



## نقش استرس در زندگی



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این پمفلت دسترسی داشته باشید



شماره سند : MH\AM\PT\081

تاریخ تنظیم : ۱۴۰۰/۰۳/۰۹

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری : ۰۰۵

قبل از اینکه بخواهید دیگران را تغییر دهید، خود را تغییر دهید. زمانی که انگشت اشاره خود را به سمت دیگری دراز میکنید تا او را به عنوان مقصر نشان دهید و او را متقاعد کنید که باید تغییر کند، چهار انگشت دیگر شما، رو به خودتان است. این موضوع نشان میدهد که شما چهار برابر بیشتر میتوانید به تغییر خود فکر کنید و خودتان را تغییر دهید. ما نمیتوانیم دیگران را تغییر دهیم. اما با تغییر ما دیگران هم تغییر میکنند.

شناسایی منابع استرس در زندگی، یافتن روش هایی برای کاهش و اداره آنها و آموختن روش های مدیریت استرس مفید است. کنترل استرس نه تنها برای جلوگیری از بیماری قلبی بلکه برای سرعت بخشیدن به بهبود حملات قلبی نیز کاربرد دارد. در هر صورت به یاد داشته باشید در صورت شدت بالای علائم استرسی و اضطرابی حتما از متخصص اعصاب و روان یا مشاورین آموزش دیده کمک بخواهید.

منابع: زمینه روانشناسی هیلگارد/سوزان نولن/چاپ:

۳۱۰۲ www.medline plus.com

ارتباط با ما:

تلفن: ۰۰۴۸۱۱۰۰۳۷

آدرس: مشهد، بلوارسجاد، خیابان بزرگمهر شمالی يك

## راههای ساده برای کاهش استرس

از لذت های ساده زندگی بهره ببرید. تماشای مناظر زیبای طبیعت، پیاده روی و تنفس در هوای پاک و سالم از جمله لذتهای ساده و عمیق زندگی است.



در ذهنتان افکار مثبت و خوب خلق کنید. ذهن کارخانه تولید فکر است. افکار شما رفتار و احساسات شما را ایجاد میکنند. میتوانید انتخاب کنید که به بدبختیها و ناراحتی هایتان فکر کنید یا به شادیها و خوشیها. اگر ذهنتان را از افکار منفی مربوط به رنجشها و خشمها و حسادتها پاک نکنید، فکرتان مسموم می شود باعث میشود نتوانید لحظات شاد و خوب را تجربه کنید.

به شرایط و نقشهایی که در زندگی دارید وابسته نشوید. واقعیت ثابت زندگی خود شما هستید نه نقشی که دارید. شما قبل از اینکه عنوانی مانند کارمند، رئیس، ثروتمند، همسر، پدر و مادر داشته باشید، بوده اید و حتی اگر این عناوین را هم نداشته باشید باز هم خواهید بود.

## قاطعانه پاسخ نه گفتن را یاد بگیرید:

وقتی از شما میخواهند کاری را انجام دهید که میدانید باعث هدر رفتن وقت و انرژی و سرمایه شما میشود قاطعانه نه بگوئید و تصمیم بگیرید که با قاطعیت عمل کنید و از آنچه که دیگران درباره شما میگویند نهراسید و مضطرب نشوید.



## با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی شما با عوارض، راه کارهای جلوگیری از اضطراب و استرس و مراقبت های لازم تهیه شده است. امیدواریم با آشنایی با این مطالب قادر باشید مقابله با استرس خود را به خوبی مدیریت نمایید.

### استرس عصبی

بیماریهای عروق تغذیه کننده عضلات قلب یا عروق کرونری قلب تحت تاثیر عواملی چون مرض قند، چربی خون بالا، افزایش وزن، فشار خون بالا، سیگار و الکل و... افزایش میابد، علاوه بر این نحوه زندگی، تفکرات و احساسات نه تنها تشدید کننده بیماریهای عروق قلب هستند بلکه میتوانند جزو فاکتورهای اصلی بروز بیماری نیز باشند.

