

کتابچه آموزشی مقابله با استرس در بیماران مبتلا به سکته قلبی



تهیه و تنظیم: سمیرا روحی صفایی

دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد پرستاری

(گرایش داخلی جراحی)

زیر نظر استاد محترم: خانم دکتر معصومه شوهانی

هوالشافی

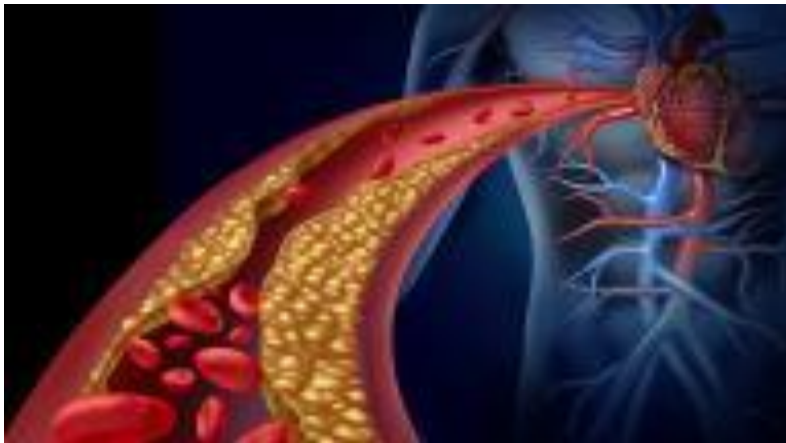
صفحه	سرفصل های مورد بحث
۴	مقدمه
۵-۸	آگاهی در مورد سکته قلبی
۸-۱۴	پیشگیری بعد از سکته قلبی
۱۵-۱۷	آشنایی با استرس
۱۸-۲۱	علائم استرس
۲۳-۲۵	کنترل استرس
۲۵-۴۰	چگونه بر استرس خود غلبه کنیم
۴۱-۴۳	روش های مقابله معنوی
۴۳-۴۸	مقابله با استرس
۴۸-۵۲	تغذیه و استرس

مددجوی عزیز سلام

امیدوارم که هرچه زودتر سلامتی خود را به دست بیاورید. این کتابچه راهنمایی است برای شما که بتوانید هر چه بیشتر به بهبودی خود کمک کنید. در این کتابچه شما با تعریف استرس و تأثیر آن بر بیماری های قلبی و عروقی و روش های مقابله با آن آشنا خواهید شد و به برخی از سوالات که ممکن است برای شما ایجاد شود، پاسخ داده می شود. استرس، بخش عادی از زندگی است، اما اگر آن را مدیریت نکنیم، می تواند منجر به بروز مشکلات احساسی، روان شناختی و حتی فیزیکی، از قبیل بیماری های قلبی، فشار خون بالا، درد قفسه سینه یا ضربان قلب نامنظم شود. آموزش در زمینه روش های مقابله با استرس باعث می شود تا توانایی شما برای تصمیم گیری های بهداشتی مناسب افزایش یافته و جهت مشارکت در امر ارتقاء کیفیت زندگی و تداوم سلامت، مهارت و توانایی لازم را کسب نمایید.

سکته قلبی

سکته قلبی یا انفارکتوس قلبی (Myocardial infarction) اصطلاحی است که به آسیب عضله قلب در زمینه انسداد عروق خونسازان کرونر قلب پیش می آید. قلب مانند تمام اجزاء بدن جهت بقا نیازمند اکسیژن و مواد غذایی است. چنانچه به هر علت خون رسانی به بافت قلب دچار توقف شود بخشی از قلب در معرض از بین رفتن قرار خواهد گرفت و چنانچه طی ۳-۲ ساعت رگ باز نشود این آسیب سکته قلبی را در پی خواهد داشت. لخته درون رگ کرونری، جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند، که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود. ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض را از دست می دهد، و عضله قلبی باقی مانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد.



سکته قلبی یک پدیده مزمن و پیشرونده با سیر آهسته با شروع از حوالی ۲۰ سالگی می باشد، در اوایل شروع و پیشرفت بیماری کاملاً بدون علامت بوده تا وقتی تقریباً حدود ۶۰٪ قطر رگ مسدود نشده است، با افزایش درصد انسداد به تدریج علائم ظاهر می شود.

علائم بالینی

اولین علامت سکته قلبی، دردهای جلو سینه‌ای است که در ۸۰٪ بیماران وجود دارد. این درد به گردن، دست چپ و راست، پشت و حتی فک تحتانی انتشار می‌یابد. شدت این درد بسیار زیاد بوده به طوری که بیماران این درد را شدیدترین درد دوران عمر خود بیان می‌کنند که حتی از درد شکستگی استخوان نیز شدیدتر است. به همراه درد، علائم تنگی نفس، تعریق، تهوع و استفراغ و ضعف نیز وجود دارد. تنگی نفس یکی از علائم شایع، خصوصاً در افراد سالمند و مبتلا به دیابت می‌باشد. گاهی تهوع و استفراغ در این موارد با مسمومیت غذایی اشتباه می‌شود. به طوری که باید هر فرد بالای ۳۵ سال دقت داشته باشد که اگر علائم تهوع و استفراغ و عرق سرد را داشت سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کند.



عوامل خطر ساز سکته قلبی:

۱- عواملی که قابل تغییر نیستند

ارثی : بیشتر بیماری‌های قلبی و عروقی دارای سابقه خانوادگی می‌باشند.

مردان : شانس بیشتری برای ابتلا دارند.

سن : اکثر حملات قلبی در افراد بالای ۶۵ سال سن ، رخ می‌دهد.

۲- عوامل خطری که قابل تغییر هستند

سیگار کشیدن: سیگاری ها دو برابر بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

فشار خون بالا: چون سبب افزایش کار قلب می شود.

کلسترول بالای خون: سبب رسوب در دیواره شریان می شود.

۳- عواملی که قابل اصلاح هستند

دیابت: سبب افزایش کلسترول و تری گلیسرید خون می شود.

چاقی : روی فشار خون و کلسترول اثر دارد و باعث دیابت و فشار روی قلب می شود.



استرس

می توان به نقش استرس، تنش و وجود عوامل التهابی در ابتلا به سکته قلبی اشاره کرد. آنچه باعث شده در سال های اخیر بیماری های قلبی - عروقی شیوع و گسترش بیشتری پیدا کند، عوامل خطرساز و رفتارهای نادرستی است که باعث به خطر انداختن سلامت سیستم قلب می شود؛ یعنی این عوامل خطرساز با تغییرهای اجتماعی، فرهنگی و رفتاری زندگی ما را به سمت صنعتی شدن کشانده که در آن فعالیت فیزیکی کمتر است و استرس و تنش روانی، تغذیه نامناسب، مصرف انواع دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و زندگی در مکان هایی با آلودگی صنعتی و فزاینده بسیار وجود دارد. همه این رفتارها در

جوامع بشری باعث شده ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ به سنین کمتر از ۵۰ سال برسد. بنابراین باید برای حفظ سلامت قلب‌مان مراقب باشیم و شیوه زندگی سالمی را در پیش بگیریم.



