



تاریخ
۲۸
خرداد
۱۴۰۴
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کنترل اضطراب

برای کاهش اضطراب خود ورزش کنید



دکتر داوودی، با بیان اینکه استرس و اضطراب تأثیر مستقیمی بر کیفیت خواب دارد، افزود: بی‌خوابی، تنش‌های عصبی و تحریک‌پذیری از جمله پیامدهای استرس مداوم هستند. اما ورزش‌های منظم و تمرینات تنفسی موجب تنظیم خواب و کاهش این تنش‌ها می‌شود. وی، همچنین بر اهمیت ورزش در سلامت افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن تأکید کرد و گفت: بیماران دیابتی، مبتلایان به فشار خون بالا و سایر بیماری‌های مزمن باید تعادل هورمونی بدن خود را حفظ کنند. بسیاری از این بیماری‌ها تحت تأثیر اضطراب و شرایط روحی قرار می‌گیرند، اما فعالیت‌های ورزشی از جمله تمرینات تنفسی، تمرینات یوگای ایزومتریک، و کنترلی در یک فضای ایمن می‌تواند از تشدید این بیماری‌ها جلوگیری کند.

ورزش؛ ابزاری قدرتمند برای بهبود سلامت اجتماعی

دکتر داوودی با اشاره به تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت اجتماعی، گفت: ورزش علاوه بر تأثیرات فردی، نقش مهمی در افزایش آرامش و انسجام اجتماعی دارد. هنگامی که افراد احساس آرامش و نشاط را تجربه کنند، این حس به دیگران منتقل شده و جامعه نیز از لحاظ روانی و اجتماعی وضعیت بهتری خواهد داشت.

چگونه استرس را کنترل کنیم؟



درمان‌های مکمل روانشناختی مثل ماساژ درمانی و بیوفیدبک داروهای مخصوص کنترل استرس و تپش قلب روان‌درمانی استرس همراه با تپش قلب ورزش‌های مخصوص قلب و عروق مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری، ایروبیک، مدیتیشن و یوگا هم برای کنترل استرس و تپش قلب توصیه می‌شوند.

۳. راهی برای کنترل استرس در زمان سخنرانی وجود دارد؟ (کنترل استرس در جمع)
اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که ترس از سخنرانی دارید باید بگوییم که تنها نیستید و این اتفاق برای خیلی‌ها پیش می‌آید. فرقی هم نمی‌کند که قرار است پیش صدها نفر سخنرانی کنید یا در یک جمع کوچک، در هر صورت استرس به سراغتان می‌آید، اما نگران نباشید با چند راهکار ساده می‌توانید از پس کنترل استرس هنگام سخن گفتن بربیایید: مخاطب خود را برای کنترل استرس و خشم بشناسید. محتوا و مطالب خود را بشناسید.

سعی کنید به‌جای حفظ کردن مطالب، برای خود عبارات کلیدی در نظر بگیرید تا بتوانید مطالب را با نظم بیان کنید. کار نیکو کردن از پر کردن است: هرچه‌قدر بیشتر تمرین کنید بهتر می‌توانید استرس خود در سخنرانی را کنترل کنید. آمادگی لازم را پیش از سخنرانی کسب کنید. قبل از سخنرانی یکبار به صورت تمرینی ارائه خود را امتحان کنید.

از درون خود را آرام کنید. چند نفس عمیق، نوشیدن آب، لبخند زدن، ماساژ پیشانی و آرام صحبت کردن باعث می‌شود که از درون فشار روانی را تخلیه کنید و بتوانید کنترل استرس در سخنرانی را به دست بگیرید.

۴. بهترین روش برای کنترل استرس امتحان و کنکور چیست؟ (کنترل استرس هنگام درس خواندن)

امتحان و کنکور برای بسیاری افراد یکی از مراحل سخت زندگی است که باعث ایجاد فشار و استرس زیاد می‌شود. از روش‌های موثر برای کنترل استرس امتحان و کنکور می‌توان به تکنیک‌های زیر اشاره کرد: تنفس عمیق

خواب خوب و تغذیه مناسب

ورزش منظم

انتخاب اهداف واقع‌گرایانه

برای کنترل استرس امتحان و کنکور از پشتیبان کمک بگیرید.

با وحشت خود از امتحان مقابله کنید.

به خودتان اعتماد کنید.

