

# مدیریت و مقابله نمودن با فشار یا استرس

## فشار یا اضطراب چیست؟



فشار یا اضطراب یک واکنش طبیعی در مقابل تحولات گوناگون در زندگی میباشد. اضطراب هم جسمی (فیزیکی) و هم عاطفی میباشد. افراد استرس یا اضطراب را از طریق تغییرات در خواب، اشتها، سطح انرژی یا سلامت عمومی را در بدن خود احساس می کنند. افراد همچنان استرس یا اضطراب را در بدن شان از طریق احساس ترس، خشم، هیجان و یا غم و اندوه تجربه میکنند.

استرس یا اضطراب میتوان به شکل مثبت یا منفی و یا در هر دو حالت احساس گردد. به طور مثال، شما میتوانید استرس مثبت را با برنامه ریزی محفل عروسی و یا با دیدن خانواده و اقارب تان در ایام رخصتی ها تجربه نمایید. همچنان استرس یا اضطراب گاهی اوقات می تواند طاقت فرسا شود که مدیریت یا کنار آمدن با تغییرات جدید را دشوار می سازد.

## علائم استرس یا اضطراب

استرس یا اضطراب میتواند صحت روانی (عاطفی) و فیزیکی شما را متضرر سازد. بدن شما به استرس یا اضطراب با روش های مختلف پاسخ میدهد. برخی از تغییرات فیزیکی رایج عبارتند از:

- تغییر در تقسیم اوقات خواب شما.
- احساس خستگی نمودن یا داشتن انرژی کمتر.
- تغییرات در اشتها.
- دردهای فیزیکی مانند معده درد، سردرد، و درد کمر.
- بیشتر مریض شدن.



همچنان استرس یا اضطراب میتواند احساس شما را تغییر دهد. به طور مثال، اگر شما احساس استرس می کنید، ممکن است متوجه شوید که:

- دائماً نگران هستید یا در استراحت کردن مشکل دارید.
- در تمرکز توجه کردن یا به خاطر سپردن چیزها با مشکل مواجه میشوید.
- احساس بد نسبت به خود داشتن یا احساس تنهایی کردن.
- اجتناب کردن یا نادیده گرفتن دیگران.
- به راحتی ناامید یا آزرده شدن.

همگی در زندگی شان استرس یا اضطراب را تجربه میکنند. با این حال، احساسات شدید استرس یا اضطراب می تواند منجر به مشکلات جدی تری مانند غم و اندوه، نگرانی، فشار خون بالا و سیستم ایمنی ضعیف شود. زمانیکه این احساسات زندگی روزمره شما را اختلال می نماید، پس در این صورت باید در جستجوی حمایت شوید. به طور مثال، اگر در خوردن غذا مشکل دارید یا علاقه تان را نسبت به فعالیت هایی که معمولاً برای شما خوشایند هستند از دست می دهید، باید به دنبال حمایت باشید.



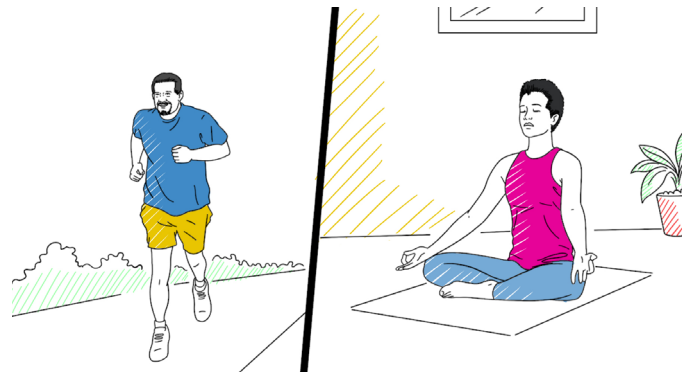
## مهارت های مقابله ای برای کمک به بزرگسالان در مدیریت استرس

مهارت های مقابله ای روش هایی است که افراد دارای استرس آنها را مدیریت می کنند و از سلامت عاطفی ایشان مراقبت می کنند. مهارت های مقابله ای معمول عبارتند از:



**به اندازه کافی خوابیدن:** به اندازه کافی خوابیدن مغز شما را کمک میکند تا به شکل درست فعالیت نموده تا شما بتوانید درست توجه نمایید، امورات تانرا درست مدیریت نمایید و تصمیم درست اتخاذ نمایید. با رعایت نمودن برنامه خواب تان، خوردن غذاهایی سالم و استفاده نه نمودن از کافئین شش ساعت قبل از خواب، شما می توانید خواب خوبی را تجربه نمایید.

**حفظ یک روال یا روتین:** روال یا روتین منظم می تواند به شما کمک کند تا احساس مسئولیت و قدرت کنید. یک روتین منظم شامل انجام فعالیت های خاصی در یک زمان یا متوالی هر روز یا هفته میباشد، مانند، هر روز در زمان مشخصی بیدار شدن از خواب و دوباره به خواب رفتن.



**احترام گذاشتن به فرهنگ تان:** در ارتباط یا وصل بودن با فرهنگ تان می تواند به شما در مدیریت و مقابله با استرس طولانی مدت کمک کند. پختن غذاهایی فرهنگی یا وطنی تان، برقراری ارتباط با دیگران، انجام مراسم مذهبی و نواختن موسیقی برخی از راه هایی هستند که می توانید به فرهنگ خود احترام بگذارید.

**حرکت دادن بدن تان:** حرکت دادن بدن یا ورزش حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در روز می تواند استرس را کاهش داده و در بهتر نمودن خواب، بهبود بخشیدن خلق و خوی شما کمک کند. قدم زدن، حرکات کششی و رقصیدن راه هایی هستند که شما می توانید توسط آنها بدن تانرا حرکت دهید.

استفاده کردن از مهارت های ذیل میتواند در فکر کردن بهتر، گرفتن تصمیم بهتر، و در مدیریت بهتر بسیاری از خواسته های زندگی و خانواده گی به شما کمک نماید. حتی پنج دقیقه در روز می تواند تفاوت بزرگی در سلامت و رفاه عاطفی شما ایجاد کند.

