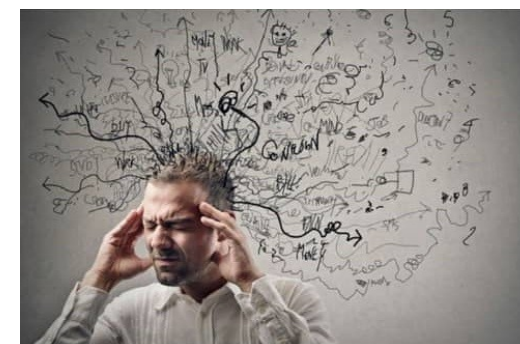




شبکه بهداشت و درمان شهرستان آستارا

بیمارستان شهید بهشتی

در مورد استرس و اضطراب چه میدانید؟



تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش سلامت بیمارستان شهید بهشتی آستارا با همکاری داخلی

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری و ویرایش: اردیبهشت ۱۴۰۴

اضطراب یا استرس یا دلشوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشاء ناشناخته که به فرد دست میدهد و شامل عدم اطمینان و، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع موقعیت هایی که قبلا استرس زا بوده اند یا طی آن ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می شود. همه انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند ولی اضطراب مزمن و شدید و شدید و غیر عادی و مشکل ساز است.



علائم اضطراب و استرس:

- نگرانی مفرط
- برانگیختگی و آشفتگی مداوم
- احساس بی قراری
- خستگی
- دشواری تمرکز
- تحریک پذیری
- سفت شدن عضلات
- اجتناب از موقعیت های اجتماعی
- ترس های نامعقول
- خشکی دهان
- از دست دادن علاقه به فعالیت
- ناراحتی های گوارشی
- تپش قلب
- اشکال در خواب

علل استرس و اضطراب:

- عوامل زیست شناختی و جسمانی:
- عوامل محیطی و اجتماعی:
- عوامل ژنتیکی و ارثی:

درمان اضطراب:

بعضی از موارد اضطراب اصولا بیماری نیستند و

بدون نیاز به پزشک میتواند درمان شود. به این

موارد اضطراب طبیعی می گویند که طی آن

اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف

میشود مثل اضطراب ناشی از امتحان. اضطراب

طبیعی میتواند با روشهایی از قبیل حمام گرفتن

به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با

شخص مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق

تاریک و.....تحت کنترل در آید.

مراجعه به متخصص بسیار ضروری است، باتوجه به اینکه

فرد دچار هراس بیش از حد یا علایمی جدید و غیر قابل

توجه شود.

منبع: سایت

WWW.SALAMATI24.COM

آدرس بیمارستان:

آستارا: خیابان پاسداران - فلکه پرستار -

بیمارستان شهید بهشتی آستارا

تلفن: ۰۱۳۴۴۸۳۷۴۹۹ -

۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۳



- وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می شود تا او در مقابل بحران های زندگی برای دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند. حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش میدهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم تر می سازد.

- ذهن خود را به کاری که در حال انجام است مشغول کنید به زمان حال بیندیشید، اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رویاها و آرزوها برای موقعیت های مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد.

- سعی کنید بخندید، خنده از سالم ترین راه های جلوگیری از فشار روانی است. به هنگام خنده هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می شود) در مغز آزاد می شود و میزان هورمون های استرس زا در خون پایین می آید.

- هیجان و احساسات خود را بر روی کاغذ به زبان ساده بنویسید. از هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و... میشود.



راههای پیشگیری از استرس و اضطراب:

- رژیم غذایی سالم استفاده کنید
- به طور منظم فعالیت بدنی انجام دهید
- ورزش کنید. ورزش کردن به خصوص به طور منظم یکی از راههای پیشگیری و درمان اضطراب است. پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش میدهد. به علاوه ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفس و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد میشود.
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.
- از گوشه نشینی دوری کنید و اجتماعی باشید

