



## استرس چیست؟ چگونه با استرس زندگی کنیم؟

استرس احساسی است که زمانی به شما دست می‌دهد، که فشار بیشتر از آنچه شما به آن عادت داشته‌اید بر شما وارد شود. زمانیکه شما دچار استرس می‌شوید، بدن شروع به ترشح هورمون‌هایی می‌کند که سرعت تپش قلب را بالا برده، تنفس شما را سریع‌تر کرده و میزان انرژی بیشتری به شما می‌دهد. بعضی از انواع استرس عادی و حتی مفید بوده و بدون آن شما انگیزه‌ای برای فعالیت ندارید. بعضی‌ها معتقدند این نوع استرس به انسان کمک کرده و زندگی بدون آن بی‌معناست. اما اگر استرس بیشتر از توان جسمی و روحی ما باشد و زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد، استرس بد یا کاهنده نامیده می‌شود.

اگر استرس زیاد برای شما اتفاق بیافتد یا مدت آن طولانی باشد، این نوع استرس می‌تواند از انواع استرس بد باشد. این نوع استرس می‌تواند با **سردرد**، ناراحتی معده و **مشکل در خوابیدن**، همراه باشد. همچنین این نوع استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کرده و مبارزه با بیماری‌ها را برای شما سخت نماید. بعلاوه اگر شما هم اکنون به بیماری و یا مشکلی مبتلا هستید ممکن است استرس آن را بدتر نماید. استرس می‌تواند شما را حساس، ناراحت و یا حتی **افسرده** کند.



## عامل استرس یا تنش را چیست؟

عامل استرس یا تنش را، عاملی است که می‌تواند بعنوان محرک عمل کرده و باعث ابتلای شما به استرس شود. استرس احساس تحت فشار بودن است، درحالیکه تنش را عاملی است که در ما باعث بوجود آمدن استرس می‌شود و در محیط زندگی ما قرار دارد. بعنوان مثال صداها، افراد ناخوشایند و کسانی که از آنها بدمان می‌آید، افزایش سرعت ماشین یا حتی بیرون رفتن از خانه همه می‌توانند، تنش را باشند. عموماً (همیشه نه) هرچه بیشتر ما با عامل استرس یا تنش را مواجه شویم، بیشتر احساس استرس می‌نماییم.

## واکنش بجنگ یا دررو چیست؟

بخشی از واکنش ما در برابر استرس جسمی بوده و بر وضعیت جسمانی ما تاثیر می‌گذارد. زمانیکه ما با یک تهدید یا خطر مواجه می‌شویم، بدنمان موادی را آزاد می‌کند که به ما قدرت محافظت (حالا یا فرار با بیشترین سرعت و یا مبارزه با بیشترین توان) از خودمان را می‌دهد. بعنوان مثال هنگامی که شما در

خانه هستید و زلزله رخ می‌دهد، با بیشتر شدن سطح این مواد شیمیایی بدن شما سریعتر از همیشه عمل کرده و شما می‌توانید با سریعتر بیرون رفتن و یا بیرون بردن خانواده‌تان، جان خود و خانواده‌تان را نجات دهید.

بجنگ یا دررو واکنش سیستم عصبی بدن ما به یک واقعه استرس زا است. در این واکنش بدن ما مواد شیمیایی کورتیزول، آدرنالین و نورآدرنالین بیشتری تولید کرده که باعث افزایش ضربان قلب، محکم شدن ماهیچه‌ها، عرق کردن و افزایش سطح هوشیاری شده و همه این‌ها به ما برای محافظت از خودمان در موقعیت‌های خطرناک کمک می‌کند. در زمان واکنش بجنگ یا دررو سایر عملکردهای بدن که در آن لحظه مورد نیاز نیستند، کاهش فعالیت داده (مانند سیستم ایمنی یا دستگاه گوارش) و همه منابع بدن بر روی عملکردهای مورد نیاز همچون افزایش سرعت تنفس، جریان خون، هوشیاری و قدرت ماهیچه‌ها متمرکز می‌شوند.

