



بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



مدیریت استرس

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تأیید کننده: مدیر گروه داخلی
ویرایش: ۴
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۴

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ
تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵
تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

ایجاد آرامش تا زمانی ادامه پیدا می کند که ماهیچه های بدن
سفت شده و سپس رها شوند. پاها، ساق پاها، ران ها،
نشیمنگاه، شکم، عضله دو سر بازو، ساعد، دست ها، گردن
و صورت.

اگر بتوانید این تمرین را هر روز و منظم انجام دهید بدن و
ذهن این فرایند، یعنی انقباض عضلات در موقعیت
استرس زا و بعد آرام شدن و رها شدن عضله را یاد می گیرد
و بعد از مدتی به طور ناخود آگاه در موقعیت های استرس زا،
این فرایند اجرا می شود و عضلات شما یاد گرفته اند که در
هنگام انقباض می توانند آرامش داشتن را نیز تجربه کنند.
بنابراین خود به خود از حالت انقباض خارج شده و شما به
کنترل استرس دست پیدا کرده اید.

مدیریت استرس

استرس تجربه شایع همه است. استرس یک تجربه شایع هیجانی منفی است که با تغییرات جسمانی، روانشناختی و رفتاری همراه است.

استرس می‌تواند در اثر هر دو تجربه مثبت و منفی ایجاد شود و بخش ضروری زندگی روزمره همه است. از دید تکاملی، استرس برای بقا حیاتی بوده (استرس به انسان‌های اولیه کمک می‌کرد تا از خطر فرار کنند). استرس جزئی می‌تواند برای زندگی مدرن امروزی مفید باشد زیرا باعث برانگیخته شدن فرد برای تکمیل کارها یا ایجاد تغییرات لازم گردد.

همه ما از جانب محیط در خلال دوره‌هایی از انتقال چرخه زندگی مانند زمان فارغ التحصیلی از دبیرستان یا برای آمادگی رویدادهای مهم زندگی از قبیل انتظار یک مصاحبه شغلی، احساس فشار را تجربه می‌کنیم. اگر چه پاسخ به استرس غالباً کارساز است، مثلاً احساس استرس قبل از امتحان یک برانگیزنده حیاتی برای مطالعه و آمادگی برای امتحان است.



اما استرس زیاد و طولانی مدت و یا ناتوانی در مقابله و کنترل آن می‌تواند منجر به علائم جسمانی و هیجانی منفی گردد که شامل:



■ اضطراب

■ افزایش ضربان قلب

■ تحریک پذیری و واکنش سریع

■ فریاد زدن و پرخاشگری

■ ترس

■ بدخلقی

■ خجالت

■ نگرانی

■ لکنت زبان (یا مشکلات گفتاری دیگر)

■ فشار دادن دندان‌ها

■ کاهش یا افزایش اشتها

■ تغییر الگوی خواب

■ دستان سرد یا تعریق شدید

■ خشکی دهان

■ فشار خون بالا

■ ناراحتی معده

■ فراموشی

■ خودانتقادی

راهبردهای مدیریت استرس

■ تمرین تنفسی

با آرامش روی صندلی بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید. اگر چشمانتان را باز نگه می‌دارید به نقطه‌ای ثابت روی دیوار خیره شوید. سعی کنید تمام بدن خود را رها سازید و عضلات خود را شل کنید. دست خود را روی قفسه سینه خود قرار دهید و دست دیگر را زیر دنده‌ها بگذارید. حالا از راه بینی تنفس کنید. مشاهده می‌کنید که دست شما به سمت بالا حرکت می‌کند و نشان می‌دهد که در حال تنفس عمیق هستید... حالا از راه دهان تنفس کنید...

بهتر است چند بار با هر طرف بینی نفس عمیق بکشید. این روند را ادامه دهید. ۸ تا ۱۲ تنفس در دقیقه...

آرام سازی

با آرامش روی صندلی بنشینید و تکیه دهید. اگر تمایل دارید چشم‌ها را ببندید. آرام نفس بکشید. عمل دم را با بینی و بازدم را با دهان انجام دهید...

به آرامی و آهستگی...

حالا پای چپ خود را بکشید و ۳ ثانیه صبر کنید و آن را رها کنید....

حالا پای راست خود را ۳ ثانیه بکشید و آن را رها کنید...

پای چپ خود را به سمت بالا خم کنید. ۳ ثانیه نگه دارید

و آزاد کنید.