راه‌های پیشگیری بعد از سکته قلبی

(۱) دیابت

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر می شود. کنترل منظم قند خون و تجویز به موقع داروهای پایین آورنده قند خون یا شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت می باشد. گذشته از آن دیابت باعث بالا رفتن چربی های خون نیز می شود که خود می تواند سبب گرفتگی و انسداد عروق قلبی شود، بیماران دیابتیک در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر گروه ها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند بخصوص اگر سیگار بکشند و فشارخون بالا داشته باشند.



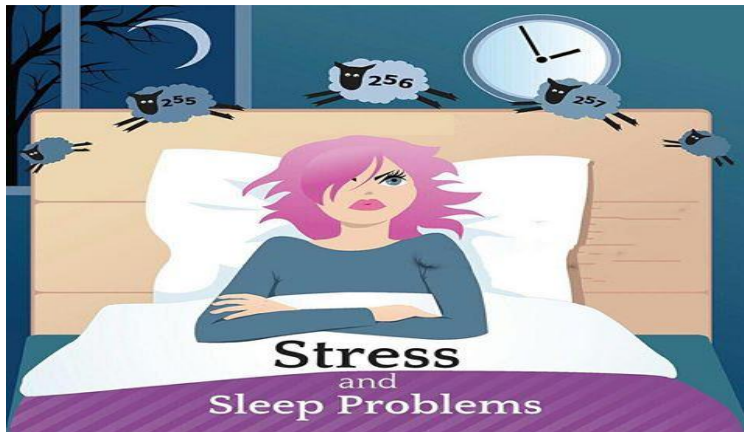
بازگشت به زندگی روزمره

بعد از سکتة قلبی طبیعی است که به این فکر بیفتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم. بعد از ۲-۳ ماه می توانید سرکار برگردید. البته این زمان برای هر فردی متفاوت است بعضی وقتها بیمار احساس بهبودی می کند و زودتر سرکار برمی گردد. اما افرادی که علائم و نشانه هایی مثل درد یا نارسایی قلبی دارند دیرتر سرکار می روند. پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سوال کنید اگر کارمند هستید، در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سر کار خود استراحت داشته باشید. (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۲-۳ هفته تمام وقت) از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید بعد از سکتة قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید. اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید. بعد از حداقل ۲-۳ هفته نیز می توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به این که مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.



استرس و اضطراب

استرس می تواند علت سکته قلبی باشد. اگر این حالت را دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. از استرس روحی و فشارهای عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید. برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب بپردازید.



فعالیت جنسی

بهتر است چند هفته ای از فعالیت جنسی اجتناب کنید. اگر در حین فعالیت جنسی درد سینه دارید حتماً به پزشک تان اطلاع دهید.



اگر زودتر از موعد خسته می شوید اگر احساس تنگی نفس دارید یا اینکه پاهای تان متورم شده است اینها نشانه های نارسایی قلب است که با مصرف دارو بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل قرص ویاگرا به شدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

افسردگی بعد از سکته قلبی: افسردگی معمولاً به وجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می برد. اغلب مردم بعد از سکته قلبی بهبودی کامل می یابند.

در بعضی از مواقع که یک قسمت از عضله قلب صدمه دیده است استراحت عضله قلب سبب بهبودی و انجام کار بهتر آن خواهد شد بعد از سکته قلبی باید تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی خود بدهید و انجام فعالیت های ورزشی برای قلب بسیار مفید است در ضمن انجام فعالیت هایی که سبب آرامش ذهن و جسم می شود نیز بسیار سودمند است.



رژیم غذایی

تغییر در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده ، غذای خود را تناول کنید از میوه و سبزیجات متنوع و هندوانه استفاده کنید. این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود. از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل: سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و غذاهایی مثل نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید. از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید. چون سبب کاهش سطح کلسترول خون می شود. این غذاها شامل: انواع ماهی، بخصوص ماهی آزاد انواع دانه های خوراکی مثل: تخمه آفتابگردان، آواکادو و زیتون.



افزایش وزن

اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد می باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.



فشار خون

این مهم است که فشارخونتان را به طور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماریهای قلبی است فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ باشد. در ضمن بعضی از عواملی که سبب افزایش فشار خون می گردد بیماری های کلیه می باشد.

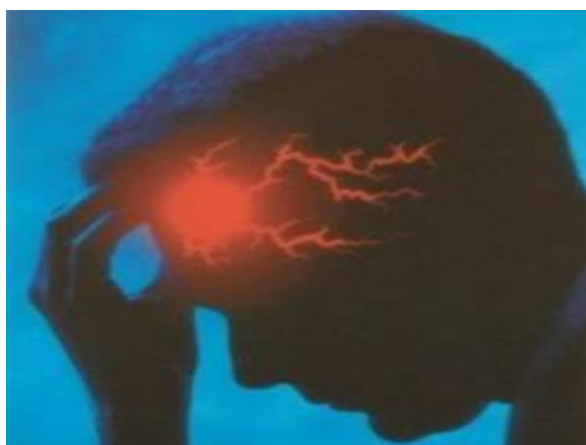
پس بهتر است برای کاهش فشار خون

- روش تغذیه خود را تغییر دهید
- ورزش کنید
- طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پایین آورنده فشار خون استفاده کنید.



آشنایی با استرس

درصد قابل توجهی از مردم به نوعی دچار استرس می باشند . عوامل بسیاری از جمله آلودگی های صوتی، آلودگی هوا، ترافیک سنگین، مشکلات شخصی و وراثتی در ایجاد این بیماری مؤثرند. استرس باعث ایجاد بیماری های خطرناک جسمی و بیماری های مختلف روانی می شود. استرس حالتی است که شما در واکنش به فشار دنیای بیرون (مدرسه، محیط کار، خانواده، دوستان و ...) یا دنیای درون (تمایل به موفقیت، میل به پذیرفته شدن و... احساس می کنید.



استرس چیست و چه عوارضی دارد؟

استرس یا فشار عصبی عبارتست از حالت اضطراب و فشار درونی که انسان برای مواجه شدن با خطر یا مشکلات جدی با ترشح هورمون هایی خود را برای مقابله آماده می کند که البته تا این حد خوب و برای روند زندگی لازم است. ولی هرگاه در فردی فشار عصبی توسعه پیدا کرد و این حالت در طول روز و بدون علت منطقی مشاهده شد می گوئیم فرد دچار استرس بیش از حد است. استرس باعث ایجاد تغییرات هورمونی خصوصاً ادرنالین و سایر هورمون ها شده و بیماری های خطرناکی چون سکتته های مغزی، قلبی، فشارخون، پوکی استخوان، زخم معده و بیماری های روحی - رفتاری بسیاری را ایجاد می کند و بر روی بهداشت روانی انسان اثر بسیار مخربی دارد. حتی جالب است بدانید استرس باعث ایجاد تغییراتی در پوست، چهره و مو می شود.



