

برخی علایم شایع استرس عبارتند از :

اضطراب، ترس، بدخلقی، خجالت، نگرانی، لکنت زبان یا دیگر مشکلات گفتاری، فشاردادن دندانها، کاهش یا افزایش اشتها، تغییر الگوی خواب، دستان سرد یا خیس عرق، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، فشارخون بالا، ناراحتی معده، فراموشی، خودانتقادی، فریادزدن و پرخاشگری و علایم دیگر ...



راهکارهای مدیریت استرس :

* بهداشت خواب :

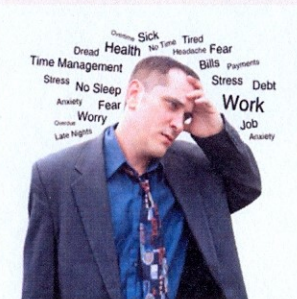
* **به صورت منظم بخوابید :** یکی از بهترین روشها برای بهتر خوابیدن این است که هرروز سر ساعت مقرر بخوابید و بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته، این ریتم منظم کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید.

* **هنگامی که خواب آلود هستید بخوابید :** به جای اینکه مدت زمان طولانی در رختخواب بمانید هنگامی بخوابید که احساس خواب و خستگی کردید.

* **بلند شوید و دوباره سعی کنید :** اگر ۲۰ دقیقه یا بیشتر طول کشید تا به خواب بروید بلند شوید و کاری را انجام دهید که

استرس چیست ؟

استرس تجربه شایع انسان است. استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات جسمانی، روانشناختی و رفتاری همراه است. استرس می تواند در اثر هر دو تجارب مثبت و منفی ایجاد شود و بخش ضروری زندگی روزمره همه افراد است. از دید تکاملی استرس برای بقاء حیاتی بوده (استرس به انسانهای اولیه کمک می کرد تا از خطر فرار کنند) و مقداری استرس می تواند برای زندگی مدرن امروزی هم مفید باشد زیرا باعث برانگیخته شدن فرد برای تکمیل کارها یا ایجاد تغییرات لازم می گردد. همه ما از جانب محیط در خلال



دوره هایی از انتقال چرخه زندگی (مانند زمان فارغ التحصیلی از دبیرستان) یا برای آمادگی رویدادهای مهم زندگی (از قبیل

انتظار یک مصاحبه شغلی) احساس فشار را تجربه می کنیم. اگرچه پاسخ به استرس غالبا "سازگار است (مثلا احساس استرس قبل از امتحان یک برانگیزاننده حیاتی برای مطالعه و آمادگی برای امتحان است) اما استرس بیش از حد یا ناتوانی برای مقابله با استرس می تواند منجر به علایم جسمانی و هیجانی منفی گردد که شامل اضطراب، تحریک پذیری، افزایش ضربان قلب و ... است.



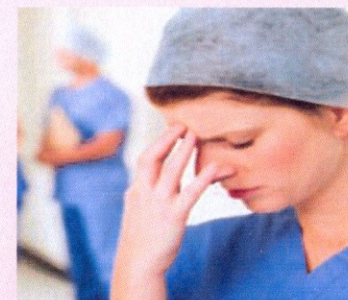
مرکز فوق تخصصی پزشکی آموزشی

درمانی جراحی پلاستیک ۱۵ خرداد

ایمنی و سلامت شغلی

نکاتی در مورد مدیریت استرس

Stress Management



واحد بهداشت حرفه ای

۱۳۹۳

راهکارهای مدیریت استرس :

شما را برای خواب آرام تر و خسته تر کند سپس به تختخواب برگردید و دوباره سعی کنید. خیلی آرام بروی کاناپه بنشینید و چراغها را خاموش کنید یا مطالب خسته کننده مانند خواندن دفترچه تلفن را آغاز کنید. از انجام اموری که محرک و جالب هستند بپرهیزید.

* **دوش بگیرد :** دوش آب گرم یکی دوساعت قبل از خواب می تواند بسیار مفید باشد زیرا دمای بدن شما را افزایش می دهد و باعث احساس خواب آلودگی در شما می شود .

