



بیمارستان امام خمینی بناب

بیمارستان امام خمینی بناب

## کنترل استرس و پیشگیری از بیماریهای روانی



تهیه کننده: مسئول آموزش سلامت  
همگانی

زیر نظر: دکتر حامدی (روانپزشک)

دی 1398

داشتن استرس خفیف عادی ترین بخش زندگی است اما زندگی چالش برانگیز این روزها که نگرانی ها، فشارهای شغلی، اقتصادی و روحی و روانی در طبیعت آن جای دارند بسیاری از افراد را تحت فشار قرار می دهد.

این استرس های شاید علاوه بر تاثیر منفی بر بازدهی شغلی، سلامت جسم و روح را نیز کاهش می دهد. کنترل استرس گام اصلی در آغاز مسیر گریز از این آسیب هاست.

راهکارهایی که معرفی می کنیم به شما کمک می کنند تیک نگیرید، از اضطراب، فشار روانی و افسردگی بگریزید و آرامش جسم و روح تان را تامین کنید.

### نوع نگاه ما به زندگی

دیدگاه ما نسبت به زندگی و حتی استرس در نگاه شما به موقعیت هایی که در آن قرار می گیرید تاثیر می گذارد. در واقع می توان گفت انعطاف پذیری شما با استرس مقابله افزایش می کند و مثبت اندیشی نیز روشی موثر برای فرار از تیک های عصبی است.

### خواب خوب

حتما شنیده اید که مقدار خواب روزانه باید حدود هشت ساعت باشد. کم خوابی علاوه بر اینکه احتمال بروز بیماری های قلبی، سکنه، پرفشاری خون و دیابت را افزایش می دهد؛ درصد تمرکز شما را هم مختل می کند.

به این ترتیب بسیار راحت در معرض استرس و تیک های عصبی قرار می گیرید و هوشیاری و قوه استدلال شما نیز کم می شود.

### خندیدن از ته دل

قدیمی ها می گفتند خنده بر هر درد بی درمان دواست. پزشکان هم به این نتیجه رسیده اند که خندیدن میزان هورمون های استرس در بدن را کاهش می دهد و تیک های عصبی را از بین می برد. خندیدن باعث تسکین دردها، افزایش نشاط و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

### چند نفس عمیق

یک فرمول جهانی می گوید راحت ترین راه برای برطرف شدن تنش های روحی، تنفس عمیق است. نفس کشیدن عمیق باعث شل شدن عضلات و در ادامه تسکین روح می شود. باور کنید این روش ساده موثر است و استرس را از شما دور می کند. می توانید امتحان کنید.

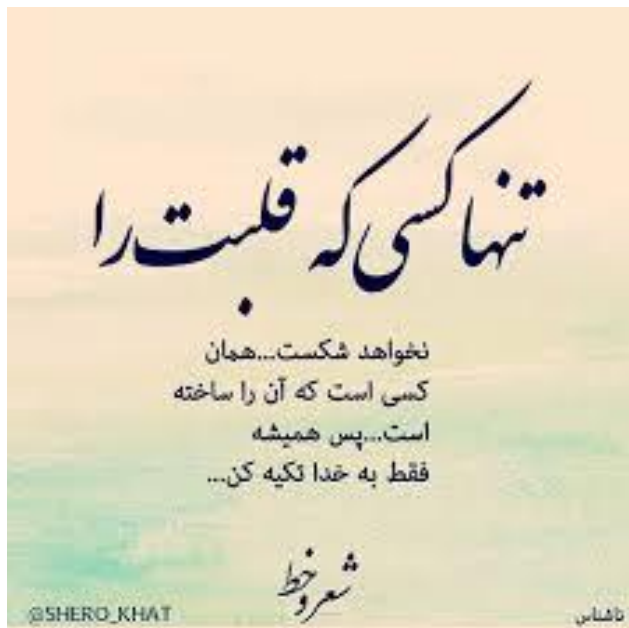
### همکلامی با دیگران

پیدا کردن و گفت و گو با دوستان جدید و معاشرت دوباره با دوستان قدیمی، روش فوق العاده ای برای خلاص شدن از تنش و اضطراب روزمره است. اگر این توانایی را داشته باشید که مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارید، دیگر تنها نخواهید بود.

### آرام سازی اعصاب

با خواندن چند کتاب کوچک با تکنیک های تمدد اعصاب آشنا شوید و با به کارگیری این روش ها تیک های عصبی را از بین ببرید. برای مقابله با اثرات احساسی و فیزیکی منفی اضطراب می توانید از روش های ساده ای مانند گره کردن مشت و شل کردن آن بهره بگیرید.

منبع: درسنامه پرستاری باربارابوئر



بازی های کامپیوتری اگر به اعتیاد تبدیل نشوند، برای سرگرم شدن و تخلیه فشارهای روحی بسیار مفید هستند.

\*انجام دادن کارهای ساده در منزل نیز در کاهش اضطراب موثر است. می توانید 20 دقیقه آشپزی و باغبانی را امتحان کنید.

\*زمانی که حملات اضطرابی آغاز می شود، غذا خوردن با آرامش یا خوردن بستنی به شما کمک می کند اما غذاهایی که میزان ترشح هورمون های دوپامین و سروتونین را افزایش می دهند سطح شادابی شما را بیشتر افزایش می دهند.

\*رنگ ها هم آرامش بخش هستند و تاثیر مثبتی بر روح و روان تان می گذارند. پوشیدن یک تی شرت رنگی و تعویض رنگ دیوارها و پرده های ساده و رنگارنگ کردن آنها شما را شاد خواهد کرد.

\*اگر در معرض حملات شدید اضطرابی هستید مصرف دارو را فراموش نکنید. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک متخصص روش مناسبی برای کاهش علائم اضطراب و دلشوره و همچنین حفظ خونسردی است

### ساده زیستن

از کمترین داشته های تان بیشترین بهره را ببرید و ساده زیستن را عملی کنید. به سمت آنچه برای تان ارزشمند است بروید و از غیرضروریات زندگی دست بکشید. اگر خود را رها کنید استرس کمتری خواهید داشت و خوشحال تر زندگی خواهید کرد.

### برنامه ریزی

اگر می خواهید در انجام امور زندگی تان شکست نخورید برنامه ریزی زمانی خوبی داشته باشید. شما نمی توانید چند کار درست و کامل را در یک روز انجام بدهید زیرا دچار اضطراب می شوید. بنابراین تنها برای کارهایی که کیفیت زندگی تان را بالا می برند وقت بگذارید.

### نرمش و ورزش

انجام تمرینات ورزشی برای کاهش استرس، تیک های عصبی و تنش مفید هستند. درواقع هنگامی که نرمش یا ورزش می کنید علاوه بر تقویت عمومی بدن، مغز شما هم یک انتقال دهنده عصبی به نام اندورفین تولید می کند. کار این ماده ایجاد احساس خوب است.

### این چند روش را هم امتحان کنید

\*آرام راه بروید و آرام تر از قبل صحبت کنید تا ضربان قلب و تنفس تان آرام شود.

\*شوخی طبع باشید. دیگران را شاید کنید. به نزدیکان هدایای کوچک ببخشید و زامهربانان قدردانی کنید.

\*پوشیدن لباس های گشاد و کفش راحت باعث احساس آرامش می شود و درآوردن ساعت و کفش ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.