



استرسی و تاثیر آن بر قلب

گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا

مترجمان: سوسن کی احمدی، مهدیه دهقان طرز جانی

ژنرال دکتر نسترن احمدی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و دکترای پژوهشی بیماری های قلب و عروق)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزدی



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

استرس و تأثیر آن بر قلب گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا (British Heart Foundation)

مترجمان: سوسن کی احمدی و مهدیه دهقان طرزجانی
زیرنظر: دکتر نسترن احمدی (کارشناس ارشد روانشناسی
بالینی و دکترای پژوهشی بیماری‌های قلب و عروق)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور : استرس و تأثیر آن بر قلب/گردآورنده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجمان سوسن کی احمدی و مهدیه دهقان طرزجانی.

مشخصات نشر : یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۵×۱۵ سم.

شابک : ۹۶۵۴-۹-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی : فیبا

یادداشت

عنوان اصلی: Coping with stress How to manage stress and help your heart.

کتاب نامه. موضوع: فشار روانی موضوع: (Stress Psychology)

فشار روانی - کنترل موضوع: Stress management

دستگاه گردش خون -- بیماری ها موضوع: Cardiovascular system -- Diseases

قلب -- بیماری ها -- عوامل مخاطره انگیز

Heart -- Diseases -- Risk factor

دستگاه گردش خون -- بیماری ها -- عوامل مخاطره انگیز

Cardiovascular system -- Diseases -- Risk factors

کی احمدی، سوسن، ۱۳۵۸ - مترجم

دهقان طرزجانی، مهدیه، ۱۳۶۱ - مترجم

بنیاد قلب بریتانیا

British Heart Foundation:

۱۳۹۵ الف ۵ / ف / BF۵۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۷۶۵۶

۱۵۵/۹۰۴۲

رده بندی دیویی

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۰۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجمان: سوسن کی احمدی و مهدیه دهقان طرزجانی

ویراستار: ولی اله یزدانی

حروفچین و بازخوان: فاطمه فروزان

شابک: ۹۶۵۵۴-۹-۶۰۰-۹۷۸

طراح جلد: امید دهقان نیری

صفحه آرا: سید حسین یزدانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۵

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مرکز توانبخشی قلبی - مرکز توانبخشی قلبی - ریوی بیمارستان افشار» است.

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی بیمارستان افشار
۰۳۵۵۴-۹-۶۰۰-۹۷۸

فهرست عناوین

۷.....	دربارهٔ این کتاب.....
۹.....	استرس چیست؟.....
۱۲.....	استرس چه ارتباطی با بیماری‌های قلبی دارد؟.....
۱۶.....	استرس چه تأثیری بر احتمال ابتلا به بیماری قلبی دارد؟.....
۲۹.....	استرس و سلامتی در افراد مبتلا به مشکلات قلبی.....
۳۳.....	افسردگی، استرس و بیماری قلبی.....
۳۸.....	دلایل استرس.....
۴۶.....	تنهایی و انزوای اجتماعی.....
۴۸.....	آیا دچار استرس هستید؟.....
۵۶.....	آزمون: آیا من استرس دارم؟.....
۶۷.....	چه کارهایی می‌توان برای کنترل استرس انجام داد؟.....
۹۰.....	بازتوانی بیماران قلبی چیست؟.....
۹۳.....	درخواست کمک.....

پیشگفتار

بی تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

بر همین اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دربارهٔ این کتاب

زندگی روزمره با چالش‌ها و حوادث غیرمنتظره‌ای توأم است. این موقعیت‌ها گاهی ممکن است برای ما تنش‌زا باشد. بیشتر ما گهگاه در زندگی خود تا حدی دچار استرس شده‌ایم، پس استرس بخش عادی زندگی روزمره است.

یک تجربهٔ واحد ممکن است برای فردی استرس‌آور و برای دیگری آرامش‌بخش باشد. برخی افراد با استرس به بالندگی می‌رسند؛ اما برخی به‌سختی می‌توانند بر استرس خود غلبه کنند. نحوهٔ واکنش شما در شرایط تنش‌زا، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت قلب و نیز سلامت عمومی شما داشته باشد.

اطلاعات، نکات عملی و کاربردی و آزمون‌هایی که در این کتاب آمده است، به شما در شناخت بهتر استرس، چگونگی تأثیر آن بر سلامت قلب و اقدامات لازم در زمینهٔ مقابله با استرس کمک می‌کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ آنچه در این کتاب بررسی شده است

✓ استرس چه تأثیری بر قلب شما دارد؛

✓ نقاط استرس‌زای مهم زندگی خود (بخش‌هایی از زندگی که استرس زیادی برای شما ایجاد می‌کنند) را چگونه پیدا کنید؛

✓ چه طور بفهمید که استرس دارید؛

✓ افراد چه طور با استرس مواجه می‌شوند؛

✓ برای مقابله با استرس چه برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید؛

✓ برای دریافت کمک و اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



استرس چیست؟

استرس بخش عادی زندگی است و همه گهگاه در زندگی دچار استرس می‌شویم. ناکامی‌های روزمره مثل ترافیک یا همسایه‌های پرسروصدا و نیز تغییرات مهم زندگی مثل اسباب‌کشی یا بحران‌های طولانی‌مدت مثل دغدغه‌های مالی همیشگی یا بیکاری، همگی ممکن است در ایجاد استرس دخیل باشند.

واژه استرس حالتی را توصیف می‌کند که گاهی آن را در زندگی تجربه می‌کنید: «وقتی چیزی خارج از کنترل و توانایی شما به نظرتان می‌رسد». ممکن است احساس کنید بیش از حد مسئولیت به شما محول شده است و شما قادر نیستید تمام خواسته‌هایی را که از شما دارند، برآورده کنید. برای مثال، شاید مجبور هستید ضرورت‌های شغلی و مسئولیت‌های اجتماعی خود را باهم تطبیق دهید و از یکی از والدین سالمند خود یا فردی که مدت‌ها در بستر بیماری است، مراقبت کنید.

البته استرس همیشه هم بد نیست و جنبه‌های مثبت هم دارد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مقدار مناسب استرس به انسان انرژی و انگیزه لازم را برای غلبه بر مشکلات زندگی و عبور از شرایط سخت می‌دهد؛ اما استرس شدید، یا استرسی که زیاد طول بکشد، ممکن است به مشکلات عاطفی، روان‌شناختی و حتی جسمی منجر شود.

احساس فشار در محیط کار و خانه امری عادی است؛ اما فشار بیش‌ازحد ممکن است باعث ایجاد استرس منفی شود و همین مسئله به ضعف، اختلال در تصمیم‌گیری و حتی بیماری شما منجر شود.

عوامل تنش‌زا برای هر فرد متفاوت است و در نتیجه ممکن است علائم و نشانه‌های متفاوتی را تجربه کند. نحوه برخورد شما با فشار روانی، به عوامل فراوانی بستگی دارد؛ از جمله میزان حمایت اطرافیان از شما و راهبردهای شخصی شما برای مقابله با استرس. برای برخی افراد برخی شرایط تنش‌زا هیجان‌انگیز است و این هیجان توأم با



فعالیت‌های پرخطر، عملاً باعث رشد و شکوفایی آن‌ها می‌شود.

هر فرد نقطه مطلوب مختص به خود را دارد و اگر با نقطه مطلوب خود آشنا باشید، می‌توانید به راحتی سطح استرس خود را کنترل کنید. منظور از «نقطه مطلوب» این است که در آن نقطه فشار به حدی است که در عملکرد شما خللی ایجاد نمی‌کند.

آیا مردم انگلیس استرسی هستند؟

تحقیقات نشان می‌دهد یک‌چهارم مردم انگلیس در طول سال، به نوعی مشکل سلامت روان دچار می‌شوند. بیشتر این افراد دچار اضطراب و افسردگی هستند که در بیشتر مواقع منشأ آن استرس است. بیشتر افراد اظهار می‌کنند که دائم نگران هستند یا نگرانی‌های متعددی دارند که به بی‌خوابی شبانه، عادات غذایی نامطلوب و اغلب افزایش مصرف الکل منجر می‌شود.

تمام این‌ها ممکن است تأثیر عمیقی بر سلامت و تندرستی افراد



داشته باشد. در حال حاضر بیماری‌های مرتبط با استرس شایع‌ترین عامل بیماری در انگلیس محسوب می‌شود.

استرس چه ارتباطی با بیماری‌های قلبی دارد؟

واکنش طبیعی در مقابل تهدید جسمی، به واکنش «جنگ‌وگریز» معروف است. بدن با آزاد کردن هورمون‌هایی نظیر آدرنالین، به خطر واکنش نشان می‌دهد. این واکنش می‌تواند یا جنگ باشد و یا فرار. با این کار، بدن آن تهدید را به چالش می‌کشد.

واکنش بدن به این صورت است که: قندها و چربی‌ها در خون پخش می‌شوند تا انرژی اضافی-که احتمالاً برای واکنش به آن چالش نیاز داریم- تأمین شود؛ عضلات منقبض و برای عکس‌العمل آماده می‌شوند؛ قلب تندتر می‌تپد تا خون را به ماهیچه‌ها و مغز که بیش از همه به خون نیاز دارند، برساند؛ پس تندتر نفس می‌کشید، بیشتر عرق می‌کنید و دهان شما خشک می‌شود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ استرس چه وقت و چگونه ممکن است مضر باشد؟

بدن ما اغلب طوری به استرس عاطفی واکنش نشان می‌دهد که انگار با تهدید جسمی مواجه است. ممکن است در یک فروشگاه مشاجره‌ داغی بر سر اجناس معیوب با فروشنده داشته باشید؛ اما بدن شما احساس می‌کند که با حیوانی وحشی درگیر شده‌اید و صحبت از مرگ و زندگی است.

