



## استرس

گروه هدف: سالمندان

### تاثیر استرس بر بدن

**سر**  
مشکلاتی مانند خستگی، سردگی، زودرنجی، عدم دقتن انرژی و تمرکز، حمله طراس و اضطراب.

**قلب**  
افزایش فشار خون، ضربان قلب و کلسترول، افزایش خطر حملات قلبی.

**روده**  
کاهش جذب مواد غذایی، کاهش متابولیسم و تولید انرژی، افزایش خطر بیماری روده التهابی، دیابت و غیره.

**تناسلی**  
کاهش تولید تستوسترون و استرادیول و در نتیجه کاهش باروری، کاهش تعاملات جنسی.

**ماهیچهها**  
درد، التهاب، تنش، کاهش تراکم استخوان، گرفتگی در شانه ها و کمر.

**پوست**  
آکنه، پسوریازیس، اگزما، درماتیت، جوش و خارش پوستی.

**معدة**  
زخم معده، انرژی به غذا، گرفتگی معده، رفلاکس، تهوع و نوسانات وزنی.

**پانکراس**  
افزایش ترشح انسولین و در نتیجه افزایش خطر دیابت، چاقی و اسهال به عروق.

**سیستم ایمنی**  
کاهش عملکرد سیستم ایمنی در مقابله با بیماری و در نتیجه افزایش قابل توجه التهاب در بدن که منجر به بیماری های مزمن می شود.

- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

- یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملا خالی کنید.
- کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.
- پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

## استرسی

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می شویم و جایی از بدنمان درد می کند، به جسم ما فشار وارد می شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم؛ اما می توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

## توصیه های زیر ممکن است در این به کار شما کمک

### کند:

- زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- خود را به کاری در خانه مشغول کنید. بعنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...

- به کاری که مورد علاقه تان است بپردازید. بعنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- به طور منظم ورزش کنید.

## تمرین آرام سازی انجام دهید.

در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته و به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

- ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.
- دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.
- لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.
- شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی راه کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعت را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.