## تأثیرات استرس بر شما

استرس می‌تواند بدن شما، افکارتان، احساساتتان و یا حتی رفتارتان را تحت تأثیر قرار دهد. آشنایی با نشانه‌ها و علائم استرس می‌تواند به شما در کنترل استرس کمک نماید. استرس بررسی و کنترل نشده می‌تواند باعث ابتلا به انواع بیماری از قبیل فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، چاقی دیابت شود. نشانه‌های معمول استرس شامل:

افزایش فشارخون

مشکلات تنفسی یا تند نفس کشیدن

کند شدن عملکرد دستگاه گوارش

افزایش ضربان قلب

ضعف سیستم ایمنی بدن

می‌باشد.

## جدول کاملی از تأثیرات استرس بر بدن در زیر آورده شده است:

| تأثیرات استرس بر رفتار        | تأثیرات استرس بر حالت و احساس | تأثیرات استرس بر بدن      |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <u>پرخوری یا کم خوری عصبی</u> | اضطراب                        | سردرد                     |
| اعتیاد به الکل یا مواد مخدر   | بی‌قراری                      | <u>درد و گرفتگی عضلات</u> |
| مصرف سیگار                    | فقدان تحرک یا تمرکز           | درد قفسه سینه             |

|                |                    |                 |
|----------------|--------------------|-----------------|
| مشکلات اجتماعی | کج خلقی یا عصبانیت | خستگی           |
| هوس خوراکی‌ها  | غصه یا افسردگی     | کاهش میل جنسی   |
| گریه پی در پی  | احساس ناامنی       | مشکل در خوابیدن |
|                | فراموشی            | ناراحتی معده    |
|                | خستگی              | چاقی در کودکی   |
|                |                    | اختلال نعوظ     |

## دلایل استرس چیست؟

همه ما بشکلی متفاوت به موقعیت های استرس زا واکنش نشان می‌دهیم. چیزی که برای ما استرس زاست ممکن است برای فرد دیگری عادی باشد. تقریباً هر چیزی می‌تواند باعث استرس شود و استرس محرک‌های متفاوتی دارد. برای بعضی از افراد و بعضی اوقات فقط فکر کردن به یک واقعه می‌تواند استرس زا باشد. معمول ترین دلایل ابتلا به استرس شامل:

داغداری و از دست دادن عزیزان

مشکلات خانوادگی

مشکلات اقتصادی

بیماری‌ها

مشکلات شغلی

کمبود وقت

انتقال از یک خانه به خانه دیگر (خانه کشی)

مشکلات ارتباطی (از جمله طلاق)

سایر موارد زیر هم می‌توانند از دلایل ابتلا به استرس باشند:

سقط جنین

پدر و یا مادر شدن

درگیری در محل کار

رانندگی در روزهای پرتراфик

ترس یا انجام جرم

از دست دادن شغل

همسایه‌های پرسروصدا

شلوغی و جمعیت زیاد

آلودگی

بارداری

بازنشستگی

سروصدای زیاد

بلا تکلیفی (انتظار جواب آزمایش، کنکور، امتحان، مصاحبه شغلی و...)...

البته اینکه افراد بدون هیچ دلیلی احساس استرس نمایند هم ممکن است. احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی می‌تواند باعث ایجاد استرس ر بعضی از افراد شود.

## چگونگی زندگی با استرس

سه روش اصلی برای مقابله و درمان استرس وجود دارد، که شامل کمک به خود، مدیریت خود و دارو می‌شود.

روش کمک به خود در درمان استرس

ورزش - فعالیت جسمی و ورزش اثرات مفید بر روی سلامت روانی و جسمی افراد دارد. برای خیلی از افراد ورزش بهترین و موثرترین روش برخورد و مقابله با استرس است.

تقسیم وظایف - سعی کنید مسئولیت‌ها و وظایف خود در کار را بادیگران تقسیم کنید، بدین شکل کم‌تر دچار استرس شدید می‌شوید.

ابراز وجود - به هر چیزی که می‌شنوید بله نگوئید، اگر کاری را نمی‌توانید انجام دهید و یا انجام دادنش وظیفه شما نیست، سعی کنید دنبال راههایی برای انجام ندادنش بگردید.

الکل و موادمخدر - مواد مخدر و الکل به شما در مدیریت استرس کمک نمی‌کند، شروع به ترک مصرف آنها نمایید.

کافئین - اگر مصرف مواد کافئین دار در شما بالا است، مصرفتان را کاهش دهید.

