



بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)
شهرستان راور

مدیریت چشم و استرسی

در

محیط کار



- * استرس جزء بیماریهای شایع است و استرس شغلی یکی از عوامل اصلی کاهش بهره وری در سازمانها و عامل ایجاد عوارض جسمی و روانی در کارکنان میباشد.
- * پرستاری شغلی بی نهایت پر استرس است و پرستاران با انواع استرس های فردی، ارتباطی و سازمانی مواجه هستند که بر سلامت آن ها و عملکرد شغلی آن ها تأثیر می گذارد.



اثر استرس روحی روی فرد

- * استرس مزمن از شما فردی زودرنج می سازد که خیلی زود ناراحت می شود و میزان صبر و تحملش نسبت به محرک های محیطی بسیار پایین است.
- * استرس مزمن همچنین باعث مشکلات جسمی می شود.
- * بالا بودن هورمون کورتیزول باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود، که منجر به بیماریهای خود ایمنی، قلبی و بیماری های مربوط به آلزایمر شود.

اثر استرس روحی روی سازمان

- * کاهش کارایی و بازدهی کارمندان
- * افزایش تنش بین افراد
- * غیبت از محل کار
- * زود قضاوت کردن



تقویت ایمان و باور

- * اولین و مهمترین عامل ایجاد اضطراب ضعف باور و ایمان به خداوند و وعده های اوست. اگر انسان در دنیا با این شیوه زندگی کرد که (هر چه خدا بگوید عمل می کنم) از سلامت روحی و روانی بالائی برخوردار است.
- * ویلیام جیمز پدر روان شناسی علمی می گوید: ایمان یکی از نیروهایی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است.

نماز

- * نماز یکی از پل های ارتباطی با خداوند است. نماز نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است.
- * توجه به معنای اذکار نماز نقش به سزایی در آرامش فرد دارد
- * نماز روح و روان فرد را تقویت می کند.

واستعینوا بالصبر و الصلاة و انها لكبيره الاعلى الخاشعین



توکل

- * انسانها برای موفقیت در کاری دست به هر کاری می زنند و از هر کسی که بتواند در این مهم موثر باشد، یاری می طلبد.
- * توکل و واگذاری امور به خداوند باعث می شود که انسان با خیال راحت به امور زندگی خود بپردازد.
- * توکل باعث تقویت اراده و عدم تاثیر عوامل مخل روانی می شود.
- * پیامبر گرامی اسلام نتیجه توکل را قوت و قدرت می داند.
- * هرکس دوست دارد نیرومندترین مردم باشد به خدا توکل کند.

حسبنا الله و نعم الوکیل



ایمان به رزاقیت الهی

- * ترس از آینده و چگونگی تامین روزییک نگرانی عمومی است، در این حالت آینده تاریک و مبهم و به همراه آن مشکلاتی از جمله استرس و اضطراب و در نهایت بدبینی به خدا و نگرانی از فردا شکل می گیرد.
- * حضرت علی(ع) می فرمایند دو چیز مردم را هلاک می کند: ترس از فقر و فخرفروشی
- * در فرهنگ جاهلیت دختران را زنده به گور کردن می کردند چون آنها را مصرف کننده روزی و عامل فقر و تنگدستی می دانستند.
- * وقتی انسان بداند روزاش به دست صاحب قدرت است احساس اطمینان و آرامش می کند.

ان الله هو الرزاق ذوالقوه المتین

صبر

- * همه انسان ها به موقعیت های ناخوشایند واکنش نشان می دهند، اما مهم این است که این واکنش، صحیح و خردمندانه باشد. واکنش صحیح مساوی است با آرامش و کامیابی و واکنش غیر صحیح مساوی است با زندگی سرشار از استرس و پریشانی

هماهنگی با واقعیت های دنیا

- * هماهنگی انتظارات با واقعیت ها، شرط شادزیستن و دوری از استرس و پریشانی است.
- * خداوند می فرماید: کالای دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزکاران بهتر است.



راههای مقابله با استرس روحی

شل کردن عضلات

مثلاً گروه ماهیچه های پا را به مدت ۱۰ دقیقه سفت کنید و به مدت ۲۰ دقیقه شل کنید.

حل مسئله

این روش می تواند شما را در مواجهه با چالش ها یا مشکلات جدید یاری کند

درک لحظه

توانایی تمرکز روی فرایند کار فعلی، مهارتی است که به شما کمک می کند بدون اینکه با چیزهای فرعی درگیر شوید، روی آنچه در لحظه می گذرد تمرکز کنید.

مقابله با افکار منفی

سعی کنید وقتی با چیزی روبرو می شوید به جای اینکه آن ها را به عنوان حقایق ببینید، آن ها را فرض هایی در نظر بگیرید که می توانید راه حل ها و روش های احتمالی دیگری هم برای آن پیدا کنید.

زمانی برای آرامش در نظر بگیرید

رفتن به باشگاه، تمرین یوگا، مطالعه کتاب، پیاده روی

کارها را به تعویق نیندازید

استرس ناشی از انجام ندادن وظایف در زمان مشخص، به سادگی قابل پیشگیری است.

همه چیز را بنویسید

با یادداشت کردن چیزی را فراموش نمی کنید و دچار استرس نمی شوید.



