

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

موضوع

کنترل استرس

گردآورندگان

مریم پارسائی

نیلوفر فلک بلند

شیما دانشیان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

## HOW STRESS AFFECTS THE BODY



این نقاطی که میبینی مشخص شده تنها بخش کوچیکه که استرس اون هارو تحت تاثیر قرار میده؛ فشار خون، کلسترول بالا، اختلال در متابولیسم، سردرد، معده درد، سوزش معده، افزایش وزن، کمبود انرژی، ریسک دیابت، ریسک حمله ی قلبی، میگرن و.. همش نتیجه ی استرسه! یادت باشه هیچ کس و هیچ چیزی اونقدر ارزشمند نیست که تو بخاطرش به همه ی بدنت آسیب برسونی!

### ۹ راه کاهش استرس:

۱- موسیقی ملایم و ترجیحا بی کلام گوش کنید.

۲- دمتوش بنوشید ( ترجیحا چای سبز).

۳- پیاده روی کنید

۴- بنویسید( احساسات خود را بر روی کاغذ جاری کنید)

۵- یک رایحه را بو کنید

۶- بخندید

۷- نفس عمیق بکشید

۸- به کسی که دوستش دارید زنگ بزنید

۹- مدیتیشن و یوگا کنید.

▪ دلیل تمام استرس، اضطراب و افسردگی هامون اینست که:

وجود خودمون را نادیده می گیریم و برای خشنود کردن دیگران

زندگی می کنیم...

▪ نوشتن افکار منفی روی کاغذ

و انداختن آنها در سطل زباله،

یک تکنیک و راهکار در روانشناسی است، که می تواند حال شما را خوب و از استرس شما بکاهد...!

▪ از امشب روتین شب هاتو اینجوری بزار که شب قبل از اینکه

بری تو رخت خواب گوشیتو بزاری کنار، دراز بکش

۵ دقیقه برنامه ریزی برای کارهای فردا رو انجام بده.

۵ دقیقه چیزهای که داری رو به بیاد بیار و خدا رو شکر کن.

۵ دقیقه چیزهای که برای آینده ات میخوای رو از خدا بخواه.

۵ دقیقه تجسم و تصویر سازی اهداف رو انجام بده.

اینجوری روز بعد حالت خیلی بهتره و اینکار استرس و ازت دور

میکنه ✦

▪ چرا وقتی استرس داریم مغز خوب کار نمیکنه؟

هنگام استرس بدن به دلیل احساس خطر ، بیشترین خون را به

سمت قلب، ریه ها و پلها میفرستد و خون کمتری به مغز میرسد.

▪ همدیگه رو زیاد بغل کنید!

پدر مادر دوست و همسرتون رو زیاد بغل کنید.

بغل کردن علاوه بر کاهش استرس و درد، نشانه های بیماری آلزایمر

مثل بیقراری، آواگری، قدم زدن های عصبی نیز کاهش میدهد.

▪ حضور در طبیعت به کاهش استرس و متعادل شدن هیجان

کمک شایانی می کند. سعی کنید حداقل یک بار در ماه را به دامان

طبیعت و یا کوهنوردی بروید.

▪ تحقیقات در محیط های کاری کره جنوبی نشون می ده که

استراحت های اجتماعی

مثل صحبت با همکاران در مورد چیزی غیر از کار، در کاهش

استرس و بهبود خلق و خو موثرتر از استراحت فردی مثل ایمیل

جواب دادن یا استراحت های تغذیه ای مثل خوردن میان وعده

است

▪ استرس دارید؟ کتاب بخونید

در یک مطالعه ثابت شد نوشیدن چای ۵۴٪ و قدم زدن ۴۲٪

استرس را کاهش میدهند. در حالی که این عدد برای کتاب خواندن

حدود ۶۸٪ بوده است!

▪ داروی ضد استرس میخواهید؟ دمنوش هل بخورید!

هل، سیستم عصبی، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی را آرام

میکند و باعث آرامش اعصاب میشود. بعلاوه سرفه را درمان

میکند و بوی بد دهان را از بین میبرد

برای تهیه دمنوش چند عدد هل را در آب جوش قرار دهید یا

میتوانید آن را به قطعات ریزتر تبدیل کنید و سپس به آب

جوش اضافه کنید و اجازه بدهید ظرف حاوی آب جوش و هل

بر روی شعله به طور غیر مستقیم دم بکشد

▪ اسطوخودوس تاثیر زیادی در غلبه بر اضطراب و استرس

دارد. رایحه آرامش بخش اسطوخودوس سطوح اسید گاما

آمینوبوتیریک مغز را افزایش می دهد که یک انتقال دهنده

عصبی موثر در مبارزه با استرس است.

### منابع

روش های ساده مدیریت استرس مترجمین ( دکتر مهدی

نادری فر . زهرا حسینی) ویراستار : زهرا سادات علوی