



روشهای کنترل استرس و تنش های

عصبی

نکته مهم این است که هرانسانی به شکل متناوب و یا در بیشتر اوقات دچار استرس می شود. شما ممکن است علائم استرس را به شکل درد، مشکل در مقابله با عفونت های خفیفی مانند سرماخوردگی، بی خوابی یا احساس اضطراب یا تحریک پذیری حس کنید. ممکن است برخی مکانیسم های 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). 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 عقیده ای که استرس برای سلامتی شما مضر است، می توانید استراتژیهای مختلفی را جهت مدیریت استرس بکار ببرید که عبارتند از:

- با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که شما را ناراحت می کنند، صحبت کنید. عشق و حمایت آنها در کاهش شرایط استرسزا به شما کمک می کند.

- اگر در زندگی حس عجله بدلیل ضرورت انجام کارهای مختلف بصورت همزمان دارید، روشهای "مدیریت زمان" جهت اولویت بندی و تنظیم انتظارات واقع گرایانه به شما کمک می کنند. 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 تکنیک های آرام بخشی 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 فشارخون شما را کاهش دهند، ولی تحقیقات امیدوارکنندهای در این زمینه وجود دارد.

- اگر می دانید که مشکل خاصی سبب بروز اضطراب در شما می شود با پزشک



یا مشاور بهداشتی خود در مورد مراکز صحبت کنید که جهت رفع این مشکل می توانند به شما کمک نمایند. این کمک ها در مراکز اجتماعی، بیمارستانها و اماکن مذهبی موجود هستند

گروه آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت بیمارستان مهراد



ارتباط برقرارکردن با افراد مورد علاقه و همکاران. اگر شما یا فرد مورد علاقه تان دچار افسردگی شده اید، 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



مدیریت استرس باید یکی از کانونهای توجه و پراهمیت 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 پایدارگردید، باید به این نکته مهم توجه نمایید که وضعیت مزبور درمان پذیر است و مجبور به زندگی دایمی با آن نیستند (صفحه ۳۵۳). علایم افسردگی عبارتند از: دوره های طولانی مدت 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 غیرطبیعی وزن (کاهش یا افزایش غیرعمدی وزن) و مشکل در

• مشاوره تخصصی یا رواندرمانی در طول برخی از موارد دشوار، ممکن است به شما کمک کنند. پزشک می تواند شما را به یک فرد متخصص ارجاع دهد. اگر مصرف داروهایی مانند ضدافسردگی ها برای شما مفید باشند، پزشک یا روانپزشک این داروها را برای شما تجویز می کنند و مشاوره های لازم را به شما می دهند.

• از درمان ترکیبی استفاده کنید: رژیم سالم غذایی، ورزش منظم (صفحه ۱۲۵)، عدم مصرف الکل و محدودیت مصرف کافئین و عدم استعمال دخانیات. اولین گام، مدیریت استرس و پیشگیری از بروز آن است که بویژه در افراد با سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی بسیارمهم 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. همان گونه که بارها دراین کتاب ذکر شده است، تغییرات سالم در شیوه زندگی اساس پیشگیری (پیشگیری ثانویه) می باشد.