تحقیقات اخیر نشان می دهد که یکی از نتایج استرس مزمن، ذخیره چربی بیش از حد در ناحیه شکم است و این یک خبر بد برای همه کسانی که می خواهند احتمال بروز حمله قلبی، سرطان و یا دیگر بیماریها را کاهش دهند.



ثابت شده است که استرس افراد را مستعد ابتلا به بیماری های عفونی می نماید. تنش های عصبی باعث افزایش تولید موادی در بدن می شود که بر عملکرد دستگاه ایمنی تأثیر می گذارد. این ماده به طور طبیعی با بالا رفتن سن، در بدن افزایش می یابد و با بیماری های قلبی، قند، پوکی استخوان و دیگر ناهنجاری های سالخوردگان ارتباط دارد. افرادی که دارای تنش و استرس هستند اغلب ناخوش هستند و دستگاه ایمنی، بدن آنها را در برابر بیماری ها و بهبود زخم ها ضعیف عمل می کند.

علائم استرس:

استرس دارای علایمی است. علایم فیزیکی، ذهنی و رفتاری که هر کدام را بطور جداگانه ذکر می کنیم. وجود این علایم در شما می تواند زنگ خطر مبنی بر وجود استرس باشد.

علائم جسمی استرس :

- ✓ تپش قلب
- ✓ نفس زدن، حتی در هنگام استراحت
- ✓ سردرد و میگرن
- ✓ کمر درد
- ✓ تنفس نا منظم
- ✓ حرکات غیرعادی اعضاء و عضلات
- ✓ دهان خشک
- ✓ حساسیت زیاد نسبت به صدا
- ✓ زخم معده
- ✓ مشکلات جنسی
- ✓ مشکلات خواب
- ✓ اسهال
- ✓ سوء هاضمه
- ✓ حالت تهوع
- ✓ نیاز بیشتر به دفع ادرار
- ✓ درد معده
- ✓ سرگیجه
- ✓ عرق کردن دستهای سرد
- ✓ لرز



علائم ذهنی استرس:

- ✓ وجود افکار مزاحم
- ✓ نامنظم بودن
- ✓ اشتباهات متعدد
- ✓ بی توجهی
- ✓ عدم توانایی در انجام کارهای ساده مثل ضرب ساده یا کار با یک وسیله ساده
- ✓ توجه به جزئیات
- ✓ ضعف حافظه

علائم احساسی استرس

- ✓ دل نگرانی، خجالت در مکان‌های عمومی یا در وسایل نقلیه عمومی
- ✓ ترس های بی‌مورد
- ✓ پرخاشگری
- ✓ در خود فرو رفتگی
- ✓ بدبینی
- ✓ افسردگی

- ✓ احساس بی کسی بودن
- ✓ از دست دادن خوشحالی ها و شوخ طبعی های گذشته
- ✓ احساس گناه
- ✓ کابوس
- ✓ گریه

علائم رفتاری استرس

- ✓ کاهش اشتها
- ✓ هیچ چیز نخوردن یا غذا خوردن بیش از حد
- ✓ تمایل به کشیدن سیگار یا افزایش سیگار کشیدن
- ✓ ناخن جویدن
- ✓ بد و خشن رانندگی کردن
- ✓ دوری از دیگران
- ✓ افکار آزاردهنده داشتن
- ✓ مو کشیدن یا ور رفتن با مو
- ✓ انجام کارها و امور روزمره با اکراه

کنترل استرس

در دنیای سلطه ماشین بر زندگی انسان و عوارض ناشی از شهرنشینی، هر یک از ما دربرهه‌هایی از زمان دچار فشار روانی و تنش‌های فوق‌العاده‌ای می‌شویم، نکات زیر ما را در شناخت و جلوگیری از پیامدهای مضر آن یاری می‌نماید.

۱) کاهش بار استرس

شما می توانید از طریق زیر در کاهش بار استرس بکوشید:

- ✓ کاهش تعهدات اجتماعی
- ✓ کاهش توقعات در زمینه های مختلف
- ✓ کاهش تکالیف و مسئولیت‌ها (در مدرسه یا اداره)
- ✓ به تعویق انداختن تغییرات و جابه جایی مکانی
- ✓ حذف آلرژی‌های محیطی یا غذایی (در صورت داشتن آلرژی)
- ✓ پرهیز از آلودگی های محیطی
- ✓ بیشتر از سابق نه بگویید لزوماً نباید به همه جواب مثبت داد وقتی خواسته هایشان خارج از توان شماست.



۲) رعایت مسائل تغذیه ای و تندرستی:

با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از سبزیجات، مواد معدنی، ویتامین‌ها و ثابت نگه

داشتن قند خون می توانید فشارهای روانی را کم کنید.

- ورزش: (از بیست دقیقه تا دو ساعت، سه بار در هفته).



چگونه به خود برای غلبه بر استرس کمک کنیم

۱) استرس را کاهش دهید

اولین گام در زمینه استفاده از این شیوه، شناسایی عواملی است که باعث ایجاد استرس در زندگی فرد می‌شوند. برای شناسایی منشاء استرس باید به عادت‌ها، رفتارها و توجیه‌های خود دقت کنید. همچنین استفاده از یک دفترچه برای ثبت روزانه استرس‌ها نیز می‌تواند به شما در شناخت عوامل و راه‌های رویارویی با استرس کمک کند. با ثبت عامل ایجاد استرس، احساس و حالت فیزیکی در زمان بروز استرس، عکس‌العملی که از خود نشان می‌دهید و کاری که انجام می‌دهید تا حس بهتری داشته باشید، می‌توانید یک الگوی شخصی برای استرس خود پیدا کنید.

پرسش‌هایی که باید به آنها پاسخ دهید، این‌ها هستند:

- چه چیزی موجب استرس شما شده است؟ (اگر مطمئن نیستید حدس بزنید).

- هنگام استرس چه احساسی داشتید (فیزیکی و احساسی)؟

- چه عکس‌العملی از خود نشان دادید؟

- برای اینکه حس بهتری داشته باشید چه کردید؟

این مهم نیست که از چه راهی برای کاهش استرس استفاده می‌شود، مهم این است که بدانیم و آگاه باشیم که آیا این شیوه‌ها سالم هستند یا ناسالم، مفید هستند یا کارایی

ندارند.



نشانه‌های استرس را در بدن‌تان بشناسید:

- یاد بگیرید که به طور مرتب بدن‌تان را برای یافتن علائم تنش‌های فوق‌العاده کنترل کنید.

- مراقب خوب حرف زدن باشید که از علائم اولیه فشار است.

- همچنان که افراد دیابتی یاد می‌گیرند که علائم هشدار دهنده اولیه در مورد قند غیر طبیعی

خون‌شان را شناسایی کنند شما هم اگر در معرض تنش‌های فوق‌العاده هستید باید یاد بگیرید که علائم

خطر را تشخیص دهید. به محض این که الگوی خواب‌تان تغییر می‌کند، خسته می‌شوید، از زندگی

لذت نمی‌برید، دلشوره دارید، دردهای متعدد به سراغ‌تان می‌آیند زمان آن رسیده است که تنش‌ها را

تحت کنترل درآورید.

