

## بسم الله الرحمن الرحيم

### راههای غلبه بر استرس

گاهی بعضی افراد اسیر **استرس** و اضطراب می‌شوند و بعضی هم با آن کنار می‌آیند اما به ندرت آن را سرکوب کرده و مهار آن را به دست می‌گیرند.

دنیای ماشینی امروزه لحظات سرشار از استرس را به مردم هدیه داده است، تا جائیکه اگر در مهار این استرس‌ها و نگرانی‌ها اقدام نکنند باید خود را برای ابتلا به انواع بیماری آماده نمایند.

برای رهایی از این استرس‌های مستمر زندگی، گامهای ذیل را بردارید:

**1-** همواره مطمئن باشید تحت حمایت خداوند هستید و پیوسته به خود بگوئید او با من است و من با او هستم. این جملات را مرتباً با صدای بلند تکرار کنید و به ضمیر ناخودآگاه خود بگوئید با کمک خداوند قادر به انجام همه کارها هستم، او بهترین مونس تنهایی من است.

**2-** ذهن خود را از افکار منفی مایوس کننده و ترسناک خالی کرده و با افراد امیدوار، موفق، شاد و پر انرژی فعال و مثبت اندیش معاشرت کنید.

**3-** از مشکلات زندگی کوه نسازید و سعی کنید مقاوم، استوار و مصمم با آنها روبه‌رو شوید چون گذشت زمان به شما ثابت می‌کند که بسیاری از نگرانی‌های شما در گذشته بی‌مورد بوده پس از لحظه و حال حداکثر استفاده را ببرید.

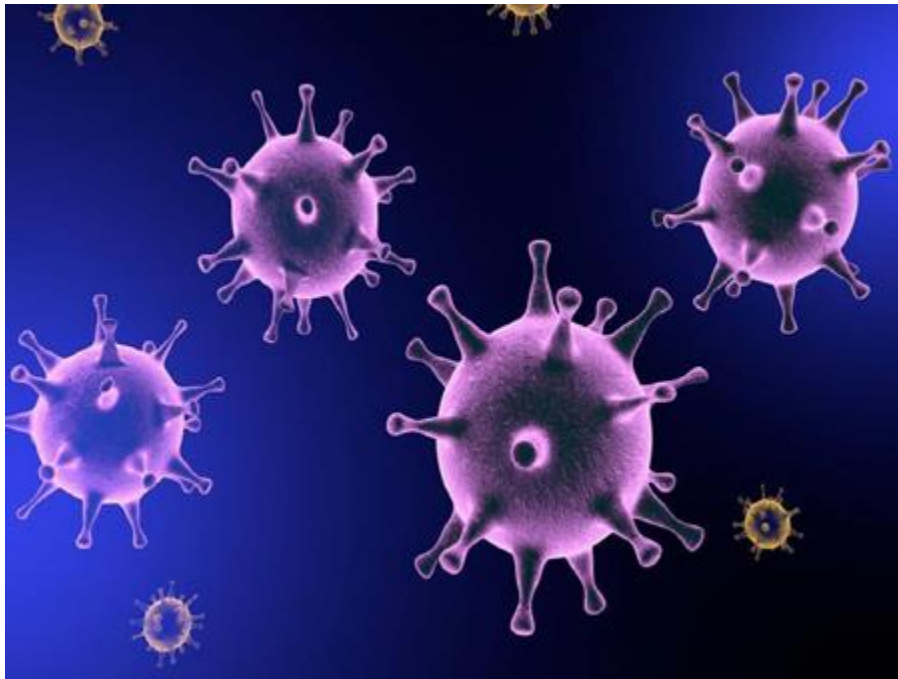
**4-** هر روز پس از بیدار شدن از خواب چند دقیقه وقت خود را به مدیتیشن اختصاص دهید چون سکوت به ذهن استراحت و تعادل می‌دهد و داشتن ذهن آرام تنها داروی مورد نیاز جسم سالم است.

**5-** اوقات فراغت خود را با افرادی که از صمیم قلب دوستشان دارید بگذرانید و به طبیعت زیبا بروید و از نغمه پرندگان و زیبایی گل ها و گیاهان لذت ببرید .

**6-** از ورزش و پیاده روی و دیدن و گوش دادن به برنامه های آرام بخش و تجسم مناظر زیبا و یادآوری خاطرات شیرین و کلمات دلنشین در ذهن خود غافل نشوید .

**راز تمام موفقیت ها از آرامش ذهن بر می خیزد پس بدانید آنچه آینده بود حال است و آنچه حال است گذشته می شود پس نگرانی چرا ؟**

**آیا نگرانی و استرس ، خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می دهد؟**



**اضطراب و استرس ناشی از کرونا**

این روزها بیشتر صحبت ها از بیماری کرونا می باشد که باعث نگرانی بسیاری از افراد شده است، اگر شما هم استرس کرونا دارید، حتما این مطلب را بخوانید.