برای کنترل استرس امتحان و کنکور می‌توانید به مشاور مراجعه کنید. هرچه به کنکور و امتحانات نزدیک‌تر شوید، زمان ارزش بیشتری پیدا می‌کند و باید از هر لحظه و ساعت به بهترین شکل استفاده کرد. اگر فکر می‌کنید صحبت با فرد باتجربه و کارشناس می‌تواند کمک زیادی در کنترل استرس شما داشته باشد، به جای ماندن رفت و آمد درون شهر و مشکلات ترافیکی، از مشاوره تلفنی دکتر تو کمک بگیرید.

۵. کنترل استرس در محیط کار

مدیریت صحیح زمان و اولویت‌بندی کارهایتان می‌تواند تا حد زیادی استرس محل کار را کاهش دهد. هر روز را با تهیه فهرستی از وظایف، تماس‌ها و ایمیل‌هایی که لازم است انجام بدهید کارتان را شروع کنید. لیست را با توجه به کارهایی که باید انجام دهید، کارهایی که می‌خواهید انجام دهید و کارهایی که می‌توانند زمان دیگری انجام شوند، اولویت‌بندی کنید. اما زیاد برنامه‌ریزی نکنید و سریع‌تر برای انجام آنها اقدام کنید. کنترل استرس برای کاهش وزن و لاغری هم مفید است.

عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر نقش ورزش در کاهش استرس و اضطراب ناشی از بحران‌های اجتماعی، گفت: ورزش‌های منظم و ساده همراه با حرکات کششی می‌تواند با ایجاد تعادل هورمونی در بدن فرد، شدت استرس را کاهش دهد.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، محسن داوودی، با اشاره به تأثیرات روانی بحران‌های اجتماعی بر سلامت افراد، گفت: بحران‌ها و شرایط ناگوار، ممکن است موجب افزایش اضطراب و فشارهای روانی در افراد و خانواده ها شود؛ اما با راهکارهای ساده و در دسترس از جمله ورزش های منظم و ساده می‌توان تأثیرات منفی این آسیب ها را کاهش داد.

وی با اشاره به اینکه ورزش‌های منظم و ساده، از جمله حرکات کششی در منزل یا در محیط‌های ایمن، می‌تواند سطح استرس را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد، اظهار کرد: در شرایط اضطراب‌آور، هورمون کورتیزول که عامل استرس و هیجانات شدید است، در بدن افزایش می‌یابد، اما در مقابل سطح ترشح هورمون‌های شادی‌آور نظیر اندورفین و اکسی توسین کاهش پیدا می‌کند.

ورزش‌های ایزومتریک و یوگا، روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب

این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق با تأکید بر نقش ورزش‌های ایزومتریک و تمرینات یوگا در تنظیم سطح هورمون‌های بدن و کاهش اضطراب افزود: تمرینات کششی، ورزش‌های ایزومتریک که با وزن بدن انجام می‌شود و همچنین تمرینات یوگا، تأثیر چشمگیری در افزایش هورمون‌های شادی‌آور دارند؛ این هورمون‌ها از لایه‌های مغزی ترشح شده و باعث ایجاد احساس نشاط و آرامش می‌شود که در نتیجه، با انجام این تمرینات ورزشی اصولی، سطح هورمون‌های اضطراب‌آور مانند کورتیزول کاهش پیدا کرده و بدن به یک تعادل طبیعی بازمی‌گردد.

نقش ورزش در تنظیم خواب و سلامت عمومی

سایت دکتر تو می‌نویسد: اولین قدم در کنترل استرس، پیدا کردن منشأ استرس‌زا است. برای کاهش سطح استرس بالا می‌توانید از اصلاح سبک زندگی، مدیتیشن و مراقبه، ورزش، تغذیه سالم و دمنوش‌های ضد استرس مانند اسطوخودوس، بابونه و گل‌گاو زبان کمک بگیرید. اگر استرس قابل کنترل نیست حتماً به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید.

چگونه استرس را کنترل کنیم؟

برای کاهش و مهار اضطراب و استرس شدید لزوماً نباید حتماً به دنبال دارودرمانی و مصرف داروهای ضد استرس باشید، گاهی با ایجاد چند تغییر کوچک در زندگی عادی می‌توانید به تکنیک‌های مناسب کنترل استرس دست پیدا کنید.