حوادث و فشارهای زندگی ممکن است باعث ایجاد استرس شدید شوند. اگر استرس غیرقابل کنترل باشد، شخص به رفتارهای ناسالمی دست می‌زند که این رفتارها ممکن است صدماتی را به قلب وارد کند. برای مثال، شاید فکر کنید برای مقابله با استرس به سراغ سیگار یا مشروب بروید، برای راحتی غذاهای ناسالم بخورید یا دارو مصرف کنید. استرس ممکن است تأثیرات جسمی و عاطفی ناخواسته‌ای هم به دنبال داشته باشد و باعث شود احساس ناخوشی یا پوچی داشته



باشیم.

برای این که بدانید استرس چه تأثیری ممکن است بر قلب شما داشته باشد، خوب است با بیماری عروق کرونری قلب و عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به این بیماری آشنا شوید. در بخش بعد با این بیماری آشنا خواهید شد.

◀ بیماری عروق کرونری چیست؟

بیماری عروق کرونری وقتی بروز می کند که شریان های کرونر (شریان هایی که خون اکسیژن دار را به ماهیچه قلب می رسانند) به دلیل رسوب چربی موسوم به آتروما مسدود یا تنگ شوند.

آنژین نوعی درد است که به علت نرسیدن خون و اکسیژن کافی به قلب در نتیجه تنگ شدن شریان های کرونری بروز می کند. فعالیت بدنی یا فشار عاطفی ممکن است عامل بروز آنژین باشد. گاهی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اوقات نیز این حمله در هنگام استراحت رخ می‌دهد.

اگر تکه‌ای چربی (آتروما) در جداره شریان کرونر ترک بردارد، برای ترمیم آن ناحیه، لخته‌ای خون تشکیل می‌شود. این لخته خون با انسداد شریان کرونر باعث می‌شود بخشی از قلب از خون اکسیژن‌دار محروم شود. این همان حمله قلبی است.

◀ چه عواملی احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد؟

عوامل متعددی در افزایش احتمال ابتلا به بیماری کرونر دخیل هستند. برخی از این عوامل توسط شما قابل‌رفع هستند و برخی نیز غیرقابل‌رفع.

عوامل قابل‌رفع (عوامل خطری که شما قادر به رفع آن‌ها هستید):

- مصرف دخانیات؛
- کم‌تحركی؛
- فشارخون بالا؛
- اضافه‌وزن؛
- کلسترول بالا؛
- دیابت.

مرکز تخصصی قلبی ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



عوامل غیر قابل رفع (عوامل خطری که شما نمی‌توانید آن‌ها را رفع کنید یا تغییر دهید):

- داشتن سابقه خانوادگی؛
- سن؛
- نژاد؛
- جنسیت.

استرس چه تأثیری بر احتمال ابتلا به بیماری قلبی دارد؟

نظریه‌های زیادی دربارهٔ ارتباط استرس با بیماری عروق کرونر و افزایش خطر ابتلا به این بیماری وجود دارد. بنا بر پژوهش‌های انجام‌شده، استرس به‌طور مستقیم منجر به بیماری قلبی نمی‌شود؛ اما عواملی نظیر فشارخون بالا، کلسترول بالا، چاقی و بی‌حرکی به‌طور غیرمستقیم بر این بیماری تأثیر می‌گذارند.

برخی مطالعات پژوهشی نیز حاکی از آن است که در شرایط تنش‌زا (استرس‌آور) هورمون‌هایی آزاد می‌شود که به تشکیل لخته در خون

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



کمک می‌کنند.

◀ فشارخون بالا

فشارخون بالا خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی یا بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد. علت بیشتر موارد فشارخون بالا مشخص نیست؛ اما عواملی که ممکن است در بروز این عارضه دخیل باشند عبارت‌اند از: بی‌حرکی، چاقی، مصرف بیش‌ازحد نمک و الکل.

◀ استرس و فشارخون بالا

حضور در محیط تنش‌زا ممکن است فشارخون شما را بالا ببرد. این واکنشی طبیعی است و با بهبود اوضاع فشارخون باید به سطح عادی بازگردد. عواملی که تنش و فشار طولانی‌تری ایجاد می‌کنند (مثل دغدغه‌های مالی یا فشار کاری)، ممکن است باعث شود فشارخون دیرتر به حالت عادی بازگردد.



کنترل سطح استرس تأثیری در عدم ابتلا به فشارخون بالا ندارد؛ اما نحوهٔ مقابله و برخورد شما با استرس شدید تأثیری مثبت یا منفی بر سطح استرس و فشارخون برجا خواهد گذاشت. برای مثال:

- **تأثیر مثبت:** انجام نوعی فعالیت بدنی مثل پیاده‌روی تند، استرس را کاهش می‌دهد و فشارخون شما را پایین می‌آورد.

- **تأثیر منفی:** سیگار کشیدن، مصرف الکل یا خوردن غذاهای آماده شاید در نظر اول به کاهش سطح استرس کمک کند؛ اما در بلندمدت ممکن است تأثیر منفی بر سلامت عمومی و نیز سلامت قلب داشته باشد.

◀ **کلسترول بالا**

کلسترول در نحوهٔ عملکرد سلول‌های بدن نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند؛ اما کلسترول بیش از حد در خون، خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.



دو نوع کلسترول وجود دارد:

۱- لیپوپروتئین با چگالی کم^۱ که نوع مضر کلسترول است؛ این نوع کلسترول گاهی اوقات کلسترول «ال دی ال» نامیده می شود.

۲- لیپوپروتئین با چگالی بالا^۲ که نوعی محافظ کلسترول است و گاهی اوقات به آن کلسترول «اچ دی ال» گفته می شود.

پس ما باید سعی کنیم سطح کلسترول «ال دی ال» را کاهش و سطح کلسترول «اچ دی ال» را افزایش دهیم.

یکی از شایع ترین علل کلسترول ال دی ال (مضر)، مصرف بیش از حد غذاهای چرب، به ویژه چربی های اشباع شده است. بی تحرکی و بیماری ارثی نیز ممکن است در این امر دخیل باشد.

1 LDL (low density lipoproteins)

2 HDL (high density lipoproteins)



استرس و کلسترول

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد در برخی افراد استرس ممکن است بر سطح کلسترول آن‌ها تأثیر بگذارد؛ باوجوداین، لازم است برای درک رابطه بین استرس و افزایش سطح کلسترول خون، تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

دیابت

در حال حاضر حدود چهار میلیون نفر در آمار ایران به دیابت مبتلا هستند. دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین باید بدانید تا چه اندازه در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارید و برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام دهید. اگر تابه‌حال به دیابت مبتلا شده‌اید، کنترل قند خون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در شما کاهش می‌دهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ استرس و دیابت

تجربه‌های تنش‌زا (استرس‌آور) خطر ابتلا به دیابت را، به‌ویژه در افرادی که در خانواده سابقه دیابت دارند، افزایش می‌دهد. برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که احتمال ابتلا به دیابت در مردانی که دچار استرس هستند دو برابر بیشتر است؛ اما زنانی که دارای سطح استرس بالایی هستند چندان در معرض خطر قرار ندارند. استرس ممکن است بر نحوه کنترل دیابت نیز تأثیرگذار باشد.

◀ چاقی

چاقی نه تنها عامل خطر بیماری قلبی محسوب می‌شود؛ بلکه خطر ابتلا به دیابت و برخی سرطان‌ها را نیز افزایش می‌دهد.

کاهش وزن و داشتن وزن مناسب:

✓ فشارخون را پایین می‌آورد؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ سطح قند خون را کنترل می‌کند (کنترل قند خون برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است)؛

✓ سطح کلسترول خون را کنترل می‌کند؛

✓ درد کمر و مفاصل را تسکین می‌دهد.

مؤثرترین راه برای کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم همراه با عادات غذایی سالم است.

◀ استرس و وزن

وقتی تحت فشار هستید، بدن شما مقدار زیادی هورمون به نام کورتیزول^۱ آزاد می‌کند. این هورمون اشتهای شما را به غذا به‌ویژه غذاهای شیرین و پرچرب زیاد می‌کند. ممکن است روحیه شما با خوردن این غذاها بهتر شود؛ اما در نهایت باعث افزایش رسوب چربی در ناحیه شکم خواهد شد؛ بنابراین شاید احساس کنید با پر خوری یا خوردن غذاهای آماده می‌توانید بر استرس خود غلبه کنید؛ اما باید

¹ cortisol



این را بدانید که این کار فقط راه‌حلی موقتی برای کاهش استرس است و در درازمدت ممکن است به چاقی منجر شود و خطر ابتلا به دیابت نوع دو و بیماری عروق کرونر را در شما افزایش دهد.

◀ استعمال دخانیات

استعمال دخانیات یکی از عوامل اصلی برای بیماری عروق کرونر است. احتمال ابتلا به حمله قلبی در افراد سیگاری تقریباً دو برابر بیشتر از کسانی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند. حتی کشیدن تفریحی تنباکو نیز ممکن است همان اثرات زیان‌بار کشیدن دائمی سیگار یا پیپ را داشته باشد.