تغذیه - روزانه مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید و مطمئن شوید از رژیم غذایی سالم و مناسب استفاده می‌کنید.

وقت - از اینکه روزانه وقتی را برای خودتان به تنهایی کنار گذاشته‌اید اطمینان حاصل کنید. در آن زمان کارهایی که علاقه دارید انجام دهید.

نفس کشیدن - چندین تکنیک مختلف تنفس برای آرام کردن بدن وجود دارد. سعی کنید از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

صحبت کردن - با خانواده، دوستا، همکاران و رؤیستان صحبت کرده و ناراحتی و نگرانی‌هایتان را با آنها در میان گذارید.

به متخصص مراجعه نمایید - اگر استرس زندگی و رفتار شما را تحت تاثیر قرار داده، به پزشک مراجعه کنید. استرس تشدید شده و طولانی مدت اثرات بدی بر سلامتی جسمی و ذهنی شما دارد.

از تکنیک‌های آرام بخش استفاده نمایید (ریلکس کننده - (مدیتیشن، ماساژ یا یوگا می‌توانند به افراد در کنترل استرس کمک نمایند.

عبادت - عبادت و راز و نیاز با پروردگار تاثیر چشم‌گیری بر سلامتی شما می‌گذارد. ارتباط با خدا می‌تواند بهترین درمان استرس باشد.

تمرکزتان بر حال باشد - بگذشته فکر نکنید و سعی به گشتن شوخی و طنز در زندگی نمایید. خنده می‌تواند یکی از بهترین درمان‌های استرس باشد.

روش مدیریت استرس برای درمان استرس

مدیریت استرس می‌تواند به بدن شما منبع استرس‌زا برای خود را کنترل و یا حتی حذف کنید، دید شما نسبت به یک واقعه استرس‌زا را عوض کرده، تاثیر استرس بر روی بدن‌تان را کاهش داده و به شما راه‌هایی جایگزین برای مدارا با استرس نشان می‌دهد.

تکنیک‌های مدیریت استرس با خواندن کتاب‌ها و مقالات در این زمینه یا شرکت در کلاس‌های مدیریت استرس بدست بیاید. همچنین با کمک یک مشاور یا روانشناس شما می‌توانید استرستان را مدیریت و کنترل نمایید.

روش استفاده از دارو در درمان استرس

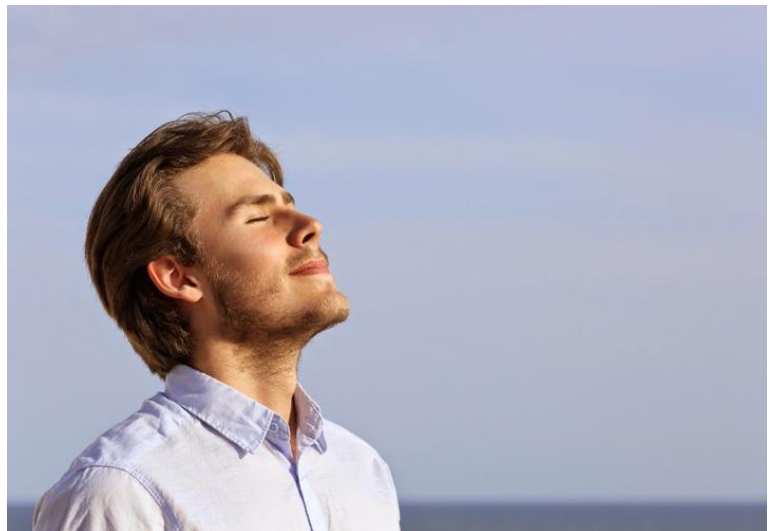
معمولا پزشکان از دارو برای مداوای استرس استفاده نمی‌کنند، مگر اینکه بیمار دچار سایر مشکلات اساسی از جمله افسردگی و اضطراب باشد. در این موارد پزشک با تجویز داروهای همچون داروهای ضدافسردگی و ... برای درمان استرس و بیماری‌های مرتبط با آن استفاده نماید.

