تأثیر استرس بر بدن کدامند؟ شرایط پراسترس و تنش

زایمی تواند به سلامت فرد آسیب جدی وارد کند و روی تمامی ارگانهای بدن مثل (مغز - قلب - دستگاه گوارش (معه، کبد، پانکراس) - پوست - دستگاه تناسلی - سیستم ایمنی و ماهیچه ها) اثرات مخربی دارد. استرس مزمن همچنین می تواند در رفتار فرد تاثیرگذار باشد مثلاً باعث پرخوری یا نخوردن غذا شود.

بیماریهای ناشی از استرس را در گروه بیماریهای سبک

زندگی طبقه بندی می کنند.



مدیریت استرس چیست؟ طیف وسیعی از تکنیک ها و

روش های روان درمانی را برای کمک به شما در کنار آمدن بهتر با استرس و سختی (ناملایمات) در زندگی ارائه می دهد و کمک میکند تا زندگی متعادل تر و سالم تری داشته باشید.

استرس چیست؟

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

استرس پاسخ عمومی و غیراختصاصی بدن در جهت حفظ تعادل به هر عاملی که موجب تهدید یا برهم خوردن توانایی‌های جبرانی بدن گردد.

استرس احساسی است که زمانی به شما دست می‌دهد، که فشار بیشتر از آنچه شما به آن عادت داشته‌اید بر شما وارد شود.



استرس به عنوان عکس العمل ما نسبت به اتفاقات و عوامل بیرونی می‌باشد.

استرس مجموعه‌ای از واکنش‌های عمومی فرد به عوامل ناسازگار و غیرمنتظره محیط است که او را وادار می‌کند با روش‌های (جنگ یا گریز) با خطر مقابله کرده و یا راه فرار را انتخاب کند.

استرس یک مسئله مهم بهداشتی است

استرس‌های دراز مدت و یا زیاد، بر ابعاد مختلف زندگی ما اثر می‌گذارند. ۴۳٪ انسانها عوارض ناشی از استرس را تجربه می‌کنند. ۷۵-۹۰٪ از مراجعه‌های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است.

بر خلاف تصور عموم که همواره فشار عصبی را با مفهوم منفی در نظر می‌گیرند، فشار عصبی همیشه بد و مذموم نیست. یک شکل از فشار عصبی که بار منفی دارد (دیسترس) به هنگام ناراحتی ایجاد می‌شود مانند زمان مرگ عزیزی، از دست دادن شغل، ورشکستگی و ...

فشار عصبی با حالت مثبت و خوشایند (یوسترس) به هنگام اتفاقات خوب ایجاد می‌شود مانند بدنیای آمدن فرزند جدید، گرفتن شغل بالاتر، قبولی در رشته مورد علاقه، تغییر محل زندگی و ...



استرس مفرط تنش ایجاد می‌کند.

سندرم سازگاری عمومی چیست؟

طبق این نظریه هر یک از انسانها در سطح معمولی در برابر حوادثی که فشار عصبی به همراه دارند از خود مقاومت نشان می‌دهند. بعضی از اشخاص می‌توانند تا حد زیادی در برابر فشار عصبی بردبار باشند. حال آنکه گروه دیگر فاقد این تحمل و بردباری می‌باشند. ولی در هر حال **هر یک از افراد بشر دارای مرزی هستند که از آن به بعد فشار عصبی، شروع به اثر گذاری بر آنها می‌کند.**

در اکثر موارد فرد تمام توانائی‌های (فیزیکی و عاطفی) خود را به کار می‌گیرد تا در برابر اثرات منفی عامل ایجاد فشار عصبی مقاومت کند.

نشانه‌های استرس کدامند؟ شش نشانه استرس شدید شامل:

۱- نگرانی

۲- احساس ترس

۳- مشکل تمرکز

۴- بی‌قراری

۵- اختلالات خواب

۶- خستگی