کمک گرفتن از دیگران:

- در مواقعی که دچار فشار روحی، کاری و یا خانوادگی هستید، به دیگران هم این شانس را

بدهید که به شما کمک کنند. تا وقتی از آنان تقاضای کمک نکنید هرگز نخواهید فهمید دوستان واقعی

شما چه کسانی هستند. بعضی اوقات این حقیقت را قبول کنید که به تنهایی قادر به حل مشکلات

نیستید. در این مورد مغرور نباشید و فکر نکنید اگر از کسی تقاضای کمک کنید، نقاط ضعف شما

مشخص می‌شود. این کمک می‌تواند حتی یک درد و دل ساده باشد.

استراحت و درمان:

- به خاطر داشته باشید اگر احساس مریضی و کسالت می کنید، خسته اید، خوابتان دچار مشکل شده است، دلشوره دارید و حال روحی تان خوب نیست، این ها در نتیجه تغییرات شیمیایی در مغزتان است و باید به فکر درمان آن باشید.



۱. سعی کنید هر شب ساعت مشخصی به رختخواب بروید، با این کار ذهن و ساعت خواب بدن تان را تنظیم می کنید.

۲. قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید، آب گرم باعث آرامسازی عضلات و سیستم اعصاب مرکزی می شود.

۳. بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر از نوشیدن چای، قهوه، الکل و خوردن شکلات و سایر مواد و نوشیدنی های محرک خودداری کنید.

۴. شام را سبک، کم نمک و با فاصله حداقل ۲ ساعت از زمان خواب میل کنید.

۵. بهترین دما برای خوابیدن ۲۰ الی ۲۵ درجه سانتی گراد است، دمای اتاق خواب خود را بر این اساس تنظیم کنید.

۶. از انجام فعالیت های سنگین بدنی ۴ ساعت قبل از زمان خواب خودداری کنید.

۷. نوشیدن دم کرده سنبل الطیب و چای بابونه کمک به بهبود خواب می کنند، البته نباید در مصرف آن ها افراط کنید.

۸. هنگام خواب کلیه لوازم الکترونیکی از قبیل لپ تاپ، تلویزیون، گوشی موبایل و غیره را

خاموش کنید.



درمان های اولیه استرس

اقداماتی که به شما کمک می کند سلامتی روانی تان را حفظ کنید:

- (۱) از قبل برنامه ریزی کنید.
- (۲) لیست کارهایی که باید انجام دهید را به ترتیب اولویت طبقه بندی کنید.
- (۳) بیشتر از آن (غذایی) که میل دارید بخورید.
- (۴) به دلیل برنامه های فشرده و سررسیدهای غیر ممکن و فوریت های مختلف هیچ دلیلی وجود ندارد، اگر مجبور به تغییر برنامه ها و مقدمات کار هستید احساس گناه و تقصیر کنید، خیلی راحت به موعداها و مهلت های غیر واقع بینانه "نه" بگویید.

(۵) مهمترین کارها را به اتمام برسانید قبل از این که به کار جدیدی دست بزنید. زنگ تفریح های منظم به خودتان بدهید. استراحت های کوتاه ما بین کارهای فکری فشرده، بخصوص در یک پروژه به بن بست خورده یا کاری که پیش نمی رود می تواند موجب تجدید قوا شده و کمک کند دوباره با آمادگی بهتر متمرکز موضوع شوید. ۵ دقیقه استراحت در هر ساعت یا ۱۵ دقیقه هر دو ساعت جریان کار را قابل کنترل می کند.

(۶) از مرخصی هایتان به طور منظم استفاده کنید.

(۷) بالا بردن استطاعت مالی را هدف زندگی قرار ندهید. چرا که این موضوع نهایتاً به بیمار کردن شما منجر می شود.

(۸) صاف بنشینید، درست نشستن تنفس را راحت تر می کند و جریان خون به مغزافزایش می یابند. ما اغلب وقتی تنش داریم قوز می کنیم که خود این موضوع تنفس و جریان خون را مشکل می کند و احساس ناتوانی ما را بیشتر می شود.

(۹) یادگیری و شناسایی علائم استرس که بصورت زودرنجی، بی خوابی، انزوا طلبی، از دست دادن علاقه به فعالیت و کمبود اشتها ظاهر می شود.

(۱۰) قبل از اینکه به نقطه انفجار برسید در مورد حوادث و اتفاقات تنش زا با یک دوست، مادر، پدر و یا همسرتان صحبت کنید و حتی گریه کنید. گریه کردن هم مانند حرف زدن احساسات درونی را بیرون می ریزد و خطر مبتلا شدن به بیماری های ناشی از استرس را کاهش می دهد.

(۱۲) تشخیص بدهید که بعضی چیزها را نمی توان تغییر داد و انرژی تان را صرف مسائلی کنید که قابل تغییر هستند.

(۱۳) منشأ استرس تان را پیدا کنید، به این طریق واکنش بهتری را نسبت به مسأله نشان می دهید. اگر لازم است یادداشت برداری کنید و شرایط را به نگارش درآورید هرچه بیشتر کندوکاو کنید ریشه مشکل تان راحت تر هویدا می شود و پس از ریشه یابی حل آن نیز ریشه ای و بنیادی خواهد بود.

۱۴) نگرش مثبتی را در خودتان القا کنید. به خودتان تلقین نکنید که نمی توانید از عهده کار

برآیید.

۱۵) از صحنه هایی که می تواند شما را عصبانی کند بپرهیزید مثلاً شلوغی، سروصدا، ترافیک.

۱۶) به مشکلات دیگران بیندیشید به جای اینکه مدام به مشکلات خودتان فکر کنید، اگر

وقتتان اجازه می دهد هفته ای چند ساعت به امور خیریه بپردازید.

۱۷) به علائم استرس توجه کنید مثل سردردهای شدید و هنگام مشاهده این علائم

کارتان را متوقف کنید و یک زمان استراحت به خودتان بدهید، اگر امکان دارد، دوش آب گرم

بگیرید و یا از تکنیک ماساژ استفاده کنید، هنگام استرس ادرنالین خون بالا می رود و ماهیچه ها حالت

انقباض پیدا می کنند، اگر راه حل های فوق امکان پذیر نیست سعی کنید با تمرین تنفس عمیق و

بستن چشم ها، سپس به طور آگاهانه با رها کردن عضلات صورت، به آرامش بیشتری دست یابید.

نفس عمیقی بکشید و هوا را چند ثانیه در ریه خود نگه دارید و سپس با فشار خالی کنید. یا دستهای

خود را با فشار مشت کرده و چند ثانیه نگه دارید و سپس رها سازید.

۱۸) از رژیم غذایی خود غافل نشوید. برای برآورده کردن انرژی روزانه، نقش یک صبحانه کامل

که شامل پروتئین و کربوهیدراتها است به مراتب از یک ناهار و شام مفصل مهمتر است.

