

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

مدیریت استرس

Stress management



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی بیماران

استرس و سلامت قلب

علاوه بر عوامل خطر اصلی ابتلا به بیماری قلبی (کلسترول بالا، فشارخون بالا، عدم فعالیت جسمانی، استعمال سیگار و دیابت)، استرس (تنش عصبی) نیز ممکن است یک عامل تاثیرگذار باشد.

بررسی اثر استرس روی سلامت قلب و ارزیابی کمیت استرس دشوار است؛ چرا که افراد مختلف سطوح متفاوت استرس را دارند و همچنین پاسخ‌های مختلفی به استرس می‌دهند.



محققان ثابت کرده‌اند که استرس به روش‌های مختلفی می‌تواند بر روی سلامت قلبی شما تأثیر بگذارد:

❏ در شرایط استرس، بدن هورمون‌هایی را ترشح می‌کند (اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین) که موجب افزایش فشار خون می‌شود و در طول زمان به پوشش داخلی سرخرگ‌ها آسیب می‌زند.

با ترمیم سرخرگ‌ها آنها ضخیم‌تر شده و میزان رسوب پلاک افزایش می‌یابد.

◀ شرایط استرس‌زا ممکن است ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند و در نتیجه قلب نیاز به اکسیژن بیشتری در این شرایط داشته باشد. در برخی از افراد مبتلا به بیماری قلبی، این افزایش نیاز به اکسیژن می‌تواند منجر به درد قفسه سینه (آنژین) شود.

◀ استرس سبب افزایش عوامل لخته کننده در خون می‌شود که خود موجب افزایش احتمال تشکیل لخته و انسداد سرخرگ‌ها به ویژه در مواردی می‌گردد که تا حدودی به وسیله پلاک دچار گرفتگی شده‌اند.

مواجهه با استرس

افراد مختلف جهت مواجهه با استرس از روش‌های مختلف و متعددی استفاده می‌کنند (مانند پرخوری، استعمال سیگار و مصرف بیش از حد الکل) و بدینوسیله منجر به آسیب‌زدن به دستگاه قلبی‌ریوی خود می‌شوند.

نکته مهم این است که هرانسانی به شکل متناوب و یا در بیشتر اوقات دچار استرس می‌شود.

شما ممکن است علائم استرس را به شکل درد، مشکل در مقابله با عفونت‌های خفیفی مانند سرماخوردگی، بی‌خوابی یا احساس اضطراب یا تحریک‌پذیری حس کنید.

ممکن است برخی مکانیسم‌های ناسالم مقابله با استرس را

نیز در بدن خود شناسایی کنید (برای مثال افزایش وزن ناشی از غذا خوردن بیش از حد یا شروع به استعمال دخانیات در هنگام استرس).

استراتژی‌های مختلف جهت مدیریت استرس

فراگیری مدیریت استرس، برای سلامتی مفید است. البته پیش از آنکه محققین روش‌های کنترل استرس را در درمان بیماری‌های قلبی عروقی توصیه کنند، باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد. در اغلب موارد اگر شما و پزشکتان بر این عقیده‌اید که استرس برای سلامتی شما مضر است، می‌توانید استراتژی‌های مختلفی را جهت **مدیریت استرس** به کار ببرید که عبارتند از:

❖ با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که شما را ناراحت می‌کنند، صحبت کنید. عشق و حمایت آنها در کاهش شرایط استرس‌زا به شما کمک می‌کند.

❖ اگر در زندگی حس عجله به دلیل ضرورت انجام کارهای مختلف به صورت هم‌زمان دارید، روش‌های «مدیریت زمان» جهت اولویت‌بندی و تنظیم انتظارات واقع‌گرایانه به شما کمک می‌کنند. محیط کار، کتابخانه یا اینترنت ممکن است روش‌های خاصی را پیشنهاد دهند. همچنین در پذیرش پروژه‌ها و پیشنهادات جدید کاری با احتیاط عمل نمایید.

❖ از تکنیک‌های آرامبخشی مانند یوگا، مدیتیشن یا بیوفیدیک استفاده کنید و زمانی را به تمرین منظم این موارد اختصاص

دهید. گرچه هیچ تضمین قطعی پزشکی وجود ندارد که این روش‌ها بتوانند فشار خون شما را کاهش دهند، ولی تحقیقات امیدوارکننده‌ای در این زمینه وجود دارد.



