

سلامت روان جوانان و  
نوجوانان:  
جهان در حال تغییر

# استرس و سلامت روان جوانان

هفته سلامت روان  
۲۴-۱۸ مهرماه ۱۳۹۷



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

کنید. خندیدن مقاومت و قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد. ما مسئولیت احساس خود را به عهده داریم و می توانیم آن را مدیریت کنیم همیشه به خاطر داشته باشید که شما توانایی تجربه آرامش را در موقعیت های پر از استرس دارید.

## از کمک دیگران استفاده کنید

از اعضای خانواده، دوست، همکار، مشاور و اعضای گروه حمایت کننده نیز کمک بگیرید.

## تکنیک های کاهش استرس

در اینجا به رایجترین شیوه ها برای کاهش استرس که می توانید آنها را تمرین کرده و اغلب بهترین نتایج را دارند اشاره می شود.

## مهارت آرام سازی

شیوه هایی همچون تنفس دیافراگمی، ریلکسیشن می تواند به کاهش استرس کمک کند.

## تمرینات بدنی

تمریناتی همچون دویدن نه تنها باعث افزایش قوای بدنی بلکه به کاهش استرس های شما کمک می کند.

## داشتن سرگرمی

سرگرمی های خود مثل موسیقی، کلاسهای آشپزی را افزایش دهید. این فعالیتها میتواند استرس های روزانه را کاهش دهد.

## برنامه های طراحی شده برای کاهش استرس

زمانهایی برای استراحت خود تعیین کنید و لیستی از فعالیت های لذت بخش برای خود تهیه کنید.

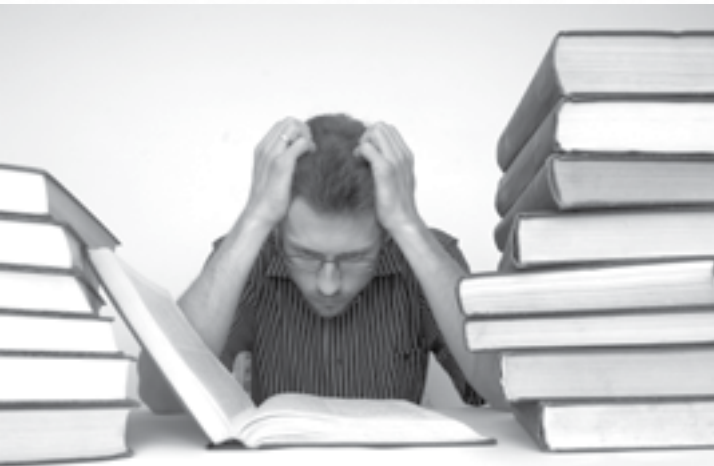
## شوخی طبیعی استرس را کاهش می دهد

به جای ناامیدی و شکایت از مشکلات روزانه و کاهش استرس از خندیدن استفاده

## اگر درباره استرس

هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه صحبت کنید.





را کاهش می‌دهد.

از سختگیری و انتقاد به خود جلوگیری کنید. صفات خوب خود را شناسایی کرده و میزان خودگویی‌های مثبت را در خود افزایش دهید.

#### سالم زندگی کنید

تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش منظم داشته باشید و از خوردن الکل و مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.

#### داشتن یک گروه حمایتی

گروه حمایتی از خود را همچون دوست، اعضای خانواده، همکار، گروه مذهبی و روحانی را افزایش دهید. ارتباط با روانشناس، مشاور و دکتر اهمیت بسیار دارد.

## استرس خود را به شیوه مناسب کنترل کنید.

### امروز روز بدی داشتید؟ آیا امروز استرس داشتید؟

افرادی که سابقه مصرف مواد دارند هنگامی که دچار استرس می‌شوند به مصرف الکل و مواد مخدر پناه می‌برند. در واقع این راه تنها، به طور موقت شما را از احساس بد دور می‌کند و به عنوان یک راه حل پایدار و مفید برای مقابله با استرس محسوب نمی‌شود.

## شیوه‌های غلبه بر استرس

### مدیریت زمان

شما می‌توانید با آشنایی با مدیریت زمان و الویت‌بندی کردن، کارهای روزانه خود را مدیریت کنید.

### در مورد اهداف خود واقع بین باشید

در مورد آنچه که می‌توانید انجام دهید، واقع بین باشید و اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی برای خود تنظیم کنید تا دلسرد و ناامید نشوید، در نظر گرفتن اهداف واقع بینانه راهی برای سازماندهی و برنامه ریزی مناسب است.

### مثبت فکر کنید

مثبت فکر کردن از افکار منفی همچون انتظار غیرواقع بینانه، سرزنش، بدبینی، مقابله کردن و ....

## چگونه متوجه می‌شوید که دچار استرس شده‌اید؟

هر فردی به استرس به گونه متفاوتی واکنش نشان می‌دهد. آگاهی از علائم استرس می‌تواند از بدتر شدن آن جلوگیری کند. در اینجا به برخی از نشانه‌های شایع استرس اشاره شده است.

### علائم فیزیکی

آلرژی، سردرد، افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی، مشکلات گوارشی، معده درد

### علائم روانشناختی

پرخاشگری، احساس اضطراب و بیقراری، دمدمی مزاجی، افسردگی

### علائم رفتاری

کاهش اشتها، تغییر در الگوی خواب، افزایش مصرف الکل و مواد (رفتارهای اعتیادآور همچون روابط جنسی متعدد، قمار برای جلوگیری از استرس)، مشکل در تمرکز، فراموشی و افزایش افکار منفی

