

چگونه متوجه میشوید که دچار استرس شده اید؟

هرفردی به استرس به گونه متفاوتی واکنش نشان میدهد. آگاهی از علائم استرس میتواند از بدتر شدن آن جلوگیری کند. در اینجا به برخی از نشانه های شایع استرس اشاره شده است:

علائم فیزیکی:

آلرژی ، سردرد ، افزایش ربان قلب ، تنش عضلانی ، مشکلات گوارشی ، معده درد

علائم روان شناختی:

پرخاشگری ، احساس اضطراب و بیقراری ، دمدمی مزاجی ، افسردگی

علائم رفتاری:

کاهش اشتها، تغییر در الگوی خواب ، افزایش مصرف الکل و مواد ، رفتارهای اعتیادآور همچون روابط جنسی متعدد، قمار برای جلوگیری از استرس، مشکل در تمرکز، فراموشی و افزایش افکار منفی

استرس خود را به شیوه مناسب کنترل کنید. امروز روز بدی داشتید؟ آیا امروز استرس داشتید؟

افرادی که سابقه مصرف مواد دارند هنگامی که دچار استرس می شوند به مصرف الکل و مواد مخدر پناه می برند. در واقع این راه تنها، به طور موقت شما را از احساس بد دور می کند و به عنوان یک راه حل پایدار و مفید برای مقابله با استرس محسوب نمیشود.

شیوه های غلبه بر استرس

مدیریت زمان

شما میتوانید با آشنایی با مدیریت زمان و الویت بندی کردن، کارهای روزانه خود را مدیریت کنید.

در مورد اهداف خود واقع بین باشید

در مورد آنچه که میتوانید انجام دهید، واقع بین باشید و اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی برای خود تنظیم کنید تا دلسرد و ناامید نشوید، در نظر گرفتن اهداف واقع بینانه راهی برای سازماندهی و برنامه ریزی مناسب است.

مثبت فکر کنید

مثبت فکر کردن از افکار منفی همچون انتظار غیرواقع بینانه، سرزنش، بدبینی، مقابله کردن و...را کاهش میدهد از سختگیری و انتقاد به خود

جلوگیری کنید. صفات خوب خود را شناسایی کرده و میزان خودگویی های مثبت را در خود افزایش دهید.



سالم زندگی کنید

تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش منظم داشته باشید و از خوردن الکل و مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.

داشتن یک گروه حمایتی

گروه حمایتی از خود را همچون دوست، اعضای خانواده، همکار، گروه مذهبی و روحانی را افزایش دهید. ارتباط با روانشناس، مشاور و دکتر اهمیت بسیار دارد.



دانشکده علوم پزشکی اسدآباد

سلامت روان جوانان و نوجوانان

جهان در حال تغییر

استرس

و سلامت روان

جوانان

تهیه شده توسط اداره مشاوره روان

دانشکده علوم پزشکی اسدآباد

فاطمه کشوری روان کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

همتیار خاطره طاهر اصلانی

ما مسئولیت احساس خود را به عهده داریم و می توانیم آن را مدیریت کنیم همیشه به خاطر داشته باشید که شما توانایی تجربه آرامش را در موقعیت های پر از استرس دارید.



اگر درباره استرس هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه صحبت کنید.

۵

تکنیک های کاهش استرس

در اینجا به رایج ترین شیوه ها برای کاهش استرس که میتوانید آنها را تمرین کرده و اغلب بهترین نتایج را دارند اشاره میشود.

مهارت آرام سازی

شیوه هایی همچون تنفس دیافراگمی، ریلکسیشن میتواند به کاهش استرس کمک کند.

تمرینات بدنی

تمریناتی همچون دویدن نه تنها باعث افزایش قوای بدنی بلکه به کاهش استرس های شما کمک میکند.

داشتن سرگرمی

سرگرمی های خود مثل موسیقی، کلاسهای آشپزی را افزایش دهید. این فعالیتها میتواند استرسهای روزانه را کاهش دهد.

برنامه های طراحی شده برای کاهش

استرس

زمانهایی برای استراحت خود تعیین کنید و لیستی از فعالیتهای لذت بخش برای خود تهیه کنید.

شوخ طبیعی استرس را کاهش می دهد

به جای ناامیدی و شکایت از مشکلات روزانه و کاهش استرس از خندیدن استفاده کنید.

خندیدن مقاومت و قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد.

۴