



مدیریت استرس (Stress Management)

بسته آموزشی برای مشاوران سلامت روان

استرس چیست؟

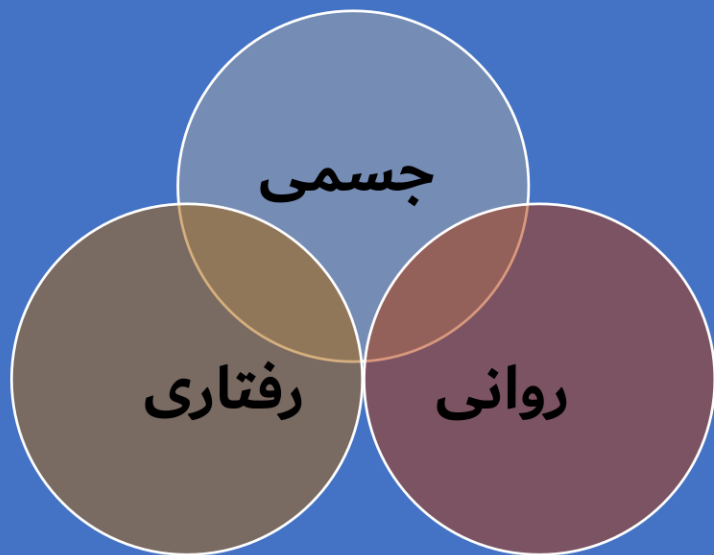
تعریف بسیاری از مردم از «استرس» عبارت است از حالاتی چون تشویش، نگرانی و ناراحتی!

اما در یک تعریف دقیق‌تر، «استرس» پاسخ بدن ما به فشارهایی است که به آن وارد می‌شود. بسیاری از اتفاقاتی که در زندگی برای ما رخ می‌دهند، می‌توانند باعث این عامل شوند. معمولاً هم زمانی به وجود می‌آید که ما چیزی جدید، غیرمنتظره یا تهدیدآمیز را تجربه می‌کنیم یا اینکه احساس می‌کنیم کنترل کمی بر روی اوضاع داریم.

آشنایی با زمینه‌های استرس



استرس و نشانه‌های آن



علامت اختلال استرس:

آنچه باید از استرس مزمن بدانیم:

- ✓ اظهارات مراجعه کننده در رابطه با تاثیر استرس بر زندگی روزمره
- ✓ تفاوت اختلال استرس از فردی به فرد دیگر
- ✓ تفاوت تجربه اختلال استرس از نظر مؤلفه‌های سنی، جنسیتی، سلامت جسمی و طبقه یا پایگاه اجتماعی
- ✓ سن ، صحت جسمی و وضعیت اجتماعی

مشکلات روانی شایع استرس:

علایم رفتاری شایع

ناآرامی، بیقراری، حالت
مراقبت، تحت فشار
بودن، قدم زدن، فشار
دادن دستها بهم، تغییر
دادن وضعیت اعضای
بدن به طور مستمر ...

علایم روانی شایع

تشویش، ترس، احساس
اینکه اتفاق بدی در حال
افتادن است، حالت بیدار
باش، تمرکز دشوار،
فراموشی، افکار منفی،
دشواری در تصمیم گیری
و غیره.

علایم فیزیکی شایع

بیقراری، لرزش، خشکی
دهان، عرق کردن، تپش
قلب، ناراحتی شکم،
تنش عضلانی، تنفس
سریع و غیره

مدیریت استرس (Stress Management)



راه های حل متفاوت مدیریت فشار روانی وجود دارد. از جمله:

- ✓ تمرینات تنفسی
- ✓ تمرینات آرام بخش
- ✓ عبادت و میدیتیشن
- ✓ تمیزکردن خانه و محیط زیست
- ✓ قدم زدن

Stress Management :

راههای دیگری برای کاهش فشار روانی:

- ۱- ورزش کردن (ترجیحا ورزشهای گروهی)
- ۲- شنا کردن
- ۳- دوچرخهسواری
- ۴- استفاده از پله به جای آسانسور
- ۵- ملاقات با دوستان
- ۶- طبیعتگردی
- ۷- سایر فعالیتهای اجتماعی