در این مطلب چند روش و راهکار ساده خود مراقبتی و روش چگونگی کنترل استرس را آورده‌ایم که تکنیک‌های کنترل استرس هستند و به فرد مبتلا به استرس کمک کرده تا راحت‌تر و بهتر از فشار روانی رها شوند. به غیر از درمان استرس، روش‌های کنترل استرس شامل این موارد می‌شوند:

تغذیه سالم داشته باشید

برای رهایی از استرس ورزش کنید

مدیتیشن را از یاد نبرید

آمادگی هر اتفاقی را داشته باشید

قدرت تخیل خود را پرورش دهید

با انتقاد کنار بیایید

سختی را رها کنید و حرف بزنید

واقع نگر باشید

راه های کنترل کردن استرس با فشار روانی بالا (فشار روانی و اضطراب را چگونه مدیریت کنیم؟)

علاوه بر روش‌های بالا راه‌های دیگری هم وجود دارد که تعویق نینداختن کارها، داشتن برنامه‌ریزی، خواب و استراحت کافی از راه‌های کنترل استرس هستند. مهمترین راه های غلبه بر استرس و علائم اضطراب شدید شامل موارد زیر هستند:

برنامه ریزی و مدیریت را فراموش نکنید.

هدف تعیین کنید.

محدودیت‌ها را بپذیرید.

از به تعویق انداختن کارها اجتناب کنید.

خواب کافی داشته باشید (از بهترین راه های کنترل استرس و اضطراب) مصرف محرک‌ها را کمتر کنید (کنترل استرس در سالمندان و میانسالان)

کارهای روزانه‌تان را یادداشت کنید.

شوخ طبعی را وارد زندگی خود کنید.

برای کنترل استرس شدید تلاش کنید.

۱. بهترین تکنیک های کنترل استرس و اضطراب چیست؟ (چطوری استرس نداشته باشیم؟)

اگر نشانه‌های این بیماری قاتل را جدی نمی‌گیرید، بداندی عوارض استرس گاهی به حدی شدید می‌شوند که ممکن است باعث ایجاد بیماری‌های خطرناک شوند. گاهی هم تحت تأثیر فشار روانی زیاد تصمیمات نادرستی می‌گیریم که ممکن است بر سلامت جسم و روحمان تأثیر منفی بگذارد. بهترین تکنیک مهار اضطراب، حذف عوامل استرس‌زا از زندگی است. امور کم‌اهمیت را از زندگی حذف کنید و یاد بگیرید چطور به برخی خواسته‌ها نه بگویید. یکی‌دیگر از بهترین تکنیک‌های درمان استرس بیرون آمدن از روابط مسموم است. روابطی که نه تنها سودی برایتان ندارند، بلکه فشار روانی وارد شده بر شما را تشدید می‌کنند.

۲. برای کنترل استرس و تپش قلب چه کنیم؟

در تپش قلب ناشی از استرس فرد ضربان قلب خود را به صورت غیرطبیعی و شدید در قفسه سینه، گردن یا گلو حس می‌کند. در واقع، استرس و اضطراب شایع‌ترین علت تپش قلب محسوب می‌شود که بدن در واکنش طبیعی خود به عوامل استرس‌زا، ضربان قلب را افزایش می‌دهد. زمانی که قلب بیش از حد معمول فعالیت دارد و تعداد ضربان قلب بالا می‌رود، فشار خون افزایش می‌یابد و هورمون کورتیزول و هورمون‌های استرس در بدن ترشح می‌شوند. افزایش این هورمون‌ها ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را بیشتر می‌کند. برای مهار اضطراب و تپش قلب یا به عبارتی درمان استرس و تپش قلب روش‌های زیر را امتحان کنید:



صفحه
۶
شماره
۴۲۲۵
سال
سی ام

با روش های مدیریت استرس و اضطراب بیشتر آشنا شوید!



بیماری یا آسیب برای شما و یا عضو نزدیک خانواده

مشکلات مالی

جابه‌جایی

بچه‌دار شدن و یا پذیرفتن یک کودک

مسیر بهبود رفاهی

علائم و نشانه‌های استرس

پیش از درمان و مقابله با استرس حتماً باید نشانه‌های آن را بشناسید، نشانه‌هایی که شامل:

نشانه‌های فکری

این نشانه‌ها با اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، ایجاد تنش، اشکال در تصمیم‌گیری، افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش‌بینی بدترین‌ها، بیشتر از حل مسئله نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن خود را نشان می‌دهد.

نشانه‌های جسمی

شامل دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات بخصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها، کم‌ردرد، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، افزایش وزن و یا از دست دادن وزن، دندان‌قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی و مشکل در خواب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق کردن کف دست و پخ کردن انگشتان می‌شود.

نشانه‌های احساسی و هیجانی

این نشانه‌ها که بیشترین ضربه را به فرد وارد می‌کند عبارت‌اند از: تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی و غرغر کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش‌ازحد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی.