◀ استرس و سیگار

• آیا برای کاهش استرس خود به سیگار پناه می‌برید؟

شاید تصور می‌کنید سیگار کشیدن به شما آرامش می‌دهد و به شما کمک می‌کند بر فشارهای مضاعف غلبه کنید؛ اما درواقع این‌طور نیست. وقتی به سیگار پک می‌زنید، به سرعت مقداری نیکوتین به مغز شما می‌رسد و با ترشح آدرنالین، «احساس خوبی»



(البته در کوتاه‌مدت) پیدا می‌کنید. از این رو در ابتدا، نیکوتین روحیه و تمرکز شما را بهتر می‌کند، عصبانیت و استرس را در شما کاهش می‌دهد، عضلات را شل می‌کند و اشتها را کم می‌کند؛ اما این تأثیرات مثبت موقتی و زودگذرند و با از بین رفتن آن‌ها، «علائم ترک مواد» نظیر عصبانیت و تشدید فشار روحی به سراغ شما می‌آید.

مغز این علائم را «استرس» تعبیر می‌کند؛ لذا احساس می‌کنید به سیگار دیگری احتیاج دارید. همچنین، یافتن زمان و مکان مناسب برای کشیدن سیگار نیز ممکن است استرس‌آور باشد، به‌ویژه حالا که در بیشتر مکان‌های عمومی سیگار کشیدن ممنوع است.

پس ترک سیگار یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای حفظ سلامت قلب خود انجام دهید.

❖ بی‌تحرکی

احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر در افرادی که فعالیت بدنی ندارند دو برابر بیشتر از افرادی است که دارای فعالیت بدنی منظم هستند.

فعالیت بدنی باعث کاهش وزن می‌شود، فشارخون را کنترل می‌کند



و سطح کلسترول اچ‌دی‌ال (کلسترول مفید) را افزایش می‌دهد و بیماری‌هایی نظیر دیابت را مهار می‌کند.

استرس و فعالیت بدنی

استرس و فشار روحی باعث رخوت و بی‌علاقگی به انجام فعالیت بدنی می‌شود. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم:

✓ به کاهش استرس کمک می‌کند؛

✓ روحیه شما را بهتر می‌کند؛

✓ حس تندرستی به شما می‌دهد؛

✓ کمک می‌کند خواب بهتری داشته باشید؛

✓ انرژی شما را مضاعف می‌کند.

این اثرات مثبت را خیلی زود در زندگی خود احساس می‌کنید و اغلب بلافاصله خود را نشان می‌دهند. این باعث می‌شود فعالیت بدنی را بخشی از زندگی روزمره خود قرار دهید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین^۱ (هورمون حس خوب) می شود و از این رو اغلب به بهبود سلامت روانی شما کمک می کند. ثابت شده است که ورزش های هوازی (مثل پیاده روی تند، دو یا دوچرخه سواری) و مقاومتی (مثل استفاده از وزنه در باشگاه) برای افراد مبتلا به افسردگی مفید است. فعالیت بدنی، روحیه شما را بهتر می کند و در کنترل وزن به شما کمک می کند.

← استرس و الکل

برخی افراد الکل را راهی برای غلبه بر مشکلات مختلف خود از جمله دغدغه های مالی، فشار کاری و مشکلات رابطه ای می دانند؛ اما باید دانست که مصرف الکل می تواند فشارخون را بالا ببرد و به دلیل ارزش تغذیه ای کم و کالری زیاد باعث اضافه وزن شود.

¹ endorphin



◀ افسردگی

شواهدی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند بین افسردگی و بیماری قلبی رابطه وجود دارد. این شواهد همچنین نشان می‌دهند احتمال ابتلای افراد افسرده به مشکلات قلبی بیشتر است.

به خاطر داشته باشید که شیوهٔ مقابله با استرس در طولانی‌مدت ممکن است بر سبک زندگی شما (مثل تعداد سیگاری که می‌کشید، سطح فعالیت بدنی شما و آنچه می‌خورید و می‌نوشید) تأثیر بگذارد، به‌سلامت عمومی شما آسیب برساند و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را در شما افزایش دهد.

◀ نکات کاربردی

نگاهی به عوامل خطری که در صفحهٔ ۱۵ آمده است، بیندازید و تعداد عواملی را که در مورد شما صدق می‌کند، بشمارید. مشخص

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



کنید در مورد کدام یک از این عوامل می‌توانید اقدامی انجام دهید و برای رفع این عوامل، اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرید. ✓
برای بهبود سطح کلسترول خود، فعالیت بدنی منظم داشته باشید و رژیم غذایی متعادلی را دنبال کنید که حاوی چربی اشباع‌شده کم و میوه‌ها و سبزیجات فراوان باشد؛

✓ اگر سیگاری هستید، برای ترک سیگار از پزشک عمومی یا داروساز کمک بگیرید؛

✓ اگر بیش از چهل سال سن دارید، از پزشک عمومی بخواهید شما را به لحاظ خطر قلبی-عروقی معاینه کند. این نوعی معاینه سلامت قلب است که اطلاعات ارزشمندی درباره عوامل خطر بیماری قلبی و اقداماتی که شما می‌توانید برای حفظ سلامت قلب خود انجام دهید، به شما می‌دهد.



✓ به این مسئله فکر کنید که آیا سبک زندگی شما در شرایط استرس‌زا احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در شما افزایش می‌دهد یا خیر. برای مثال، وقتی استرس دارید، احساس می‌کنید باید بیشتر سیگار بکشید یا غذاهای آماده و ناسالم بخورید.

برای اطلاعات بیشتر درباره نحوه مقابله با استرس به صفحه‌های ۶۷ مراجعه کنید.

استرس و سلامتی در افراد مبتلا به مشکلات قلبی

بیمار بودن استرس‌آور است؛ چراکه روحیه و عملکرد شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر شما عمل جراحی قلب داشته‌اید و یا پزشکتان تشخیص داد که به بیماری قلبی یا حمله قلبی دچار شده‌اید، ممکن است به خاطر ترس و یا نگرانی دچار استرس شوید.

شاید نگران بازگشت به سرکار، حمایت از خانواده یا انجام کارهایی



هستید که پیش از حمله یا عمل جراحی از آن‌ها لذت می‌بردید. شاید هم نگران حمله قلبی دیگری هستید. تمام این موارد نگرانی‌های مشترک تمام بیماران است.

پرستار یا پزشک بازتوانی قلب (در صفحه ۹۰ در خصوص بازتوانی قلب اطلاعاتی ارائه شده است)، با ارائه مشاوره به شما کمک می‌کند تا بازگشت شما به زندگی تا حد امکان به‌دوراز استرس باشد.

در برخی افراد مبتلا به بیماری قلبی (افراد مبتلا به آنژین یا افراد مبتلا به حمله قلبی)، استرس بیش‌از حد ممکن است آنژین یا در موارد خیلی نادر، حمله قلبی را به دنبال داشته باشد.

با وجود این، درست نیست که از ترس حمله مجدد قلبی، از هر نوع استرسی پرهیز کنید. این اعتقاد غلط باعث می‌شود دیگران بیش‌از حد مراقب شما باشند و به‌عنوان مثال شمارا از انجام هرگونه

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



فعالیت بدنی بازدارند.

به خاطر داشته باشید که استرس تا حدی در زندگی مفید است، به‌ویژه اگر انجام فعالیت‌های لذت‌بخشی را برای شما ممکن می‌کند. اگر احساس می‌کنید که کسالت و خستگی برای شما استرس‌آور است، با پزشک یا پرستار بخش بازتوانی بیماران قلبی درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید و درباره بهترین فعالیت‌هایی که برای شما مفید است، مشاوره بخواهید.





⬅️ خاطره‌ای از یک بیمار قلبی

وقتی فهمیدم که قلب من باید تا آخر عمر تحت درمان باشد، بسیار ناراحت شدم. این مسئله دائم بیماریم را به من یادآوری می‌کرد؛ اما وقتی با بیماری صحبت کردم که وضعیتی مشابه من داشت، فهمیدم که این درمان‌ها برای کمک به من است و من می‌توانم به جلو حرکت کنم و زندگی خوبی داشته باشم. البته این کار زمان‌بر بود. در ابتدا نمی‌توانستم به والدین خود بگویم چه احساسی دارم. حتی اشتهای خود را از دست داده بودم؛ اما بعد با کمک گروه بازتوانی بیماران قلبی پرستاری که به من سر می‌زد، کم‌کم احساس خوبی نسبت به همه‌چیز پیدا کردم. می‌دانم برخی افراد ممکن است به دلیل فشار زندگی دچار افسردگی شوند؛ اما باید به خودمان هم فکر کنیم. با همه این تفاسیل، اگر سلامتی نباشد، آیا چیزی را می‌توان جایگزین آن کرد؟



افسردگی، استرس و بیماری قلبی

افسردگی، ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز است و ممکن است عوامل متعددی به شرح زیر در آن دخیل باشد:

✓ شرایط استرس‌آور طولانی؛

✓ عوامل شخصی مثل مشکلات کاری یا خانوادگی؛

✓ پشت سر گذاشتن حادثه‌ای تلخ یا غیرمنتظره مثل حملۀ قلبی؛

✓ وجود فرد معلول در خانواده؛

✓ پشت سر گذاشتن دورۀ بیماری طولانی‌مدت.

