آرم دانشگاه

شعار روز جهانی بهداشت روان (۱۰ اکتبر – ۱۸ مهرماه) در سال ۲۰۱۴:

«Living with Schizophrenia » زندگی کردن با بیمار اسکیزوفرنیا

هفته ملی بهداشت روان (۳۰–۲۴ مهر ماه) را با شعار

سلامت روان با بهبود شیوه زندگی و توسعه خود

مراقبتی گرامی میداریم

ارتقاء آگاهی همگانی در هفته سلامت روان

خود مراقبتی برای ارتقاء سلامت روان

دکتر شهرام رفیعی فر، مدیر کل دفتر آموزش و ارتقاء سلامت روان

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

دانشگاه علوم پزشکی مازندران۱۳۹۳

چاپ و تکثیر :

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

❋اهمیت سلامت روانی

- **از زندگی ناامیدید؟**
- **احساس فرسودگی می‌کنید؟**
- **به شما خوش نمی‌گذرد؟**
- **از خودتان ناراضی هستید؟**

اگر جواب تان مثبت است، پس باید بدانید که تنها نیستید. احساس نارضایتی از خود و زندگی موضوعی است که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند، اما تا زمانی که عملکرد شما را مختل نکرده باشد طبیعی است. بسیاری از ما در مراحلی از زندگی خود، مشکلی با سلامت ذهنی و روانی خود پیدا می‌کنیم.

سلامت روان به اندازه‌ی سلامت جسمی در زندگی ما مهم است.

سلامت روان ما می‌تواند قسمت‌های مختلفی از زندگی‌مان را تحت تاثیر قرار دهد:

- **شغل، تحصیل، زندگی شخصی**
- **روابط مان با دیگران**
- **خواب**
- **اشتها**
- **سطح انرژی**
- **توانایی تفکر هشیارانه یا تصمیم‌گیری**
- **سلامت جسمی**
- **رضایت از زندگی و بسیاری موارد دیگر**

سلامت روان فقط به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی خود داریم، همگی بخشی از سلامت روان ما را تشکیل می‌دهند. در واقعیت، هیچکس سلامت روان صددرصد و در تمام لحظه‌ها را تجربه نمی‌کند. ما معمولاً منتظر بیماری نمی‌شویم تا تازه به فکر سلامت جسم خود بیفتیم. به همین شکل، عاقلانه نیست صبر کنیم که رنج مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر ارزش سلامت روان بیافتیم.

افراد زیر از نظر ابتلاء به مشکلات روانی بیشتر در معرض خطر هستند و از آسیب پذیری بیشتری در این زمینه برخوردارند:

- **افرادی که با استرس یا وقایع مهم بسیاری در زندگی خود روبه‌رو هستند**
- **افرادی که از سطح حمایت اجتماعی اندکی برخوردارند**
- **نوجوانان**
- **بزرگسالانی که تحصیلات یا درآمد کمی دارند**
- **بزرگسالان یا کودکانی که با ضربه ای روبه‌رو شده‌اند**
- **زنان**
- **افرادی که با مشکلات جسمی روبه‌رو هستند**
- **افراد دارای برخی خصوصیات شخصیتی که این خصوصیات می‌تواند احتمال بروز مشکل را در آنها افزایش دهد (مثلاً داشتن استانداردهای خیلی بالا در شخصیت های وسواسی و خطرپذیری خیلی بالا در شخصیت های مرزی)**

ابعاد اصلی رفاه و سلامت روان:

بروز تغییرات در هریک از ابعاد زیر، موجب تغییر در وضعیت سلامت روان افراد می شود.

۱) افکار: شامل ایده‌ها، تصورات و تمایلاتی می‌شوند که دائم در ذهن خود با آن‌ها درگیر هستیم.

۲) رفتارها: عملکرد و فعالیت هایی که به طور روزمره یا در موقعیت های خاص انجام می دهیم.

۳) واکنش‌های جسمی: این واکنش ها مربوط به تغییر در عملکردهای بدن مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون‌های مغزی و غیره می‌شود.

