

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

خرداد ۱۳۹۸

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱

مدیریت صحیح استرس

ما در طول روز آنقدر دچار استرس می شویم که نیازی به یادآوری این گونه تجارب نداریم. زندگی هیچکس خالی از استرس نیست و اگر هم این چنین بود آرزو می کردیم که واقعه ای برایمان پیش آید تا از یکنواختی این زندگی بدون استرس کاسته شود.

استرس به معنی فشار روحی و تنش درونی است و در زندگانی روزانه به طور فراوان دیده می شود. اما آیا به همان اندازه که استرس را می شناسیم با راههای مقابله با آن هم آشنایی داریم؟

راههای مقابله با اضطراب را بشناسیم

۱- آرام سازی

آرام سازی عبارت است از فرآیند خود آگاهانه نشانه های رفتاری ، هیجانی ، شناختی و جسمانی استرس ، تمرین های آرمیدگی برای کمک به فرد طرح ریزی شده است تا یاد بگیرد که چگونه تنش عضلانی را کاهش داده و به طور کلی تنش موجود در بدن خودآگاه تر شود. هدف، آرامسازی سطح کلی اضطراب و تنش فرد و ایجاد شرایط راحت تر و مطلوب تر است.

منطق علمی آرام سازی این است که انسان می تواند آگاهانه عضلات خود را شل کرده ، تنفس خود را تنظیم کند و محتوای افکار خود را تضمین نماید و به این ترتیب اضطراب را کنترل کند. زمانی که آهسته عمیق نفس می کشید ، کمک می کنید اکسیژن وارد خونتان گردد. قلب شما با آهنگ آرامی کار میکند و خون غنی از اکسیژن را به سراسر بدنتان پمپاژ می کند. از این رو آرمیدگی باعث کاهش ضربان قلب ، فشار خون ، فعالیت غدد تعریق ، الگوی امواج مغزی و کاهش فعالیت حرکتی - جسمانی می گردد.

خودآرام سازی مهارتی است که می تواند با استفاده از آن کارهای خوبی برای خودتان انجام دهید.

این فرصتی است تا شما از ناملایمات زندگی روزمره فرار کنید، زمانی است تا در درونتان آرامش بیابید و به بدنتان اجازه دهید تا کار خارق العاده خود را انجام دهد. یادگیری آرمیدگی ، مانند هر مهارتی ، نیاز به زمان و تمرین دارد. اکثر افراد می توانند با سی دقیقه تمرین روزانه ، به مدت یک ماه ، به نتایج مهم و پایدار دست یابند. این موضوع باعث می شود فرد راحت تر و آرام تر شده و بهتر بتواند با مشکلاتش مقابله کند.

۲- ورزش کنید

سالهاست که از ورزش به عنوان راهی برای سلامتی جسمی و جلوگیری از فشار خون ، دیابت ، چاقی و بیماری های دیگر یاد می کنند. دلایل زیادی وجود دارد که توصیه می شود جوانان به اندازه کافی ورزش کنند. ورزش کردن از نظر روحی اضطراب را کاهش داده ، سبب بهبود عملکرد در مدرسه شده ، تمرکز و حافظه را تقویت می کند، افسردگی را از بین می برد و حتی باعث بیشتر شدن خلاقیت می کند.

روش های مختلفی برای کنترل و بررسی عصبانیت وجود دارد. شما می توانید یاد بگیرید که چگونه احساسات خود را در یک مسیر سازنده و مثبت قرار دهید. حجم روز افزونی از تحقیقات نشان می دهد ، ورزش هم چنین می