۱۹) ده دقیقه مسافرت ذهنی کنید. مدیتیشن راه حلی خیلی خوبی است برای کاهش استرس،

ولی پیدا کردن زمان و مکان مناسب دشوار است اما همان طور که پشت میز کار یا میز آشپزخانه تان

نشسته اید، چشمانتان را ببینید، نفس عمیقی بکشید و به یک مرخصی کوتاه بروید، تصور کنید که در

کنار ساحل هستید، صدای امواج را می شنوید، هوای تمیز را استنشاق می کنید و نسیم دلنشین ساحلی

صورتتان را می نوازد. خلاصه بین خودتان و مشکلات فاصله های بیاندازید، حتی اگر چند دقیقه باشد.

۲۰) در مورد همه چیز یک حس شوخ طبعی داشته باشید. شوخ طبعی تنش واضطراب را کاهش

می دهد، فشارهای عصبی را از بین می برد و فضای همکاری و تشریک مساعی به وجود می آورد در این

مورد به انتقادات دیگران توجه نکنید.

۲۱) ورزش و تمرین های منظم: اوقات فراغت خود را طوری برنامه ریزی کنید که حداکثر سلامت را به همراه داشته باشد. بدن نیاز به ورزش روزانه دارد. این به ویژه درباره افراد بی تحرک صادق است.

۲۲) **تنظیم وقت، بصورت هفتگی:** فعالیت هر روز خود را برنامه ریزی کنید. باید در زمان معین مطالعه یا کار خاصی کنید. مطمئن باشید که محل مطالعه یا کار شما راحت است. محل مطالعه باید با شخصیت شما متناسب باشد. وسایل مورد علاقه شما باید در محل وجود داشته باشد تا این محل را برایتان جالب و لذت بخش سازد. مثلاً می توانید از یک پوستر، عکس، گلدان یا وسائل تزئینی استفاده کنید.

۲۳) یکی دیگر از ابزارهای برنامه ریزی که افراد موفق از آن بهره می برند فهرست کارهای مهم هر هفته است. به روش زیر این ابزار را به کار بگیرید:

- فهرستی از کارهای هر هفته تهیه کنید.

- به ترتیب اهمیت آنها را بنویسید.

- این فهرست را در اتاق خود در معرض دید قرار دهید.

- در مقابل هر کاری که انجام می دهید علامت بگذارید.

- هر کاری را که در طول این هفته انجام نمی شود در فهرست هفته بعد قرار دهید.

۲۴) صحبت مثبت با خود: با خود صحبت کنید وقتی که تنهائید! زمانی که این روش به طور

صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است. هر روز جملاتی از این قبیل را امتحان کنید **امروز این**

کار را به خوبی انجام دادم ، هیچ وقت به خوبی امروز نبودم ، جلسه یا مجلس خوبی بود . عبارت

هایی از این قبیل، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع بینانه تری از خودتان به شما

خواهد داد. وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه ای

افزایش می یابد. سپس برای رویارویی با مشکلات مستعدتر و آماده تر خواهید بود

به چند عبارت مثبت دیگر که می توانید با خود مرور کنید توجه نمایید:

- ✓ هر مشکلی راه حلی دارد.
- ✓ این مشکل کوچک نمی تواند زندگی مرا خراب کند.
- ✓ به زودی همه چیز مرتب خواهد شد.
- ✓ احساساتم ارزشمندتر از آن است که به خاطر مشکلات به خطر بیافتند.
- ✓ می توانم خود را با این مشکل تطبیق بدهم و آن را به نفع خود جهت دهم.
- ✓ می توانست مشکل شدیدتر باشد، شکر خدا اینطور نیست.
- ✓ هر کس به نوبه خود مشکلاتی دارد شاید مشکلات دیگران بیشتر از من باشد و من اطلاعاتی از آن ندارم.
- ✓ بالاخره به خوشحالی و رضایت خواهم رسید.
- ✓ من نباید سلامتی قلب و مغز خود را به خاطر یک مشکلی که پیش آمده به خطر بیاندازم، چون در این صورت مشکلات من بیشتر خواهد شد.



۲۵) پاداش به خود:

پس از یک کار رضایت بخش، انجام درست یک تکلیف یا کسب نمره بالا در امتحان به خود پاداش دهید. سرگرمی‌ها، موزیک، مطالعه مطالب سرگرم‌کننده، سینما رفتن، دعوت خانواده یا دوستان به شام یا اموری که برای شما خوب و رضایت بخش است را به خود هدیه دهید. این امور تجارب مثبتی است که

احساس کفایت و عشق به زندگی را در شما تقویت می کند و نیز کل سیستم عصبی شما را آرام می سازد.

۲۶) تغذیه صحیح:

اگر می خواهید عملکرد مؤثری داشته باشید باید عادت غذای معقولی داشته باشید. تغذیه، غذای منظم از سبزیجات، میوه ها و حبوبات با مقدار کمی گوشت، لبنیات، میوه های مغزدار، تخم مرغ، کمی کره گیاهی و روغن خیلی کم، سلامت بدن را تضمین می کند. صبحانه را حذف نکنید. به مقدار کافی آب بنوشید، دست کم هشت لیوان در روزهای گرم. قهوه، چای و نوشابه را تا حد امکان کمتر مصرف کنید.

برای جلوگیری از استرس و بالا بردن روحیه خود مصرف ویتامین B را شروع کنید. هر ۸ نوع ویتامین B از جمله، B1، B2، B3، B5، B6، B7، B12، عملکرد صحیح مغز و سیستم عصبی را ارتقا می دهند و همچنین به افزایش آرامش و مبارزه با استرس و خستگی کمک می کنند. از غذاهای غنی از ویتامین B شامل غلات سبوس دار، لوبیا، نخود، بادام زمینی، اسفناج، کلم پیچ، آووکادو، سیب زمینی، موز، حبوبات، تخم مرغ و محصولات لبنی استفاده نمایید. همچنین شما می توانید مکمل های ویتامین B را مصرف کنید.



نرمش ستون فقرات

- با لباس راحت روی زمین یا تخت بخوابید.
- زیر سرتان بالش بگذارید.
- زانوهای تان را بالا بیاورید، طوری که کف پاهایتان بر روی زمین یا تخت قرار گیرد.
- ران ها از هم باز و زانوها به سمت سقف باشد.
- توجه کنید که چگونه بخش انتهایی کمرتان با زمین یا تخت در تماس قرار می گیرد.
- چشمها را ببندید و در هنگامی که تا بیست می شمارید، این وضعیت را حفظ کنید.
- حالا زانوهای تان را به طرف سینه آورده و پاها را بغل کنید، چشمها را بسته نگه داشته تا بیست بشمارید.
- توجه کنید که چگونه بخش انتهایی کمرتان باز هم بیشتر به زمین یا تخت فشار می آورد.
- به حالت اولیه بازگشته و کل تمرین را دوباره تکرار کنید.
- این تمرین باعث استراحت و آرامش در عضلات کمر و ستون فقرات می شود.