زندگی سالم راهی است به سوی کاهش بیماریهای عروق قلب حتی اگر فاکتورهای غیرقابل تغییر همچون افزایش سن، جنسیت مذکر و وراثت بیماری عروق قلب جزو فاکتورهای بیماری باشند.

ایجاد تغییرات در زندگی روزانه همیشه آسان نیست و ممکن است ابتدا احساس ناخوشایندی در زندگی ایجاد کند. مثل دست کشیدن از خوردن غذاهای مورد علاقه، قرار دادن زمانی برای ورزش یا خوردن منظم دارو اما این تغییرات باعث انضباط فردی میشود و این عادات جدید در دهنتان نقش می بندد. سرپیچی از یک نسخه ی رژیمی یا ممنوعیت سیگار کشیدن ممکن است عطش فوری را برطرف کند اما باعث لطمه به هدف بلند مدت می شود.

بیماریهای عروق قلب با عوامل جسمی- روانی دیگری هم مرتبط است که باید مد نظر قرار بگیرد. طولانی شدن استرس به دلیل فشارهایی در زندگی شخصی یا در اجتماع میتواند فشار خون بالای غیر طبیعی و مشکلات ارگان های مختلف بدن از جمله سیستم قلبی را ایجاد کند.

تحمل استرس همانند بسیاری از بیماریها در اشخاص مختلف متفاوت است، گروهی از مردم در مقابل استرس مقدار کمی تحریک میشوند در حالیکه ممکن است گروه دیگری با کم اهمیت ترین موضوع تحریک شوند و عصبی شوند.

نحوه رویارویی با استرس بر عملکرد قلب عروق شما تاثیر میگذارد. مطالعات نشان میدهد اگر استرس موجب عصبانیت یا فشار روحی بیش از حد و کنترل نشده شود، احتمال خطر ابتلا به بیماریهای عروق قلب یا حملات قلبی را افزایش میدهد. در واقع روشی که شما به استرس پاسخ میدهید، ممکن است در مقایسه با سیگار، فشار خون بالا و کلسترول بالا، خطر بیشتری برای قلب داشته باشد.

استرس و اضطراب دو کلمه جداگانه هستند که در زندگی روزمره برای توصیف بسیاری از حالات و احساسات مشترک استفاده میشوند. مثل: در برابر جمع سخنرانی کردن، شرکت در آزمونها و امتحانات، مشکلات مادی، تاخیر در قرارها و حتی مواجهه با ترافیک سنگین.

اما ماتوجه چندانی به تفاوتهای موجود میان آن دو نداریم.

### استرس

استرس یا فشار عصبی در روانشناسی به معنای نیرو و فشار است و هر عاملی که موجب تنش روح و جسم و از دست رفتن تعادل آنی فرد شود عامل استرس می باشد.

استرس را نمی توان از زندگی حذف کرد اما میتوان از طریق شیوه موثر و کارآمد با آن مقابله کرد.



استرس، ناشی از نوع نگرش فرد به زندگی است. بنا به اینکه ما محیط اطرافمان را چگونه ببینیم. استرس را، تجربه خواهیم کرد. نگرش افراد به یک موقعیت یکسان، مختلف و متفاوت است. شیوه های مقابله آنها نیز متفاوت است.

روی هم جمع شدن فشار روحی رویدادهای زندگی که سازگاری فرد را با وضع موجودش بر هم میزند موجب استرس میشود.

همه افراد استرس را تجربه میکنند. چگونگی هدایت استرس توسط هر فرد ممکن است منجر به زندگی شادتر و یا تخریب زندگی، کار و سلامتی شود. که این بستگی به طرز تلقی افراد نسبت به استرس دارد که آن را یک تهدید یا یک چالش بدانند.

### اضطراب

در روانشناسی، اضطراب مرحله ی پیشرفته تری از استرس مزمن است، که ممکن است این اختلال با علائم جسمی نیز همراه باشد و برای فرد و اطرافیانش رنج آور است. یا مانع رسیدن او به اهدافش شود و یا در انجام کارهای روزانه عادی او اختلال ایجاد نماید.

