



تکنیک های مدیریت استرس

Stress Techniques

تدوین:

دکتر محمد علی نعمتی

محقق، مشاور و مدرس در بخش صنعت و عضو هیأت علمی دانشگاه



مراحل تشدید استرس



علائم استرس

- ۱ علائم جسمانی
- ۲ علائم شناختی
- ۳ علائم اجتماعی
- ۴ علائم رفتاری
- ۵ علائم روانی

آسیب های ناشی از استرس

- | عواقب جسمانی | عواقب رفتاری | عواقب روانی |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|
| ■ بیماریها و سکنه قلبی | ■ سیگاری شدن | ■ روابط بد خانوادگی |
| ■ دردهای عضلانی و اسکلتی | ■ استفاده از مواد مخدر و الکل | ■ اختلالات خواب |
| ■ زخم معده | ■ درگیر حوادث شدن | ■ اختلالات جنسی |
| ■ سرطانها | ■ خشونت | ■ افسردگی |
| ■ دیابت | ■ اختلال غذایی (اشتها) | |
| ■ بیماریهای کبدی و تنفسی | | |

تکنیک های مدیریت استرس

- ارتباط عمیق و قلبی با معبود
- حذف یا کاهش تأثیر عامل استرس زا
- تقویت تعادل درونی و دوستان خوب
- تغذیه / ورزش / خواب / طبیعت / تفریح
- پرهیز از مقایسه و قانون شکرگزاری
- تکنیک جعبه نگرانی (Worry Box)

تکنیک های مدیریت استرس

- تکنیک همزمانی و نجوای عاشقانه
- تکنیک یک روز اعتصاب ماهیانه
- تکنیک فریاد کشیدن زیر آب
- تکنیک کارهای دستی و هنر درمانی
- تکنیک ماساژ پوست صورت
- نقاط تجمع اعصاب در بدن