



به نام خدا

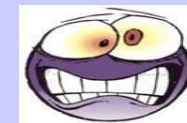
راههای مقابله با استرس

استرس چیست؟

استرس یا فشارروانی واکنش طبیعی بدن برای آماده کردن ما جهت انجام کارهای ناگهانی است آنچه با عث می شود استرس خوب یا بد می شود این است که این پاسخ خودکار بدن ، بیش از حد باشد یا نباشد . به هر حال داشتن درجاتی از استرس به فرد کمک می کند فعالیت های که باید انجام دهد به نحو بهتری به انجام برساند.

استرس خوب چیست؟

استرس خوب آن شکل از واکنش بدن به محرک بیرونی است که بدن را به آمادگی بیشتر وا می دارد مثل افزایش ضربان قلب که باعث میشه خون بیشتری توسط قلب پمپاژ شود و به همین دلیل رگ ها آماده رساندن خون و غذای کافی به اعضای بدن می شودو آزاد شدن ذخایر قند خون از کبد به داخل بدن _ آزاد شدن انواع سلولهای ایمنی بدن به داخل رگ ها بدن را در مقابل خطرات احتمالی محافظت می نماید.



استرس بد چیست؟



هروقت پاسخ هورمونی بدن به محرک های بیرونی که باعث ترشح شان می شود ، بیش از حد باشد . یا اینکه با محرک های ساده و پیش و پا افتاده تری ، این هورمون ها ترشح شوند ، آن وقت است که استرس تبدیل به اضطراب میشود و نابجاست آنچه که در موفقیت فردی و اجتماعی انسان دخیل است شناختن شرایطی است که باعث استرس می شود و مهارت کسب کند که بتواند استرس را کم کند.



از حال بد به حال خوب

- یکی از رایج ترین راههای غلبه بر استرس مواجهه با شرایطی است که فرد دچار استرس می شود یعنی دل به دریا زدن و تمرین برای مواجهه با شرایط بد باعث میشه که فرد در دفعات بعدی ، کمتر دچار استرس شود.
- استفاده از تکنیک های آرامبخشی با مراجعه به مشاور یا جسنجو در اینترنت این تکنیک ها را یاد بگیرید.
- همراه داشتن آب نبات در مواقع استرس کمک میکنه تا بتوان با سرعت بیشتری قند مورد نیاز برای سوخت و ساز مغز را که نیازمند تمرکز و فعالیت دقیق هست فراهم گردد.
- بصورت منظم بخوابید . یکی از بهترین روش ها برای بهتر خوابیدن این است که هر روز سر ساعت مقرر بخوابید و بیدار شوید . حتی روزهای تعطیل و آخر هفته . این ریتم منظم کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید .
- هنگامی که خواب آلود هستید بخوابید . به جای اینکه مدت زمان طولانی در رختخواب بمانید . هنگامی بخوابید که احساس خواب و خستگی کردید.
- بلند شوید و دوباره سعی کنید . اگر ۲۰ دقیقه یا بیشتر طول کشید تا به خواب بروید بلند شوید و کاری انجام دهید که شما را برای خواب ، آرام تر و خسته تر کند از انجام اموری که محرک و جالب هستند بپرهیزید . سپس به رختخواب برگردید .



- دوش بگیرید . دوش آب گرم یکی دو ساعت قبل از خواب می تواند بسیار مفید باشد . زیرا دمای بدن را افزایش می دهد و باعث خواب آلودگی در شما می شود.
- از چک کردن ساعت پرهیزید . بسیاری از افراد عادت دارند که ساعت را خیلی نگاه می کنند . چک کردن ساعت در طی شب می تواند منجر به بیداری شما شود و افکار منفی شما را تقویت کند مانند " وای ببین چقدر دیر است اما خوابم نمیبره " .
- روال روزانه را ادامه دهید. حتی اگر خواب شب بدی داشتید یا که هنوز خسته هستید ، خیلی مهم است که فعالیت های روزانه را همان طور که از قبل برنامه ریزی کرده بودید، ادامه دهید . به این معنی که به خاطر خستگی ، از فعالیت هایتان پرهیز نکنید.
- در شرایط پرفشار وقتی کاری را به خوبی انجام می دهید به خود بگویید " کارم خوب بود " .
- وقت گذرانی با یک دوست ، تماشای تلویزیون ، تلفن زدن برای یک دوست ، خرید کردن ، هر فردی لا اقل یک کار لذت بخش را برای خودش در طول روز برنامه ریزی کند .
- قرار دادن ورزش در برنامه روزانه
- این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت نماید ، به فرد کمک می کند تا هیجان منفی اش را بیرون ریخته و از خود دور سازد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز راهنمایی و مشاوره

گردآورنده : سکینه فروتن کارشناس ارشد روانشناسی