

به نام خدا

استرس

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی نیز وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و قسمتی از بدنمان درد می‌گیرد، به جسم ما فشار وارد می‌شود. زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان به اندازه کافی نیست، روح ما تحت فشار قرار می‌گیرد. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آنها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

توصیه‌های زیر ممکن است به شما کمک کند:

- ۱- زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۲- خود را به کاری در خانه مشغول کنید.
- ۳- به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید.

۴- با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.

۵- از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.

۶- به طور منظم ورزش کنید.

تمرین آرام سازی انجام دهید

در این تمرین، عضلات را به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس منقبض و رها می‌کنیم. ۱۰ ثانیه در حالت انقباض و ۵ ثانیه عضلات را رها و شل می‌کنیم. این تمرین تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد. می‌توانید آن را روزی یک تا دو مرتبه انجام دهید.



ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه داشته، کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید و مراحل ذیل را به ترتیب انجام دهید:

۱- ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۲- چشم هایتان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.

۴- دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید، این حرکت را انجام ندهید.

۵- لب‌هایتان را به هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.

۶- شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



کنترل استرس



۱۰- پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را روی زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ نیز تکرار کنید.

۱۱- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ نیز تکرار کنید.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی
نرسیده به ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره
۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه شده: بهار ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب زندگی شاداب انتشارات سالمند سالم

،

۷- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۸- یک نفس عمیق بکشید. ریه‌ها را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید و شکم خود را رها کنید.

۹- کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید

