

سنگینی‌ای که از پاها شروع می‌شود و به تدریج به سمت سرتان می‌آید را حس کنید.

مرحله پنجم: نفس‌تان را کاملاً بیرون دهید و تصور کنید که هوای بازدم از سرتان شروع شده، تمام بدن را طی کرده و از پاهای‌تان خارج می‌شود. گرما و سنگینی را در کل بدن‌تان حس کنید. بگذارید عضلات‌تان آرام شده و فک، زبان و شانه‌هایتان شل شوند. حالا چشمهای‌تان را باز کنید و به کارهای عادی خود ادامه دهید.



روش تنفسی: اگر چه این روش به صورت دوره آموزشی به افراد آموزش داده می‌شود اما امکان اینکه این روش را بدون دوره آموزشی برای تنفس درست به کار برد نیز وجود دارد. برای این کار می‌توان تنفس را با آرامش و به شکل تنفس شکمی انجام داد، این تمرین به فرد کمک می‌کند تا روش تنفسی درست را انجام دهد. این روش تنفس مانند هنگامی است که فرد در حالت خواب است. به‌طور کلی روش معمول تنفس افراد از راه قفسه سینه است که تنفسی سطحی است و موجب احساس خستگی می‌شود.



تمدن اعصاب به طریق متوالی: از طریق انقباض و رها کردن عضله‌های مختلف بازوان و پاها و سایر قسمت‌های بدن می‌توان به آرامش رسید این روش به افراد کمک می‌کند تا از تنش‌های مداوم روزانه رهایی یابند، آرامش‌آموزی یکی دیگر از راه‌های مقابله با استرس است که در ذیل مراحل آن آموزش داده شده است.

آرامش‌آموزی:

مرحله اول: چشمان‌تان را ببندید. با دقت موارد آزاردهنده و استرس‌زا را در ذهن خود مجسم کنید.
مرحله دوم: به خود بگویید که: «ذهنی آماده و بدنی آرام دارم. اجازه نمی‌دهم که مشکلات بر من غلبه کنند».
مرحله سوم: به خودتان لبخند بزنید. شما می‌توانید بدون نشان دادن لبخند در چهره، به خودتان لبخند بزنید.
مرحله چهارم: نفس‌تان را عمیقاً فرو برید. سپس حالت گرما و

* نکات:

- استرس جزء لاینفک تغییر است، تغییر در زندگی یعنی تنوع، تنوع چاشنی و تالو زندگی است.
- برای کسب سلامتی و موفقیت باید از استرس آگاه باشیم.
- ما برای کسب تعادل مناسب، نیازمند ارزیابی مجدد از نحوه‌ی درک و تعامل با محیط خود هستیم.



مدیریت استرس



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانتجو، خیابان شهید امرلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، زویروی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۲۴۷۲۴۰۶ - ۲۲۲۳۹۸۳۷ - ۲۲۴۰۶۶۲۱



مرکز مشاوره و دانش روان‌شناسان
موسسه تخصصی و فرهنگی
هنگام علوم پزشکی شهید بهشتی

از آجیل و گوشت‌های ساندویچی، مایونز، مارگارین، کره و سس‌ها به مقدار کم مصرف کنید. بیشتر اقلام یاد شده جایگزین‌هایی با مقدار چربی اندک نیز دارند مثل: پنیر بدون چربی، کره و مایونزهای بدون روغن. گرفتن رژیم‌های طولانی و یا حذف وعده‌های غذایی روش مناسبی برای کاهش وزن نمی‌باشد و اثرهای جانبی زیاد را به بار می‌آورد، و فرد را در مقابل استرس‌ها آسیب‌پذیر می‌سازد.



خواب مناسب: معمولاً افراد مختلف از نظر نیاز به خواب با هم تفاوت دارند، مثلاً برخی ۴ ساعت در ۲۴ ساعت شبانه روز و برخی دیگر در حدود ۱۰ ساعت به خواب نیاز دارند. اما به‌طور معمول و طبیعی هر فرد به ۷ تا ۹ ساعت خواب احتیاج دارد. معمولاً خوابیدن اثر مهمی بر کاهش میزان استرس روزانه دارد، افراد که کارهای ذهنی یا بدنی بیشتر از حد معمول انجام می‌دهند، بیشتر نیاز به خواب دارند (حدود ۹ ساعت). به‌ویژه هنگامی که تلاش بدنی سنگین دارند، یا تحت فشار فکری قرار دارند. برای مثال معلم‌ها و دانش‌آموزانی که درگیر امتحانات هستند، و یا ورزشکارانی که در کورس رقابت قرار دارند باید خواب بیشتری داشته باشند. خواب مناسب تأثیر بسزایی در افزایش توانایی‌های ذهنی و جسمی افراد دارد. پس یک خواب مطلوب موجب افزایش کارایی جسمانی و هوشی دارد.

اینکه این کار را با راهنمایی انجام شود، حدود ۴۵ دقیقه پیاده‌روی لازم است تا ضربان قلب کمی بالاتر از ۱۱۰ بار در دقیقه باشد. باید حداقل ۲ تا ۳ روز در هفته تمرین‌های انعطاف‌پذیری و حرکات چندگانه را برای گروه عضله‌های اصلی به اضافه حرکات کششی انجام شود. حرکات کششی را باید قبل از حرکات هوازی و در طول روز انجام داد. لازم نیست حتماً وقتی را برای ورزش کنار گذاشته شود، به مراتب بهتر است برای انجام حرکات بدنی می‌توان بعضی از کارهای غیر ورزشی را نیز انجام داد. یک ورزش این است که بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها استفاده شود، توپ بازی و هر چیزی که اندام را به تحرک وادار می‌کند نه تنها یک وسیله بدن‌سازی است، بلکه وسیله‌ای برای مقابله با استرس محسوب می‌شود. نیازی به یک ساعت ژیمناستیک و یا ۴۵ دقیقه دویدن سریع نیست، فقط مهم است که حرکت انجام شود.



تغذیه: تغذیه مناسب تأثیر بسزایی در مقابله با استرس دارد. متأسفانه در فرهنگ غذایی ما رژیم غذایی مملو از چربی است. لازم است که چربی مصرفی خود را کاهش داده، همچنین استفاده از هیدروکربن‌ها را کم کنید، در عوض میزان مصرف ویتامین‌ها را افزایش دهید. و از خوردن چیزهایی مثل غذاهای سرخ شده، برگرها و گوشت‌های چرب اجتناب کنید. استفاده از محصولات لبنی مثل پنیر، پنیر محلی، شیر و خامه باید از نوع کم چرب باشد.

شتاب روزافزون فن‌آوری و خلاقیت در آستانه هزاره سوم، شهرنشینی در سیطره سازمان‌ها و تحولات مداوم اجتماعی را به ارمغان آورده است. در این میان کسب مهارت‌های فردی و مدیریتی نه تنها برای پیشبرد اهداف اجتماعی و تداوم حیات سازمان‌ها، بلکه برای حفظ و تقویت اثربخشی فرد به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر بدل شده است.

استرس، در ادبیات مدیریت به عنوان واکنشی برای سازش با عامل یا شرایطی که فشاری روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می‌نماید، تعریف شده است. در این وضعیت فرد تحت تأثیر محرک‌های بیرونی استرس‌زا از وضعیت عادی خارج می‌شود و ناخودآگاه برای تطبیق خود با محرک‌های یاد شده تلاش می‌کند. واکنش‌های برآمده از این تلاش به صورت استرس نمایان می‌شوند. استرس با علائم و نشانه‌های فیزیولوژیک، روانی و رفتاری مانند تغییر ضربان قلب، عصبانیت و بی‌خوابی همراه است.



راه‌های مقابله با استرس

ورزش: برای داشتن سلامت کافی و مقابله با استرس داشتن جسم سالم ضروری است. توجه به نحوه ورزش و چگونگی انجام آن مهم است. ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار ۲۰ تا ۶۰ دقیقه حرکات بدنی لازم است، تا ضربان قلب افزایش پیدا کند. تمرین‌ها یا حرکات باید هوازی باشد، مثل دویدن، دوچرخه سواری یا شنا. حداقل ۲۰ دقیقه لازم است تا ضربان قلب به ۱۴۰ بار در دقیقه برسد. برای