



استرس



تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو (کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور (روان پزشک)

استرس چیست :

استرس در حقیقت پاسخ بدن به محیط اطراف است که تغییرات استرس آفرین میتواند فیزیکی، روانی و یار فتاری باشند، علت های ایجاد کننده استرس را استرسور (Stressor) می نامند که باعث واکنش بدن به صورت ترشح هورمون و برخی مواد شیمیایی می شوند و حالتی تحت عنوان جنگ و گریز را به جودمی آورند .

استرس می تواند خوب، بد یا تهدید کننده باشد، ولی اغلب، افراد به جنبه ی بد آن اشاره دارند (احساس ناکامی، اختلافات زناشویی، مشکلات مالی، خستگی و...) و آن را به عنوان یک تجربه ی ناخوشایند توصیف می کنند که در حقیقت، به آن دیسترس گفته می شود که به عملکرد ضعیف، کاهش بهره وری و بیماری منجر می شود..

هدف ما باید بهبود عملکرد، حفظ تعادل در محدوده های طبیعی و ایجاد استرس خوب باشد.

علائم و نشانه های متداول بروز اضطراب عبارتند از:

ناتوانی در تمرکز ، نگرانی ، تنش ، سردرد ، گرفتگی عضلات ، تغییر عادات تغذیه ای ، بروز اختلالات خواب
روش های برای مدیریت استرس

- اگر در زندگی تان با استرس زیادی مواجه هستید بهتر آن است که با آن کنار بیایید
- انرژی منفی تان را تخلیه کنید .
- مدیریت زمان را فراموش نکنید .
- بایک فرد قابل اعتماد صحبت کنید
- برای استراحت برنامه ریزی کنید .
- از نوشتن کمک بگیرید .



وقتی بیمارید وانمود نکنید که حالتان خوب است

سرگرمی داشته باشید.

چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید

خودتان را بشناسید

از خود درمانی بپرهیزید

استراحت و خواب کافی داشته باشید .

تمدد اعصاب را فراموش نکنید .

زمانی برای بازی در نظر بگیرید.

به احساس خستگی تان احترام بگذارید

در یک زمان فقط یک کار انجام دهید .

یادگیری به دیگران هم مسئولیتهایی واگذار کنید .

با دیگران موافق باشید.

واقع بین باشید .

از " نه " گفتن نترسید .

برای دیگران کاری نکنید .



Z راه کار ساده برای داشتن فکر مثبت :

- عضلات روانی تان را بسازید ، با ورزش کردن و مدیتیشن و ریلکسیشن
- هر روز یک ساعت (ساعت خوش) داشته باشید .
- محدود فکر نکنید و افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید .
- مواظف زبانتان باشید .
- به کودکی برگردید و گاهی به آن فکر کنید .
- کارهای خوب انجام دهید .
- عکس هایتان را قاب بگیرید و هرز گاهی به آنها نگاه کنید.

علائم استرس کودکان

