



بیمارستان امام خمینی بناب

بیمارستان امام خمینی بناب

## زندگی بدون استرس



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: پیرامی

زیر نظر: دکتر رنجبر (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-112

استرس يك عامل شناخته شده برای ابتلا به افسردگی است و همچنین می‌تواند بر روی سلامت جسمی شما تاثیر بگذارد.

برخی از علائم شایع برای استرس بسیار زیاد، عبارتند از افزایش تحریک پذیری، حساسیت بسیار بالا در انتقاد کردن، علائم تنش مانند جویدن ناخن‌ها، اشکال در خوابیدن و بیدار شدن از خواب در صبح بسیار زود، مصرف نوشیدنی‌های الکلی و افزایش کشیدن سیگار، اشکال در گوارش و فقدان تمرکز هستند.

مهمترین علائم فیزیکی استرس عبارت از گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال و یا یبوست، افزایش ضربان قلب، سرد و مرطوب شدن دست‌ها، خستگی، تعریق شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک‌های عصبی، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف، احساس خستگی و گیجی هستند.

برای کاهش استرس شمارش کنید:

یک روش موثر برای برخورد با موقعیت‌های استرس آور و کاهش استرس، شمارش تا عدد 10 است. این کار به شما کمک می‌کند تا از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس آور دور شده و 10 ثانیه به شما وقت می‌دهد تا از آن شرایط خود را رها کنید. فرض کنید این عمل «ریموت کنترل» زندگی شماست و در آن لحظه دکمه توقف یا PAUSE آن زده شده است. وقتی به آرامی تا عدد 10 شمردید، حالا دو بار دکمه PLAY را فشار دهید. در نتیجه در وضعیت بهتری نسبت به قبل قرار خواهید گرفت. گروهی معتقدند که شمارش اعداد از انتها به سمت ابتدا یعنی از عدد 10 به سمت عدد صفر می‌تواند نتایج بهتری برای کاهش استرس داشته باشد. شما می‌توانید امتحان کنید. کدام یک برای شما بهتر است؟

راز و رمز داشتن زندگی بدون استرس

پس انداز برای روز مبادا

تمیز کردن منزل

روی یک چیز تمرکز کنید

منبع : سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی



اگر در ترافیک خیابان گیر کرده باشید، ترک موقعیت مشکل به نظر می‌رسد. در این شرایط می‌توانید با گوش کردن به رادیو و موزیک سعی کنید به یکی از خاطرات روزهای قبل یا برنامه‌های آینده خود فکر کنید. بهتر است اگر صدای سایر اتومبیل‌ها شما را آزار می‌دهد پنجره‌ها را بالا کشیده و بدانید که با استرس و ناراحتی شما نه ترافیک کم خواهد شد و نه راه شما باز که زودتر به مقصد مورد نظر برسید. پس آرامش داشته باشید تا زمان هم راحت‌تر بگذرد.

هنگامی که در خود استرس شدیدی احساس می‌کنید، بهتر است به طور فیزیکی خود را از محیط دور کنید. کمی قدم زده و نفسی تازه کنید. مدتی به محیطی رفته که بتوانید فکر خود را از مسایل دغدغه‌آور رها کنید این یک روش مفید برای کاهش استرس است، البته منظور این نیست که برای کاهش استرس کاملاً میدان را خالی کنید، بلکه ترک موقعیت برای چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث کاهش استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد.

