

راه های پیشگیری از افسردگی و استرس

داشتن استرس خفیف، عادی ترین بخش زندگی است، اما زندگی چالش برانگیز این روزها که نگرانی ها، فشارهای شغلی، اقتصادی و روحی و روانی در طبیعت آن جای دارند، بسیاری از افراد را تحت فشار قرار می دهد.

این استرس ها، علاوه بر تأثیر منفی بر بازدهی شغلی، سلامت جسم و روح را نیز کاهش می دهد. کنترل استرس گام اصلی در آغاز مسیر گریز از این آسیب هاست. راهکارهایی که معرفی می کنیم به شما کمک می کنند از اضطراب، فشار روانی و افسردگی بگریزید و آرامش جسم و روح را تأمین کنید.



* نوع نگاه ما به زندگی

دیدگاه ما نسبت به زندگی و حتی استرس بسته به نگاهی است که ما به موقعیت هایی که در آن قرار می گیریم، داریم. در واقع می توان گفت انعطاف پذیری شما با استرس مقابله می کند و مثبت اندیشی نیز روشی موثر برای فرار از تیک های عصبی است.

* خواب خوب

حتماً شنیده اید که مقدار خواب روزانه باید حدود هشت ساعت باشد. کم خوابی علاوه بر اینکه احتمال بروز بیماری های قلبی، سکت، پرفشاری خون و دیابت را افزایش می دهد؛ درصد تمرکز شما را هم مختل می کند. به این ترتیب، بسیار راحت در معرض استرس و تیک های عصبی قرار می گیرید و هوشیاری و قوه استدلال شما نیز کم می شود.

* خندیدن از ته دل

قدیمی ها می گفتند خنده بر هر درد بی درمان دواست. پزشکان هم به این نتیجه رسیده اند که خندیدن میزان هورمون های استرس در بدن را کاهش می دهد و تیک های عصبی را از بین می برد. خندیدن باعث تسکین دردها، افزایش نشاط و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

* چند نفس عمیق

یک فرمول جهانی می گوید: «راحت ترین راه برای برطرف شدن تنش های روحی، تنفس عمیق است». نفس کشیدن عمیق، باعث شل شدن عضلات و در ادامه تسکین روح می شود. باور کنید این روش ساده موثر است و استرس را از شما دور می کند. می توانید امتحان کنید.

استرس، علاوه بر تأثیر منفی بر بازدهی شغلی، سلامت جسم و روح را نیز کاهش می دهد. کنترل استرس گام اصلی در آغاز مسیر گریز از این آسیب هاست.

* هم کلامی با دیگران

گفت و گو با دوستان جدید و معاشرت دوباره با دوستان قدیمی، روش فوق العاده ای برای خلاص شدن از تنش و اضطراب روزمره است. اگر این توانایی را داشته باشید که مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارید، دیگر تنها نخواهید بود.

* آرام سازی اعصاب

با خواندن چند کتاب کوچک، با تکنیک های تسکین و تمدد اعصاب آشنا شوید و با به کارگیری این روش ها، تیک های عصبی را از بین ببرید. برای مقابله با اثرات احساسی و فیزیکی منفی اضطراب، می توانید از روش های ساده ای مانند گره کردن مشت و شل کردن آن بهره بگیرید.

* ساده زیستن

از کمترین داشته هایتان بیشترین بهره را ببرید و ساده زیستن را عملی کنید. به سمت آنچه برایتان ارزشمند است بروید و از غیر ضروریات زندگی دست بکشید. اگر خود را رها کنید، استرس کمتری خواهید داشت و خوشحال تر زندگی خواهید کرد.

* برنامه ریزی

اگر می خواهید در انجام امور زندگی تان شکست نخورید، برنامه زمانی خوبی داشته باشید. شما نمی توانید چند کار درست و کامل را در یک روز انجام بدهید، زیرا دچار اضطراب می شوید. بنابراین تنها برای کارهایی که کیفیت زندگی تان را بالا می برند وقت بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان
بیمارستان متینی

هوالشافی

راه های پیشگیری از استرس و افسردگی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت بیمارستان متینی

استرس، علاوه بر تأثیر
منفی بر بازدهی شغلی،
سلامت جسم و روح را
نیز کاهش می دهد.



هیچ کس آنقدر فقیر نیست که نتواند
لبخندی به کسی ببخشد و هیچ کس
آنقدر ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز
نداشته باشد.

این چند روش را هم امتحان کنید

- شوخ طبع باشید. دیگران را شاد کنید. به نزدیکان
هدایای کوچک ببخشید و از مهربانان قدردانی کنید.

- پوشیدن لباس های گشاد و کفش راحت، باعث
احساس آرامش می شود و در آوردن ساعت و کفش ها به
کاهش فشار عصبی کمک می کند.

- رنگ ها هم آرامش بخش هستند و تأثیر مثبتی بر
روح و روانتان می گذارند. پوشیدن یک لباس رنگی و
تعویض رنگ دیوارها و پرده های ساده و رنگارنگ کردن
آن ها، شما را شاد خواهد کرد.

- بازی های کامپیوتری اگر به اعتیاد تبدیل نشوند،
برای سرگرم شدن و تخلیه فشارهای روحی بسیار
مفید هستند.

- انجام دادن کارهای ساده در منزل نیز در کاهش
اضطراب موثر است. می توانید بیست دقیقه آشپزی و
باغبانی را امتحان کنید.

- آرام راه بروید و آرام تر از قبل صحبت کنید تا ضربان
قلب و تنفس شما آرام شود.

- زمانی که حملات اضطرابی آغاز می شود، غذا خوردن
با آرامش، یا خوردن بستنی به شما کمک می کند؛ اما
غذاهایی که میزان ترشح هورمون های دوپامین و
سروتونین را افزایش می دهند، سطح شادابی شما را
بیشتر افزایش می دهند.