گاهی استرس و افسردگی به هم مرتبط هستند؛ اما استرس همیشه به افسردگی منجر نمی‌شود و نمی‌توان آن را تنها عامل بروز افسردگی دانست.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



افسردگی ممکن است به رفتارهای ناسالم مثل خوردن غذاهای آماده یا بی‌اشتهایی، بی‌انگیزگی و کسالت منجر شود و همهٔ این موارد کاهش فعالیت بدنی را به دنبال دارد. افسردگی همچنین روند بهبودی بعد از عمل جراحی یا حملهٔ قلبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فعالیت بدنی علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. اگر افسرده هستید، افزایش فعالیت بدنی به بهبود سلامت روانی شما کمک می‌کند و سرعت بهبودی بعد از حملهٔ قلبی یا جراحی قلب را افزایش می‌دهد و حتی ممکن است سلامت قلب شما را نیز بهبود بخشد.

ممکن است برخی علائم اضطراب و افسردگی، مشابه علائم استرس باشد؛ باوجوداین، اگر علائم زیر را به مدت دو هفته، هر روز و در بیشتر طول روز تجربه کردید، باید از پزشک خود کمک بگیرید:

✓ مشکلات خواب؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ اشتها یا تغییر وزن؛

✓ بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره؛

✓ احساس درماندگی و یأس؛

✓ بی‌حالی؛

✓ احساس بی‌ارزشی؛

✓ مشکل تمرکز.

شاید پزشک عمومی شما بتواند در شناسایی عواملی که فشار بیش‌ازحدی در زندگی شما ایجاد می‌کنند، به شما کمک کند. شاید هم شما را به مشاور یا روانشناس یا روان‌پزشک ارجاع دهد و حتی ممکن است لازم باشد برای مقابله با اوضاع، تحت درمان دارویی قرار بگیرید. هر نوع افسردگی ممکن است مشکلی جدی برای سلامتی باشد؛ پس نباید آن را نادیده گرفت. اگر احساس می‌کنید



شرایط شما به گونه‌ای است که نمی‌توانید از پس زندگی روزمره خود برآیید، باید درخواست کمک کنید.





من در یک باشگاه سلامت، مسئول فروش کارت عضویت بودم؛ اما از قضای روزگار، با وجود تمام فشارهایی که برای تحقق اهداف غیرواقعی تحمل می‌کردم، ناگهان متوجه شدم به سلامتی خود آسیب رسانده‌ام. همیشه دلوایس بودم و به جای مقابله با استرس، فقط سعی می‌کردم با آن مدارا کنم. به رژیم غذایی خود توجه نمی‌کردم، غذاهای ناسالم می‌خوردم و عصرها به دکه‌های پر دود می‌رفتم.

حالا اوضاع خیلی بهتر است. در شغل جدید هم ضرب‌الاجل وجود دارد؛ اما فشار کم‌تری احساس می‌کنم. هنوز هم دچار استرس می‌شوم؛ اما می‌دانم چه طور با آن مقابله کنم: مرتب به شنا می‌روم؛ برای تمدد اعصاب موسیقی کلاسیک گوش می‌کنم؛ روزی دو بار مراقبه انجام می‌دهم؛ خیلی مراقب خوراک خود هستم. احساس خیلی بهتری دارم. هر روز سلامتی توأم با شادابی را برای خود در ذهن تصور می‌کنم. باید برای چیزهایی که فکر می‌کنید به شما کمک می‌کنند، وقت صرف کنید و از آن‌ها لذت ببرید. سعی کنید همه چیز را آسان بگیرید.



دلایل استرس

هیچ فردی نمی‌تواند بدون هیچ‌گونه استرسی زندگی خود را بگذراند. استرس جزء لاینفک زندگی است اولین گام برای یافتن راه مقابله با استرس یا پرهیز از استرس، این است که بدانیم کدام بخش از زندگی بیش از همه استرس‌آور است.

بیشتر افراد می‌توانند از پس استرس‌های کوتاه‌مدت ب‌آیند؛ اما رفع استرسی که مدت زیادی طول بکشد، بسیار دشوار است. از این‌رو ممکن است استرس‌شان به رفتارهای ناسالمی منجر شود که خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب و دیگر مشکلات جسمی را افزایش دهد.

در قسمت بعد فهرست‌وار به موقعیت‌هایی اشاره می‌کنیم که بیش

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



از همه استرس آورند. گاهی مواقع استرس بدون علت خاصی بروز می‌کند.

شایع‌ترین عوامل استرس عبارت‌اند از:

- ✓ کار؛
- ✓ مشکلات مالی؛
- ✓ روابط (بین دو نفر یا درون خانواده)؛
- ✓ دگرگونی‌ها و حوادث مهم زندگی نظیر ازدواج، طلاق یا جدایی؛
- ✓ بیکاری؛ اسباب‌کشی و مصیبت؛
- ✓ فشار زمان؛
- ✓ تنهایی و انزوای اجتماعی.

◀ کار

نیم میلیون نفر از مردم انگلیس معتقد هستند که استرس کاری آن‌ها را بیمار کرده است. تحقیقات نشان داده است که احتمال دچار شدن



به استرس، وقتی فرد احساس می‌کند کنترلی بر کار خود ندارد و در عین حال خواسته‌های زیادی از او دارند، بیشتر از سایر زمان‌هاست. تحقیقات دیگر نشان داده است افرادی که کار دستی انجام می‌دهند، ممکن است بیش از افرادی که کار غیر دستی انجام می‌دهند، خود را در موقعیت‌های استرس‌آور احساس کنند.

شاید قادر نباشید ماهیت شغل خود را تغییر دهید، اما می‌توانید برای مهار استرس خود در محیط کار و خانه گام‌هایی بردارید. محیط کار می‌تواند یا منشأ استرس باشد یا محل بروز استرس (محلی باشد که استرس، خود را در آن نشان می‌دهد).
علائم و نشانه‌های استرس شغلی عبارت‌اند از:

✓ عملکرد ضعیف شغلی؛

✓ عدم تمرکز؛

✓ احساس خستگی؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ گرفتن مرخصی‌های استعلاجی زیاد.

یک پنجم مردم ایران می‌گویند کارشان «خیلی» یا «فوق‌العاده» برایشان استرس‌آور است. بیش از نیمی از افراد می‌گویند شغلشان استرس‌آور تر شده است و شغل آن‌ها بر زندگی خانوادگی‌شان پیشی گرفته است.

پیش‌بینی می‌شود که سالانه حدود سیزده میلیون روز کاری در نتیجه اضطراب و بیماری‌های مرتبط با استرس هدر رود و کارفرمایان انگلیسی هر سال حدود چهار میلیون پوند برای بیماری‌های مرتبط با استرس هزینه کنند.

کارفرمایان طبق قانون موظف‌اند برای کاهش سطح استرس و مراقبت از سلامت کارمندان خود، فضای محیط کار را مدیریت کنند. اگر کار یا محیط کار استرس شدیدی در شما ایجاد می‌کند، با مدیر خود صحبت کنید. شاید کارفرمای شما بتواند فرصتی فراهم کند تا با



کسب مهارت‌هایی نظیر آرام‌سازی، ابراز وجود و مدیریت زمان بتوانید بر استرس خود غلبه کنید. همچنین، شاید بتوانید از طریق کانال‌های غیررسمی مثل حرف زدن دربارهٔ استرس محیط کار با دوست یا همکاری دلسوز، حمایت دیگران را جلب کنید.

➤ مشکلات مالی

مشکلات مالی افسردگی و استرس شدیدی ایجاد می‌کنند. در نتیجهٔ مشکلات مالی روابط از بین می‌رود؛ افراد خانه‌های خود را از دست می‌دهند و خانواده‌ها از هم می‌پاشند. همهٔ این‌ها خود منشأ استرس هستند.

بهتر است پیش از آن‌که این‌گونه مشکلات بر شما غالب شوند، دربارهٔ نحوهٔ کنترل بدهی‌ها و مدیریت مالی زندگی مشاوره بگیرید.

➤ روابط

روابط شما (با همسر، فرزندان، والدین، دوستان، همسایگان یا



همکارانتان) همیشه خوب پیش نمی‌رود و ممکن است استرس زیادی در شما ایجاد کند. اگر فرد قابل اعتماد و اطمینانی در اطراف خود سراغ ندارید، این مسئله ممکن است استرس شما را بیشتر کند و اگر در بخشی از زندگی خود دچار مشکل هستید، ممکن است در روابط شما با دیگران هم تأثیرگذار باشد.

مشکل شما با روابطتان هرچه که باشد، نخستین گام برای رفع آن این است که بپذیرید چنین مشکلی وجود دارد و سعی کنید اوضاع را باهم سروسامان بدهید. سعی کنید دربارهٔ مسائل حرف بزنید و خوش‌بین و امیدوار بمانید. ببینید برای بهبود اوضاع چه کاری می‌توانید انجام دهید و قبول کنید برخی مشکلات خارج از کنترل شما هستند. دربارهٔ انتخاب‌های خود فکر کنید.

◀ حوادث مهم زندگی

تغییرات مهم زندگی ممکن است استرس‌آور باشد. حوادث غیرمنتظره مثل بی‌کار شدن، مصیبت، بیماری، طلاق و جدایی و یا تغییرات



برنامه‌ریزی شده مثل ازدواج، اسباب‌کشی یا بچه‌دار شدن (که همیشه برنامه‌ریزی شده نیست) ممکن است عامل استرس باشند.