## ۱۰ نکته برای کاهش استرس

### ۱. قدرت نفس عمیق را فراموش نکنید:

تنفس فعالیتی است که همه انجام می‌دهیم و با این حال کاری است که به ندرت به آن توجه می‌کنیم. تمرکز بر تنفس یکی از قدرتمندترین راه‌های آرامش و ایجاد ارتباط میان ذهن، بدن و روح است. وقتی بر تنفس متمرکز می‌شویم، می‌توانیم میزان استرس خود را کنترل کنیم، خود را آرام کنیم و شفافیت ذهن‌مان را بازیابیم.

هنگامی که غرق در استرس هستید تنها چیزی که حتما باید به یاد داشته باشید این است: سه نفس عمیق. این روش قدرتمند و ساده به کاهش احساس اضطراب و ترس که معمولا هم‌نشین استرس هستند، کمک می‌کند.



### ۲. ارزش خواب خوب شبانه را دست‌کم نگیرید:

استرس مزمن قادر است در خواب اختلال ایجاد کند. خواب مستقیماً بر همه‌ی جنبه‌های سلامت ما تأثیر می‌گذارد، بنابراین یک شب ناآرام که با غلت زدن به این طرف و آن طرف همراه است می‌تواند میزان استرس ما را به شدت افزایش دهد.

به محیط خواب خود توجه داشته باشید. یک فضای آسوده فراهم آورید که به خوابی آرام کمک کند. با افشاندن مقدار کمی روغن اسطوخودوس بر روی بالش و راه ندادن تلویزیون، کامپیوتر یا وسایل الکترونیکی به اتاق خواب، محیط راحتی را خلق کنید که موجب آسایش و استراحت شما می‌شود. از خوردن کافئین، الکل یا غذای سنگین در شب خودداری کنید. از کامپیوتر یا برنامه‌های شبانه‌ی تلویزیون دوری کنید و به جای آن به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش کنید، مقداری چای سبز بنوشید و ذهن خود را از افکار استرس‌زا خالی کنید.



### ۳. غذاهای آرامش‌بخش را امتحان کنید:

وقتی خیلی استرس داریم، بسیاری از ما به دنبال محرک‌هایی مثل قهوه، الکل و غذاهای حاضری برای کسب آرامش می‌رویم. ما باید به ویژه هنگام استرس به غذاهای آرامش‌بخش روی بیاوریم، نه به غذاهای حاضری.

بهترین راه برای افزایش انرژی، مصرف غذاهای سالم و لذیذ است. مصرف غذاهای مغذی که منبع مطمئن تامین انرژی هستند ضامن تندرستی بوده و از بدن در زمان استرس محافظت می‌کنند.

به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید. غذایی که می‌خورید می‌تواند زندگی شما را تا حد غیرقابل‌تصوری تغییر دهد.





#### ۴. بوی خوش حامل آرامش است:

آن بخش از مغز که وظیفه‌ی پردازش بوها را دارد به بخش‌هایی که مخصوص احساسات و خاطرات هستند بسیار نزدیک است. وقتی شما بویی را که دوست دارید، مثلاً یک عطر یا بوی یک گل، استشمام می‌کنید به طور طبیعی نفس عمیق می‌کشید که می‌تواند به کسب آرامش کمک کند.

تنها با استشمام اسانس‌ها می‌توانید استرس، اضطراب یا هر ضربه احساسی آنی دیگر را به حداقل برسانید.

بوی این گیاهان برای تسکین استرس بسیار مفید هستند:

اسطوخودوس: کاهش استرس روانی

یاسمن: نشاط‌آور و آرامش‌بخش

رز: تقویت فعالیت قلب و ایجاد حس اطمینان

نعناع: کاهش خستگی



## ۵. مراقبه، یوگا و عبادت:

۲۰ دقیقه عبادت، یوگا یا مراقبه در روز باعث کاهش میزان استرس و بهبود سلامت روان می‌شود. تمدد اعصاب و انجام امور معنوی برای مدیریت استرس حیاتی است. ممکن است عجیب به نظر برسد اما یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم در مواقع استرس شدید انجام دهیم این است که کار خاصی نکنیم یعنی ساکن بمانیم، سکوت کنیم و به مراقبه بپردازیم



## ۶. انرژی خود را مدیریت کنید:

شما در هر دقیقه از روز با فرصت‌هایی روبه‌رو می‌شوید که یا از شما انرژی می‌گیرند یا آن را تجدید می‌کنند.

