



کد بروشور: ka-02-24
گرد آوری: اول-۱۴۰۲

مدیریت استرس

واحد آموزش پرستاری بیمارستان کارگر تراو

گردآوری و نظارت:

فاطمه مهدوی-کارشناس ارشد روان پرستاری

محمد پویان-دانشجوی ارشد روان پرستاری

پیام (سان ایچا) کانال آموزش و آرامش؛
@amozesh_kargarnejad

پیشنهاداتی برای کاهش استرس:

- کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت ها را در دستور کار قرار دهید
- زمانی از روز را برای آرام سازی و گوش کردن به سی دی های آن اختصاص دهید
- به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید
- افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید
- منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علائق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشند
- سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و تفاوت های خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید
- وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید
- برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید
- در موقعیت های سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید
- در مقابل نقد و قضاوت سریع خود، مقاومت کنید
- از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید

راهکارهایی برای کاهش اضطراب



راهکارهای مدیریت استرس:

- اولویت ها را مشخص کنید
- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید
- خواسته های خود را بررسی کنید
- سبک زندگی سالمی داشته باشید
- روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید
- در برنامه ریزی زمان خبره شوید
- یاد بگیرید "نه" بگویید
- ورزش کنید
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید
- بچه شوید
- شوخ طبع باشید
- افرادی که هیجانات و افکار خود را یادداشت می کنند، بهتر با استرس مقابله می کنند

نشانه های اضطراب



استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیتها در زندگیست.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها مفیدند و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به این گونه استرس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس ها و خواندن بهتر آن ها می شود.

آنچه برای یک فرد استرس زا می باشد می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

عوامل ایجاد استرس:

- ✓ کمبود پول و یا زمان
- ✓ مشکلات شغلی و یا بازنشستگی
- ✓ ازدست دادن عزیزان و نزدیکان
- ✓ مشکلات و اختلاف خانوادگی
- ✓ رابطه، ازدواج و طلاق
- ✓ بارداری و والد شدن
- ✓ بیماری
- ✓ سقط و مشکلات حاملگی
- ✓ عدم اطمینان و انتظار برای نتیجهی غیرقابل پیش بینی

علائم استرس:

علائم جسمی:

- اختلال در خواب و تغذیه
- تاکی کاردی (تپش قلب)
- تکرر ادرار، تاخیر ادرار، یا فشار ادرار

- اتساع مردمک ها
- مشکلات گوارشی

علائم هیجانی:

- احساس گناه
- کاهش اعتماد به نفس
- تحریک پذیری
- خشم
- ناامنی

انواع روش ها برای مقابله با استرس:

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس، مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مسئله مدار باشد.

*مقابله هیجان مدار:

در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و...).



صحبت با یک دوست



ورزش



راز و نیاز با خدا



تنفس عمیق



انجام کار مورد علاقه



تصویر سازی های ذهنی خوشایند



نوشتن افکار خود



گفتن جملات آرام بخش

*مقابله مسئله مدار:

در مقابله مسئله مدار فرد سعی در حل مسائل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد در نوع سالم آن، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا به شیوه ای سازنده استرس را برطرف یا مدیریت کند

برخی از مقابله های مسئله مدار سالم شامل موارد زیر است:

- برنامه ریزی کردن به قصد برطرف کردن استرس، مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد ذی صلاح برای مقابله با استرس
- کنار گذاشتن فعالیت های غیرمرتبط و تمرکز بر استرس جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله

روش های مقابله با استرس مسئله مدار

با هدف تمرکز بر روی حل مشکل و رفع استرس



برنامه ریزی و اولویت بندی کارها



دوری از نعل و عدم به تاخیر انداختن کارها



مهارت حل مسئله برای یافتن راه حل



مهارت جرات ورزی و نه گفتن



مشورت کردن با دیگران و درخواست کمک



کسب اطلاعات از منابع مختلف