نشانه‌های رفتاری

اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازمان‌دهی، پراکنده کاری و هیچ کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام دادن کارها باعجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی‌قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات، انداختن مسئولیت به گردن دیگران و قطع ارتباط با دوستان

مواظب اضطراب درونی کودکان در این روزها باشید



محمدی در رابطه با نحوه پاسخگویی به سوالات کودکان درباره جنگ توضیح داد: پاسخگویی به این نوع سوالات نقش کلیدی در کاهش اضطراب و حفظ سلامت روان آن‌ها دارد؛ همچنین استفاده از واژه‌های هراس‌آور باید کنار گذاشته شده و به جای آن گفت‌وگویی آرام، قابل فهم و متناسب با سن کودک شکل بگیرد. وی بیان کرد: بهتر است تمرکز اصلی خانواده بر فعالیت‌های شخصی کودک مانند بازی، درس، نقاشی یا سرگرمی‌های مفید باشد تا ذهن کودک از اخبار تلخ فاصله بگیرد، در کنار این، حفظ گرمای فضای خانوادگی و اجتناب از بروز تنش میان والدین به‌ویژه در زمان بحران، به کودکان حس امنیت و آرامش می‌دهد.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان تصریح کرد: حضور فعال والدین در کنار کودکان و نوجوانان یکی دیگر از عوامل مؤثر در کاهش استرس آن‌هاست، بزرگ‌ترا باید توجه داشته باشند که اضطراب و تنش‌های بزرگسالان، مستقیماً به کودکان منتقل می‌شود. اگرچه کنترل شرایط بیرونی ممکن نیست، اما فضای داخل خانه قابل مدیریت است. وی اظهار داشت: همچنین خانواده‌ها باید نسبت به محتوای تصویری منتشرشده در رسانه‌ها حساس باشند، دیدن تصاویر خشونت‌بار، چه مربوط به حمله دشمن باشد و چه به عملیات خودی، تأثیر منفی بر ذهن کودک می‌گذارد. در صورت نیاز به توضیح درباره این موضوعات، باید با زبانی ساده و متناسب با درک کودک بیان شود؛ به طور مثال تفاقی افتاده، اما نیروهای کشور ما پاسخ مناسب داده‌اند.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان توصیه کرد: استفاده بیشتر از رسانه‌های رسمی داخلی است؛ زیرا رسانه‌های خارجی با اهداف روانی خاص و پخش تصاویر ناگوار، در افزایش اضطراب نقش دارند. والدین باید با تفکیک واقعیت از بازی‌های رسانه‌ای، از ورود اطلاعات نادرست به ذهن کودک جلوگیری کنند.

وی افزود: باید توجه داشت که همه کودکان در یک شرایط روانی قرار ندارند و برخی ممکن است سابقه اختلالات روانی، بیماری‌های جسمی یا تجربه اتفاقات ناگوار قبلی را داشته باشند. در چنین مواردی، لازم است والدین از مشاوره روان‌شناس یا روان‌پزشک کودک بهره بگیرند. محمді خاطر نشان کرد: تأکید بر نکات مثبت، برجسته‌سازی اتفاقات امیدبخش و پایان‌بندی گفت‌وگوها با پیام‌های مثبت، از جمله عوامل بسیار مهم در حفظ ثبات روانی کودک است. همچنین مراقبت از سلامت روان والدین و اطرافیان نیز به همان اندازه اهمیت دارد؛ چرا که مشکلات روحی بزرگ‌ترا به‌راحتی به کودکان منتقل می‌شود و این انتقال می‌تواند آسیب‌های بلندمدتی به دنبال داشته باشد.

سایت غفاری دایت می‌نویسد: استرس به معنای فشار و در اصطلاح به معنای فشار روانی است که می‌توان گفت احساس تنش درونی است که توسط یک عامل فشار بیرونی یا درونی ایجاد می‌شود و هر گاه فشاری بر شخصی وارد شود، واکنشی در او ایجاد می‌گردد که می‌تواند علائم جسمی، روانی یا اجتماعی داشته باشد. به این واکنش غیراختصاصی استرس و اضطراب می‌گویند.

