



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

چگونه با استرس مقابله کنید؟

• یاد بگیرید چگونه زمان را مدیریت کنید. برنامه روزانه‌ای که شامل زمانی برای کار، خانواده، غذا، ورزش و اوقات تفریحی باشد تنظیم و به آن عمل نمایید.

• اولویت بندی انجام دهید و از فرصت های تان بهترین استفاده را کنید. مهمترین موارد را یادداشت و بر روی موارد مهم در لیست خود تمرکز کنید. نوشتن ایده ها به سازماندهی افکار و تقویت هدف های مهم کمک می کند. "نه" گفتن را برای بعضی از خواسته ها که در زمان شخصی شماست یاد بگیرید. از مصالح شخصی خود حفاظت کنید و به خودتان اجازه ندهید که به دلیل پاسخگویی به هر درخواست یا فرصتی که بر سر راهتان قرار می گیرد تحت استرس مداوم و بیش از حد قرار بگیرید.

• برای رهایی از استرس در برنامه روزانه خود اقدامات سالمی مانند (ورزش، مدیتیشن، موسیقی، ماساژهای آرامش بخش، حمام آب گرم، تنفس عمیق، معاشرت های اجتماعی و استفاده از تعطیلات و مرخصی ها) را وارد نمایید.

• اگر لازم بود به دنبال کمک های تخصصی در این زمینه باشید. (کمک گرفتن از متخصصین حوزه سلامت روان)

نشانه های رفتاری:

- تحریک پذیری
- پرخوری یا کم خوری
- رفتار خشن داشتن با دیگران
- افزایش کشیدن سیگار
- استفاده از الکل یا مواد مخدر
- منزوی شدن از جامعه
- انجام کارهای اجباری جهت دور کردن فکر خود از استرس

نشانه های ذهنی:

- گوش به زنگی و منتظر یک اتفاق یا خبر بد بودن
- ترس از دست دادن کنترل فکر و رفتار
- منفی گرایی
- برداشت و تعبیرهای غلط از یک حادثه یا اتفاق
- بزرگ نمایی حوادث و اتفاقات

استرس چیست؟

استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن به هر موقعیتی می‌دانند که نیاز به سازگاری داشته باشد؛ خواه موقعیت خوشایند باشد (ارتقای شغلی) و خواه ناخوشایند (اخراج از کار)



استرس طبیعی چیست؟

• استرس خوب ناشی از مطالباتی برای یک فعالیت لذت بخش است، این گونه استرس از افزایش آدرنالین بهره می‌گیرد تا انرژی لازم را برای حداکثر بهره‌وری فراهم کند.

استرس غیرطبیعی چیست؟

• استرس بد احساس مزمن ناشی از خستگی و فشار است که در پشت وظایف شما قرار دارد.

به چه دلیل ما

دچار استرس میشویم؟

- تغییراتی که در زندگی ایجاد می‌شوند اثرات نگران‌کننده‌ای دارند.
- احساس به چالش کشیده شدن و تهدید توسط یک نیروی خارجی
- تجربه از دست دادن کنترل شخصی

علائم استرس:

نشانه‌های فیزیکی:

- سردرد
- خستگی
- مشکلات گوارشی
- عدم توانایی در تمرکز
- مشکلات جنسی
- اختلالات خواب
- فشار خون بالا
- عرق کردن کف دست
- اضطراب
- مشکلات قلبی