تمرینات یوگا جهت کاهش استرس:

حرکات یوگا باعث کاهش انعطاف پذیری و یا کاهش درد عضلات نمی شود. یوگا می تواند باعث ارتقاء عملکرد بخش های مختلف بدن شود، استرس را کاهش دهد و در نتیجه باعث می شود

خلق و خوی بهتری داشته باشید. یوگا یک تمرین بدنی است که باعث می شود همیشه در حال زندگی کنید، زندگی کردن در حال حاضر یعنی هیچ فکری به گذشته و یا آینده در سر نداشته باشید و هیچ جایی برای هیجانانگیز و اضطراب و استرس ها نباشد.

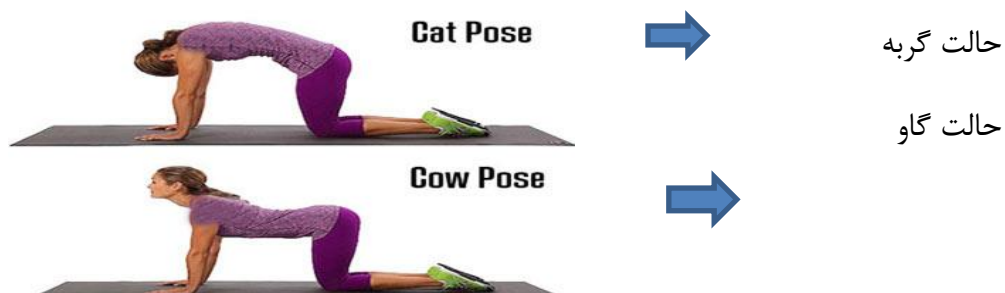
حرکت اول

چهار زانو صاف بنشینید، چشم هایتان را ببندید و بدون فکر کردن به چیزی دم و بازدم خود را آرام کنید. سعی کنید که ذهن تان را آرام کنید. هرگونه افکار مزاحم که ذهن شما را درگیر می کنند را دور بریزید. با ۶ شماره از طریق بینی نفس بکشید، ۲ شماره آن را نگه دارید و هوا را با ۸ شماره از بدنتان خارج کنید. این کار را برای ۸ تا ۱۲ تنفس و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تکرار کنید.



حرکت دوم

بعد از حرکت اول، روی چهار دست و پا بروید. مانند تصویر قرار بگیرید به نحوی که پاهایتان به اندازه عرض شانه باز باشد و ستون فقرات نیز باید در حالت عادی باشد. هنگام باز دم به آرامی ستون فقرات را از نوک سر تا دنبالچه خم کنید. پشتتان باید حالت خمیده ای داشته باشد. بدنتان را منقبض کرده و به قسمت فوقانی پشت اجازه دهید که کاملاً کشیده شود. هنگام دم به آرامی ستون فقرات تان را به حالت طبیعی باز گردانید و کمی از حالت طبیعی به سمت پایین خم کنید. همراه با تنفس آرام و کنترل شده این حرکت را به مدت ۸ تنفس انجام دهید.



حرکت سوم

کف دست ها و پاها باید روی زمین باشد، باسن را از زمین فاصله دهید، تا جایی که زانو و آرنج ها صاف شوند. دست ها و پاها به اندازه عرض شانه باید باز باشند. با قرار گرفتن در این وضعیت باید احساس کشش در عضلات همسترینگ (پشت ران) و شانه های تان داشته باشید. نگاه شما باید بین پاها باشد. آرام باشید و در این حالت به طور عمیق نفس بکشید. روی بازدم تمرکز کنید و این حالت را به مدت یک تا ۲ دقیقه و با ۳ تا ۴ تنفس ادامه دهید.



حرکت چهارم:

صاف بایستید و در حالی که پاها کمی از هم فاصله دارند، به آرامی خم شوید. بالاتنه را به پایین ببرید و پشت ساق پا را با دست هایتان بگیرید. در این حالت کمی توقف کنید تا تنش ایجاد شده در ستون فقرات و عضلات برطرف شود. اگر می خواهید تمرکز بیشتری روی ستون فقرات داشته باشید، زانوهای تان را به آرامی خم کنید. اگر می خواهید روی عضلات پشت ران تمرکز بیشتری داشته باشید، زانوهای تان را صاف نگه دارید. در این حالت به مدت ۳ تا ۴ تنفس بمانید و یک تا ۲ دقیقه حرکت را تکرار کنید.



حرکت پنجم:

روی زمین به پشت دراز بکشید، دست ها را در کنار بدن قرار دهید و پاهایتان را به طرف داخل جمع کنید به نحوی که از زانو خم شود و کف پاها در تماس باشند. از کشش ایجاد شده ران هایتان لذت ببرید. این حالت را به مدت ۶ تا ۸ تنفس ادامه دهید.



آخرین حرکت حالت استراحت:

به پشت روی زمین دراز بکشید و دست و پاها را دراز کنید. در حالت آرام قرار بگیرید و چشمانتان را ببندید. از این حالت به عنوان یک تجدید قوای عمیق برای آرام سازی بدن از تمرین انجام شده استفاده کنید. به مدت ۴ دقیقه در این حالت بمانید.



جمع بندی

با این تمرینات ساده یوگا، شما گذشته از اینکه می توانید قدرت و انعطاف پذیری را بالا ببرید، بلکه می توانید فشار و استرس در عضلات، مفاصل و را نیز تخلیه کنید.

شیوه‌های مقابله با استرس در مکتب اسلام:

شیوه‌های مقابله با استرس از دیدگاه اسلام بسیار زیاد است، که مهمترین

آنها عبارتند از:

(۱) توکل:

انسان به هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات در جستجوی پناهگاهی برای آرامش است. انتخاب نوع جان‌پناه به میزان مشکلات و در شرایط حاد به بینش و جهان بینی فرد بستگی دارد. در بینش اسلامی، توکل یکی از راهبردهای غلبه بر مشکلات است. در آیات متعددی «توکلت علی الله» به عنوان یک اصل در برخورد با مشکلات و مصائب توصیه شده است. توکل بر خدا، جان‌پناهی است پایدار و نامحدود و به انسان، امید، احساس حمایت و امنیت می‌دهد. در راهبردهای اسلامی، به روشنی راه‌حلی برای مواجهه با استرس‌های انسان نهاده شده، که همان توکل و توجه به خداوند است.



۲) صبر:

عملکرد همراه با زیان موجب استرس خواهد بود. در قرآن مجید خداوند متعال

می فرماید:

"ان الانسان لفي خسر" همانا انسان در خسران و زیان است؛ والعصر، برای مواجهه بانتهای این زیان که استرس به همراه دارد، در ادامه خداوند متعال توصیه به صبر می کند؛ "تواصوا بالصبر" «با پیشه گرفتن صبر و توکل به خداوند در مصائب و شداید، مواجهه با استرس بسیار سهل و عادی خواهد بود.

خدا به ۳ طریق جواب میدهد:
می گوید بله و آنچه که خواسته اید را به شما می دهد.
می گوید نه و چیز بهتری را به شما می دهد.
می گوید صبر کن و بهترین را به شما می دهد.