گرچه در بسیاری از موارد استرس‌ها مفید بوده و باعث افزایش کارایی جسم و روان می‌گردد و درنتیجه باعث هشیارانه‌تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن به اهداف می‌شود که به آن استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند. ولی میزان بالای استرس عواقب زیادی همچون کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی–روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر، سردرد و... که منجر به استرس ناخوشایند یا منفی می‌شود. ناگفته نماند که استرس در حقیقت پاسخ بدن ما به محیط اطرافمان است که اغلب در اثر وقایع خاصی پدید می‌آید. علت‌های ایجادکننده استرس را استرسور می‌نامند و این علل در افراد متغیرند. واکنش بدن ما نسبت به استرس‌ها با ترشح برخی مواد شیمیائی – هورمون‌ها – انجام می‌شود و حالتی تحت عنوان جنگ‌وگریز را پدید می‌آورد؛ اما اضطراب کلمه‌ای است که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات همچون سر جلسه امتحان، هنگام سخنرانی و ... بسیار مورداستفاده قرار می‌گیرد.

بهترین روش های عملی مدیریت استرس برای همه افراد

ورزش کنید

خوب غذا بخورید و غذاهای سالم مصرف کنید

تخیل و ذهنیت خوب و مثبتی ایجاد کنید

در لحظه حال باشید

انتقاد پذیر باشید

مدیتیشن روزانه را حتما انجام دهید

یاد بگیرید در شرایط سخت ریلکس باشید

چیزهایی که تحت کنترل شما نیستند رها کنید

آماده شرایط خاص باشید

با افراد مناسب صحبت کنید

واقع گرا باشید

نه گفتن را یاد بگیرید

مثبت نگری را فراموش نکنید و همیشه نیمه پر لیوان را ببینید

بیشتر کتاب بخوانید و بیشتر تفکر کنید

دلایل بروز استرس

عوامل ایجاد استرس و اضطراب را می‌توان در چند مورد بیان کرد که شامل:

از دست دادن شغل (شروع یک کار جدید)

مرگ همسر

طلاق یا ازدواج

یک فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان گفت: جنگ کودکان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، سکوت والدین نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه باعث تشدید اضطراب درونی کودکان می‌شود.

به گزارش صد آتلاین، محمدرضا محمدی فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان و رئیس مرکز تحقیقات روان‌پزشکی در رابطه با سلامت روان کودکان و مدیریت کودکان در شرایط بحرانی گفت: در میان تمام بحران‌های انسانی، جنگ یکی از تلخ‌ترین و پراسیب‌ترین موقعیت‌هایی است که کودکان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، سکوت والدین نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه باعث تشدید اضطراب درونی و پنهان کودکان می‌شود. این اضطراب پنهان می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی و سایر اختلالات روانی در آینده شود. وی ادامه داد: بنابراین، اولین گام مؤثر در مواجهه با کودکان در شرایط بحران، گفت‌وگوی صادقانه، شفاف و متناسب با سن آن‌هاست. کودکان باید اجازه داشته باشند سوال بپرسند و در عین حال پاسخ‌هایی دریافت کنند که دقیق، صادقانه و در سطح درک سنی‌شان باشد.

وی افزود: درک احساسات کودکان اهمیت زیادی دارد. والدین باید بداندن فرزندشان چه چیزی را دیده، شنیده یا درک کرده و چه احساسی نسبت به آن دارد. برخی کودکان از طریق فضای مجازی یا تلویزیون به اطلاعاتی دست پیدا می‌کنند که ممکن است اضطراب‌برانگیز باشد. در این شرایط، بهترین روش این است که والدین با درک دقیق احساس کودک، با او گفت‌وگو کنند و از دادن اطلاعات اضافی یا بار احساسی مضاعف خودداری کنند.

محمدی همچنین متذکر شد: تا حد امکان دسترسی کودکان به موبایل و فضای مجازی در این دوره کاهش یابد. زیرا در این فضا، اخبار اغراق‌آمیز، شایعات و روایت‌های غیرواقعی به‌راحتی دست‌به‌دست می‌شود. اگرچه ممکن است برخی اخبار رسمی داخلی با محدودیت‌هایی همراه باشد، اما دست‌کم موجب تشدید استرس و اضطراب کودکان نمی‌شود.

ین فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان مطرح کرد: حفظ سلامت روان کودکان در شرایط بحرانی نیازمند هوشیاری، صداقت، همدلی و گفت‌وگوی متناسب با نیاز و سطح فهم آن‌هاست؛ راهی که اگر درست پیموه شود، می‌تواند کودکان را از آسیب‌های بلندمدت روانی مصون نگه دارد.

نحوه گفت‌وگو با کودکان در مواجهه با اخبار جنگ؛ چگونه از سلامت روان آن‌ها محافظت کنیم؟

