

راهنمای مدیریت استرس :

❖ تمرین تنفسی

با آرامش به صندلی خود تکیه دهید و اگر تمایل دارید چشم هایتان را ببندید... اگر فکر می کنید بهتر است چشم ها را باز نگه دارید پس به نقطه ثابت روی دیوار خیره شوید....

سعی کنید آرامش را در ماهیچه های خود ایجاد کنید و دست خود را بر روی قفسه سینه خود قرار دهید و دست دیگر را زیر دنده ها بگذارید. حالا به راحتی از راه بینی تنفس کنید، مشاهده می کنید که دست شما به سمت بالا حرکت می کند و نشان می دهد که در حال تنفس عمیق هستید... حالا از راه دهان تنفس کنید... به آرامی و راحتی ... تصور کنید که ناحیه زیر دنده های شما یک بادکنک بزرگ قرمز رنگ است که پر و خالی می شود ادامه حرکت قفسه سینه لازم است چون تنفس از طریق قفسه سینه، معمولاً تنفس کم عمقی است و منجر به ناراحتی جسمی خواهد شد... این روند را ادامه دهید ... آرام، عمیق و ملایم ... هشت تا دوازده تنفس در دقیقه ... زمانی که آماده شدید، می توانید از وقایع اطراف خود مطلع شوید و همین طور چشم هایتان را باز کنید چطور بود؟



HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس

چند استرس را در طی روز به یاد بیاورید و آنها را در زیر بنویسید. علایمی را هم که در طی موقعیت یا عامل فشارزا داشته اید به یاد آورید:

- ۱-
- ۲-

علایم استرس

برخی از علایم شایع استرس عبارتند از :

- اضطراب
 - ترس
 - بد خلقی
 - خجالت
 - نگرانی
 - لکنت زبان یا دیگر مشکلات گفتاری
 - فشار دادن دندان ها
 - کاهش یا افزایش اشتها
 - تغییر الگوی خواب
 - دستان سرد یا خیس عرق
 - افزایش ضربان قلب
 - خشکی دهان
 - فشار خون بالا
 - ناراحتی معده
 - فراموشی
 - خود انتقادی
 - فریاد زدن و پرخاشگری
 - سایر علایم
- علایم استرس شما کدام است ؟

از حال بد به حال خوب

استرس چیست؟

استرس تجربه شایع انسان است. استرس یک هیجان 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 انسان های اولیه کمک می کرد تا از خطر فرار کنند) و مقداری استرس می تواند برای زندگی مدرن 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 رویداد های مهم زندگی (از قبیل یک مصاحبه شغلی) احساس فشار را تجربه می کنیم. اگرچه پاسخ به استرس غالباً سازگار است (مثلاً احساس استرس قبل از یک 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 و افزایش ضربان قلب است.





شرکت زغالسنگ پروده طبس

مدیریت استرس



تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

❖ توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با

استرس

ورزش کنید

یکی از روش هایی که هم برای حفظ سلامت 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 ورزش هایی است که همه افراد با هر مشغله ای که داشته باشند می توانند برای آن زمان بگذارند.

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.

دفترچه یادداشت روزانه داشتن

این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفترچه یادداشت نماید، به فرد کمک می کند تا هیجانات منفی اش را بیرون ریخته یا به عبارتی از خود دور سازد.

داشتن یک سرگرمی

یک سرگرمی انتخاب کنید که سقف زمانی نداشته باشد، مثلاً کوهنوردی، شنا، پیاده روی. اگر کارتتان به شیوه ای است که در تنهایی یا خلوت انجام می شود، بایستی سرگرمی دسته جمعی داشته باشید (مثلاً فوتبال)

ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای

سلامت شما می شود.

منبع: وب سایت دانشگاه علوم پزشکی تهران

❖ آرام سازی

با آرامش روی صندلی بنشینید و به پشت تکیه دهید... اگر تمایل دارید چشم ها را ببندید. آرام تنفس کنید. عمل دم و بازدم را با دهان انجام دهید... به آرامی و آهستگی ... تصور کنید که ناحیه زیر دنده ها همانند یک بادکنک قرمز رنگ در حال پر و خالی شدن است ... حالا پای چپ خود را بکشید و سه ثانیه صبر کنید و آن را رها کنید ... حالا پای راست خود را سه ثانیه بکشید و ... رها کنید ... پای چپ خود را به سمت بالا خم کنید، سه ثانیه نگه دارید و آزاد کنید ...

ایجاد آرامش تا زمانی ادامه پیدا می کند که ماهیچه های بدن سفت شده و سپس رها شوند: پاها، ساق پاها، ران ها، نشیمنگاه، شکم، عضله دو سر بازو، ساعد، دست ها، گردن و صورت.

اگر بتوانید این تمرین ها را به مرور و منظم انجام دهید بدن و ذهن تان این فرایند یعنی انقباض عضلات در طی موقعیت استرس زا و بعد آرام شدن یا رها شدن عضلات را یاد می گیرند و بعد از مدتی به طور ناخودآگاه در موقعیت های استرس زا باعث انقباض عضلات می شود اما عضلات شما یاد گرفته اند که در هنگام انقباض می توانند آرامش داشتن را نیز تجربه کنند بنابراین عضلات خود به خود از حالت انقباض خارج می شوند و شما برای کنترل استرس به هدف زده اید!

آگاه باشید با یاد خدا دلها آرامش میابد.

سوره مبارکه رعد آیه ۲۸