نحوه واکنش شما به این حوادث به میزان آمادگی شما، مدت زمان دوام این حادثه و مقدار حمایت دیگران از شما بستگی خواهد داشت. گاهی مواقع چند رویداد یک‌باره اتفاق می‌افتد و این مسئله ممکن است تعادل شما را برهم بزند و استرس اندک شما را به وضعیتی غیرقابل کنترل تبدیل کند. در صورت امکان، از به عهده گرفتن شغل‌های استرس‌آور متعدد، در یک زمان خودداری کنید.

◀ فشار زمان

نسبت به آنچه می‌توانید انجام دهید و به دست آورید، واقع‌بین باشید. نه گفتن را یاد بگیرید و کارهای خود را اولویت‌بندی کنید. وقت گذاشتن برای اوقات فراغت، ورزش و تعطیلات به اندازه صرف



وقت برای اموری که باید در خانه و در محل کار انجام دهیم، ضروری است.





تنهایی و انزوای اجتماعی

تنهایی و انزوای اجتماعی، به‌ویژه برای افراد سالمند، دلایل اصلی استرس محسوب می‌شوند. ثابت شده است که تنهایی بر سلامت جسم و روان تأثیر می‌گذارد. افراد تنها احتمال بیشتری دارد که تجربه‌های روزمره را استرس آور تر تلقی کنند. آن‌ها همچنین برای مقابله با این استرس حمایت کم‌تری از اطرافیان خود دریافت می‌کنند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مدت ده سال از مادرم که به بیماری پارکینسون مبتلا بود، مراقبت می کردم. البته، تجربه ناراحت کننده‌ای بود و گاهی اوقات انجام تمام کارها در طول روز کار سختی بود؛ اما با خود فکر می کردم همه چیز را قبول می کنم و ناراحتی به خود راه نمی دادم. بعد از مرگ مادرم، دو حمله قلبی داشتم و این پرستار بخش بازتوانی بیماران قلبی بود که به من یاد داد احساسات خود را پنهان نکنم، جلوی احساسم را نگیرم و خوب گریه کنم و از این طریق استرس خود را بیرون بریزم. متوجه نبودم تا چه حد خود را درگیر مراقبت از مادرم کرده بودم. حرف زدن با دیگران، داشتن سرگرمی‌های آرامش بخش و فعالیت کردن برای من مفید بود. من عاشق پیاده روی در کوهستان هستم. هیچ چیزی به اندازه این نمی تواند غصه‌های شمارا از بین ببرد.



آیا دچار استرس هستید؟

همه ما تجربه‌های مختلفی از استرس داریم. تجربه‌ای که برای یک نفر استرس آور است، ممکن است چالشی لذت‌بخش برای فرد دیگر باشد. هریک از ما «استرس خوب» و «استرس بد» داریم. برای مثال، وقتی برای انجام کاری تحت فشار قرار دارید، این فشار به شما انگیزه می‌دهد کار را تمام کنید؛ اما برخی تجربه‌ها، مثل بیکار شدن یا داغدار بودن ممکن است تأثیری منفی به همراه داشته باشد.

◀ مطمئن نیستید که استرس دارید؟

وقتی دچار استرس طولانی‌مدت می‌شوید، بدن به شما هشدار می‌دهد که درجایی اشکالی وجود دارد. این علائم جسمی، عاطفی، رفتاری و روانی را نباید نادیده گرفت. این علائم به شما می‌گویند که باید سرعت خود را کم کنید. اگر برای استرس خودکاری نکنید و



به بدن خود استراحت ندهید، سلامتی شما به خطر می‌افتد.

اگر فکر می‌کنید ممکن است دچار استرس شوید، لازم است به علائم هشداردهنده اولیه خود توجه کنید و به احساس خود فکر کنید. همچنین به این فکر کنید که استرس چه طور خود را نشان می‌دهد و چه تأثیری بر روی سایرین دارد.

برای آشنایی با علائم و نشانه‌های هشداردهنده احتمالی به صفحه‌های ۳۸ تا ۴۶ نگاهی بیندازید و علائمی را که درباره شما صدق می‌کند، تیک بزنید.

علائم و نشانه‌های هشداردهنده استرس خود را تیک بزنید (علامت‌گذاری کنید)



علائم جسمی

آیا...

	خیس عرق می شوید یا بدنتان به لرزه می افتد؟ (مرتعش می شود)
	قلبتان تند می زند؟
	دهانتان خشک می شود؟
	سردرد دارید؟
	نسبت به غذا، تفریح یا ارتباط جنسی بی میل شده اید؟

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



	دچار کاهش وزن یا اضافه وزن شده اید؟
	در معده خود احساس سفتی و پیچش دارید؟
	بیش از حد معمول به دستشویی می روید؟
	بد خواب هستید، شب های آشفته ای دارید یا صبح زود از خواب بیدار می شوید؟
	احساس خستگی یا کوفتگی می کنید؟
	درد و ناراحتی های خاصی احساس می کنید؟



◀ علائم عاطفی

اغلب احساس می کنید که...

	آشفته هستید؟
	عصبانی هستید؟
	دلتن می خواهید گریه کنید؟
	نگران هستید؟
	شکم درد دارید؟
	با اطرافیان خود ارتباطی ندارید؟



◀ علائم رفتاری

آیا...

	بیش تر از همیشه سیگار می کشید یا الکل مصرف می کنید؟
	شوخی طبیعی خود را از دست داده اید؟
	به ظاهر خود بی توجه شده اید؟
	همه چیز را فراموش می کنید؟
	تا خسته نشوید دست از کار نمی کشید؟
	فک خود را به هم می فشارید یا دندان قروچه می کنید؟



	از رابطه با دیگران یا موقعیت‌های اجتماعی فرار می‌کنید (کناره می‌گیرید)؟
	هر کار را شروع و ناتمام رها می‌کنید؟
	تمرکز ندارید؟

◀ علائم روانی

با خود فکر می‌کنید...

	نمی‌توانم این کار انجام دهم؟
	این کار هیچ‌وقت تمام نمی‌شود؟



	از پس این کار بر نمی آیم؟
	هیچ چیز فایده ای ندارد؟

بسیاری از این علائم و نشانه ها ممکن است مربوط به مشکلات سلامت عمومی بدن یا واکنش طبیعی بدن به مشکلات کوتاه مدت باشد. تعداد خانه های علامت گذاری شده را حساب کنید. اگر بیش از چهار خانه را علامت زده اید، احتمالاً به «استرس بلندمدت» مبتلا هستید.

اگر کم تر از چهار خانه را تیک زده اید، در حال حاضر استرس شما چندان جدی نشده است.

آزمون «من استرس دارم» در صفحه بعد به شما کمک می کند وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید.



آزمون: آیا من استرس دارم؟

با تیک زدن پاسخ‌هایی که بهترین توصیف برای وضعیت شماست، سطح استرس خود را محک بزنید.

۱. کدام یک از پاسخ‌های زیر بهترین توصیف برای مدت‌زمانی است که برای انجام امور نیاز دارید؟

	الف) برای انجام تمام کارهایم وقت کافی دارم.
	ب) معمولاً موفق می‌شوم بیشتر کارها را انجام دهم.
	ج) باید خیلی با دقت و قتم را اولویت‌بندی کنم.
	د) همیشه وقت کم می‌آورم و بعد سعی می‌کنم با دستپاچگی (هول هولکی) کارهای عقب‌افتاده را جبران کنم.



۲. وقتی تحت فشار زیادی هستید:

	الف) به خوبی از پس آن برمی آید چون خیلی کم چنین اتفاقی می افتد؟
	ب) بیشتر تلاش می کنید تا این مرحله سخت را پشت سر بگذارید؟
	ج) به خود فرصت می دهید تا درباره اوضاع فکر کنید؟
	د) قهوه زیادی می نوشید و به کار ادامه می دهید تا خسته شوید؟



۳. معمولاً خوب می خوابید؟

	الف) خیلی خوب می خوابم و صبح خود را پرانرژی احساس می کنم.
	ب) بعضی وقت ها به سختی خوابم می برد، اما معمولاً خوب می خوابم.
	ج) قبل از رفتن به رختخواب از روش های تمدد اعصاب استفاده می کنم و ذهنم را آرام می کنم.
	د) همیشه شب های ناآرامی دارم و اغلب زود از خواب بیدار می شوم.



۴. کدام مورد بهترین توصیف برای نحوه واکنش شما در شرایط سخت است؟

	الف) به‌ندرت (خیلی کم) عصبانی می‌شوم.
	ب) اغلب بیشتر از حد معمول عصبانی می‌شوم.
	ج) حالا زودتر از قبل از کوره در می‌روم، اما قبل از هر کاری فکر می‌کنم.
	د) سر هر مسئله جزئی از کوره در می‌روم.



۵. کدام گزینه مقدار زمانی را که به کارهای لذت‌بخش خود اختصاص می‌دهید، بهتر توصیف می‌کند؟

	الف) همیشه برای کارهای لذت‌بخش وقت می‌گذارم.
	ب) برای کارهای لذت‌بخش وقت و کم‌تری دارم.
	ج) وقت من پر است، اما مطمئن می‌شوم هرروز زمانی را برای تمدد اعصاب و لذت بردن از زندگی اختصاص دهم.
	د) برای سرگرمی یا کارهای لذت‌بخش فرصتی ندارم.