* **از چک کردن ساعت بپرهیزد :** بسیاری از افراد عادت دارند که ساعت را خیلی نگاه کنند . چک کردن ساعت در طی شب می تواند منجر به بیداری شما شود و افکار منفی شما را تقویت کند، مانند "وای ببین چقدر دیر است ، اصلا" خوابم نمی بره "

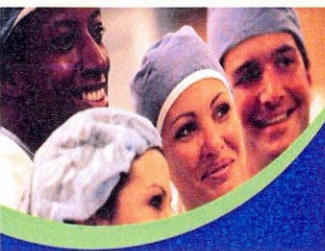
* **روال روزانه را همچنان ادامه دهید :** بسیار مهم است که تختخواب و اتاق خواب شما مکان آرام و راحتی برای خواب باشد؛ حتی اگر خواب شب بدی داشتید یا که هنوز خسته هستید خیلی مهم است که فعالیتهای روزانه را همانطور که از قبل برنامه ریزی کرده بودید ادامه دهید ، به این معنی که به خاطر خستگی از فعالیتهایتان بپرهیز نکنید .

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس :

* **خود را تشویق کردن :** خیلی وقتهای آدمها تحت فشار قرار می گیرند چون خودشان را سرزنش می کنند و حتی زمانی که

مقصر نیستند خود را گناهکار می دانند ، درچنین مواردی بزرگترین خطای فرد خودگویی های منفی است چون این خودگویی ها استرس آفرین هستند . خوب است آدمهایادبگیرند وقتی کاری را به خوبی انجام می دهند باخودبگویند کارم خوب بود و خودباوری و عزت نفس را درخود تقویت کنند .

* **به خود جایزه دادن :** جایزه، قدردانی و تشکر در قبال انجام کاری یک بخش حیاتی مدیریت استرس است.



منظور از جایزه هر چیزی است که برای فرد لذت بخش است و باعث لبخندزدن وی می شود . خیلی

از این جوایز خرج زیادی هم ندارند؛ تماشای تلویزیون، رفتن به کتابفروشی ها، وقت گذرانی با یک دوست خوب ، پارک رفتن، مجله خواندن و تلفن زدن به یک دوست عزیز. این فهرست بی انتهاست . یک توصیه اساسی این است که هر فردی لااقل یک کار لذت بخش را برای خودش در طول روز برنامه ریزی کند .

* **دفتر یادداشت روزانه داشتن :** این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت نماید به فرد کمک می کند تا هیجان های منفی را بیرون ریخته یا به عبارتی از خود دور سازد .

* **بدون عجله انجام دادن کارها :** کسانی که کار را با

آرامش بیشتر و به آهستگی انجام می دهند کمتر تحت فشار استرس قرار می گیرند .

* **داشتن یک سرگرمی :** سرگرمی واقعی این است که وقتی

فرد به آن مشغول است متوجه گذر زمان نمی شود و وقتی آن را انجام می دهد استرس را فراموش می کند و به آرامش می رسد . بهتر است انسان سرگرمی خود را چیزی کاملاً متفاوت با شغل و حرفه اش انتخاب کند مثلاً اگر کار به شیوه ای است که در تنهایی یا خلوت انجام می شود (مثلاً "کار با کامپیوتر) سرگرمی باید دسته جمعی باشد (مثلاً "فوتبال) .

* **قرار دادن ورزش در برنامه روزانه :**

یکی از روشهایی که هم برای حفظ سلامتی جسم توصیه می شود و هم در مورد استرس می تواند کارساز باشد ورزش کردن است . لزومی ندارد حتماً

عضو باشگاه شوید و شاید از نظر زمان و وقت برایتان امکان پذیر نباشد بلکه با توجه به روال زندگی خودتان برنامه ریزی کنید . پیاده روی یکی از ورزشهایی است که همه افراد با هر مشغله ای که داشته باشند می توانند برای آن زمان بگذارند .

شما می توانید برای رفتن به محل کارتان قسمتی از مسیر را پیاده بروید .

