

آرام سازی:

با آرامش روی صندلی بنشینید و به پشت تکیه دهید. اگر تمایل دارید چشم ها را ببندید. آرام تنفس کنید. عمل دم را با بینی و بازدم را با دهان انجام دهید. به آرامی و آهستگی تصور کنید که ناحیه زیر دنده ها همانند یک بادکنک قرمز رنگ در حال پر و خالی شدن است. حالا پای چپ خود را بکشید و سه ثانیه صبر کنید و آن را رها کنید حالا پای سمت راست خود را سه ثانیه بکشید و رها کنید. پای چپ خود را به سمت بالا خم کنید سه ثانیه نگه دارید و آزاد کنید.

ایجاد آرامش تا زمانی ادامه پیدا می کند که ماهیچه های بدن سفت شده و سپس رها شوند: پاها، ساق پا، ران ها، نشیمنگاه، شکم، عضله دوسر بازو، ساعد، دست ها، گردن و صورت

اگر بتوانید این تمرین ها را به مرور و منظم انجام دهید بدن و ذهن تان این فرایند یعنی انقباض عضلات در طی موقعیت استرس زا و بعد آرام شدن یا رها شدن عضلات را یاد می گیرند و بعد از مدتی به طور ناخودآگاه در موقعیت های استرس زا این فرایند اجرا می شود یعنی استرس باعث انقباض عضلات می شود. ما عضلات شما یاد گرفته اند که در هنگام انقباض می توانند آرامش داشتن را نیز تجربه کنند بنابراین عضلات خود به خود از حالت انقباض خارج می شوند و شما برای کنترل استرس به هدف زده اید.



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۳۶۴۴۲۰۵۵ فکس: ۰۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت: shpmc@sbmu.ac.ir



مدیریت استرس



مدیریت استرس



بیمارستان شهدای پاکدشت

استرس چیست؟

علائم استرس:

اضطراب

ترس

بدخلقی

خجالت نگرانی لکنت زبان یا دیگر مشکلات گفتاری

فشار دادن دندان ها

کاهش یا افزایش اشتها

تغییر الگوی خواب

دستان سرد یا خیس عرق

افزایش ضربان قلب

خشکی دهان

فشار خون بالا

راهنمای مدیریت استرس

تمرین تنفسی



اما استرس بیش از حد یا ناتوانی برای مقابله با استرس می تواند منجر به علائم جسمانی و هیجانی منفی گردد که شامل اضطراب، تحریک پذیری و افزایش ضربان قلب است