۴) احساسات: شامل احساسات مثبت (شادی، همدلی، عشق، محبت، نوع دوستی) و احساسات منفی (غمگینی، خشم، نفرت)

مثال‌هایی از افکار مثبت:

- **می‌دانم که می‌توانم این دوران سخت را پشت سر بگذارم.**
- **در مورد زندگی ام احساس هیجان و انرژی دارم!**
- **می‌دانم دوستانی دارم که واقعاً به من اهمیت می‌دهند.**

- از نحوه‌ی پیشرفت زندگی‌ام راضی هستم.
- من استعدادها و علایق نسبتاً خوب و جالبی دارم.
- می‌خواهم کاری کنم که یک تغییر مثبت به وجود بیاورد.
- با این که کمبودهایی دارم، اما انسان خوبی هستم.
- اتفاقات خوبی برایم خواهد افتاد.

مثال‌هایی از افکار منفی:

- احساس می‌کنم دارم عقلم را از دست می‌دهم.
- زندگی ام مسخره است!
- هیچ‌وقت نمی‌توانم این وضعیت را پشت سر بگذارم.
- من زشت و احمق هستم.
- همه فکر می‌کنند که من یک بازنده‌ام.
- احساس می‌کنم قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد.
- کمبودهای من آن‌قدر بزرگ هستند که نمی‌توان آن‌ها را برطرف کرد.
- انگار هیچ وقت هیچ اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد.

مثال‌هایی از رفتارهای مثبت:

- کار کردن روی راه حل یک مسئله به شکل گام به گام
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای حمایت و درک
- دعا کردن یا سایر اشکال اعمال معنوی
- انجام کاری آرامش‌بخش مانند نماز خواندن، تمرکز کردن، حمام کردن و تمرین آرامش عضلانی
- انجام کارهایی که باعث می‌شوند به مشکلات مان فکر نکنیم (مثلاً تماشای تلویزیون، مطالعه یا کار کردن)
- ورزش یا فعالیت‌های بدنی
- انجام تفریحات یا دنبال کردن سرگرمی‌های و فعالیت های مورد علاقه خود

- خوابیدن و خوردن در حد متعادل

مثال هایی از رفتارهای منفی:

- منزوی کردن خود و دوری از دوستان و خانواده
- استفاده از مواد مخدر یا الکل
- عدم کنترل و مدیریت خشم (پرخاشگری فیزیکی و زبانی با دیگران)
- وابستگی بیش از حد و چسبیدن به عزیزان
- زیاد خوردن و زیاد خوابیدن

مثال‌هایی از واکنش‌های جسمی در مواقع استرس:

- گرفتگی عضلات، دردهای عضلانی یا سردرد
- معده درد، تهوع و میل به بالا آوردن
- مشکل روده و معده
- تغییر در میزان خواب و اشتها
- تمایل به ادرار بیش از حد
- عرق کردن، داغ کردن یا یخ کردن
- درد سینه یا مشکل در تنفس
- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم
- سرگیجه
- احساس عدم واقعیت یا جدا افتادن (انزوا)
- اغراق در یک مشکل موجود جسمی (مثل جوش، مشکل در هضم غذا، میگرن، دردهای مزمن و غیره)
- تغییر در تمایلات جنسی

مثال‌هایی از احساسات خوب:

- خوشی یا شادمانی
- رضایت

- آرامش
- هیجان
- عشق و علاقه
- سرخوشی

مثال‌هایی از احساسات بد:

- بی‌حوصلگی یا خشم
- ناامیدی
- اضطراب یا ترس
- ناراحتی یا افسردگی
- احساس تهی یا کرخت بودن
- آزردگی
- نفرت

سلامت روان با استفاده از الگوی کلی افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های جسمی ما تعیین می‌شود. هر کدامِ از ابعاد سلامت روان، می‌تواند بر بقیه‌ی ابعاد هم تاثیر بگذارد.

افکار	رفتارها	افکار	رفتارها
مثال: من کار خوبی انجام دادم.	مثال: با یک فیلم به خودم پاداش دادم.	مثال: از گیرکردن در ترافیک متنفرم.	مثال: مشت‌هایم را گره می‌کنم.
واکنش جسمی	احساسات	واکنش جسمی	احساسات
مثال: عضلاتم راحت و آزاد هستند.	مثال: احساس شادمانی می‌کنم.	مثال: قلبم تند می‌زند.	مثال: احساس خشم می‌کنم.