روابط منفی، محیط‌های منفی، بدگویی و تفکر منفی انرژی شما را تخلیه می‌کنند. از سوی دیگر روابط سالم، محیط‌های سازنده، تفکر مثبت و شرکت در فعالیت‌های نشاط‌آور انرژی شما را افزایش می‌دهند. نه گفتن را بیاموزید تا از این طریق مرزهای روشنی برای خود ترسیم کنید و انتخاب‌های مثبتی در همه زمینه‌های زندگی داشته باشید تا استرس خود را تسکین دهید. سالم و فعال نگه داشتن بدن روشی نتیجه‌بخش برای تخلیه روح خسته و پرمالال



## ۷. حرف‌های مثبت بزنید:

ما همگی می‌دانیم که قدرت عظیمی در کلمات وجود دارد، پس وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید از مزایای تاکیدات مثبت سود ببرید.

من آرامش را انتخاب می‌کنم.

من ذهنم را از افکار استرس‌زا پاک می‌کنم.

من استرس را از هر سلول بدنم خالی می‌کنم.

تاکیدات مثبت می‌تواند انرژی بدن را بالا ببرد، جنب و جوش را در شما افزایش دهد و استرس را تخلیه کند.



## ۸. ورزش کنید:

ورزش میزان اندروفین، حامل‌های عصبی احساس خوب در مغز، را افزایش می‌دهد. همچنین خُلق‌تان را بهتر می‌کند، به شما انرژی می‌بخشد، کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید و بهتر بخوابید و در نتیجه وقتی بدن شما احساس خوبی داشته باشد ذهن هم همین روال را دنبال می‌کند



## ۹. خنده بهترین دوا است:

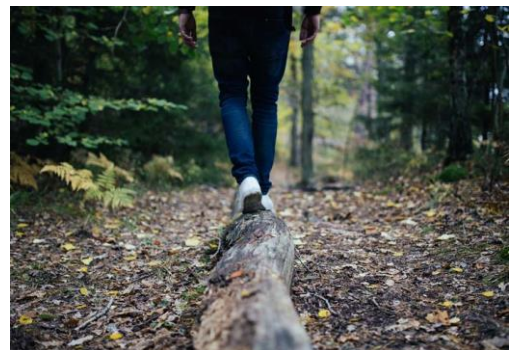
خندیدن راهی شگفت‌انگیز برای آزاد کردن هر چه بیشترِ اندروفین در بدن است. با دوستان‌تان دور هم جمع شوید و با هم بخندید. یک فیلم بانمک که حس خوبی دارد تماشا کنید. وقتی دچار استرس می‌شوید، خنده قادر است به سرعت مقداری از انرژی منفی را از شما دور کند



## ۱۰. زمانی را به خوشی‌های ساده اختصاص دهید:

غالباً وقتی تحت تاثیر استرس قرار می‌گیریم، ساده‌ترین کارها قادرند بینش و حتی خُلق ما را بهتر کنند. وقتی غرق در استرس هستید، زمانی را به خوشی‌های ساده بگذرانید. تعجب‌آور است که چقدر قدم زدن در ساحل می‌تواند کمک‌کننده باشد. دیدن طلوع و غروب خورشید می‌تواند ما را از زندگی روزمره دور کند. همچنین رفتن به طبیعت و قدم زدن در یک پارک یا جنگل زیبا ما را با اطراف‌مان آشتی می‌دهد. این کارهای ساده عمیق‌ترین و اثرگذارترین راه‌حل برای همه نوع استرس محسوب می‌شوند.

استرس کنترل‌نشده بر سلامت شما و بر خانواده‌ی شما اثر نامطلوب دارد و کیفیت زندگی‌تان را پایین می‌آورد. وقتی شما به تندرستی بدن، ذهن و روح خود اهمیت بدهید، برای خانواده و کسانی که دوست‌شان دارید به عنوان مظهر عزت نفس شناخته می‌شوید. بدانید که توانایی شما در مدیریت استرس تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی‌تان خواهد بود



گردآورنده: کامل حسین حیدری

۰۷۹۹۶۸۰۱۳۲

منتظر همکاریتان هستیم

موفقیت شما آرزوی ماست

خدانگهدار تان