۶. کدام گزینه احساس غالب شما را بهتر توصیف می‌کند؟

	الف) احساس خوبی دارم و می‌توانم از پس کار برآیم.
	ب) بعضی مواقع سردرد دارم و وقتی تحت فشار هستم این سردرد تشدید می‌شود.
	ج) تحت فشار هستم؛ اما از روش‌های تمدد اعصاب استفاده می‌کنم تا مطمئن شوم بیش از اندازه عصبانی نشوم.
	د) به دلیل این که تحت فشار هستم، اغلب دلهره دارم و دلم می‌خواهد گریه کنم.

حال پاسخ‌های خود را بررسی کنید و ببینید که چه تعداد از پاسخ‌های شما الف، ب، ج و د است.

• **بیشتر الف:** از پاسخ‌های شما به نظر می‌رسید خیلی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تحت فشار نیستید. فعلاً تعادل خوبی در زندگی شما برقرار است. مراقب علائمی که ممکن است در آینده شما را دچار استرس کنند، باشید.

• **بیشتر ب:** به نظر می‌رسد کمی استرس دارید و پیامدهای آن را در جنبه‌های مختلف زندگی خود احساس می‌کنید. سعی کنید برای رفع این استرس گام‌های مثبتی بردارید. برای مثال با ورزش منظم، وقت گذاشتن برای خود و دریغ نکردن کمک دیگران از خود.

• **بیشتر ج:** هرچند استرس دارید، مهارت‌های مختلفی هم برای مقابله با آن فراگرفته‌اید. به شما تبریک می‌گویم. شما فهمیده‌اید که باید با استرس مقابله کرد و همچنین متوجه شده‌اید برای این که به خود کمک کنید و به زندگی ادامه دهید، باید راهی (مثل تمدد اعصاب و مدیریت زمان) برای مقابله با استرس پیدا کنید.

• **بیشتر د:** به نظر می‌رسد خیلی استرس دارید و احتمالاً تأثیر بدی بر سلامت جسم و روابط شما گذاشته است. فکر کنید ببینید چه طور می‌توانید سطح استرس خود را کم کنید. مثلاً می‌توانید دربارهٔ احساسی که استرس به شما می‌دهد، با کسی صحبت کنید.



◀ یادداشت روزانه تهیه کنید:

اگر استرس دارید، یا اگر نتیجهٔ آزمون «آیا من استرس دارم؟» می‌گویید که احتمالاً استرس دارید، خوب است که برای چند روز برخی اتفاقات زندگی خود را یادداشت کنید.

این کار به شما کمک می‌کند تا عوامل مشترک موقعیت‌های استرس‌آور زندگی، نحوهٔ واکنش به استرس و عواملی را که به شما کمک می‌کنند بر استرس خود غلبه کنید، به‌دقت شناسایی کنید و از این طریق توانایی کنترل عوامل استرس خود را به شکل مؤثرتری داشته باشید.

• وقتی استرس دارید، موارد زیر را در دفتر خود یادداشت کنید:

✍ چه عاملی شما را دچار استرس کرد (برای مثال جا ماندن از اتوبوس).

✍ چقدر استرس دارید. بین اعداد ۰ تا ۵ یکی را انتخاب کنید

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



(عدد ۵ نشان دهنده بالاترین سطح استرس است).

هرگونه نشانه استرس مثل خشک شدن دهان، یا تمایل به گریه را یادداشت کنید.

چقدر در مقابله با استرس موفق بوده‌اید. بین اعداد ۰ تا ۳ یکی را انتخاب کنید (عدد ۳ نشان دهنده موفقیت بالاست).

چه عاملی به شما برای دفع استرس کمک کرد (برای مثال، پیاده‌روی یا استراحت کوتاه).

پس از اتمام یادداشت‌برداری، شما قادر خواهید بود:

✓ عوامل مختلفی را که تجربه کرده‌اید، بشناسید و ببینید کدام یک بیش از همه استرس‌آور است؛

✓ نشانه‌های مشترک هشداردهنده استرس را بشناسید؛

✓ عواملی را که در کنترل استرس برای شما مفید بوده‌اند، شناسایی کنید.



◀ فرم یادداشت استرس‌های روزانه

عامل استرس	چقدر استرس دارید (۰ تا ۵)	نشانه‌های استرس	چقدر در مقابله با استرس موفق هستید (۰ تا ۳)	عامل مساعد



نکات کاربردی

- ✓ وقت بگذارید و به فشارهای زندگی خود فکر کنید.
- ✓ به علائم هشداردهنده اولیه توجه کنید و درباره احساس، چگونگی نمود احساس خود و چگونگی تأثیر آن بر دیگران فکر کنید.
- ✓ فهرست جدول‌های صفحه ۵۸ تا ۶۳ را بررسی کنید تا مهم‌ترین علائم و نشانه‌های استرس خود را بشناسید؛
- ✓ آزمون «آیا من استرس دارم؟» را انجام دهید تا بتوانید سطح استرس خود را کنترل کنید؛
- ✓ تا چند روز وقایع استرس‌آور زندگی خود را یادداشت کنید؛
- ✓ به یادداشت‌های خود نگاهی بیندازید تا بفهمید چه عوامل فشاری در زندگی‌تان وجود دارد؛
- ✓ سعی کنید این فشارها را با اقداماتی که در گذشته انجام داده‌اید و خوب جواب داده است یا با ایده‌های دیگر این کتاب کنترل کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



چه کارهایی می‌توان برای کنترل استرس انجام داد؟

راه‌های زیادی برای غلبه بر استرس در زندگی وجود دارد. فکر کنید ببینید کدام یک از اقدامات زیر را می‌توانید انجام دهید.

◀ از عامل استرس‌زا دوری کنید

پس از آن‌که عوامل استرس‌زای اصلی در زندگی را به‌دقت مشخص کردید، به این فکر کنید که برای اجتناب از آن‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید. برای مثال:

✓ اگر ترافیک باعث استرس شما می‌شود، به راهی برای تغییر مسیر خود به محل کار فکر کنید. مثلاً می‌توانید زودتر یا دیرتر از خانه خارج شوید یا پیاده یا از مسیر دیگری به محل کار خود بروید؛

✓ اگر بیش از حد مسئولیت کاری دارید، با مدیر خود صحبت کنید و از او کمک بیشتری بگیرید؛ در دوره‌های مدیریت زمان حضور یابید یا آموزش‌های بیشتری ببینید؛

✓ اگر مشکل خانوادگی دارید، آن را با نزدیکان خود در میان بگذارید. قرار بگذارید گاهی باهم کارهای لذت‌بخش انجام دهید یا از کسی



مشاوره بگیرید؛

✓ اگر واقعاً گرفتار هستید، مسئولیت‌های خود را اولویت‌بندی کنید و برخی از آن‌ها را زمین بگذارید.

◀ نحوه واکنش خود را به موقعیت‌های استرس‌آور تغییر دهید

اگر نمی‌توانید عامل استرس‌زا را از بین ببرید، سعی کنید نگرش خود را نسبت به آن تغییر دهید. فکر کنید وقتی در موقعیت استرس‌آور قرار می‌گیرید، چه واکنش جسمی و روانی به آن نشان می‌دهید.

• واکنش جسمی:

وقتی استرس دارید، احتمالاً علائم جسمی را احساس می‌کنید مثل سفت شدن ماهیچه‌ها، نفس کشیدن‌های تند و کوتاه یا احساس دل‌شوره و دل‌هره. در عوض، کوتاه و عمیق نفس بکشید یا برخی روش‌های تمدد اعصاب را امتحان کنید و به خود یادآوری کنید که استرس کمکی به اوضاع نمی‌کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



• واکنش روانی:

وقتی فشار روانی زیاد می‌شود، فرد به راحتی حالت تدافعی می‌گیرد و سرخورده، عصبانی یا افسرده می‌شود. اگر احساس می‌کنید که دارید دچار استرس می‌شوید، یک گام به عقب بردارید، به خود فرصت بدهید، کمی صبر کنید و فکر کنید که چه طور می‌شود شرایط را آرام کرد.

اگر افکار منفی به ذهنتان هجوم می‌آورد (مثل «از پس آن بر نمی‌آیم» یا «من به درد نخور هستم») سعی کنید با افکار مثبت به جنگ آن‌ها بروید

می‌دانم که به موقع این کار را انجام خواهم داد» یا «من در خیلی کارها مهارت دارم و به درد بخور هستم»



وقتی در دانشگاه تدریس می کردم، فشار کار را به خوبی احساس می کردم، به ویژه وقتی تعداد دانشجویان خیلی زیاد بود. این مسئله می توانست کاملاً استرس را باشد. از این گذشته کار و سفر آن قدر مرا خسته کرده بود که قادر به انجام هیچ ورزشی نبودم. حالا که در خانه کار می کنم، همه چیز خیلی بهتر شده است، اما فشارها و نگرانی ها هنوز سر جای خود است؛ به خصوص اگر پسر کوچولوی پرتوقع من بخواهد با من بازی کند آن هم وقتی که سعی می کنم کارهایم را انجام دهم.

متوجه شدم رفتن به باشگاه در رفع استرس تأثیر عالی دارد و با یوگا آن قدر آرام شدم که مطمئن شدم یوگا بخشی از زندگی روزمره یا هفتگی من است. یافتن بهانه برای در خانه ماندن کار خیلی ساده ای است! سکون و آرامش هم مهم است. باید یاد بگیری خوش گذران باشی، کارها را کمی ساده تر بگیری و از زمان حال لذت ببری.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ سبک زندگی خود را تغییر دهید

چند نکته دربارهٔ سبک زندگی سالم که به رفع استرس کمک می‌کند:

- ✓ خوب بخورید؛
- ✓ فعالیت بدنی داشته باشید؛
- ✓ سیگار نکشید؛
- ✓ یاد بگیرید خود را آرام کنید؛
- ✓ برای استراحت خود وقت بگذارید؛
- ✓ زمان خود را مدیریت کنید؛
- ✓ از کمک و حمایت دیگران استفاده کنید.