۳) نماز:

حمایت گیری و طلب حمایت یکی از شیوه های مقابله با استرس است. در توصیه های اسلامی طلب حمایت و کمک از درگاه خداوند فراوان مشاهده شده است. انسان به طور فطری خداجوست و در لحظات تنهایی و وحشت همواره به طور فطری به خدا پناه می برد. در بسیاری از دعاها برای مواجهه با مصائب و مشکلات از درگاه خداوند استعانت می شود؛ (ایاک نستعین) تجربه نشان داده افرادی که به ادعیه و نماز مقید بوده اند، در برخورد با استرس روش های مناسب را در پیش گرفته اند. بزرگان و رهبران دینی در مواجهه با مشکلات بزرگ، که به جامعه تنش هایی را وارد می ساخت، همواره به نماز پناه می برده اند.

خداوند متعال می فرماید: "الا بذكر الله تطمئن القلوب" همانا با یاد خداوند قلب ها آرام

می گیرد؛ سوره رعد، آیه ۲۸ می فرماید "آرامش قلب و روح همانا هدفی است که در راهبردهای مقابله با

استرس به دنبال آن هستیم. تلاوت قرآن در آرامش بخشی بسیار مؤثر است. قرآن برای دردهای موجود در سینه ها شفاست.

عوامل ناآرامی و اضطراب:

کفر و شرک، روی گرداندن از یاد خدا، تنهایی، بیماری، مشکلات مادی و معیشتی، گناه، کینه و دشمنی، سوءظن، حرص، حسد، شک و ظن، غضب، احساس ناامنی و ظلم از منابع و عوامل ایجاد استرس تلقی شده‌اند.

عوامل آرامش و اطمینان:

ایمان، یاد خدا، دوست خوب، همسر و فرزند صالح، اطاعت و عبادت، صحبت و دوستی خدا، حسن، ظن و خیرخواهی و نیکی به دیگران، یقین، رضا، امنیت، حق و عدل، دعا، صداقت، مشاوره و تخلیه هیجانی، از جمله مواردی محسوب شده‌اند که به ایجاد آرامش و اطمینان در انسان کمک میکنند.



روش های ساده برای مقابله با استرس:

داشتن زندگی بدون استرس دیگر برای بسیاری از ما به رویایی دست نیافتنی بدل شده و شاید تنها کاری که از ما برمی آید این است که خود را به روش‌هایی برای مقابله با آن مجهز کنیم.

۱. ورزش کنید.

یکی از روش‌های ساده و موثر برای مقابله با استرس و اضطراب، تحرک است. شما می‌توانید عضو یک باشگاه ورزشی شوید یا در خانه، اتاق خواب یا پارکینگ به تحرک بدنی بپردازید. تولید بیشتر اندورفین،

همان چیزی است که ما را شادتر و سرحال تر می کند. این کار را همچنان می توان با اعضای خانواده انجام داد و اثرات آن را بیشتر کرد. یکی از مزایای تمرین کردن گروهی این است که بعد از آن احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

۲. لبخند بزنید.

خندیدن و لبخند زدن یکی از بهترین راهها برای بهتر کردن خلق و خو هستند. شنیدن یک جک خنده دار از زبان یک دوست یا دیدن یک فیلم همراه با شریک زندگی تان می تواند وضع روانی شما را بهبود دهد.

۳. موسیقی را فراموش نکنید.

چیزی را امتحان کنید که به لحاظ روانی، استرس را در دوردست ها نگاه می دارد. موسیقی یکی از بهترین روشها برای آرام سازی و از بین بردن استرس است و در همه گروه های سنی، اقشار جامعه و هر نوع جنسیتی کاربرد دارد. موسیقی ای را انتخاب کنید که بر شما تاثیر گذار است.

۴. مطالعه کنید.

خواندن روشی خوب برای از بین بردن استرس است. کتاب هایی را انتخاب کنید که شاد و پرنشاط هستند، کتاب های کم دیک، رمانتیک یا هر چیزی را که به شما احساس خوبی می دهد انتخاب کنید. علاوه بر اینها می توانید از کتاب های مذهبی یا معنوی هم در زمینه کمک بگیرید؛ هر کتابی که پیامی مثبت و نیک درباره مردم یا جهانی که در آن زندگی می کنیم، بدهد.

۵. تصویر سازی کنید.

تصویری شاعرانه و آرامش بخش را همچون ساحل یا علفزار در ذهن خود تصور کنید. از همه حس های پنج گانه خود در این زمینه بهره ببرید. آیا بوی گیاهان، دریا و گلها را می توانید در هوا تجسم کنید؟ آیا صدای پرندگان را می شنوید؟ ذهن ما نمی تواند تفاوت بین تصور و واقعیت را از هم تمیز دهد؛ بنابراین صحنه های آرامش بخش خود را در ذهن تصویر کنید. شما همچنین می توانید تجسم کنید که

استرس و انرژی‌های منفی از بدن شما خارج می‌شود. ذهنتان را آزاد بگذارید و تصاویری برای رهایی از استرس خلق کنید.

۶. سپاسگزار باشید.

زمانی که احساس استرس می‌کنید، به موهبت‌هایی که خداوند در اختیار شما قرار داده، فکر کنید. آن‌ها را در یک دفترچه و به شکل روزانه بنویسید. همیشه چیزهایی وجود دارند که ما می‌توانیم به خاطر آن‌ها سپاسگزار باشیم.

۷. نفس بکشید.

هرگاه می‌بینید که در برخی احساسات این‌چنینی گرفتار آمده‌اید، چند نفس عمیق و آرام بکشید. این اعمال مزایای چندی دارد که یکی از آن‌ها رساندن اکسیژن بیشتر به مغز است که می‌تواند افکار شما را شفاف و ماهیچه‌هایتان را آرام کند. این کار همچنین به شما کمک می‌کند تا یک گام به عقب بردارید و خودتان را از شر جزئیات ناخوشایند خلاص کنید.



۸. معقول بخورید و بیاشامید.

ممکن است به نظر آید سوءمصرف الکل و غذا از استرس می‌کاهد، اما درواقع بر آن می‌افزاید.

۹. قاطع باشید.

شما مجبور نیستید انتظارات و خواسته‌های دیگران را برآورده سازید. «نه» گفتن اشکالی ندارد. به یاد داشته باشید، قاطع بودن شما را قادر می‌سازد که از حقوق و عقاید خود دفاع کنید، درحالی که به دیگران نیز احترام می‌گذارید.

۱۰. سیگار نکشید. جدای از خطرات بارز سلامتی ناشی از سیگار کشیدن؛ نیکوتین به عنوان محرک عمل کرده و موجب بروز علائم بیشتر ناشی از استرس می‌شود.

۱۱. مرتب ورزش کنید.

ورزش‌های غیررقابتی را انتخاب کرده و اهداف معقولی برای خود قرار دهید. مشخص شده است که ورزش ایروبیک موجب ترشح اندورفین، ماده‌ای طبیعی که به شما کمک می‌کند احساس بهتر و نگرشی مثبت به مسائل داشته باشید، می‌شود. اقدام به ورزش برای بیماران قلبی در بهبود شرایط بیمار بعد از جراحی و بازتوانی قلب بیمار بسار موثر است. همچنین باعث رفع بی حالی در بیماران قلبی می‌شود.

