



شماره سند : TR/QI/104
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

نقش

استرس در زندگی

آموزش به بیمار و همراهیان

و از آنچه که دیگران درباره شما میگویند نهراسید و مضطرب نشوید.

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.



منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد- بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

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 بد بختیها 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 شما دارید 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

کاملاً اثبات شده است که بیماریهای عروق قلب تحت تاثیر **عواملی** چون مرض قند، چربی خون بالا، افزایش وزن، فشار خون بالا، سیگار و الکل افزایش می یابد، علاوه بر این نحوه زندگی، تفکرات و احساسات نه تنها تشدید کننده بیماریهای عروق قلب هستند بلکه میتوانند جزو فاکتورهای اصلی شروع کننده 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 احساس اجبار در زندگی ایجاد می کند.

مثل دست کشیدن از خوردن غذاهای مورد علاقه، قرار دادن زمانی برای ورزش یا خوردن منظم دارو اما این اجبارها باعث انضباط فردی میشود، و این عادات جدید در ذهنتان نقش می بندد. سرپیچی از یک نسخه ی رژیمی یا دزدانه 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 مرتبط است که باید مد نظر قرار بگیرد. طولانی شدن استرس به دلیل فشارهایی در زندگی شخصی یا در محل کار میتواند فشار خون بالای غیر طبیعی و مشکلات جریان خونی را ایجاد کند. تحمل استرس همانند بسیاری از بیماریها در اشخاص مختلف متفاوت است، گروهی از مردم در مقابل استرس کمی تحریک میشوند در حالیکه ممکن است گروه دیگری با کم اهمیت ترین موضوع، پرخاش کرده و عصبانی 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 متوجه چندانایی 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 فرد شود عامل استرس میباشد. 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 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 و عادی او اختلال ایجاد نماید.