خوب غذا بخورید

- * یک رژیم غذایی مناسب و سالم، به بدن شما کمک می کند تا در برابر تاثیرات مخرب ناشی از استرس بهتر مقاومت کند.
- * روز خود را با مصرف یک لیوان آب پر تقال تازه یا آب میوه های حاوی ویتامین C شروع کنید. در زمان استرس بدن شما ویتامین C بیشتری احتیاج دارد.
- * برای صبحانه یک عدد موز، مقداری مواد غذایی حاوی فیبر زیاد و ماست کم چرب استفاده کنید. موز منبع ویتامین B6 است که برای سوخت و ساز لازم است در زمان استرس سوخت و ساز سریع می باشد.
- * خواص ماست کم چرب: ۱- سرشار از پروتئین است که زمان استرس بدن نیاز دارد. ۲- وجود چربی کم حامی خوبی برای سیستم ایمنی بدن می باشد.
- * فقط یک فنجان قهوه در طول روز مصرف کنید و در طول روز از مصرف مواد غذایی کافئین دار خودداری کنید. زیرا کافئین باعث افزایش فعالیت بدن، کاهش سرعت جذب املاح و افزایش اضطراب می شود.
- * از مصرف شیرینی به عنوان میان وعده پرهیز کنید و به جای آن از غلات کامل، نان کم چرب تهیه شده با شیر یا انواع کیک ساده خانگی استفاده کنید. غلات کامل، سلول های مغزی را برای ترشح سروتونین تحریک می کنند که آرامبخش می باشد.
- * کمبود سلنیوم در بدن باعث اضطراب، افسردگی و خستگی می شود مغزها، قارچ، ماهی تن و ماهی سالمون حاوی سلنیوم می باشند.
- * منیزیم باعث آرامش اعصاب و عضلات می شود. روزانه یک پیمانه اسفناج خام یا نصف پیمانه اسفناج پخته بخورید. البته ماهی و تخم کدوی حلوایی جایگزین های مناسبی برای اسفناج می باشند. برگه زردآلو و سویا نیز حاور منیزیم می باشند.
- * برای درمان استرس از گیاهانی همچون ریحان، بادرنجبویه و بابونه استفاده کنید.
- * شکلات تلخ جدا از خواص آنتی اکسیدانی آن سبب تقویت قلب می شود.
- * به لبنیات نه نگویند. شیر اثر آرام بخش دارد شیر حاوی تربیتوفان می باشد که در ساخت سروتونین نقش دارد سروتونین باعث تسکین و آرامش مغز می شود.



- * از خوردن غذاهای دریایی لذت ببرید. میگو منابع خوبی از تریپتوفان و سلنیوم و اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین های D و B۱۲ می باشد.
- * توت، تمشک، توت فرنگی و زغال اخته با وجود طعم شیرین خود مشهورترین اکسیدان ها برای جلوگیری از پیری زودرس و مبارزه با استرس هستند.
- * چای بابونه قبل از خواب می تواند سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس شود.
- * یکی دیگر از مواد غذایی کاهنده استرس سیر خوراکی است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد قارچی در بدن از خود به جای می گذارد. با به وجود آمدن اثرات محافظتی از بدن سیستم عصبی آرامش پیدا کرده، بروز استرس ناشی از عوامل بیماری زا در بدن از بین می رود.



موثرترین دمنوش های گیاهی برای آرام کردن اعصاب



- * چای میوه گل نسترن
- * چای به لیمو
- * دمنوش هل
- * چای زعفران
- * چای نعنا فلفلی
- * چای بابونه
- * چای زیره سیاه
- * دمنوش آرامش بادرنجبویه
- * دمنوش دارچین
- * دمنوش اسطوخودوس



ساعتی را با خانواده بگذرانید

* سعی کنید حداقل یک وعده غذایی را در طول روز در کنار خانواده یا اگر تنها هستید با دوستان میل کنید. حتی بهتر است یک وعده غذایی را در خانه تهیه کنید و در کنار هم میل کنید.



درباره مشکلاتان صحبت کنید

* مشکلاتان را با یک فرد مورد اطمینان در میان بگذارید. البته سعی کنید تمام انرژی منفی تان را به او منتقل نکنید، چون ممکن است دفعه بعد حاضر نباشد به حرف هایتان گوش کند.

اهداف خود را اولویت بندی کنید

* روی مسائل مهم تر زندگی تمرکز کنید و انرژی بیشتری بگذارید و مسائل بی اهمیت را فراموش کنید.

برنامه ریزی روزانه داشته باشید

* وقتی یک روال کاری منظم و برنامه روزانه داشته باشید نگران این نیستید که بعدا چه پیش می آید.

قبول کنید که همیشه همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود

* برنامه ریزی روزانه شما را محدود نکند که با ایجاد وقفه در آن با مشکل مواجه شوید.
* برای هر کاری زمان کافی در نظر بگیرید تا در شرایطی که تغییرات ناخواسته پیش آمد بتوانید خود را با شرایط وفق دهید.



بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)
شهرستان راور

در موقع مناسب، شرایط سخت را رها کنید

* حد و حدودی برای روابط و میزان مشارکت خود در فعالیت ها و عرصه های مختلف در نظر بگیرید

به خودتان توجه کنید

* بررسی کنید که چه موقع دچار استرس می شوید. رقابت های بی مورد را کنار بگذارید

خودتان و دیگران را دوست داشته باشید

* روابط دوستانه برقرار کنید و با دیگران گرم بگیرید. حس خوب صمیمیت و گرمای انسان دوستی را تجربه کنید.

نفس عمیق بکشید.

