

استرس چیست؟

استرس فشاری است که در اثر تغییرات ایجاد شده در محیط بدن تحمیل می شود بعضی از استرس ها مفید هستند؛ اما وقتی از کنترل خارج می شوند، بدن به طریق مختلفی از آثار سوء آن ها رنج می برد.

استرس تحمیل شده، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می دهد. به دنبال استرس کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی خوابی، تحریک پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قندخون، آسیب پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می شود. مجموع موارد ذکر شده تأثیرات نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم گذاشته و باعث تضعیف بدن می شوند

چه مواد غذایی باعث ایجاد استرس می شوند؟

کافئین ماده ای محرک است که در قهوه، چای، شکلات و تعدادی از داروها وجود دارد..

کافئین هم چنین جذب آهن دریافتی از طریق مواد گوشتی را مانند (گوشت مرغ و قرمز) مهار می کند و سبب ایجاد کم خونی ناشی از فقر آهن می شود.

از عوامل استرس زای دیگر نوشابه است مصرف نوشابه های گازدار، تعادل کلسیم و فسفر بدن را به هم می زند. افزودنی ها و نگه دارنده هایی مانند نیتريت و نیترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی برای محافظت از تخریب اضافه می کنند، مصرف بیش از حد مواد قندی ساده

مانند شکر نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده اند.

چند راهکار برای کاهش استرس

تمرینات تنفسی

تنفس عمیق، راحت ترین راه برای رفع استرس و تنش های روحی است و برای بدن بسیار مفید است و موجب شل شدن عضلات و تسکین روح می شود.

دیدگاه شما

نوع تعریف تان از استرس تا حد زیادی به دیدتان نسبت به یک موقعیت بستگی دارد. آیا شما نیمه خالی لیوان را می بینید یا نیمه پر آن را؟ سعی کنید مثبت اندیش تر باشید. مثبت اندیشی می تواند روشی مؤثر برای رفع استرس باشد و انعطاف پذیری تان را در مقابله با استرس افزایش دهد.

خنده

شاید این گفته زیاد بیراه نباشد که «خنده بر هر دردی دواست». خنده، هورمون های استرس را در بدن کاهش می دهد. خنده اضطراب را از بین می برد و باعث می شود شما از زاویه دیگری به موقعیت بنگرید. فواید دیگر خنده شامل تسکین دهنده درد، بسیار نشاط آور و حتی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

خواب

بدن شما حدودا به ۷ تا ۸ ساعت خواب روزانه نیاز دارد. محرومیت از خواب می تواند موجب بروز مشکلات جسمی

مانند بیماری های قلبی، سکت، پرفشاری خون و دیابت شود. عدم استراحت کافی تمرکزتان را مختل و به توجه، هوشیاری و قوه استدلال تان آسیب وارد می کند. بدون استراحت کافی تمرکز در هنگام کار برایتان دشوار خواهد شد.

گفت و گو و معاشرت با مردم

گفت و گو و معاشرت با افراد، روش فوق العاده ای برای خلاصی از تنش و استرس روزمره است. هنگامی که مشکلات تان را با دیگران در میان می گذارید، احساس می کنید که دیگر تنها نیستید. همیشه افرادی وجود دارند که می توانند به شما کمک و به درد دل تان گوش کنند.

تکنیک های تمدد اعصاب (ریلکسیشن)

سعی کنید به تمام تکنیک های تمدد اعصاب وارد شوید. آنها می توانند بلافاصله استرس شما را از بین ببرند؛ مانند گره کردن مشت و شل کردن آن یا تمرینات تنفس عمیق. تکنیک های تمدد اعصاب برای مقابله با اثرات احساسی و فیزیکی منفی استرس مفید هستند.

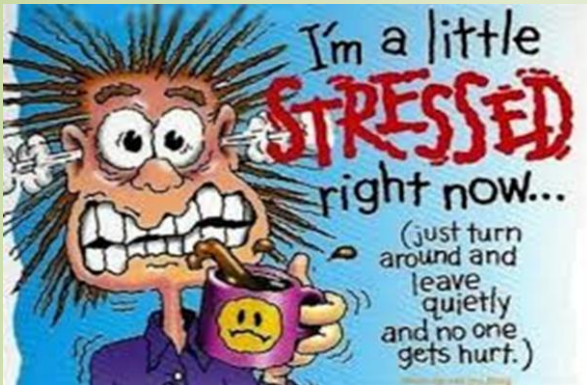
رهایبی از غیرضروریات زندگی

ساده زیستن را بیاموزید. از حداقل چیزها بیشترین بهره را ببرید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که واقعا برایتان ارزشمند هستند و به زندگی تان ارزش بیشتری می بخشند. خود را از غیرضروریات زندگی رها کنید تا خوشحال تر و مفیدتر باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی استان خراسان رضوی
مرکز بهداشت شماره یک شهرستان مشهد

استرس و راههای مقابله با آن



تهیه و تنظیم:
واحد بهداشت روان
پاییز ۹۲

زمان تان را برنامه ریزی کنید

اگر برنامه ریزی زمانی خوبی نداشته باشید، در انجام امورات زندگی تان شکست خواهید خورد. شما تنها می توانید چند کار را در هر روز انجام دهید. بنابراین بر کارهایی متمرکز شوید که بر ارزش زندگی تان می افزایند و کیفیت زندگی تان را بهتر می کنند. کارهای بی ارزش را رها کنید. برای خودتان وقت بگذارید. مهم نیست چقدر پرمشغله هستید. شما باید دوباره نیرو بگیرید.

تمرینات ورزشی

تحقیقات نشان داده است که تمرینات ورزشی برای رفع استرس و تنش بسیار مؤثر است.

عادات سالم برای جلوگیری از استرس

- ۱- از افت قندخون جلوگیری کنید و وعده های منظم کوچک و سالم بخورید.
- ۲- از میان وعده های کم انرژی مانند هویج، کرفس، ذرت بوداده بدون روغن، و کیک های برنجی با شکر کم استفاده کنید.
- ۳- از انواع میوه های تازه و آب میوه ها به عنوان طعم دهنده های شیرین استفاده کنید.
- ۴- جوشانده های گیاهان برای تسکین اعصاب مناسب هستند؛ می توانید آن ها را با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

۵- مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان مانند مغزهای گیاهی (پسته، بادام، فندق و...)، موز، غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می دهد.

۶- مصرف مقدار کمی ماده ی پروتئین در طول روز مانند پنیر، تخم مرغ، مرغ و گوشت در شرایط استرس خستگی شما را رفع می کند. اگر جزو افرادی هستید که بسیار زیاد استرس دارید همیشه مقداری از مواد حاوی پروتئین آماده را همراه داشته باشید.

۷- غلات کامل و مواد غذایی حاوی فیبر چرخه ی ایجاد گرسنگی را به تعویق می اندازند، انواع میوه، سبزی، ماست کم چرب و پنیر نیز همین کار را انجام می دهند.

۸- از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.

۹- وعده های غذایی را حذف نکنید.