۱۲. هر روز تمدد اعصاب نمایید.

یکی از تکنیک‌های متنوع تمدد اعصاب را انتخاب نمایید. مسئولیت بپذیرید. آنچه را می‌توانید، کنترل کنید و آنچه از کنترل شما خارج است را فراموش کنید.

۱۳. علل استرس را کاهش دهید.

بسیاری از مردم درمی‌یابند که زندگی پر از خواسته‌های بسیار زیاد و زمان بسیار اندک است. اغلب مواقع، این خواسته چیزهایی هستند که ما انتخاب نموده‌ایم. مهارت‌های مدیریت کاربردی زمان، کمک خواستن در زمان مناسب، تعیین اولویت‌ها، سرعت داشتن و زمان گذاشتن برای خود را در برمی‌گیرند.

۱۴. ارزش‌های خود را بیازمایید و مطابق با آن‌ها زندگی کنید.

فرقی نمی‌کند چقدر سرتان شلوغ باشد، هرچقدر اعمال شما بیشتر بازتابی از اعتقاداتتان باشند، همان قدر احساس بهتری خواهید داشت.

۱۵. انتظارات و اهداف واقع‌گرایانه برای خود مشخص کنید.

اشکالی ندارد و حتی سالم‌تر است که درک کنید نمی‌توانید به یک باره در همه چیز ۱۰۰٪ موفق عمل

کنید.

۱۶. خودتان را دست‌کم نگیرید.

وقتی احساس دست‌پاچگی می‌کنید، به خودتان یادآوری کنید که دارید کارتان را درست انجام

می‌دهید. به اندازه کافی عزت‌نفس داشته باشید.

۱۷. به اندازه کافی استراحت کنید.

حتی با وجود ورزش و رژیم غذایی مناسب، اگر استراحت نکنید نخواهید توانست با استرس به‌طور

مؤثر مبارزه کنید. شما به زمانی برای بازیابی قوای‌تان پس از ورزش و اتفاقات پراسترس نیاز دارید زمانی که

برای استراحت می‌گذارید می‌بایست به اندازه‌ای باشد که ذهن‌تان نیز مانند بدن‌تان قادر به استراحت کردن

باشد. برخی افراد درمی‌یابند که چرتی کوتاه در میانه روز در کاهش استرس به آن‌ها کمک می‌کند.



خوردنی های آرامش بخش و ضد استرس

۱. از مغزها استفاده کنید

کمبود سلنیوم در بدن باعث اضطراب، افسردگی و خستگی می شود. آجیل (مغزها) سرشار از سلنیوم هستند، لذا مصرف مقداری از انواع آن به طور روزانه برای کاهش اضطراب و دل آشوب مفید می باشد. قارچ، ماهی تن و ماهی نیز حاوی مقادیر مناسبی از سلنیوم هستند. با این وجود، مصرف مغزها را فراموش نکنید.



۲. از اسفناج استفاده کنید

منیزیم باعث آرامش اعصاب و عضلات می شود. همچنین بدن ما برای جلوگیری از فشارهای عصبی به منیزیم نیاز دارد، لذا کمبود آن منجر به تنش های عصبی، گرفتگی عضلانی و خستگی می شود. اسفناج یک موتورخانه منیزیم است و به علاوه سرشار از ویتامین های A، C و اسید فولیک و کمی آهن می باشد. سعی کنید روزانه یک پیمانه اسفناج تازه و خام یا نیم پیمانه اسفناج پخته بخورید.



۳. برای درمان از گیاهان کمک بگیرید

ریحان منبع خوبی از منیزیم است که باعث آرامش اعصاب، شل شدن عضلات و راحتی رگ های خونی می شود. همچنین در ریحان خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی دیده شده است.



۴. تلخ‌های مفید را فراموش نکنید

شکلات تلخ جدا از خواص آنتی‌اکسیدانی آن، سبب تقویت قلب می‌گردد، لذا به هنگام خرید شکلات دقت کنید تا میزان کاکائوی آن زیاد و شکرش کم باشد.



۵. از فواید جو بهره ببرید

جو منبع خوبی از فیبر محلول است که در پایین آوردن کلسترول خون نقش مهمی دارد. برای داشتن اثر تسکین‌دهنده، توصیه می‌گردد جو را همراه با مقداری مواد پروتئینی (مانند مغزها) مصرف کنید. برنج قهوه‌ای، غلات و حبوبات نیز منابع خوبی از کربوهیدرات‌ها به شمار می‌آیند و می‌توانند جایگزین مناسبی برای جو باشند.



۶. به لبنیات «نه» نگوئید!

شاید برای تان جالب باشد که بدانید شیر اثر آرام‌بخش دارد.



۷. از خوردن غذاهای دریایی لذت ببرید

میگو ممکن است ظاهری کوچک داشته باشد، ولی از نظر ارزش غذایی، ماده‌ای کامل به حساب می‌آید. این موجودات دریایی کوچک منابع بسیار خوبی از تریپتوفان و سلنیوم هستند که برای حفظ آرامش و اعصاب بدن ضروری می‌باشند. همچنین میگو دارای مقادیر مناسبی از اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین‌های D و B12 می‌باشد. آبزیان دیگر مانند ماهی هم همان خواص میگو را دارند و مصرف ماهی نیز توصیه می‌گردد.



۸. مصرف گل‌های خوردنی را افزایش دهید

همان‌طور که می‌دانید کمبود پتاسیم سبب خستگی عضلات، بی‌حوصلگی و ضعف، تندی مزاجی و اضطراب می‌شود، اما با مصرف کلم بروکلی می‌توانید مقدار مناسبی از پتاسیم را دریافت کنید. به علاوه، بروکلی سرشار از بتاکاروتن و ویتامین‌های C و E می‌باشد که تقویت سیستم ایمنی بدن را به همراه دارد، لذا مصرف آن در چند وعده طی هفته توصیه می‌گردد. منابع دیگر پتاسیم شامل: آواکادو، موز، کلم پیچ، کلم بروکسل، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و بادمجان هستند.



۹. روز را با نوشیدن چای آغاز کنید.

برگ‌های چای حاوی یک اسیدآمینو ضروری برای بدن می‌باشند که با تولید امواج مغزی آلفا سبب کاهش استرس و افزایش آرامش می‌شود. چای سبز که لقب پادشاه گیاهان را به خود اختصاص داده است، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد و از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند.



۱۰. با کیوی اوج بگیرید!

مغز نیازمند ویتامین C است. در واقع، مغز یک پمپ مخصوص برای ویتامین C دارد و ویتامین C اضافی در خون را به سمت خود می‌کشد و نگاه می‌دارد. میوه کیوی منبع خوبی از ویتامین C است که مصرف روزانه آن توصیه می‌شود. اگر از کیوی خوشتان نمی‌آید، می‌توانید میوه‌های دیگر غنی از ویتامین C را جایگزین آن کنید که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از توت‌فرنگی، پرتقال و گریپ‌فروت.

