



بیمارستان و زایشگاه پاستورنو

مسیر آرامش

راهنمای کاهش استرس بیماران و همراهان در
در بیمارستان و زندگی روزمره



آرامش؛ گامی مؤثر برای بهبود سلامت



استرس یک واکنش کاملاً طبیعی است

استرس واکنش طبیعی بدن در برابر شرایط دشوار، بیماری، نگرانی یا تغییرات زندگی است.

مقدار کم آن می‌تواند مفید باشد و ما را هوشیار نگه دارد، اما استرس طولانی‌مدت بر سلامت جسم و روان اثر منفی می‌گذارد.

تفاوت استرس طبیعی و طولانی مدت



استرس طبیعی

- ✓ کوتاه مدت است
- ✓ واکنش به یک رویداد خاص (مانند بستری شدن)
- ✓ می تواند مفید باشد



استرس طولانی مدت

- ادامه دار و فرسایشی است
- بدون دلیل مشخص یا پس از رفع خطر باقی می ماند
- بر سلامت جسم و روان اثر منفی می گذارد

استرس با بدن ما چه می‌کند؟

سر و ذهن

سردرد

احساس نگرانی، ترس یا بی‌قراری
کاهش تمرکز و فراموشی

شانه‌ها و گردن

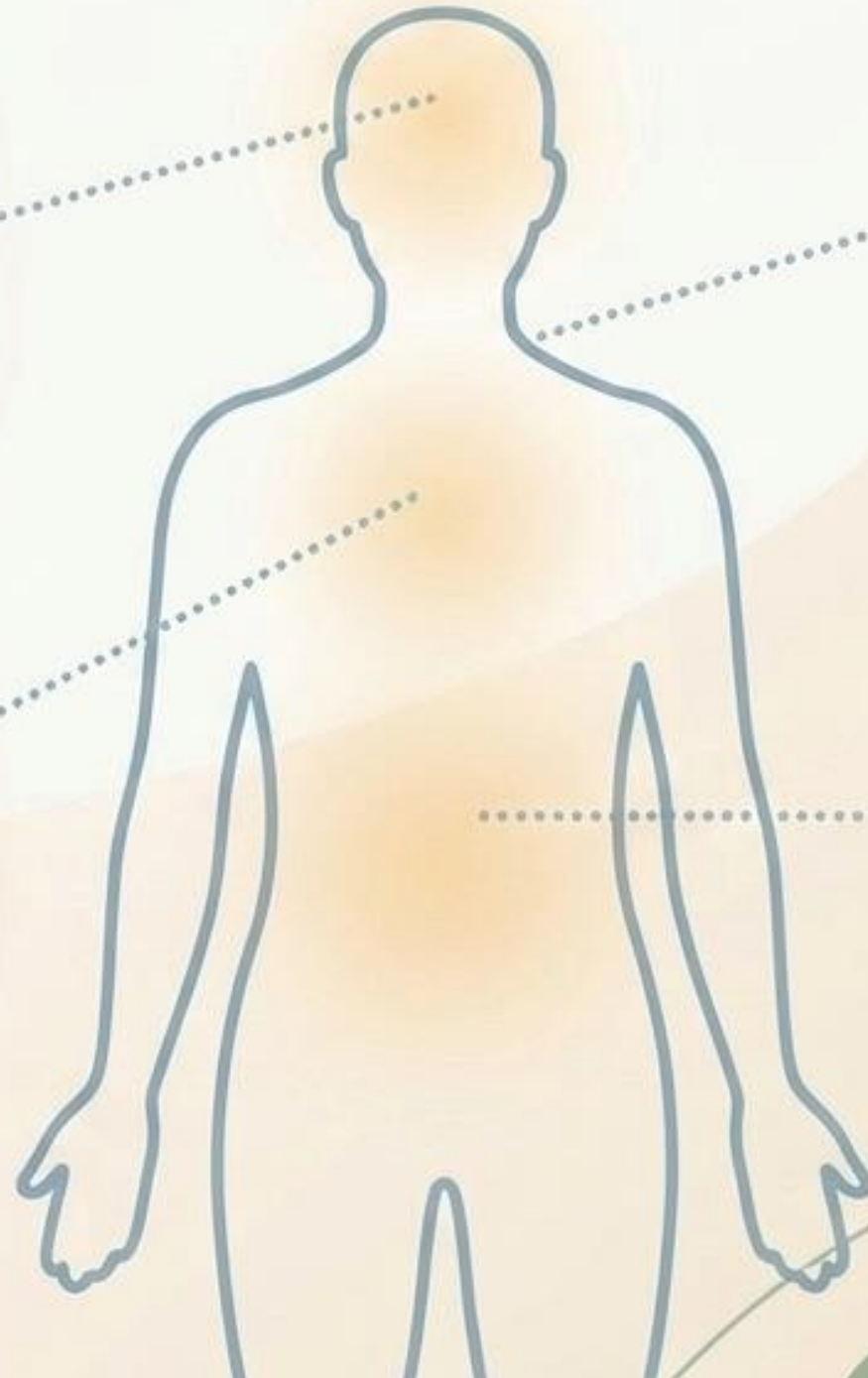
درد گردن و شانه

قفسه سینه

تپش قلب یا احساس فشار در
قفسه سینه
تنفس سریع یا کم‌عمق

سیستم کلی

بی‌خوابی یا خواب ناآرام
خستگی مداوم
کاهش یا افزایش اشتها



چرا کنترل استرس مهم است؟



کاهش فشار خون و ضربان قلب

تقویت سیستم ایمنی بدن

بهبود روند درمان و ترمیم زخم‌ها

کاهش درد و اضطراب و
افزایش کیفیت خواب

تصمیم‌گیری بهتر و افزایش
امید به زندگی

۱۰ راهکار ساده در سه قدم

برای کاهش استرس، نیازی به کارهای پیچیده نیست. راهکارها را در سه بخش ساده دسته‌بندی کرده‌ایم:

محیط
ارتباط با دیگران،
دوری از اخبار

ذهن
تمرکز، مدیریت افکار،
نیایش، لبخند

جسم
تنفس، خواب،
فعالیت، تغذیه

قدم اول: آرامش جسم



تغذیه سالم

مصرف میوه، سبزیجات، آب کافی و کاهش نوشیدنی‌های کافئین‌دار.



فعالیت بدنی منظم

حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود.

