

چگونه من می توانم استرس را کنترل کنم؟

شما با ایجاد تغییرات مثبت در شیوه زندگی خودتان، می توانید قلب سالم تری داشته باشید. از آنجا که برخی



از افراد به بعضی از شرایط به گونه ای پاسخ می دهند که سبب بروز مشکلات سلامتی در آنها می شود، در نتیجه ممکن است کنترل بهتر احساسات کمک کننده باشد. برای مثال فردی که در شرایط دشوار احساس فشار می کند، ممکن است شروع به سیگار کشیدن نماید یا مصرف آن را تشدید نماید، زیاد غذا بخورد و وزن

وی افزایش یابد. پیدا کردن راههای رضایت بخش تر پاسخ به فشار روانی، در حفظ سلامتی شما کمک کننده است.

استرس چیست؟

استرس پاسخ بدن شما به تغییرات است و امری بسیار فردی می باشد. حالتی که سبب بروز استرس در یک فرد می شود، ممکن است در فرد دیگر استرس زا نباشد. برای مثال یک فرد ممکن است هنگام رانندگی احساس فشار و سفتی بدن نماید. فرد دیگری ممکن است در هنگام رانندگی، احساس لذت و آرامش نماید. برخی چیزها که سبب ایجاد ترس در برخی از افراد می شوند مانند بالا رفتن از کوه، ممکن است در سایرین لذت بخش باشد.

هیچ راهی وجود ندارد که بگوییم یک چیز «بد» یا «استرس زا» می باشد چرا که افراد با یکدیگر متفاوت هستند. البته همه استرسها بد نمی باشند. صحبت کردن در یک جمع یا مشاهده از نزدیک یک مسابقه فوتبال می تواند استرس زا باشد اما می تواند سرگرم کننده هم باشد. ممکن است زندگی بدون استرس خسته کننده باشد. نکته کلیدی این است که استرس به شکل مطلوبی کنترل شود چرا که ممکن است پاسخ های غیر سالم به آن، منجر به بروز مشکلات سلامتی در برخی از افراد شود.

استرس سبب می شود که شما چه احساسی داشته باشید؟

- ممکن است سبب احساس ترس ، عصبانیت ، هیجان یا فقدان دوست و یاور در شما بشود.
- ممکن است سبب شود که به سختی به خواب بروید .
- ممکن است سبب درد در سر ، گردن ، فک و پشت شما شود .
- ممکن است منجر به عاداتی چون استعمال دخانیات و مشروبات الکلی، پر خوری یا سو مصرف دارو شود .
- ممکن است شما هیچ گاه آنرا حس نکنید اما بدن شما از آن رنج ببرد.

چگونه من می توانم با استرس کنار بیایم؟

حوادث بیرونی (مانند مشکلات شما با ریاستان، آماده شدن یا نگرانی برای عروسی فرزندان) می تواند ناراحت کننده باشند . اما به خاطر داشته باشید که این نیروی خارجی نیست که مهم می باشد بلکه واکنش داخلی شما به آن اهمیت دارد . شما نمی توانید تمامی حوادث خارجی زندگی خود را کنترل کنید ولی شما می توانید روش کنترل احساسی و روانی آن ها را تغییر دهید. در اینجا برخی از راه های مطلوب کنار آمدن با آنها ذکر شده اند:

- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز را به آرامی و ساکت بنشینید، عمیقا نفس بکشید و در مورد یک تصویر آرامش بخش فکر کنید .
- سعی کنید چیزهایی را که نمی توانید تغییر بدهید را بپذیرید . ضروری نیست که شما همه مشکلات زندگی خود را حل کنید. در مورد مشکلات خود صحبت کنید و به جای شرایط بد به موارد خوب فکر کنید .
- به طور منظم در فعالیت های جسمانی شرکت کنید . آنچه را که از آن لذت می برید انجام دهید . قدم زدن، شنا ، دوچرخه سواری یا دویدن به منظور فعالیت عضلات بزرگ مناسب می باشند. خارج نمودن تنش ها از بدنتان سبب می شود که احساس بهتری داشته باشید .

- مطابق دستور صریح اسلام الکل مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی مصرف الکل را محدود کنید. بیش از حد غذا نخورید و سیگار نکشید .

من چگونه می توانم زندگی آرامتری داشته باشم ؟

- در مورد چیزهایی که ممکن است شما را ناراحت کنند، فکر نکنید . از برخی چیزها اجتناب کنید . مثلا وقت کمتری را با افرادی که شما را ناراحت می کنند، سپری کنید و یا از رانندگی در ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید .
- در مورد مشکلات فکر کنید و سعی کنید آنها را حل کنید . شما می توانید با رئیس خود در مورد مشکلات محل کار صحبت کنید، اگر سگ همسایه شما برای شما مزاحمت ایجاد می کند با وی صحبت کنید و زمانی که کارتان زیاد است از کسی کمک بگیرید .
- روش مواجهه با شرایط دشوار را تغییر دهید. مثبت باشید و نه منفی .
- یاد بگیرید که بگویید «نه». زیاد فکر نکنید. جهت انجام امور به خودتان وقت بیشتری بدهید .

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

- با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .
- شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

دوستان و اعضای خانواده من چگونه می توانند به من کمک کنند؟