

## کنترل اضطراب و استرس



بیمارستان بوعلی میروان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

کارگروه آموزش به بیمار

اضطراب احساس مبهم و ناخوشایندی تعریف میشود که با دلشوره و نگرانی همراه است و استرس احساس تنش یا فشاری تعریف میشود که معمولاً در اثر یک عامل خارجی و شناخته شده به وجود می آید مثل فشارهای اقتصادی اختلافات خانوادگی و یا بیماری یکی از اعضای خانواده هم اضطراب و هم استرس می تواند برای قلب شما خطرزا باشد چون علاوه بر ایجاد تپش قلب و ضربانات نامنظم قلبی باعث ترشح هورمونی در بدن میشود که در افراد مبتلا به تنگی عروق می تواند باعث انسداد رگ شده و احتمال سکته قلبی را افزایش میدهد .

### علائم اضطراب و استرس به دو گروه تقسیم بندی

#### میشوند:

علائم جسمی: تپش قلب خستگی و کاهش انرژی  
کاهش یا افزایش وزن، تنگی نفس انقباض عضلات سر درد  
و گرگرفتگی، به هم خوردن خواب

علائم ذهنی: کاهش تمرکز و حافظه، بیقراری، اشتغال  
ذهنی بیش از حد درمورد امور روزمره، کاهش اعتماد به  
نفس ترس یا عصبانیت بیش از حد

داشتن استرس و اضطراب در طول دوره زندگی طبیعی است و همه آن را تجربه میکنند. اغلب افراد با رعایت مواردی میتوانند بر این احساس غلبه کنند ولی در صورت طولانی شدن یا شدید بودن این حالت نیاز به مشاوره روانپزشکی خواهند داشت برای کنترل استرس از روشهای زیر کمک بگیرید

### انجام ورزش و فعالیت جسمانی

یکی از عوامل خطرزای بیماریهای قلبی کم تحرکی است که خوشبختانه با ساده ترین و کم هزینه ترین روشها قابل اصلاح است. کم تحرکی باعث افزایش چربی های بد خون افزایش قند خون، افزایش فشار خون و افزایش وزن بدن شده و نیز با کاهش جریان خون در رگها احتمال لخته شده خون را افزایش می دهد با انجام ورزشهای سبک مثل نرمش، شنا و پیاده روی حتی به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ روز در هفته میتوانید اثرات مثبت ورزش را رویتقویت عضلات قلب و بهبودتنفس خود احساس کنید.

# 10 راهکار ساده برای رفع استرس



وقت بیشتری را در بیرون سپری کنید

در یک سایت یا مجله، نویسندگی کنید



به صورت منظم ورزش کنید

از رایحه درمانی استفاده کنید



مصرف کافئین را کم کنید

با صدای بلند بخندید



از یوگا و مدیتیشن استفاده کنید



حجم کارهای خود را مدیریت کنید



موسیقی آرامش بخش گوش کنید

با عزیزان خود وقت بیشتری بگذرانید



## اگر تا به حال جزء افراد کم تحرک بوده اید

### موارد زیر را رعایت کنید:

\* به طور تدریجی فعالیت خود را افزایش دهید.

\* پیاده روی را شروع کنید ( ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه و به تدریج زمان آنرا افزایش دهید).

\* پیاده روی در فضاهای باز و پارکها توان روحی و جسمی شما را افزایش می دهد.

\* از انجام ورزشهای سنگین مانند فوتبال ، والیبال ، وزنه برداری یا ورزش های خطرناکی مثل صخره نوردی اجتناب کنید.

\* در صورتی که به انجام ورزشهای حرفه ای علاقه دارید، قبل از شروع ورزش حرفه ای با پزشک خود مشورت کنید.

\* در مورد احساس و افکار نگران کننده با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنید.

\* همزمان در چند موقعیت استرس زا قرار نگیرید مثلاً اگر قرار است عمل جراحی کنید همزمان جابجایی منزل نداشته باشید.

\* همانگونه که گاهی شما به دیگران کمک میکنید در صورت لزوم خودتان هم از دیگران کمک بگیرید.

\* مثبت فکر کنید و به زندگی خوشبین باشید.

\* متناسب با درآمد خود خرج کنید و از تحمیل هزینه های اضافی که باعث نگرانیهای مالی میشود خوداری کنید.

\* معمولاً افراد با دعا و نیایش احساس آرامش میکنند شما هم سعی کنید به زندگی معنوی خود اهمیت بدهید.

\* کارهایی را که دوست دارید در زمان فراغت انجام دهید مثل تماشای فیلم ، رفتن به پارک ، گوش دادن موسیقی ، یوگا.

\* خواب و استراحت کافی داشته باشید و از هرگونه موقعیت استرس زا قبل از خواب بپرهیزید مثل مشاجره های خانوادگی یا دیدن فیلم های ترسناک یا غمناک.

\* کسب هر گونه اطلاعات در مورد بیماری فعلی و روش درمان آن به کاهش استرس و اضطراب شما کمک می کند.