چرا سلامت روان باید برای من و خانواده‌ام مهم باشد؟

وقتی سلامت روان ما دچار مشکل می‌شود، این مسئله می‌تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می‌توانند جلوی یک زندگی رضایت‌بخش را بگیرند. همه‌ی ما می‌توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روان خود محافظت کرده و آن را بهبود ببخشیم نفع فراوانی به دست بیاوریم.

سطح سلامت روان شما چقدر است؟

هر کدامِ از این عبارت ها را مطالعه و جوابی را انتخاب کنید که به بهترین شکل، احساس شما در یک ماه گذشته را توصیف می‌کند. عددهای انتخابی را با هم جمع بزنید تا نمره‌ی کلی سلامت روان خود را پیدا کنید

ردیف		هیچ‌وقت	به ندرت	نیمی از اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱	احساس اعتمادبه‌نفس کردم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	از آن‌چه به دست آوردم، احساس رضایت کردم – به خودم افتخار کردم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	بسیار فعال بودم – پروژه‌های بسیاری را پذیرفتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	از نظر احساسی، توازن داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	احساس کردم دوست داشته می‌شوم و قدرم را می‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	اهداف و تصمیماتی داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	مایل بودم خوش بگذرانم، ورزش کردم و در همه‌ی فعالیت‌های مورد علاقه و سرگرمی‌هایم شرکت داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	احساس مفید بودن کردم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	به راحتی لبخند می‌زدم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	با خودم صادق بودم، همیشه طبیعی رفتار کردم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	به خوبی به دوستانم گوش فرا دادم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	نسبت به همه چیز کنجکاو بودم و به آن‌ها علاقه نشان دادم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	وقتی با شرایط پیچیده روبه‌رو بودم، به راحتی توانستم مسایل را حل و فصل کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	زندگی را هیجان‌انگیز می‌دانستم و می‌خواستم از هر لحظه‌ی آن لذت ببرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	نسبتاً خونسرد و منطقی رفتار کردم.	۱	۲	۳	۴	۵

۱۶	توانستم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	به خوبی با اطرافیانم کنار آمدم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	با سرعتی طبیعی زندگی کرده و در هیچ چیز زیاده‌روی نکردم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	حس کردم واقعاً از زندگی لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	احساس شوخ‌طبعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می‌انداختم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	احساس خوبی و آرامش داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	احساس سلامت داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	توانستم به شکلی مثبت با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	روحیه‌ی خوبی داشتم.	۱	۲	۳	۴	۵
جمع کلی از ۱۲۵:		+	+	+	+	+

در اینجا، امتیاز شما نشان دهنده‌ی این است که در بخش‌های مختلف زندگی خود چقدر تعادل داشته‌اید، چقدر خوب با زندگی کنار آمده‌اید و چطور احساسی به مسایل دارید. این‌ها همگی بخش‌های مهمی از سلامت روانی هستند. هیچ امتیاز جادویی وجود ندارد که سلامت کامل را تضمین کند و به همین دلیل توضیحی در مورد امتیاز «بالا» یا «پایین» و معنی آن‌ها نداده‌ایم. در عوض، پیشنهاد می‌دهیم با استفاده از این تست شخصی، سلامت روانی خود را در طول زمان دنبال کنید و پس از چند ماه دوباره آن را تکرار کنید و نتایج را هر بار استفاده از آزمون را با دفعات قبل مقایسه کنید.

اگر به شکل فعالانه بر بهبود سلامت روان خود تمرکز کنید، در آن صورت امتیاز شما در طول زمان بالا می‌رود. افزایش معمولاً به معنای این است که حس بهتری نسبت به مسایل داریم و بهتر می‌توانیم با چالش‌های زندگی روبه‌رو شویم، در حالی که هنوز فرصتی را وقف خوش گذراندن می‌کنیم. اگر با استرس یا تغییر در وضعیت کلی سلامت خود روبه‌رو هستید، ممکن است امتیاز شما مدتی کاهش بیابد. کاهش معمولاً به این معناست که کمتر می‌توانید احساس خوبی نسبت به مسایل داشته باشید و می‌کوشید تعادل را دوباره برقرار کنید. کاهش در امتیاز می‌تواند نشانه‌ی مهمی مبنی بر وارد عمل شدن و بهبود وضعیت باشد. بیشتر ما در طول زمان با بالا و پایین رفتن امتیاز خود روبه‌رو می‌شویم.