تواند در تخفیف برخی علایم، برخی اختلالات روانی خاص مثل افسردگی و اضطراب موثر باشد. برای بهره بردن از فواید روانی ورزش، لازم نیست میزان زیادی ورزش کنید، حتی ۱۰ دقیقه پیاده روی آهسته هم مفید است. ورزش کردن با تأثیرات شیمیایی که ایجاد می کند به نحو چشم گیری از اضطراب و دلواپسی می کاهد. فعالیت فیزیکی، هورمونهای اضطراب زا را که باعث عصبانیت می شوند، خنثی کرده و تعادل بیشتری ایجاد می کند. ورزش جسمی آثار منفی فشار روانی را به شیوه های مختلف کاهش می دهد. ورزش می تواند آندروفین نشاط آور را افزایش دهد، عضلات منقبض را آزاد کند، ناهنجاری های خواب را تقلیل دهد، از میزان هورمون استرس بکاهد و حتی به دمای بدن بیافزاید که آرامش بخش است. اگر ورزش کنید و وضعیت جسمی خود را به حالت طبیعی و مناسب نگهدارید، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی ندارید، کمتر مضطرب و افسرده خواهید شد. در بین ورزش های مفید می توان پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا را نام برد.

۳- خشم تان را مدیریت کنید

با توجه به اینکه خشم واکنشی قابل پیش بینی نسبت به بدرفتاری دیگران است، پس قابل درک است که گاهی همه ما خشمگین می شویم. خشم یک حالت هیجانی است که شدت آن از یک رنجیدگی خفیف تا خشم شدید

متغیر است. و زمانی ایجاد می شود که فرد احساس کند مورد آسیب یا بی عدالتی قرار گرفته است. در مقابل پرخاشگری یک رفتار است که هنگام خشم دیده می شود. محققان ثابت کرده اند که عصبانیت واقعا می تواند قاتل انسان باشد. خشم حس آرامش ما را بر هم می زند و به صورت یک میهمان ناخوانده ظاهر می شود. علاوه بر این خشم تولید استرس می کند و اثرات ذهنی و روانی ناخوشایندی به بار می آورد، باعث بالا رفتن فشار خون و برخی ناراحتی های جسمی نیز می شود. براساس مطالعات جدید، عصبانیت بیش از سایر عوامل خطر آفرین مانند کلسترول بالا، بیماری عروقی کرونر و سیگار کشیدن در ایجاد بیماری های قلبی موثر است. استرس و عصبانیت می تواند به قلب و عروق انسان صدمه بزند، سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و موجب بیماری های روحی و روانی شود. صدمه به قلب و عروق به سکتة قلبی و مرگ و میر بیشتر در افراد عصبانی منجر می شود. مضرات جسمی شامل: استرس روان شناختی، پرتنش و ناراحتی های بدنی است. مضرات اجتماعی خشم شامل: احساس درماندگی، تنهایی و انزوا است.

به گفته ی پژوهشگران افرادی که نمی توانند عصبانیت خود را کنترل کنند با فرو پاشی خانواده و بیماری های جسمی و روانی مواجه می شوند. خشم حس آرامش ما را بر هم می زند و به صورت یک میهمان ناخوانده ظاهر می

شود. روش مختلفی برای کنترل و بررسی عصبانیت وجود دارد، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه احساسات خود را در یک مسیر سازنده و مثبت قرار دهید. ابزار خشم به شیوه ای مناسب، سازگارانه و بدون پرخاشگری سالم ترین شکل ابراز خشم است.

۴- استفاه از حمایت های اجتماعی

یکی از منابع مهم مدیریت استرس داشتن اطرافیان حمایت کننده است. وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد سبب میشود که در مقابل بحرانهای زندگی همانند سپر از وی دفاع کند. به همین دلیل ما باید شبکه اجتماعی و روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم تا بتوانیم به آنها تکیه کنیم و فکر کنیم که افرادی هستند که ما را دوست بدارند و ما نیز آنها را دوست بداریم. یعنی افرادی که بتوان از آنها برای مقابله با استرس کمک گرفت و حتی اگر قادر به حل مساله نیستند، با فرد همدلی کنند. با کسب حمایت اجتماعی در سطح بالا تر، احساس امنیت و اعتماد به خود افزایش می یابد و در مقابل استرس و فشار روانی کمتر آسیب می بینیم. به این ترتیب عضویت در گروهها، انجمن ها و مجامعی که پیوند با آنها برای فرد معنادار است از راههای مقاوم سازی فرد در مقابل استرس است.