## پیامدها و عواقب ترس و اضطراب از کرونا

### 1- افزایش فشار بر سیستم درمانی

ترس و استرس بیش از حد باعث حساسیت بیش از حد افراد می شود به صورتی که بسیاری از افراد علائم بدنی خود را به صورت نادرست تفسیر می کنند و احساس می کنند به بیماری مبتلا شده اند بنابراین به بیمارستان ها و مراکز درمانی می روند. رفتن به مراکز درمانی در صورتی که علائم بیماری را نداشته باشید باعث افزایش فشار بر سیستم درمانی خواهد شد.

### 2- تضعیف سیستم ایمنی

ترس و اضطراب سبب تضعیف سیستم ایمنی و سرکوب سیستم دفاعی در برابر ابتلا به بیماری های ویروسی می شود.

### 3- اختلالات روانی

ترس و نگرانی از ابتلا به این بیماری در بیماران اعصاب و روان، اختلالات روانی به وجود می آورد. استرس بیش از حد نسبت به آلوده شدن به ویروس، اختلال وسواس جبری بوجود خواهد آورد، در زمانی که اضطراب و استرس مبتلا شدن به بیمار تمام وجود فرد را فراگرفت از ترس اینکه آلودگی به سراغش نیاید مدام دستان خود را هر لحظه با ژل و یا مواد، ضدعفونی می کند و این در حالی است که اصلا نیاز نیست این کار با هر شک و تردید به آلوده شدن، انجام شود.

### 4- افزایش شایعات

اضطراب و استرس زیاد بیش از حد سبب می شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند.

برای کاهش فشار عصبی در شرایط بحرانی گاهی از یاد می‌بریم که به هر حرفی که از رسانه‌ها اعلام می‌شود نباید اطمینان کرد، از این رو ذهن و روان گاهی دوست دارد چیزهایی را پررنگ‌تر ببیند، حواسمان به این توانایی آسیب‌رسان مغز و اعصاب باشد.

وضعیت ترس سیستم ایمنی بدن را از بین می‌برد. وقتی ترس را به دوستان و اعضای خانواده خود انتقال دهید، تقریباً شبیه به انتشار میکروب به آنها است. شما نمی‌خواهید مردم با شما چنین کنند. پس نباید این کار را با افراد دیگر نیز انجام دهید.

بنابراین، دقیقاً مانند لبخند یا خمیازه، ترس نیز می‌تواند مسری باشد که در شرایط فعلی و در این مواقع بهتر است نگرانی‌ها را حس ترس به دیگران منتقل نشود. شایعات مرتبط با کرونا، موجب استرس شما و اطرافیان خواهد شد.

### **راهکارهای مقابله با استرس کرونا:**

- 1- اجتناب از شنیدن اخبار کذب و پیگیری رسانه‌های غیرمعتبر.
- 2- پذیرش احساسات خود، از جمله ترس و اضطراب؛ نوشتن درونیات، صحبت با دیگران و نیز انجام اعمال آرامش‌بخش مثل عبادت و مدیتیشن می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.
- 3- انجام فعالیت‌های روزانه، به شکل و شمایل مطمئن از منظر بهداشت فردی و به تعویق نینداختن آنها؛ برای آرامش‌بخشی به ذهن و دور کردن آن از مسائل نگران‌کننده.
- 4- دوری کردن از تغییرات و کارهای غیرضروری؛ به منظور کاهش سطح نگرانی و استرس.
- 5- اندیشیدن بعضی تمهیدات برای آرامش‌بخشی به خود و دیگران.

### **دلایل استرس و اضطراب**

گذشته از دلایل فیزیکی و جسمی، مواردی بسیار مهم در بروز حالات استرس و اضطراب دست دارند که با توجه به بررسی‌ها و تجربیات، به آنها می‌پردازیم.

۱- عدم اطلاع از موقعیت زمانی و مکانی که در آن قرار خواهیم گرفت.

۲- ترس از عدم برآورده شدن خواسته

۳- نگرانی از وقوع مشکل یا حادثه‌ای حاد

۴- نگرانی از طرد شدگی و عدم کارآمدی

۵- وسواس

۶- از دست دادن موقعیت شغلی، خانوادگی، اجتماعی و ...

۷- ترس از بیماری

۸- ترس از مرگ

و ...

اگر کمی دقت کنیم درمی‌یابیم که در تمام موارد بالا "ترس" وجود دارد. منظور اینکه ترس عامل اصلی تمام استرس‌ها و اضطراب‌هاست. اگر ما بتوانیم ترس را در خود از بین ببریم به راحتی استرس را از بین برده‌ایم. ما در واقع از چیزی می‌ترسیم که یا اصلاً وجود نداشته و یا اینکه احتمال به وجود آمدن آن کمتر از ۵۰٪ است. پس چرا بترسیم. در اینجا است که به جمله معروف "تفکر مثبت اساس هر موفقیت است" می‌رسیم. ما با تفکر مثبت خودمان نسبت به هر چیز و هر موقعیتی به راحتی می‌توانیم ترس خود را نسبت به آن موقعیت از بین ببریم.

