



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر(ع)

مدیریت استرس



تهیه کننده: آمنه فردوس مکان

کارشناس پرستاری

فروردین ۱۳۹۴

مدیریت استرس

علاوه بر عوامل خطر اصلی ابتلا به بیماری قلبی(کلسترول بالا،فشار خون بالا،عدم فعالیت جسمانی،استعمال سیگار و دیابت)استرس نیز می تواند عامل تاثیر گذار باشد.

اگر شما و پزشکتان بر این عقیده اید که استرس برای سلامتی شما مضر است می توانید استراتژی های مختلفی را به کار ببرید.

✓ اولین گام در مدیریت استرس پیشگیری از بروز استرس است که بویژه در افراد با سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی بسیار مهم می باشد.تغییرات سالم در شیوه زندگی اساس پیشگیری می باشد.

✓ با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که شما را ناراحت می کنند صحبت کنید.عشق و حمایت آنها در

کاهش شرایط استرس زا به شما کمک می کند.

✓ اگر در زندگی حس عجله بدلیل ضرورت انجام کارهای مختلف به صورت هم زمان دارید،روشهای مدیریت زمان جهت اولویت بندی و تنظیم انتظارات واقع گرایانه به شما کمک می کنند.در محیط کار در پذیرش پروژه ها و پیشنهادات جدید کاری با احتیاط عمل نمایید.

✓ از تکنیکهای آرام بخشی مانند یوگا و مدیتیشن استفاده کنید و زمانی را به تمرین منظم این موارد اختصاص دهید اگر چه هیچ تضمین قطعی پزشکی وجود ندارد که این روشها بتوانند فشار خون شما را کاهش دهند،ولی تحقیقات امیدوار کننده ای در این زمینه وجود دارد.

انجام یوگا و مدیتیشن برای کنترل استرس و پایداری خلق شما مفید است.

☑ مشاوره تخصصی یا روان درمانی در طول برخی از موارد دشوار ممکن است به شما کمک کنند. پزشک می تواند شما را به یک فرد متخصص ارجاع دهد. شاید مصرف داروهایی مانند ضد افسردگی ها برای شما مفید باشد. علائم افسردگی عبارتند از دوره های طولانی مدت ناراحتی یا ناتوانی در برخورد با مشکلات، حس شدید گناه، احساس بیش از حد ناامیدی و یاس و عدم وجود اشتیاق برای لذت بردن طبیعی از زندگی (مثل رابطه جنسی)، تغییرات غیر طبیعی وزن و مشکل در برقرار کردن ارتباط با افراد مورد علاقه و همکاران.

☑ از درمان ترکیبی استفاده کنید: رژیم غذایی سالم، ورزش منظم

عدم مصرف الکل و محدودیت مصرف کافئین و عدم استعمال دخانیات.
☑ فعالیت منظم جسمانی برای سلامت روانی بسیار مفید است. افرادی که از لحاظ جسمانی فعال ترند، روحیه مثبت، اعتماد به نفس و توانایی بیشتری در دفع مشکلات روزانه خود دارند. حتی ورزش ساده و ارزانی مانند پیاده روی نیم ساعته روزانه، برای سلامتی قلب شما مفید است و به شما در دفع حس تنش و استرس کمک می کند.

منبع:

نیک پژوه، اکبر، راهنمای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی - موسسه ی