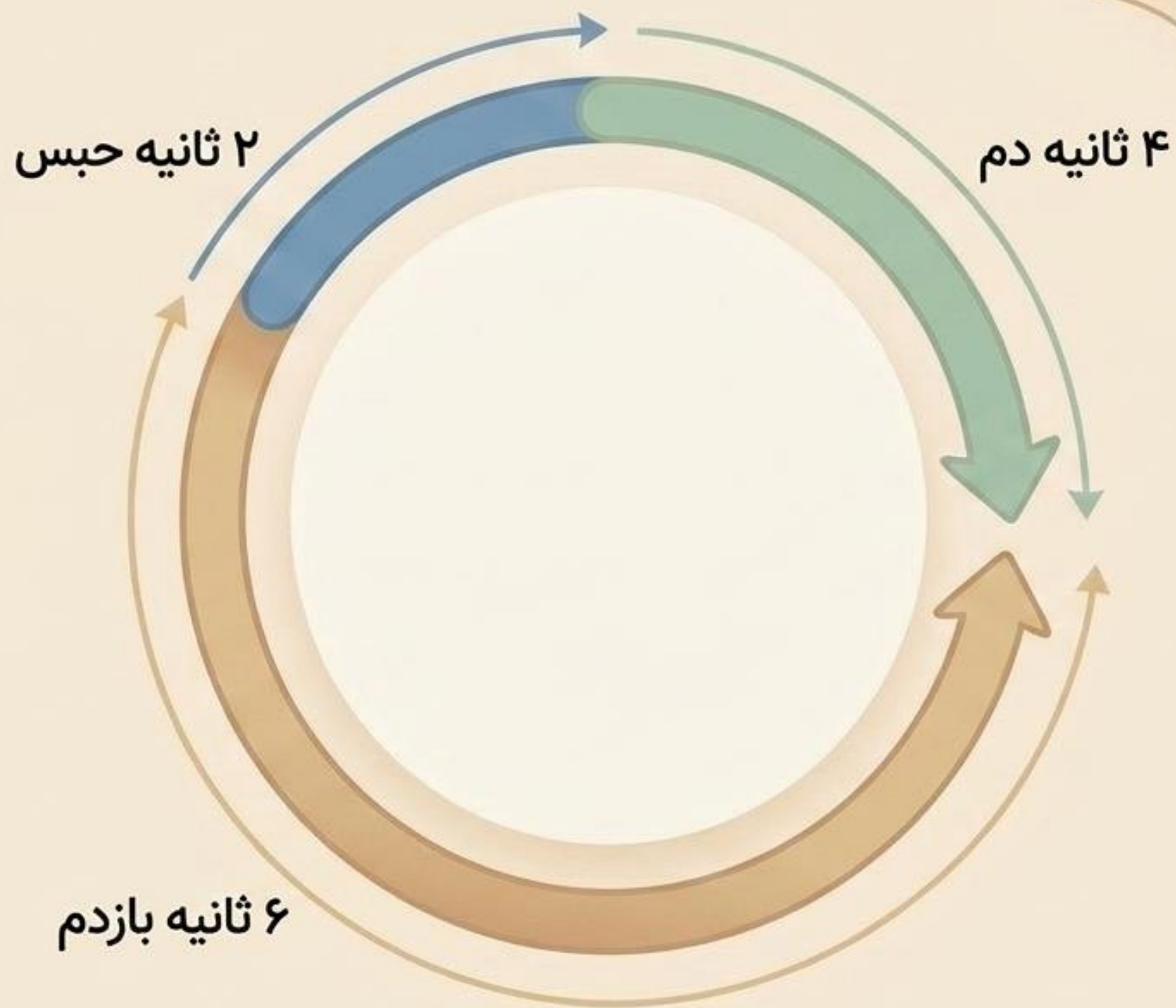


خواب کافی

۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت، یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس است.

تکنیک تنفس ۴-۲-۶

آرام و عمیق نفس بکشید. انگشت خود را روی مسیر دایره بکشید و این تمرین را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



قدم دوم: آرامش ذهن

روی زمان حال تمرکز کنید

به جای نگرانی درباره آینده یا گذشته، به اتفاقات همین لحظه توجه کنید.

دعا، نیایش یا مدیتیشن

چند دقیقه آرام نشستن، ذکر گفتن یا تمرکز ذهنی، احساس آرامش ایجاد می‌کند.

لبخند بزنید

دیدن یک فیلم طنز، صحبت با افراد مثبت یا یادآوری خاطرات خوش.

لبخند بزنید

مدیریت افکار منفی: تغییر زاویه دید

به جای گفتن

حتماً بدتر می شود.



به خود بگویید

فعلاً همه چیز تحت
کنترل است و تیم درمان
در کنار من است.

قدم سوم: مدیریت محیط

از اخبار منفی فاصله بگیرید



دنبال کردن مداوم اخبار و فضای مجازی می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. به خودتان استراحت خبری بدهید.

با دیگران صحبت کنید



احساسات خود را با اعضای خانواده، دوستان یا مشاور در میان بگذارید. صحبت کردن بار روانی را سبک می‌کند.



درمان، یک کار تیمی است

همراه بیمار

- شما باید استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشید.
- آرامش خود را حفظ کنید تا بتوانید پناهگاه امنی باشید.
- فقط با داشتن انرژی می‌توانید بهتر از بیمار حمایت کنید.

بیمار

- بیشتر بیماری‌ها با همکاری شما و تیم درمان قابل کنترل هستند.
- از پرسیدن سؤال نترسید؛ آگاهی باعث کاهش اضطراب می‌شود.
- دستورات پزشک و پرستار را دقیق دنبال کنید.

در صورت احساس نگرانی شدید، موضوع را با کادر درمان در میان بگذارید.

