



Alameda Alliance for Health

سلامت روانی

استرس و اضطراب



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. شما می‌توانید از این راهنما استفاده کنید تا یاد بگیرید چگونه استرس و اضطراب خود را مدیریت کنید.

استرس عبارت است از نحوه واکنش مغز و بدن شما به هر گونه چالش. ممکن است هنگام مواجهه با مشکلی در محل کار یا قبل از شرکت در امتحان احساس استرس کنید.

استرس به یک شکل روی همه افراد تاثیر نمی‌گذارد. برخی افراد ممکن است در شکم خود احساس درد کنند و برخی ممکن است به سر درد، مشکلات خواب، اندوه یا عصبانیت مبتلا شوند.

اضطراب به احساس ترس، بی‌قراری و نگرانی گفته می‌شود. اضطراب می‌تواند به شما کمک کند تا بیشتر هوشیار یا مراقب باشید. اضطراب معمولاً با پایان یافتن شرایطی که باعث آن شده است، از بین می‌رود.

مراقبت کردن از خود

راههای کاهش استرس و اضطراب برای همه یکسان نیست. ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی می‌تواند بهترین شروع باشد.

- با یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی و ورزش شروع کنید. تنها با 30 دقیقه پیاده‌روی در روز می‌توانید روحیه‌تان را بهتر کنید.
- برای خود اهداف تعیین کنید. کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. تصمیم بگیرید که چه کاری باید اول انجام شود. آنچه می‌توانید انجام دهید.

- مصرف کافئین و الکل را محدود کنید. از مصرف سیگار و مواد مخدر خیابانی دوری کنید.

- پیدا کردن راههای سالم و جالب برای غلبه بر استرس به بیشتر افراد کمک می‌کند. می‌توانید راههایی را یاد بگیرید و تمرین کنید که کمک می‌کنند آرام شوید. یوگا، نفس عمیق و تمرین کششی، تای‌چی یا مدیتیشن را امتحان کنید.



- در صورت امکان، در محل کار یا مدرسه استراحت کنید. هر روز زمانی را برای استراحت کردن تعیین کنید. با دیگران وقت بگذارید و از وقت خود لذت ببرید.
- سعی کنید با دست خود چیزهایی بسازید، ساز بزنید یا به موسیقی گوش کنید.
- به این فکر کنید که دلیل استرس شما چه چیز بوده است. وقتی این احساسات را دارید اتفاقاتی را که می‌افتند در یک دفتر روزانه ثبت کنید.
- شخص مورد اعتمادی را که به شما گوش می‌دهد پیدا کنید. در بسیاری از موارد تنها چیزی که برای بهتر شدن حالتان به آن نیاز دارید صحبت کردن با یکی از دوستان یا عزیزان است. گروه‌های پشتیبانی و تلفن‌های کمک‌رسانی نیز می‌توانند مفید باشد.
- در صورت مصرف دارو از ارائه‌دهنده مراقبت سلامت بپرسید آیا این داروها ممکن است باعث اضطراب شوند یا خیر.



زمان دریافت کمک

- در صورتی که احساس می‌کنید نمی‌توانید از عهده مشکلات بربیایید یا از روش‌های ناسالم مثل مواد مخدر یا الکل برای مقابله با مشکلات استفاده می‌کنید فوراً کمک بگیرید.
- اگر به خودکشی فکر می‌کنید یا نگران یکی از دوستان یا عزیزان خود هستید لطفاً به صورت رایگان با تلفن **سراسری جلوگیری از خودکشی** به شماره **1.800.273.8255** تماس بگیرید.
- برای فردی که به اختلال استرس یا اضطراب مبتلا است، نگرانی یا ترس فوراً از بین نمی‌رود و می‌تواند با گذشت زمان بدتر شود. وضعیت‌های دریافت کمک:
- به یاد آوردن خاطرات حوادث تکان دهنده.
 - ناتوانی در کار کردن یا فعالیت در خانه یا محل کار.
 - داشتن ترس کنترل نشدنی.
 - داشتن احساس ترس مثل سرگیجه، تنفس سریع یا تپش قلب سریع.
- اگر شما یا یکی از آشناهای شما در زمینه شرایط زندگی یا افکار و احساسات خود مشکل دارید می‌توانید با یکی از مشاوران شرایط بحرانی خدمات پشتیبانی شرایط بحرانی کانتی **Alameda** به صورت رایگان با شماره **1.800.309.2131** صحبت کنید.



درمان

می‌توانید با پزشکتان یا ارائه‌دهنده خدمات مراقبت سلامت رفتاری درباره بهترین درمان مفید برای شما صحبت کنید. درمان شامل صحبت درمانی (که به روان درمانی نیز معروف است)، دارو، گروه‌های پشتیبانی و تکنیک‌های مدیریت استرس است.

برای پیدا کردن ارائه‌دهنده مراقبت سلامت رفتاری لطفاً با:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعد از ظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعد از ظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: **1.510.747.4577**

خط تلفن رایگان: **1.855.891.9169**

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_S&A 10/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020