

به نام خدا

## مهارت های مدیریت استرس



مدرسه غیردولتی صمیم

واحد مشاوره : مقدسی

سال تحصیلی : ۱۴۰۲-۱۴۰۱

فردی که فاقد مهارت های مدیریت استرس است، احتمال بیشتری دارد که دچار مشکلات سلامت شود. استرس طولانی مدت باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب، افزایش انقباض عضلانی و کاهش توان سیستم ایمنی میشود و به این ترتیب، با کاهش مقامت بدن، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

مهارت های مدیریت استرس در واقع راهکارهایی هستند که می توان به کمک آنها از بروز آثار زیانبار استرس جلوگیری کرد. با یادگیری و استفاده از مهارت های تصمیم گیری مسئولانه می توان به بهترین نحو با عوامل تنش زا مواجه شد و به تنش زدایی پرداخت. راهکارهای ساده ای مانند ورزش منظم و تغذیه سالم می توانند در حفظ سلامت و مدیریت استرس به ما کمک کنند. بهره گیری از این راهکار های مدیریت استرس می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند:

۱- از مهارت های تصمیم گیری مسئولانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت ها در شرایط سخت باعث می شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

۲- به قدر کافی بخوابید و استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، شما را برای مواجهه با چالش های زندگی روزمره تان آماده ترمی کند.

۳- از فعالیت های جسمانی و ورزش های گروهی غافل نشوید. ورزش و فعالیت را میتوان جزو مهم ترین منابع مدیریت استرس دانست.

۴- به دیگران کمک کنید. کمک به دیگران می تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پر تنش برایتان آسان تر شود

