



استرس



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می شویم و جایی از بدنمان درد می کند، به جسم ما فشار وارد می شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار

است. استرس را می توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات روان شناختی، شناختی- رفتاری همراه می باشد تعریف کرد. استرس به دلیل غریزه بدن برای دفاع از خود به وجود می آید. استرس قسمتی از زندگی روزمره ماست و اگر از کنترل خارج شود، می تواند باعث ایجاد آثار جسمی و روحی گوناگونی در یک فرد گردد.

هر شخصی از نظر ژنتیکی یک عضو حساس به استرس دارد: در بعضی قلب، در بعضی معده و در عده ای هم پوست و... متخصصین بر روی این مسأله که آیا استرس می تواند موجب بیماریهای قلبی عروقی مثل سکته قلبی، سکته مغزی و فشار- خون بالا گردد یا نه، تحقیقات زیادی انجام داده اند که نتایج آن به شرح زیر است:

۱- افراد با فشار کاری بالا، مبتلا به افسردگی یا با تیپ شخصیتی عصبانی بیشتر از بقیه دچار بیماری قلبی می شوند.

۲- در افراد با بیماری زمینه ای قلب، استرس می تواند باعث ایجاد درد قفسه سینه یا حتی حمله قلبی گردد.

۳- افرادی که ساعات کاری طولانی (بیشتر از ۱۱ ساعت در روز) دارند، بیشتر مستعد حمله قلبی هستند. ❖ اضطراب یکی از علائم استرس می باشد که با بیماری قلبی ارتباط دارد و افرادی که از حملات اضطرابی رنج می برند، ۴ برابر بیشتر در خطر حمله قلبی کشنده هستند.

راههای کنترل استرس

۱) داشتن یک روش زندگی سالم

- تغذیه مناسب
- ورزش منظم
- خواب کافی

۲) داشتن تفریح و سرگرمی

- برای خود نیز وقت بگذارید و اجازه لذت بردن از زندگی را به خود بدهید.
- تفریح و سرگرمی را با کار همراه کنید.
- شوخی و خنده را فراموش نکنید.

۳) برای هر روز خود برنامه ریزی کنید.

لیستی از کارهای روزانه خود تهیه کرده و با انجام هر یک، آنرا از لیست خط بزنید.

• از روی هم انباشته شدن کارها جلوگیری کنید.

۴) تغییر دید نسبت به زندگی

- سعی کنید نگاه مثبتی به زندگی داشته باشید.
- توقعات غیرواقع بینانه خود را شناخته و تغییر دهید.
- در مورد دیگران پیش داوری نکنید
- عذرخواهی کردن را تمرین کنید

5) داشتن سیستم حمایتی

- در باره مشکلات خود با یک فرد قابل اعتماد حرف بزنید.
- اگر فرد قابل اعتمادی برای حرف زدن ندارید، ناراحتیها و نگرانیهای خود را روی کاغذ بنویسید.
- 30 - 60 دقیقه از هر روز را به صحبت درباره اتفاقات آن روز با اعضای خانواده، دوستان و یا پیدا کردن یک دوست اختصاص دهید

تمرین آرام سازی انجام دهید.

در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته و به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

۱) ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

۲) ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را رو هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.

3- دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

4- لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.

5- شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.

6- دست راست را مشت کنید و ساعت را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

7- یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملا خالی کنید.

8- کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

9- پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۰- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

