



کد سند: PEBRO228-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

استرس



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138722140



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

عدم استفاده از قست فود ها و داشتن یک رژیم غذایی متعادل، به تمرکز، هوشیاری، انرژی بالا و سالم در طول زمان استرس کمک خواهد کرد.. تغییرات خلق و خو نیز تا حد زیادی به کمبود های تغذیه ای مربوط می شود.

زمان مراجعه فوری به پزشک:

در صورت مشاهده علائمی چون افسردگی شدید، افکار خودکشی، یا ناتوانی در انجام فعالیت های روزانه، حتماً به روان شناس یا پزشک مراجعه کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



دریافت کمک های پزشکی - روان پزشکی

پزشک ممکن است شما را به یک روان شناس معرفی کند. مشاور ممکن است با استفاده از روان درمانی به شما کمک کند تا بر استرس و اضطراب خود کار کنید. و با آموزش تکنیک های تمدد اعصاب استرس و اضطراب خود را مدیریت کنید. رفتار درمانی شناختی: این روش به شما می آموزد که با شناخت افکار و رفتار های اضطرابی خود، آنها را به افکار و رفتار های مثبت تبدیل کنید.

مواجه سازی و حساسیت زدایی: در این روش، شما بتدریج در معرض محرک های اضطراب قرار می گیرید تا بتوانید احساسات ترس خود را مدیریت کنید.

دارو درمانی: این روش می تواند به درمان اختلال اضطراب (با تشخیص قطعی) کمک کند.

تغذیه

کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی برای تولید انرژی، تمرکز ذهنی، و ثبات عاطفی مهم می باشند.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با شکستگی انگشتان و کف پا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



استرس

استرس واکنش طبیعی بدن به شرایط یا تغییراتی است که نیازمند سازگاری یا پاسخ هستند. این واکنش می تواند جسمی، احساسی یا ذهنی باشد. استرس در شرایط خاص ممکن است مفید باشد و ما را برای انجام وظایف بهتر آماده کند، اما استرس مداوم می تواند مشکلات جسمی و روانی ایجاد کند.

علل بروز استرس کدام اند؟

- فشارهای کاری و تحصیلی
- مسائل مالی یا خانوادگی
- بیماری های جسمی یا روانی
- رویدادهای ناگهانی و غیرمنتظره مانند از دست دادن عزیزان یا تغییرات بزرگ در زندگی



داروهای تجویزی که می توانند علائم استرس و اضطراب را تشدید کنند عبارت اند از:

- داروهای تیروئید
- اسپری های آسم
- قرص های رژیمی

علائم و نشانه های استرس:

- استرس می تواند به صورت های زیر ظاهر شود:
- علائم جسمی: سردرد، تپش قلب، درد عضلانی، یا مشکلات گوارشی
 - علائم روانی: اضطراب، بی خوابی، افسردگی، یا کاهش تمرکز
 - علائم رفتاری: پرخوری یا کاهش اشتها، کاهش انرژی، یا دوری از فعالیت های اجتماعی



تشخیص استرس

استرس معمولاً از طریق گفتگو با روانشناس، ارزیابی پرسش نامه ها یا بررسی سبک زندگی و علائم فرد تشخیص داده می شود. در برخی موارد، آزمایش های جسمی برای اطمینان از نبود بیماری های مرتبط انجام می شود.

درمان و کنترل استرس

- مدیریت ذهن و آرامش: تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا
- فعالیت بدنی: ورزش منظم باعث کاهش هورمون های استرس و افزایش انرژی می شود.
- تغذیه مناسب: مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف زیاد کافئین و شکر
- در نظر گرفتن زمانی برای تفریح
- تمرین تنفس عمیق
- شناخت عواملی که باعث استرس شما می شود.
- ارتباطات اجتماعی: صحبت با دوستان، خانواده یا مشاور برای تخلیه احساسات
- برنامه ریزی: تقسیم وظایف و اولویت بندی کارها برای کاهش بار ذهنی

