

نشانه‌های فشار روانی:

- تپش قلب ناگهانی
- دست‌های سرد و مرطوب
- تکان دادن یا پازدن به میز با انگشتان
- سرفه‌های عصبی
- احساس عمومی خستگی
- دهان خشک
- تنفس مشکل
- درد ماهیچه‌ای
- فشردن دندان‌ها به هم یا سفتی سایر ماهیچه‌های صورت
- سفتی گردن
- حرکات غیرارادی دهان یا ابروها
- عرق کردن ناگهانی
- سرخ شدن صورت
- سردرد
- سوزش سر دل
- عصبانیت ناگهانی
- احساس دائمی کمبود وقت
- گریه‌ی ناگهانی و بدون دلیل واضح
- ترس دائم از شنیدن یک خبر بد یا حادثه‌ی ناگوار
- احساس عجز و ناتوانی
- افسردگی
- تشویش و اضطراب
- پرحرفی
- ناتوانی ناگهانی برای بیان حالات خود

مقدار فشار روانی خود را نخمین بزنید!

چگونه می‌توان فهمید چه مقدار فشار روانی، زیاد محسوب می‌شود؟

یک راه تشخیص، این است که ببینید آیا نشانه‌های فشار روانی که در زیر آمده، در شما وجود دارد یا خیر؟ اگر بیش از ۳ نشانه در مدت یک هفته در خود یافتید، به احتمال زیاد، بیش از حد فشار روانی دارید.



عیدی ویژه‌ی شادکامی برای شما خوانندگان عزیز (معادل ۵۰/۰۰۰ ریال)



- CD معجزه کلام و جملات مثبت و برگزیده
- CD قانون جذب
- CD چگونه متمول شویم؟
- جدول تأثیر کلمات مثبت در جسم و

(وان) (صفحات ۵۰ و ۵۱ شادکامی ویژه‌نامه‌ی نوروز ۸۹)

برای دریافت عیدی خود، مبلغ ۹۵۰ تومان (جهت هزینه‌ی بسته‌بندی و پست سفارشی) را به حساب سپهر صادرات به شماره‌ی ۰۱۰۰۷۲۸۲۵۲۰۰۹ یا سیبا ملی به شماره‌ی ۰۱۰۲۴۴۳۸۵۹۰۰۱ به نام «دکتر میرعمادالدین فریور» واریز نموده و فیش بانکی خود را به همراه اصل فرم تکمیل‌شده‌ی زیر، به آدرس: تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵ ارسال فرمایید.

نام: نام خانوادگی:

نام پدر: تاریخ تولد:

تلفن ثابت: همراه:

آدرس پستی:

- بیچاندن و کشیدن موهای سر
- تمیز کردن مداوم زیر ناخن‌ها
- واکنش بیش از حد به اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد
- تحریک‌پذیری بیش از حد
- فقدان صبر و تحمل
- پرنوشتی
- پرخوری
- سیگار کشیدن بی‌وقفه
- ناخن جویدن
- تلاش برای انجام چند کار در یک زمان

راه‌های کاهش فشار روانی:

- اگر به این نتیجه رسیدید که فشار روانی شما زیاد است، می‌توانید بعضی رفتارها یا به‌عبارتی، روش زندگی خود را طوری تغییر دهید که فشار کم‌تری به شما وارد شود. برای نمونه می‌توانید:
 - آرام‌تر حرکت کنید؛ چه هنگام راه رفتن و چه زمان رانندگی
 - زمان بیش‌تری برای انجام‌دادن کارها در نظر بگیرید.
 - در وضعیت‌های آزاردهنده و ناراحت‌کننده، به خود یادآوری کنید که باید آرامش‌تان را حفظ نمایید.
 - وقتی در جایی منتظر هستید، با خود چیزی برای خواندن یا انجام‌دادن داشته باشید.
 - روابط خوب اجتماعی برقرار کنید و زمان کافی برای تفریح با خانواده یا دوستان کنار بگذارید.
 - توقعات آرمان‌گرایانه و بیش از حد و غیرمنطقی از خود و دیگران نداشته باشید.
 - شنونده‌ی خوبی باشید تا با دیگران ارتباط بهتری برقرار کنید.
 - وقتی می‌خواهید چیزی را به‌دست آورید، نه منفعل و بی‌تحرک باشید و نه مهاجم و برانگیخته، بلکه منطقی و با فکر به‌سمت هدف حرکت کنید.
 - مثبت بیندیشید و از هر اتفاق کوچکی، فاجعه نسازید.
 - منظم و با برنامه باشید تا از به‌وجود آمدن شرایط بد بپرهیزید.
 - از لذت‌های کاذب و اعتیادآور بپرهیزید.
 - به‌اندازه‌ی کافی استراحت کنید.
 - به فعالیت‌های تفریحی مورد علاقه‌تان بپردازید، اگر چنین فعالیت‌ی سراغ ندارید، آن را برای خود ایجاد کنید. برای نمونه به‌دنبال موسیقی، نقاشی و... بروید.
 - برنامه‌ی ورزشی داشته باشید و مرتب ورزش کنید.
 - روش‌های کسب آرامش را تمرین نمایید.

منبع: «بهداشت روانی» «محمدعلی احمدوند»

گردآوری و تنظیم: لیلا معینی
کارشناس روان‌شناسی عمومی
عضو انجمن روان‌شناسی ایران