

نشانه های استرس خود را بشناسید

هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی خوابی و کابوس، ترس، خستگی و سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن نزنید

در شرایط بحرانی افراد واکنشهای متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مسأله، سردرگمی و دوگانگی یا احساس کرحتی. به خاطر داشته باشید در بحران ها معمولاً اتفاق ها غیرطبیعی هستند و اکثراً واکنشهای افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، اینارگرانه و بسیار ارزشمند است.

از روشهای ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس

استفاده کنید

حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش، یا نیایش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن تان را از کار دور کنید.

کار کردن در شرایط بحران می تواند همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش باشد. مسائل زیادی می تواند در زمان بحران برای ارائه دهندگان خدمت تنش زا باشد از جمله:

- خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان
- بار کاری سنگین
- مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان
- جدایی از خانواده
- تصمیم گیریهای دشوار در شرایط مرگ و زندگی
- و در دسترس نبودن منابع

بنابراین با توجه به پیشگیری، مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.



مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

سلامت روان در بحران

ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی

تهیه شده در:

روابط عمومی مرکز آموزشی

و درمانی رازی تبریز

اسفند ۹۸

فرهنگ حمایتی و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید
صحبت های خود را در محل کار به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگری نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر باز خورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید

مواجه شدن با اخبار را محدود کنید

ضمن این که لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیر موثق و فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه های مجازی می تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای باز یابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.

بر مواردی که تحت کنترل شماست تمرکز کنید

در بحران ها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید
با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری و استراحت خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

از خودتان مراقبت کنید

تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

اگر تحت فشار زیادی هستید از روانپزشک کمک بگیرید

در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.

مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

تبریز - بلوار شهید باکری

تلفن: ۰۹۰-۳۳۸۰۴۴۸۶

فکس: ۰۳۳۸۰۳۳۵۱

پست الکترونیک:

Razihos@tbzmed.ac.ir