◀ خوب بخورید

✓ وقتی برای خوب غذا خوردن وقت می‌گذارید، بدن شما بهتر می‌تواند با شرایط استرس‌آور بجنگد؛



- ✓ وعده‌های غذایی منظمی داشته باشید؛
- ✓ انواع مختلف مواد غذایی سالم را در رژیم خود قرار دهید؛
- ✓ روزانه دست کم پنج نوبت میوه و سبزیجات مصرف کنید؛
- ✓ مطمئن شوید که دست کم یک سوم غذای شما از پاستا، انواع لوبیا، برنج، سیب‌زمینی یا حبوبات تشکیل شده است؛
- ✓ غذاهایی را انتخاب کنید که چربی اشباع‌شده کمی دارد؛
- ✓ نمک و شکر را در رژیم غذایی خود کاهش دهید؛
- ✓ به وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید؛
- ✓ عادت‌های غذایی سالم را با برنامه فعالیت بدنی منظم توأم کنید.



◀ فعالیت بدنی داشته باشید

ثابت شده است که فعالیت بدنی متوسط (فعالیتی که گرمتان کند و کمی شمارا به نفس نفس بیندازد) باعث ترشح اندورفین^۱ می شود. اندورفین^۱ ماده ای طبیعی است که باعث می شود احساسی خوب و نگرشی مثبت داشته باشید. داشتن فعالیت بدنی منظم (به مدت سی دقیقه و دست کم پنج روز در هفته) به شما کمک می کند با استرس خود مقابله کنید.

همچنین

- ✓ خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب، دیابت و سکتۀ مغزی را در شما کاهش می دهد؛
- ✓ انرژی و توان بیشتری به شما می دهد؛

¹ endorphins



✓ به شما کمک می‌کند وزن سالم خود را حفظ کنید؛

✓ خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد

می‌توانید سی دقیقه راه، به فواصل زمانی کوچک‌تر، دست‌کم هر بار ده دقیقه تقسیم کنید.

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که برایتان لذت‌بخش است و برای خود اهداف منطقی و واقع‌بینانه در نظر بگیرید یا برای حفظ علاقه و انگیزه خود، هرروز فعالیت‌های مختلفی انجام دهید. حتی روزانه نیم ساعت پیاده‌روی تند در احساس و نگاه شما به زندگی و نحوه برخورد با زندگی مفید خواهد بود.

چنانچه به فشارخون بالا مبتلا هستید یا آنژین دارید یا اگر شرایط پزشکی دیگری دارید، باید قبل از افزایش ناگهانی سطح فعالیت خود یا شروع هرگونه فعالیت جدید با پزشک خود و یا متخصص بازتوانی قلب مشورت کنید.

مرکز تخصصی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ سیگار نکشید

اگر سیگاری هستید، ترک سیگار تنها کار مهمی است که می‌توانید برای بهبود سلامت قلب و نیز سلامت عمومی خود انجام دهید. اگر قبلاً سعی کرده‌اید سیگار را کنار بگذارید اما دوباره به‌طرف آن رفته‌اید، از پزشک خود یا دکتر داروساز دربارهٔ داروهای کمکی ترک سیگار مشاوره بگیرید. کمک گرفتن از افراد متخصص شانس موفقیت شما را افزایش می‌دهد.

◀ یاد بگیرید که به خود آرامش بدهید

تمدد اعصاب شیوهٔ بسیار خوبی برای هر نوع استرس است و در شما حس سلامتی و تندرستی ایجاد می‌کند؛ همچنین، اضطراب، تندخویی و درد ناشی از گرفتگی عضله مثل گردن درد، کمردرد و سردرد را کاهش می‌دهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



وقتی در این کار باتجربه شوید، متوجه خواهید شد که تغییر قابل توجهی در روحیه و توانایی شما ایجاد می‌کند (همیشه نه فقط وقتی استرس دارید). این کار همچنین، سلامت روانی شما را حفظ می‌کند و از ایجاد برخی مشکلات روانی شایع جلوگیری می‌کند.

تمدید اعصاب فقط راحت نشستن و آرام بودن نیست. فرایندی پرجنب‌وجوش شامل تکنیک‌هایی است که فکر و جسم شما را آرام می‌کند. یافتن فعالیت‌های تمدید اعصاب که شما را آرام می‌کند و گنجاندن آن‌ها در برنامه روزانه، عملاً انرژی بیشتری به شما می‌بخشد و در کارهایی که باید انجام دهید، کارایی بیشتری به شما می‌دهد.

◀ برنامه روزانه تمدید اعصاب سریع

۱. تنفس خود را تنظیم کنید؛ یک نفس عمیق بکشید؛ آن را حبس

کنید و سپس در بازدم آن را از راه دهان بیرون دهید. برای مدتی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



طبیعی نفس بکشید و بعد این فرایند را تکرار کنید: (نفس عمیق و خارج کردن آن از طریق بازدم)؛

۲. گروهی از عضلات خود مثل عضلات دست، پا یا شکم را منقبض کنید و سپس شل کنید. وقتی عضلات را رها می‌کنید، اجازه می‌دهید تمام تنش‌های غیرضروری از بین برود. برای دیگر گروه‌های عضله خود نیز این کار را تکرار کنید؛

۳. شانه‌های خود را رها کنید؛

۴. از مهارت‌های تمدد اعصاب خود در موقعیت‌های دشوار بهره بگیرید. خیلی زود مزایای آن را احساس خواهید کرد.

می‌توانید همزمان با تمرین‌های تمدد اعصاب، به موسیقی دلخواه خود نیز گوش کنید. چیزی را انتخاب کنید که روحیه شما را بهتر کند یا برایتان آرامش‌بخش باشد. برخی از موسیقی‌ها مختص تمدد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اعصاب طراحی شده‌اند و حتی در خلال آن آموزش‌هایی هم برای تمدد اعصاب ارائه می‌دهند. افرادی که از این بسته‌ها استفاده می‌کنند، راحت‌تر آرامش می‌گیرند.

دیگر راه‌های محبوب برای تمدد اعصاب، یوگا و مراقبه است. می‌توانید یا به کلاس‌های محلی ملحق شوید یا در خانه این تمرین‌ها را انجام دهید. بعد از آن که راه مناسبی برای تمدد اعصاب پیدا کردید، هرروز به مدت سی دقیقه آن را تمرین کنید.

◀ برای استراحت خود زمان بگذارید

هیچ‌کس بدون استراحت کردن قادر نیست به شکل مؤثری به جنگ استرس برود. حتی اگر شخص رژیم غذایی سالمی داشته باشید و ورزش کنید، بازهم به زمان نیاز خواهید داشت تا از حوادث استرس‌آور و فشار کار سخت رها شوید.

برای آرامش ذهن و جسم خود زمان کافی در نظر بگیرید. این کار



می‌تواند پیاده‌روی کوتاه، نشستن و مطالعه کردن روزنامه یا نوشیدن یک فنجان چای با یکی از دوستان باشد. از نظر برخی محققان، «آزاد کردن فکر از مسائل مختلف» و «چرت زدن در دقایقی از روز» به کاهش استرس کمک می‌کند.

◀ زمان خود را مدیریت کنید

باینکه وقتمان بسیار محدود است، اما کارهای زیادی در زندگی برای انجام دادن داریم. معمولاً، اهداف بیش‌ازحد جاه‌طلبانه همان‌هایی هستند که ما خود انتخابشان کرده‌ایم. این تلاش برای انجام همزمان چند کار، فقط معنایش آن است که زمانی برای خودمان باقی نمی‌ماند. موارد زیر باعث می‌شود یاد بگیریم چه طور زمان خود را به‌خوبی مدیریت کنیم. مهارت‌های مدیریت مؤثر زمان عبارت‌اند از: تعیین اولویت‌ها؛ کمک خواستن در زمان مقتضی؛ و زمان گذاشتن برای خود.



◀ از کمک و حمایت دیگران استفاده کنید

اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از پس کارها برآیید، سعی کنید درباره آن حرف بزنید. علت استرس شما هر چه که باشد، با مطرح کردن آن با خانواده و دوستان می‌توانید کارهای زیادی برای کمک به خود انجام دهید. شاید آن‌ها بتوانند به‌دوراز اوضاع شما به همه‌چیز فکر کنند و بتوانید باهم راهی برای مشکل پیدا کنید. بهتر است به‌جای این‌که با تقلا وانمود کنید می‌توانید از پس اوضاع برآیید، از دیگران کمک بگیرید. با فردی مورد اعتماد درباره عوامل استرس‌زا در زندگی خود صحبت کنید. کمک در کنار شماست، از آن استفاده کنید.

◀ برای فعالیت‌های کاهنده استرس، برنامه‌ریزی هفتگی داشته

باشید

لازم است در برنامه روزانه، هفتگی و برنامه زندگی خود برخی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی انتشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



فعالیت‌های کاهنده استرس بگنجانید.