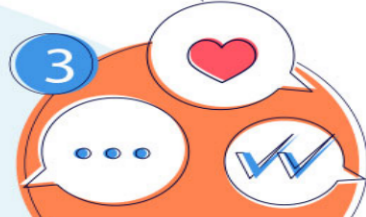
مدیریت



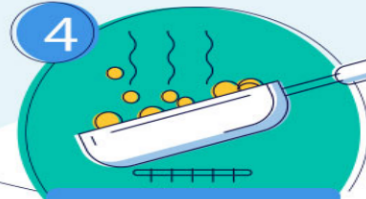
1 ورزش



2 افکار مثبت



3 روابط اجتماعی

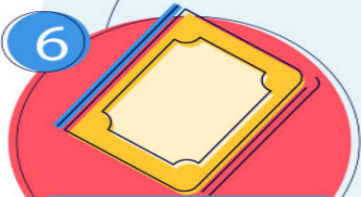


4 غذای سالم

استرس



5 اوقات فراغت



6 کتاب خوانی

STRESS MANAGEMENT

به خود وقت بدهید
و با تکرار این تمرینات به کاهش استرس خود کمک کنید



شما میتوانید چنین تمرین ها با خود انجام بدهید

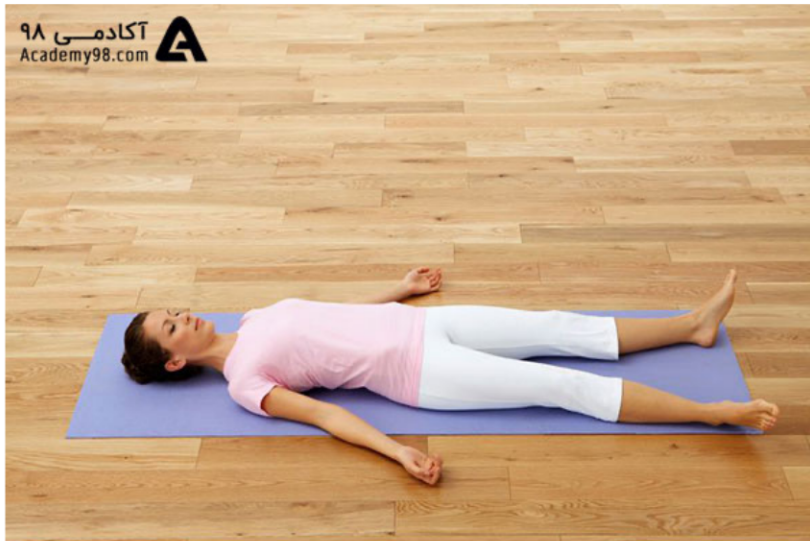


در یک موقعیت راحت قرار بگیرید، چشمان خود را ببندید و شروع به تنفس از طریق بینی و بازدم از دهان خود کنید. هنگام دم، تصور کنید که شکم شما مانند یک بالون هوا باد می شود. هنگام بازدم، تصور کنید که هوا به آرامی از بالون خارج می شود. به یاد داشته باشید، لازم نیست هوا را به زور بیرون بیاورید. به سادگی خود به خود در زمان خودش خارج میشود. ممکن است بخواهید بالون را با رنگ مورد علاقه خود تصور کنید. یا اگر این برای شما آرامش بخش است، تصور کنید با هر نفس در آسمان غوطه ور می شوید. صرف نظر از این، تجسم “بالون باد کردن” می تواند به شما کمک کند به جای درگیر شدن در تنفس سطحی که می تواند ناشی از استرس باشد، از دیافراگم خود نفس عمیق

بکشید.

چند نمونه از حرکت های کششی عضلاتی

- حرکت های کششی را با خود تمرین کنید و این حرکت ها میتواند در کاهش استرس شما را کمک کند



تمرینان آرامش بخش

- در یک محل آرام استراحت نموده چشم های تان را آرام بسته نمائید، اگر به موسیقی علاقه دارید به یک موزیک آرام گوش دهید.

