

علائم جسمی:

خستگی، سردرد، درد و درد عضلانی، مشکل خواب، تغییر در اشتها یا مشکلات گوارشی، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، عرق کردن کف دست

علائم رفتاری:

مانند کم تحمل شدن، بدخلقی، پرخاشگری، گوشه گیری، فشار دادن دندان ها، مصرف سیگار و مواد مخدر

راه های مدیریت استرس

اولین مسئله شناخت استرس است، نشانه های استرس در هر فرد متفاوت است. و مهم است که بتوانید نشانه های جسمی و ذهنی استرس را در خود بشناسید.

با خانواده و دوستان خود در تماس باشید، صحبت با فردی که شما را درک میکند می تواند استرس درپاره بسیاری از مسائل را کاهش دهد. در شرایط پر استرس از خانواده و یا دوستان خود کمک بخواهید و با آنها مشورت کنید.

انجام تمرین تنفسی: با آرامش به صدلی خود تکیه دهید و اگر تمایل دارید چشم هایتان را ببندید. اگر فکر میکنید بهتر است چشم ها را باز نگهدارید، پس باید به نقطه ثابت روی دیوار خیره شوید.

نفس عمیق بکشید (هشت تا دوازده تنفس در دقیقه)

ورزش کنید و سرگرمی داشته باشید.



استرس چیست؟؟

استرس تجربه شایع انسان است. استرس یک تجربه هیجانی که با تغییرات جسمانی و رفتاری همراه است.

استرس برای زنده ماندن حیاتی بوده برای مثال: (استرس به انسان های اولیه کمک میکرد تا از خطر فرار کنند)

هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما پیش می آید و ما باید با آن سازگار شویم می تواند استرس را باشد. تمام افراد در زمان هایی از زندگی استرس را تجربه میکنند. استرس ها میتوانند منفی یا مثبت باشند.

مواردی مثل از دست دادن یک شغل، شکست خوردن در یک رابطه عاطفی، از دست دادن یکی از نزدیکان، مشکلات اقتصادی همگی مثال هایی از استرس منفی هستند.

اتفاق های خوشایندی مثل ازدواج، بچه دار شدن، سفر میتوانند مثال هایی از استرس مثبت باشند.



علائم استرس به سه دسته تقسیم میشوند:

علائم ذهنی:

مانند اضطراب، نگرانی، کاهش تمرکز، فراموشکاری

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

راه های مدیریت استرس



تهیه کننده: فرزانه بهرامی

(مسئول آموزش سلامت

همگانی)

کد پمفلت: RH.PM1.S12

اسفند ۱۴۰۱