برای دنبال کردن سلامت روانی خود در طول زمان، پیشنهاد می‌دهیم ماهی یک بار این تست را تکرار کنید.

خودمراقبتی برای کنترل استرس:

- به خوبی با شرایط کنار نمی‌آیید؟
- استرس دارید؟
- احساس درماندگی می‌کنید؟

اگر پاسخ تان مثبت است، بدانید که تنها نیستید. خیلی ها، مشکل کنار آمدن با سطوح بالای استرس در زندگی روزمره‌ی خود را دارند.

آیا نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید؟

- مضطربید و دلشوره دارید؟
- از رخ دادن مسئله‌ای غیرمنتظره ناراحت هستید؟
- احساس می‌کنید با تمام کارهایی که باید انجام دهید، نمی‌توانید کنار بیایید؟
- بابت مسایلی که خارج از کنترل شما هستند، احساس خشم می‌کنید؟
- به چیزهایی فکر می‌کنید که باید انجام دهید؟
- احساس می‌کنید مشکلات آن قدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید بر آن‌ها غلبه کنید؟
- مشکل در خواب دارید؟
- در تمرکز یا تصمیم‌گیری مشکل دارید؟
- اشتها یا الگوی تغذیه‌تان تغییر زیادی کرده است؟
- دائم احساس می‌کنید که باید به دستشویی بروید؟
- سردردهای مداوم، معده‌ی ناراحت یا سایر دردها را تجربه می‌کنید؟

- برای فرار از مشکلات یا پیدا کردن احساسی بهتر، از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنید؟
- تمام مدت احساس خستگی می‌کنید؟

منشا کلی استرس‌های روزمره:

اغلب وقتی مسایل زندگی آن‌قدر زیاد و پیچیده می‌شوند که نمی‌توانیم به آنها را مدیریت کنیم، احساس استرس می‌کنیم مانند مسائل زیر:

انجام امور فرزندان، مشکلات یا مسئولیت‌های خانوادگی، انجام حجم کارهای زیاد در مدت زمان کم، تماس‌های تلفنی یا ایمیل، روابط با دوستان، آشنایان یا با اعضای خانواده، مسایلی با همسر خود، نداشتن اوقات فراغت، سرعت سریع زندگی، مسئولیت‌های شغلی، مشکلات سلامت شخصی، احساس خستگی، ، مدرسه یا تکالیف، ترافیک یا رفت و آمد، مسایل اجتماعی، مشکلات سلامتی اعضای خانواده، مسایل مالی و صورتحساب‌ها، رسیدگی به امور منزل

چه کسانی در معرض سطح استرس بالا هستند؟

- زنان
- والدین مجرد
- نوجوانان
- بیکاران
- افرادی میزان درآمد آنها ناکافی است
- افرادی با مسکن نامناسب
- افرادی که مسئولیت‌ها و وظایف زیادی دارند
- افرادی که دچار شکست مالی، شغلی، تحصیلی یا عاطفی شده اند

یک منشا کلی دیگر برای استرس، وقایع یا تغییرات مهم در زندگی است.

هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی، می‌توانند سرمنشا استرس باشند – خصوصاً آنهایی که باعث تغییرات عظیم یا تحولی در زندگی عادی ما می شوند.

وقایع کلی که باعث استرس می‌شوند:

تغییر محل زندگی و منزل، تغییر شغل، بارداری ، آسیب‌دیدگی یا بیماری جدی جسمانی، حوادث، مشکلات جنسی، طلاق یا جدایی، اخراج شدن از محل کار، دعوا یا ناسازگاری با اعضای خانواده و آشنایان، وجود بیمار جسمی یا روانی در اعضای خانواده، مشکلات مالی، مرگ دوستان یا اعضای خانواده، بازنشستگی،

حتی اتفاقات خوب و خوشایند هم می توانند استرس زا باشند مانند: قبول شدن در دانشگاه، برنده شدن یک جایزه بزرگ، ازدواج، تولد نوزاد در خانواده و .....

چرا استرس حالمان را بد می‌کند؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند تاثیر منفی بر ابعاد اصلی سلامت ما (افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های جسمی) داشته باشد. استرس اگر باعث شود احساس تهدید یا خطر از دست دادن و فقدان بکنیم، احتمال زیادی دارد که اثر منفی بر سلامت ما بگذارد. همچنین اگر در پاسخ به این موقعیت ها رفتارهای ناسالمی را انجام دهیم که شرایط را بهبود نمی دهند، استرس می تواند سطح سلامت مان را بیشتر کاهش دهد. اثرات منفی استرس بر سلامت می‌تواند خود منشا استرس‌های جدیدتر شود. کافی است با کسی که بر اثر استرس شب‌ها خواب خوبی ندارد صحبت کنید، اوحرف ما را تایید خواهد کرد.

استرس تاثیر منفی بر زندگی مان دارد: اختلال در کیفیت خواب، سلامت شخصی، خانه یا خانواده، کیفیت فعالیت جنسی و کیفیت کار.

آیا استرس خوب هم وجود دارد؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند اثر مثبتی بر ابعاد کلی سلامت روانی (افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های جسمی) ما داشته باشد. اگر استرس را به عنوان یک فرصت نه یک تهدید در نظر بگیریم می تواند انگیزه ما را برای رسیدن به هدف و موفقیت افزایش دهد.

وقتی استرس در حد کم باشد تولید انگیزه می کند. آن‌وقت با تاثیر مثبت استرس روبه‌رو خواهیم شد و برخی اثرات مثبت استرس را نیز تجربه خواهیم کرد.

استرس و بیماری جسمی:

سطح استرس و این که چطور با آن کنار می‌آییم، می‌تواند بر سلامتی فیزیکی ما تاثیر داشته باشد. سطوح بالاتر استرس می‌تواند سیستم ایمنی ما در مقابل بیماری‌ها و عفونت ها را تضعیف کند. به عنوان مثال، عفونت‌های تنفسی گسترده (سرماخوردگی، آنفولانزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتند اگر با سطوح بالاتری از استرس روبه‌رو باشیم. همچنین شواهدی در دست است که استرس می‌تواند ناهنجاری‌های مربوط به ایمنی بدن را مثل رماتیسم، دیابت وابسته به انسولین، تصلب شرایین و امثال آن افزایش دهد. برخی ارتباطات میان استرس و بیماری‌ها با نحوه‌ی برخورد ما با آن استرس تعیین می‌شود.

کنار آمدن با استرس:

هیچ راه «درست» یا «غلطی» برای کنار آمدن با استرس وجود ندارد. تحقیقات نشان داده اند که اگر روشی برای یک نفر خوب باشد، ممکن است برای فرد دیگری مناسب نباشد و روشی که تحت یک سری شرایط خاص جواب می‌دهد، ممکن است در شرایط دیگر جواب ندهد. در زیر فهرستی از روش‌های معمول کنار آمدن با استرس و نکاتی در مورد این که چطور تصمیمات ما منجر به کاهش استرس و زندگی سالم‌تر برای خود و عزیزان مان می‌شود، ارائه داده‌ایم:

بر آن‌چه می‌توانیم انجام دهید، تمرکز کنید: معمولاً می‌توانید کاری کنیم تا استرس را در بیشتر شرایط تحت کنترل در آورید.	• در مقابل وسوسه‌ی تسلیم شدن یا فرار از مشکلات، مقاومت کنید. این گزینه‌ها اغلب استرس را در بلندمدت بدتر می‌کنند.
احساسات تان را کنترل کنید: احساس ناراحتی، خشم یا ترس در زمان کنار	• سعی کنید احساسات خود را محدود نکنید. در عوض، آن‌ها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنید.