انجام یوگا و مدیتیشن برای کنترل استرس و پایداری خلق شما مفید است.

❧ اگر می‌دانید که مشکل خاصی سبب بروز اضطراب در شما می‌شود با پزشک یا مشاور بهداشتی خود در مورد مراقبت صحبت کنید که جهت رفع این مشکل می‌توانند به شما کمک نمایند. این کمک‌ها در مراکز اجتماعی، بیمارستان‌ها و اماکن مذهبی موجود هستند.

❧ مشاوره تخصصی یا روان‌درمانی در طول برخی از موارد دشوار، ممکن است به شما کمک کنند. پزشک می‌تواند شما را به یک فرد متخصص ارجاع دهد. اگر مصرف داروهایی مانند ضدافسردگی‌ها برای شما مفید باشند، پزشک یا روان‌پزشک این داروها را برای شما تجویز می‌کنند و مشاوره‌های لازم را به شما می‌دهند.

◀ از درمان ترکیبی استفاده کنید: رژیم سالم غذایی، ورزش منظم، عدم مصرف الکل و محدودیت مصرف کافئین و عدم استعمال دخانیات.

اولین گام، مدیریت استرس و پیشگیری از بروز آن است که به ویژه در افراد با سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی بسیار مهم می باشد. پیشگیری از بروز یک حمله قلبی یا سکته مغزی دیگر (که پزشکان آن را پیشگیری ثانویه می نامند) هدف اصلی تیم پزشکی می باشد. تغییرات سالم در شیوه زندگی اساس پیشگیری (پیشگیری ثانویه) می باشد.

مدیریت استرس باید یکی از کانون های توجه و پُر اهمیت تغییرات سالم در شیوه زندگی مثل کنترل سطح کلسترول خون، کنترل فشارخون، کاهش وزن در صورت نیاز، ورزش منظم و قطع استعمال دخانیات باشد.

افسردگی ممکن است با استرس مرتبط باشد و اختلالی است که نیاز به درمان دارد. البته توجه داشته باشید که احساس درجات اندکی از افسردگی و ناراحتی پس از حمله قلبی یا سکته مغزی طبیعی است.

اگر شما دچار افسردگی پایدار گردید، باید به این نکته مهم توجه نمایید که وضعیت مزبور درمان پذیر است و مجبور به زندگی دائمی با آن نیستند.

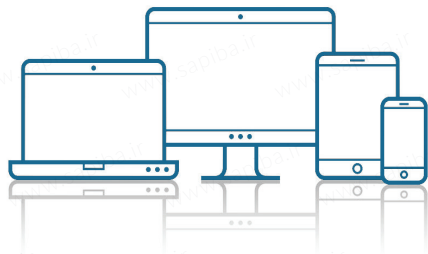
علایم افسردگی عبارتند از: دوره‌های طولانی‌مدت احساس ناراحتی یا ناتوانی در برخورد با مشکلات، حس شدید گناه، احساس بیش از حد ناامیدی و یأس و عدم وجود اشتیاق برای لذت بردن طبیعی از زندگی (مثل رابطه جنسی)، تغییرات غیر طبیعی وزن (کاهش یا افزایش غیر عمدی وزن) و مشکل در ارتباط برقرار کردن با افراد مورد علاقه و همکاران.

اگر شما یا فرد مورد علاقه‌تان دچار افسردگی شده‌اید، برای درمان به پزشک مراجعه نمایید. وی به شما درمان‌های دارویی یا مشاوره را پیشنهاد خواهد کرد یا شما را به روان‌پزشک یا سایر متخصصین سلامت روانی ارجاع خواهد داد.

ورزش و استرس

فعالیت منظم جسمانی برای سلامت روانی بسیار مفید است. فعالیت جسمانی، حتی به عنوان برنامه‌ای درمانی برای مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی می‌باشد. افرادی که از لحاظ جسمانی فعال‌ترند؛ روحیه مثبت، اعتماد به نفس و توانایی بیشتری در رفع مشکلات روزانه خود دارند. حتی ورزش ساده و ارزانی مانند پیاده‌روی نیم ساعته روزانه برای سلامتی قلب شما مفید است و به شما در رفع حس تنش و استرس کمک می‌کند.

آخرین ویرایش در ۱۳ شهریورماه ۱۴۰۱



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.



برای مشاهده این عنوان
آموزشی در وبسایت
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: مدیریت استرس

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سابیبا