چه زمانی باید از متخصص کمک بگیریم؟

اگر استرس بیش از دو هفته ادامه داشت یا باعث موارد زیر شد، حتماً با پزشک یا روانشناس مشورت کنید:

طبیعی

نیاز به مشاوره

دو هفته

غمگینی شدید و
احساس ناامیدی



حملات اضطراب



بی‌خوابی شدید



افکار آسیب به خود



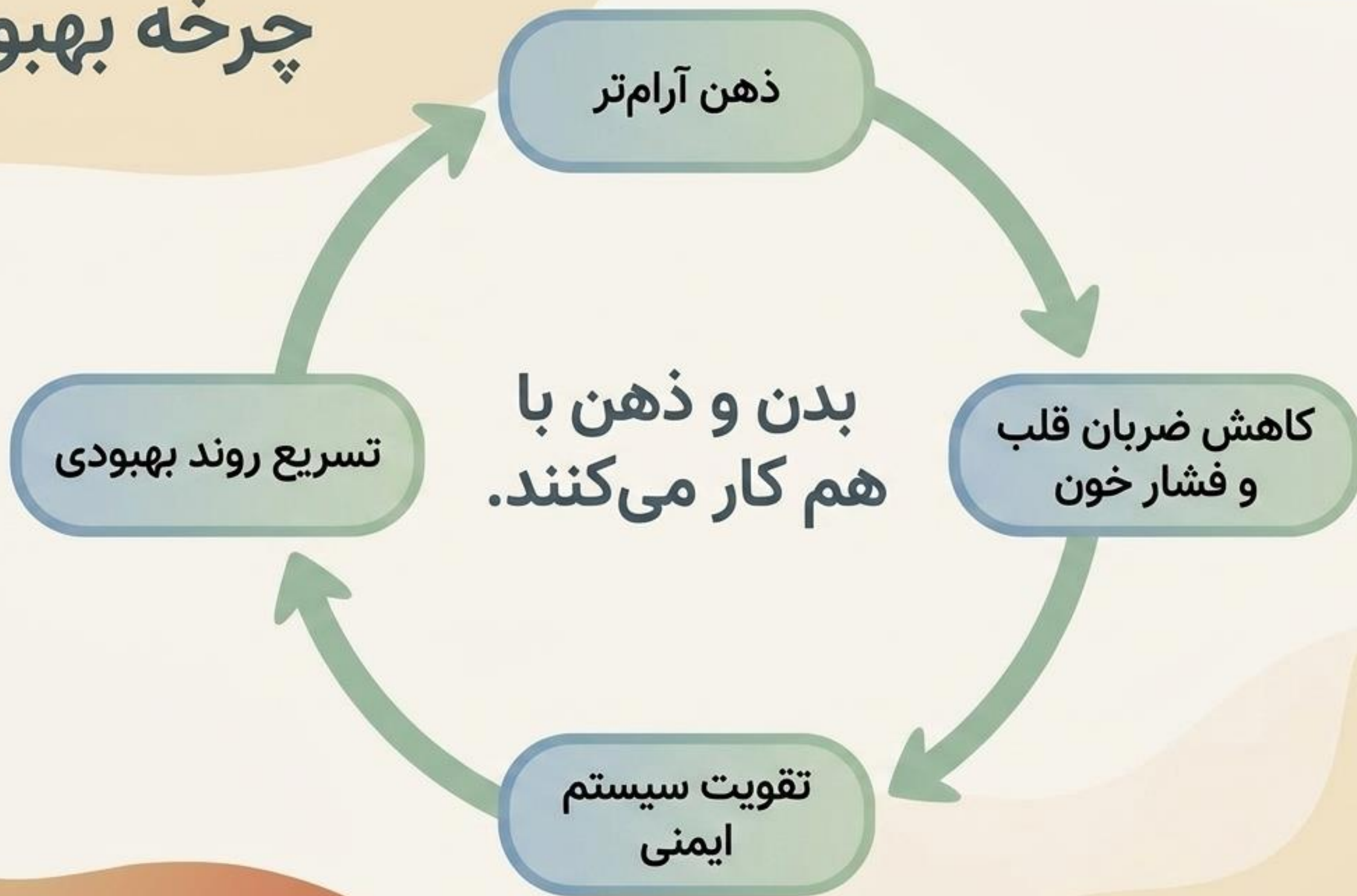
اختلال در کارهای
روزانه



کاهش شدید اشتها



چرخه بهبودی



آرامش، بخشی از درمان است.

با چند تغییر ساده در سبک زندگی، می‌توان استرس را کنترل کرد و کیفیت زندگی را افزایش داد.

لبخند، امید و آرامش، بهترین همراهان مسیر سلامتی هستند.