✓ از قبل درباره برنامه هفتگی خود فکر کنید؛

✓ درباره تعهدات خود و نقاط بحرانی احتمالی در موقعیت‌های استرس‌زا (مثل قرار ملاقات کاری دشوار یا جشن تولد فرزند خود) فکر کنید؛

✓ حالا درباره فعالیت‌های کاهنده استرسی که قرار است در برنامه هفتگی خود بگنجانید، برنامه‌ریزی کنید. فهرست صفحه‌های ۶۹ و ۸۳ را بررسی کنید و در مورد انتخاب هر کدام از آن‌ها به‌عنوان بخشی از برنامه استرس زدایی خود تصمیم بگیرید.

فعالیت‌هایی برای کاهش استرس

◀ محل کار

اگر به دلیل کار خود تحت فشار هستید



✓ با مدیر خود صحبت کنید و با کمک هم تغییراتی ایجاد کنید؛

✓ نظر گروه منابع انسانی خود را جویا شوید؛

✓ با دوست یا همکار خود صحبت کنید.

◀ تمدد اعصاب

با این کارها می‌توانید اعصاب خود را آرام کنید:

✓ بنشینید و چند نفس عمیق بکشید؛

✓ حرکات کششی انجام دهید؛

✓ سرگرمی یا فعالیت جدیدی را شروع کنید؛

✓ یوگا و مراقبه انجام دهید.

◀ حل مسئله

از خود بپرسید:

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ مشکل واقعی کدام است؟

✓ چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟

✓ دربارهٔ نتیجه فکر کنید. آیا انجام متفاوت کارها تأثیری دارد؟

اگر تأثیری ندارد، راه حل دیگری را امتحان کنید.

◀ زمان خود را مدیریت کنید

✓ کارها را اولویت‌بندی کنید و طبق آن برنامهٔ روزانهٔ خود را تنظیم کنید؛

✓ در هر نوبت یک کار انجام دهید؛

✓ راهبردهای بلندمدت و کوتاه‌مدت واقع‌بینانه برای انجام کارهای خود داشته باشید؛

«نه» گفتن را یاد بگیرید. گاهی اوقات لازم است در محل کار، در خانه

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



و با دوستان به خود بیشتر اهمیت بدهید. یادتان باشد در خواسته‌های خود مصر باشید. مصر بودن به شما کمک می‌کند از حقوق و اعتقادات خود دفاع کنید و درعین حال به حقوق و اعتقادات دیگران احترام بگذارید؛

✓ نسبت به توانایی‌های خود واقع‌بین باشید، محدودیت‌های خود را بشناسید و در هر فرصتی موفقیت خود را جشن بگیرید؛

✓ اگر احساس مغلوب شدن می‌کنید، درباره آن با دوست، همسر یا مدیر خود صحبت کنید؛

ایجاد برخی از این تغییرات زمان‌بر است. انتظار نداشته باشید که بتوانید هر چیزی را یک‌باره تغییر دهید یا دقیقاً همان بار اول چیزی را به دست آورید. انتظار بیش از حد از خودتان احتمالاً استرس شما را مضاعف خواهد کرد. با خودتان مهربان باشید.



◀ مزایای فعالیت‌های کاهندهٔ استرس

گنجاندن برخی فعالیت‌های کاهندهٔ استرس در برنامهٔ هفتگی به معنای این خواهد بود که:

✓ از سلامت خود در برابر مشکلات ناشی از استرس محافظت می‌کنید؛

✓ در انجام امور کارآمدتر هستید؛

✓ برای انجام کارهای لذت‌بخش وقت بیشتری دارید؛

✓ از روابط بهتر با خانواده، دوستان و همکاران خود لذت می‌برید؛

✓ احساس خیلی بهتری دارید.

◀ زنجیرهٔ استرس

این زنجیره شیوه‌های مقابله با استرس و چگونگی واکنش مثبت‌تر به شرایط استرس‌آور را برای نمونه نشان می‌دهد.



کاریهایی که می‌توانید در این شرایط انجام دهید	وقتی احساس می‌کنید استرس دارید
درباره شرایط استرس‌زا یادداشت تهیه کنید؛ از گرفتاری‌های خود فهرست تهیه کنید (فهرستی از تمام چیزهایی که به شما استرس می‌دهد)؛	نسبت به آن آگاهی داشته باشید
• زمان خود را مدیریت کنید؛ • گاهی اوقات «نه» بگویید؛ • در صورت امکان از کانون‌های استرس دوری کنید؛ • از کمک و حمایت دیگران استفاده کنید.	احتمال وقوع دوباره آن را کاهش دهید
• در زندگی خود تعادل برقرار کنید؛ • نگرش مثبت داشته باشید؛ • هر چیزی را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید.	نحوه تفکر و احساس خود را نسبت به استرس تغییر دهید



• با همسر خود و دیگران ارتباط داشته باشید؛ • دربارهٔ نیازهای خود مصر باشید؛ • همه‌چیز را مدنظر قرار دهید؛ • از مهارت‌های تمدد اعصاب مثل تنفس عمیق بهره بگیرید.	نحوهٔ واکنش خود به استرس را تغییر دهید
• خوب بخورید؛ • فعالیت بدنی داشته باشید؛ • بدن خود را ماساژ بدهید؛ • آرامش داشته باشید.	تأثیر استرس بر بدن خود را کاهش دهید





نکات عملی

✓ در صورت امکان از منبع استرس دوری کنید؛

✓ اگر احساس می‌کنید که دارید دچار استرس می‌شوید، یک گام به عقب بردارید، نفس عمیق بکشید و همه‌چیز را خوب ارزیابی کنید؛

✓ همه‌چیز را مدنظر قرار دهید؛

✓ مطمئن شوید وعده‌های غذایی سالم و منظمی دریافت می‌کنید. مصرف غذاهای آماده را، اگر ناسالم هستند، کاهش دهید؛

✓ زیاد ورزش کنید (ورزش و حرکاتی که برایتان لذت‌بخش است)؛

✓ مطمئن شوید حسابی استراحت می‌کنید و آرامش دارید؛



✓ یاد بگیرید به دیگران نه بگویید و بانه گفتن و اولویت‌بندی،
زمان خود را مدیریت کنید؛

✓ اگر کارها برای شما سخت شده است، دربارهٔ احساس خود
با کسی حرف بزنید؛

✓ از دیگران کمک بگیرید.

♥ باز توانی بیماران قلبی چیست؟

باز توانی بیماران قلبی، برنامهٔ توان‌بخشی جامعی است که می‌تواند
سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار
قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران
قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به
زندگی عادی خود بازگردند.

مرکز توان‌بخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◀ محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطرِ تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

✓ آموزش بیمار و خانواده‌ او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛

✓ کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛

✓ انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛

✓ مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می شود؟

- ✓ افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته اند؛
- ✓ بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- ✓ بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته اند؛
- ✓ بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته اند؛



+ درخواست کمک

باید از فرد متخصص کمک بخواهید اگر:

✓ اطلاعات این کتاب برای شما کفایت نمی‌کند؛

✓ برخی علائم استرس، مدام شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛

✓ استرس بر توان کار کردن یا رویارویی با زندگی یا روابطتان با دیگران تأثیر گذاشته است؛

✓ فکر می‌کنید به افسردگی مبتلا شده‌اید؛

✓ دوست یا همسران از شما می‌خواهد از دیگران کمک بگیرد.

اولین کاری که باید انجام دهید، صحبت کردن با پزشکتان است. یا خودش به شما کمک می‌کند یا شما را به متخصص دیگری ارجاع می‌دهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	آنژیوپلاستی عروق کرونری  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	آنژین (دردهای قفسه سینه)  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند
بازگشت به کار  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	بازتوانی بیماران قلبی  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	بیماری در تپه ای قلب  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند
بیماران قلبی و تغذیه سالم  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	کاهش کلسترول خون  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند	حمله قلبی  گرچه راهبردهای قلبی بینانها باز هم متفاوت اند، اما روابط کلیدی همچون جایگاه تخصصی هر متخصص را می بیند

فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گرچه همه داروهای قلبی بسیار مفید و لازم هستند، اما باید با دقت و به روش صحیح مصرف شوند. از نظر دوز و نحوه مصرف باید حتماً به توصیه‌های پزشک متخصص مراجعه کنید.	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  دیابت یک بیماری مزمن است که می‌تواند به قلب آسیب بزند. کنترل قند خون با رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و استفاده از انسولین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.	ریتیم‌های قلبی  ریتیم نامنظم قلب می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند به جلوگیری از عوارض خطرناک آن کمک کند.
دستگاه ضربان ساز قلب  دستگاه ضربان ساز قلب یک دستگاه پزشکی است که برای تنظیم ضربان قلب در افرادی که دچار اختلال در ضربان قلب هستند استفاده می‌شود.	سیگار و قلب شما (آرتیک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می‌کند؟)  سیگار کشیدن می‌تواند به قلب و عروق خونی آسیب جدی بزند. ترک سیگار می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این ناراحتی قلبی می‌تواند از خود مراقبت کند؟  بیماری نارسایی قلبی می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. مدیریت این بیماری نیازمند رعایت دقیق توصیه‌های پزشک و تغییر سبک زندگی است.
فشار خون و قلب شما  فشار خون بالا می‌تواند به قلب و عروق خونی آسیب بزند. کنترل فشار خون با رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و استفاده از دارو می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.	فیبریلاسیون دهلیزی  فیبریلاسیون دهلیزی یک نوع اختلال در ضربان قلب است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند به جلوگیری از عوارض خطرناک آن کمک کند.	قلب و فعالیت بدنی  فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.