مثال: اگر ما از وقوع حادثه‌ای می‌ترسیم یا **استرس** داریم، کافی است که نوع نگاه خود را از آن موقعیتی که شاید حادثه‌زا باشد عوض کنیم. مثلاً نگران اتومبیل فرزندمان هستیم که تصادف نکند. حال اگر با کمی تفکر با خود بیندیشیم که هم اتومبیل ترمز دارد و هم کمر بند ایمنی و هم اینکه خیابانها شلوغ است و رانندگی هم خوب و در آخر اینکه مرگ و زندگی دست خداست و نیز برگ از شاخه نمی‌افتد مگر به اراده‌ او، هرگز استرس و اضطراب ما را دچار نخواهد کرد.

مثال ۲: اگر ما از بیماری می‌ترسیم کافی است با خود تصور کنیم که هزاران نفر مانند ما یا در معرض بیماری هستند و یا این بیماری حاضر ما را دارند. پس چرا نگرانی؟ تا جایی که دلمان بخواهد قرص و دارو موجود است و در آخر مثلا ۵۰٪ از افرادی که به این بیماری دچار بوده اند جان سالم بدر برده اند؛ چرا ما جزء آن ۵۰٪ سالم نباشیم؟ و در نهایت مگر نمی‌دانیم که زاد و مرگ دست خداست پس نگران نباشیم و تلاش برای بهبودی خود را کنار نگذاریم.

مثال ۳: اگر ما از برآورده نشدن خواسته نگرانیم به این دلیل است که خودمان هم هنوز شک داریم که انتخاب این خواسته درست است یا خیر. اگر هم ایمان داریم نباید نگران برآورده نشدن آن باشیم چون خواسته ما بسیار خوب و معقول بوده و در راستای پیشرفت و تعالی ماست. اما اگر نشد چه می‌شود؟ (این جمله منفی است) پاسخ این است که اگر نشد، نشد. اصلا مهم نیست. دوباره تلاش می‌کنم.

در کل استرس و اضطراب از ترس ناشی می‌شود که ترس هم از عدم وجود باور قوی به قدرت و توانایی فکر است.

نوع دیگر استرس، ترس مرضی و حملات پنیک

اما نوعی دیگر از استرس وجود دارد که ناگهان فرد دچار استرس و اضطراب می‌شود که این می‌تواند دلایل ژنتیکی داشته و یا عوامل جسمی روحی در آن دخیل باشند. تنش‌ها و ناملايمات روزمره تقریبا یکی دیگر از عوامل بوجود آورنده این نوع استرس است.

### علائم استرس و اضطراب:

۱- تپش قلب

۲- احساس درد در قفسه سینه (گاهی خیلی شدید)

۳- احساس خفگی

۴- احساس خواب آلودگی

۵- خستگی چشم

۶- نیاز به دفع مزاج

۷- اسهال، تهوع و استفراغ

۸- حوصله هیچ کس را نداشتن

۹- سردرد و داغی بدن

۱۰- فشار خون بالا

۱۱- مشکل در تنفس

۱۲- خشک شدن دهان

۱۳- تعریق زیاد

۱۴- سرگیجه

۱۵- سوزش معده

### راههای ساده مهار استرس و اضطراب

اکنون که علائم حالت **استرس** و اضطراب را کاملا دریافتیم، باید به دنبال راههای مهار آن باشیم. ابتدا بدانیم که مغز انسان بهترین داروها را می‌سازد و بهترین درمان‌ها را در خودش گنجانده است. فقط راه استفاده از آنها را باید یافت و آن هم نیاز به کمی تمرین و ممارست دارد. در اینجا به راههای مهار استرس بر اساس تجربیات شخصی و پیشنهادات پزشکان متخصص می‌پردازم:

۱- نفس عمیق به مدت چند دقیقه

۲- پیاده روی و قدم زدن

۳- سرگرم شدن به کاری خاص مثلا نظافت منزل یا رانندگی و مطالعه کردن (پرت کردن حواس خودمان به جایی دیگر)

۴- تماس با چند دوست صمیمی و یا فامیل (حضوری یا تلفنی)

۵- گوش دادن به یک صوت مورد علاقه مانند قرآن، دعا، مناجات، صدای آبشار و پرندگان و...

۶- ورزش و تحرک (ترجیحا در جمع)

۷- تفکر و تجسم مثبت از موقعیتی دیگر و مکانی دیگر

۸- در آغوش کشیدن کسی که دوستش داریم

۹- عدم توجه به علائم استرس

۱۰- مدیتیشن و ریلکسیشن (با کمک متخصص و مشاور انجام دهید)

۱۱- تماشای طبیعت، دریا و فیلم های مناسب و امیدبخش

۱۲- توکل به خدا و سپردن همه چیز به دست باکفایت الهی .

باز هم بدانیم که مغز ما مهمترین منبع بوجود آورنده استرس و در مقابل بهترین از بین برنده آن است. نگران نباشیم. همه چیز در جای خود و به بهترین نحو اجرا می شود. این خودمان هستیم که شرایط را سخت می پنداریم و در نتیجه آنها را جذب می نماییم.

**موفق و آرام و با نشاط باشید.**

**مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)**

**اسفند 1398**