آمدن با استرس طبیعی هستند. احساس خوشبختی، رضایت یا شادمانی در زمان کنار آمدن با استرس سخت‌تر می‌شود.	• سعی کنید با دیگران با خشونت برخورد نکنید. فریاد زدن، توهین کردن و دشنام دادن، اطرافیانتان را از شما دور می‌کند. • بسیاری از استراتژی‌های کنار آمدن با استرس که در زیر آمده‌اند، روش‌های مفید کنترل احساسات هستند.
به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید: جستجوی حمایت اجتماعی دیگران، بسیار مفید است مخصوصاً زمانی که احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید با شرایط کنار بیایید. دوستان، خانواده، آشنایان مورد اعتماد و متخصصین سلامت روان می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.	• از کسی درباره اینکه چطور باید با موقعیت مورد نظر روبه‌رو شوید، نظر یا مشورت بخواهید. • اطلاعات بیشتری کسب کنید تا تصمیم‌گیری بهتری داشته باشید. • درمورد فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزمره از دیگران کمک بخواهید. • از کسی که شما را درک کرده و به شما اهمیت می‌دهد، درخواست حمایت عاطفی کنید.
بر نکات مثبت تمرکز کنید: این یکی از سخت‌ترین کارها در زمان کنار آمدن با استرس است و گاهی اوقات غیرممکن به نظر می‌رسد. فکرکردن به نکات منفی اغلب استرس را افزایش داده و انگیزه‌ی ما را برای بهبود شرایط از بین می‌برد.	• جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید. به خودتان یادآوری کنید که هیچ‌کس کامل نیست. در ذهنتان، افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید • در هر موقعیت دشوار از خود بپرسید: «از این مسئله چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟» یا «چطور می‌توانم پیشرفت کنم». . • به یاد داشته باشید که اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد. • سعی کنید شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید.

	• به خودتان یادآوری کنید که با وجود شرایط موجود، بیشترین سعی خود را انجام می‌دهید.
یک برنامه‌ی عملکردی برای حل مشکل خود داشته باشید: حل جنبه‌های قابل کنترل یک موقعیت استرس‌زا، یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش استرس ما است. سعی کنید مسایل استرس‌زا را به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. یک برنامه‌ی عملکردی خوب می‌تواند شامل متوقف کردن سایر کارها و تمرکز بر مشکل اصلی، یا انتظار برای زمان مناسب برای عمل کردن باشد.	• مسئله را شناسایی و تعریف کنید. • هدف خود را انتخاب کنید. • به راهکارهای مختلف فکر کنید. • به نقاط ضعف و قوت فکر کنید. • بهترین راهکار را انتخاب کنید. راه‌حل کامل به ندرت وجود دارد. • برنامه‌ی خود را عملی کنید. • تلاش خود را ارزشیابی کرده و در صورت نیاز، یک استراتژی دیگر انتخاب کنید.
از خود مراقبت کنید: اگر از اصول اولیه مراقبت از خود تبعیت نکنید، نمی‌توانید به خوبی با استرس هایتان مقابله کنید. خودمراقبتی می‌تواند در موقعیت‌های استرس‌زا کار سختی باشد. اگر کار را با تفریح متوازن نکنید، دچار احساس فرسودگی می‌شوید.	• غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کنید و در طول روز آب زیادی بنوشید تا انرژی خود را حفظ کنید. • سعی کنید ورزش یا بعضی فعالیت ها را به شکل مستمر انجام دهید. • سعی کنید از الکل و مواد مخدر دوری کنید. • مراقبه، یوگا یا سایر تکنیک‌های ریلکس‌شدن(آرام سازی) را امتحان کنید. مثل: نفس عمیق از بینی و خارج کردن آرام از دهان. • وقفه‌های منظم بین کار بیندازید تا انرژی خود را حفظ کنید.

