

## توصیه‌هایی برای کاهش استرس و فشارهای روانی

دکتر ضیاءالله حقی  
فوق تخصص جراحی توراکیس،  
استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

- ۳- ورشکستگی مالی و مقروض شدن (مشکلات اقتصادی)
  - ۴- درگیری و تنش مداوم در خانواده (مشکلات خانوادگی)
  - ۵- خستگی ناشی از کار کردن بیش از حد و نداشتن خواب و تفریح کافی
  - ۶- کمبود وقت
  - ۷- جابه‌جایی منزل (اسباب‌کشی)
  - ۸- مشکلات ارتباطی (از جمله طلاق)
- برخی موارد دیگر نیز می‌تواند از جمله دلایل ابتلا به استرس باشند، مانند سقط جنین، صاحب فرزند شدن، درگیری در محل کار، رانندگی در روزهای پرتراфик، ترس یا انجام جرم، از دست دادن شغل، همجواری با همسایه‌های پرسروصدا، شلوغی و ازدحام جمعیت، آلودگی، بارداری، بازنشستگی، بلا تکلیفی (انتظار جهت گرفتن جواب آزمایش، کنکور، امتحان، مصاحبه شغلی).
- پیشگیری و کاهش اثرات استرس
- ۱- صحبت کردن با فرد مورد اعتماد (درد دل) از جمله خانواده، دوستان، همکاران و رئیس (البته در موارد حاد فقط باید به پزشک مراجعه کرد).

- ۲- تغییر در سبک زندگی و انجام کارهایی که میزان استرس را به حداقل برساند مانند تقسیم وظایف و ابراز وجود (به هر چیزی که می‌شنوید بله نگوید). اگر کاری را نمی‌توانید انجام دهید و یا انجام دادنش وظیفه شما نیست، سعی کنید به دنبال راهایی برای انجام ندادنش باشید.
- ۳- آرام‌سازی (Relaxation)، که تأثیر زیادی در کاهش استرس دارد.
- ۴- ماساژ که نوعی آرام‌سازی جسمانی است و خود منجر به آرامش ذهنی خواهد شد.
- ۵- یوگا روشی مؤثر است اما مستلزم نظم و انضباط ذهنی و تمرکز می‌باشد. انجام تمرینات یوگا به صورت چند روز در هفته، سبب تغییر دیدگاه فرد نسبت به زندگی می‌شود.
- ۶- مراقبه هم مانند یوگا، باعث تمرکز و آرامش ذهنی می‌شود و حقیقت زندگی را به فرد آموزش می‌دهد که هر روز صبح با عجله گام بردارد.
- ۷- ورزش هم به علت ترشح اندورفین بدن، کاهنده مهم استرس است. با ورزش کردن تعادل در زندگی ایجاد شده و از بروز استرس جلوگیری می‌شود.
- ۸- نفس عمیق بکشید، زیرا در آرام کردن ذهن به هنگام استرس مؤثر است. هنگام استرس سه نفس عمیق کشیده و در فاصله هر دم و بازدم مکث کنید (دم از بینی و بازدم از دهان).
- ۹- عبادت و راز و نیاز با پروردگار تأثیر چشمگیری بر سلامتی شما می‌گذارد. ارتباط با خدا می‌تواند بهترین درمان استرس باشد.
- ۱۰- تمرکزتان بر حال باشد؛ به گذشته فکر نکنید و سعی به ایجاد محیطی شاد در زندگی نمایید. خنده می‌تواند یکی از بهترین درمان‌های استرس باشد. به هر حال اگر استرس و تنش بخش مهمی از زندگی شما را به خود اختصاص داده باشد، به فکر رفع مشکل موجود باشید تا به عوارض جسمانی تبدیل نشود و مطمئن باشید "خواستن، توانستن است"

استرس، روندی درونی است که از واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی ایجاد می‌شود. زمانی که یک فرد قادر نباشد و یا احساس کند که نمی‌تواند به خواسته مورد نظرش دست یابد، دچار استرس خواهد شد. استرس به عنوان یک نیروی مهم حیات، می‌تواند مثبت باشد که در این صورت انگیزش‌دهنده است. ولی استرس نوع منفی، در زمانی که تغییرات و یا نیازها طی زندگی منجر به شکست فرد می‌شود، ایجاد شده و روی سلامت جسمانی و روحی تأثیر زیادی می‌گذارد.

### تأثیرات فیزیکی استرس

- ۱- تنش، یکی از تأثیرات منفی فیزیکی استرس است که به صورت خستگی مفرط، بی‌قراری، عدم تمرکز و ضعف مزاجی خود را نشان می‌دهد.
- ۲- بروز افسردگی و نگرانی که به شدت استرس مرتبط است.
- ۳- کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌های گوناگون که خود می‌تواند مشکلاتی از قبیل سردرد، یبوست، ضعف جسمانی، تنگی نفس، دل درد، افزایش یا کاهش وزن، فشارخون، درد گردن، کم‌اشتهایی و درد قفسه سینه را ایجاد کند.

### عوامل افزایش‌دهنده استرس

- همه ما به اشکالی متفاوت به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان می‌دهیم. مسئله‌ای که برای ما استرس‌زا است ممکن است برای فرد دیگری عادی باشد. استرس محرک‌های متفاوتی دارد و تقریباً هر چیزی می‌تواند باعث استرس شود. گاهی اوقات برای برخی افراد، تنها فکر کردن به یک واقعه می‌تواند استرس‌زا باشد. معمول‌ترین دلایل ابتلا به استرس عبارتند از:
- ۱- از دست دادن شیء یا فردی ارزشمند
  - ۲- تغییر شغل و مکان



لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید.

کد این مقاله: ۶۵۱۷

شماره پیامک مجله: ۳۰۰۷۸۳۸

نحوه امتیازدهی: امتیاز-شماره مقاله

نمونه صحیح امتیازدهی (چنانچه امتیاز شما ۲۰ باشد): ۲۰-۶۵۱۷