

مدیریت استرس

فعالیت‌های مدنی می‌تواند برای ما بسیار استرس‌زا باشند. استرس نحوه واکنش بدن و ذهن ما به تهدیدها و مقتضیات محیط اطراف ماست. معمولاً زمانی دچار استرس می‌شویم که فشاری افزوده و فراتر از آستانه تحمل‌مان بر ما وارد می‌شود. اگرچه که استرس در برخی موارد و به‌طور موقت لزوماً مضر نیست، اما می‌تواند در درازمدت سلامت عمومی فیزیکی و احساسی فرد را به مخاطره بیندازد. استرس داشتن احساسی است عادی و ابداً نشانه ضعف شما نیست. تشخیص و درک برخی علائم و محرک‌های استرس می‌توانند به مدیریت آن کمک کنند.

- کار و مسئولیت بیش از اندازه:**
فرد کار و فعالیت بیشمار و زیادی برعهده می‌گیرد و به‌خاطر حجم کاری زیاد از استراحت احساس گناه می‌کند.
- نادیده‌گرفتن مرزهای سلامت فردی:**
در برخی از موقعیت‌ها، فرد نیازهای فردی و مراقبت از خود را از یاد می‌برد.
- بزرگسال‌گرایی:**
نظرسنجی‌های سازمان عفو بین‌الملل نشان می‌دهند فعالان و داوطلبان در محیط‌هایی که افراد بالغ و بزرگسال بیشتری حضور دارند احساس استرس بیشتری می‌کنند.
- وضعیت اجتماعی-سیاسی و محیطی:**
اخیراً اخبار را دنبال کرده‌اید؟ همین اخبار کافی است تا فردی را استرس زده کند!



www.koneshhealth.org
@koneshhealth

علائم و نشانه‌های استرس

نشانه‌های استرس را می‌توان در موارد زیر دید:

- مشکل در تمرکز و توجه
- بی‌قراری
- فشار و عدم‌توجه به بهداشت شخصی
- تغییر در اشتها
- احساس لرزتر در بدن
- تعبیر زیاد
- تغییر قلب بالا
- تغییر سریع یا احساس سنگینی در سینه
- دل درد یا معده‌درد (مشکلات گوارشی)
- تلاک عضله
- اختلال در خواب
- سررد

پيامدهای مخرب استرس زیاد

- کاهش عملکرد مغز در زندگی
- ضعیف سیستم ایمنه بدن
- تجدید تاثیر قرار دادر رابطه جنسی و بارور
- بیماری‌ها قلبی و سکنه
- بروز رفتارها بی‌خطر

اگرچه گریز از استرس برای هر فردی بویژه کنشگران مدنی امری غیرممکن به‌نظر می‌رسد اما راه‌هایی برای کنترل آن وجود دارند. موارد روبرو می‌تواند نمونه‌ای ساده و الهام‌بخش برای شما در درست‌کردن برنامه شخصی خودتان برای کنترل و مدیریت استرس باشد.

راه‌هایی برای مدیریت استرس

- فعالیت‌های آرام‌بخش:** یک فعالیت آرامش بخش را امتحان کنید مانند بازی یا ورزش عضلات یا تمرین‌های تنفسی و یوگا
- ورزش منظم:** به‌طور منظم ورزش کنید. فقط ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می‌تواند به تقویت روحیه و بهبود سلامتی شما کمک کند.
- شماره انگیزشی:** یک نگرش مثبت داشته باشید. بپذیرید که حوادثی وجود دارد که شما نمی‌توانید کنترل کنید.
- اهداف و اولویت‌ها:** اهداف و اولویت‌ها را تعیین کنید. تصمیم بگیرید که اکنون چه کاری باید انجام شود و برای چه چیزی می‌توانید صبر کنید.
- ارتباط با دیگران:** با افراد دیگر در ارتباط باشید. با افرادی که می‌توانند حمایت عاطفی و کمک عملی داشته باشند در تماس باشید.
- وعده‌های غذایی سالم:** وعده‌های غذایی سالم و متعادل بخورید.
- استراحت کافی:** استراحت کافی داشته باشید و بخوابید. بدن شما برای بهبودی از حوادث استرس‌زا به زمان نیاز دارد.
- عدم اعتماد به الکل و مواد مخدر:** برای کاهش استرس به الکل و مواد مخدر اعتماد نکنید.



برای یادگیری روش‌های دیگر مقابله با استرس در زندگی خود، با یک روانشناس یا سایر متخصصان بهداشت روانی آموزش دیده در زمینه مدیریت استرس، مشورت کنید.

مشورت با متخصص