	• برای فعالیت‌های جذاب و سرگرمی‌های خود برنامه‌ریزی کنید. • خواب شبانه را به میزان کافی داشته باشید.
مراقب روابط تان باشید: دوستان، خانواده و همکاران می‌توانند از استرس شما تاثیر بپذیرند یا می‌توانند بخشی از مشکل شما باشند. احساسات و نیازهای دیگران را در زمان کنار آمدن با استرس به یاد داشته باشید، ولی احساسات و نیازهای آن‌ها را با احساسات و نیازهای خود متعادل کنید.	• بجای این که پرخاشگر یا منفعل باشید، نیازهای تان را قاطعانه بیان کنید. • مسئولیت خود را بپذیرید، هر وقت مناسب است عذرخواهی کنید و سعی کنید اوضاع را سر و سامان دهید. • با افرادی که درگیر هستند صحبت کنید و آن‌ها را از تصمیمات خود مطلع نگاه دارید.
عملکردهای معنوی یا مذهبی داشته باشید: افرادی که در زندگی روزمره‌ی خود با معنویات و مذهب سر و کار دارند، اغلب استرس کمتری را تجربه می‌کنند و از مزایای بیشتری مانند حمایت های معنوی و اجتماعی برخوردارند.	• دعا کنید. • به زیارتگاه‌ها بروید. • با رهبر مذهبی/معنوی خود حرف بزنید. • به قدرت های خداوند ایمان داشته باشید. • با افرادی که اعتقادات معنوی مشابه با شما دارند ارتباط برقرار کنید.
پذیرش: پذیرش چیزهایی که نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، یکی از بهترین جنبه‌های کنار آمدن با استرس است. گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانید بکنید کنترل ناراحتی یا اندوه خود است.	• انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی را طولانی‌تر کرده و با توانایی ما برای وارد عمل شدن، تداخل ایجاد می‌کند. • پذیرش فرآیندی است که زمان لازم دارد، پس صبور باشید. • مرگ، بیماری، فقدان‌های بزرگ یا تغییرات عظیم در زندگی اغلب به سختی پذیرفته می‌شوند.

	• سعی کنید درگیر خیالبافی یا تفکر زیاد در مورد اتفاقی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده، نشوید.
پرت کردن حواس: این کار می‌تواند در مورد استرس‌های کوتاه مدتی که تحت کنترل ما نیستند، مؤثر باشد (مثلاً مطالعه‌ی مجله زمانی که در مطب دندانپزشکی هستیم). پرت کردن حواس می‌تواند مزاحم کنترل استرس‌هایی شود که تحت کنترل ما هستند (مثلاً تماشای تلوزیون وقتی که باید کار عقب افتاده‌ای را انجام دهیم). پرت کردن حواس با استفاده از مواد مخدر، الکل یا افراط در خوردن می‌تواند منجر به استرس و مشکلات بلندمدت شود. پرت کردن حواس با افزایش بار کاری در مدرسه یا محیط کار می‌تواند منجر به فرسودگی یا سایر مشکلات (مثلاً ناراحتی خانواده) شود.	تقریباً همه چیز را می‌توان برای پرت کردن حواس به کار برد: • خیالبافی • رانندگی کردن یا پیاده‌روی • فعالیت‌های تفریحی، ورزش، سرگرمی‌ها • کار خانه، کار در حیاط یا باغبانی • تماشای تلوزیون یا رفتن به سینما • بازی‌های ویدیویی(بازی های حرکتی) • وقت گذراندن با دوستان و خانواده • وقت گذراندن با حیوانات خانگی • جست‌وجو در اینترنت یا خواندن ایمیل • خوابیدن یا چرت زدن بسیاری از این‌ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، می‌توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره‌ی انرژی به وجود بیاورند. به این صورت این کار بخش مهمی از خودمراقبتی را تشکیل می‌دهد.

صدمه زدن به خود، دیگران، حیوانات یا وسایل هیچ‌وقت نمی‌تواند راهی امن یا سالم برای کنار آمدن با استرس باشد. برای بررسی راه های کنار آمدن با استرس که شامل خشونت یا آسیب رساندن نمی‌شود، این گزینه را در نظر بگیرید:

- اجازه دهید کسی که به شما اهمیت می‌دهد، از وقایع با خبر باشد تا بتواند جلوی آسیب دیدن شما و عزیزان تان را بگیرد. بلافاصله به دنبال

کمک حرفه‌ای بروید (مثلاً به نزد پزشک، به کلینیک، اورژانس، مرکز سلامت روان، نزد روانشناس یا روانپزشک یا مشاور بروید).

منبع:راهنمای سبک زندگی سالم – دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران – دفتر آموزش و ارتقاء سلامت – وزارت بهداشت – ۱۳۹۲