



مهارت‌های لازم برای دانشجویان

مدیریت استرس

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مدیریت استرس

استرس یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی کنونی هر یک از ما است و گریز از آن امکان‌پذیر نیست.

ضرورتی ندارد استرس به طور کامل از زندگی ما حذف شود، چرا که احتمالاً زندگی ساکن و راکد خواهد شد؛ اما می‌توان با روش‌های مناسب آن را مدیریت کرد.

مدیریت استرس به شما کمک می‌کند فشار روانی که در زندگی‌تان وجود دارد را بهتر مدیریت کنید بنابراین می‌توانید زندگی شادتر و سالم‌تری را تجربه کنید.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند





نکاتی برای کنترل استرس

منابع استرس را زندگی‌تان را شناسایی کنید. مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس در زندگی آغاز می‌شود.

تشخیص منابع استرس‌زا کار دشواری نیست و با بررسی کوتاه می‌توانید فهرستی از آن‌ها را تهیه کنید؛ برای مثال ممکن است پیدا کردن شغل مناسب، آغاز زندگی مشترک، ادامه تحصیل و ... برای افراد از جمله منابع استرس‌زا باشد.

یک دفترچه یادداشت همراه خودتان داشته باشید و هر زمان که استرس داشتید آن را در دفترچه یادداشت کنید، حتی اگر دفترچه نداشتید می‌توانید از تلفن همراه خود استفاده کنید. ثبت چنین مواردی به شما در شناسایی منابع استرس‌زا کمک می‌کند.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند



نکاتی برای کنترل استرس

ورزش کنید. هنگامی که استرس دارید احتمالاً آخرین چیزی که به آن فکر می‌کنید ورزش است، اما ورزش باعث ترشح هورمون اندورفین می‌شود و احساس خوبی به شما می‌دهد.

بنابراین ورزش به عنوان یک تسکین‌دهنده استرس می‌تواند به راحتی شما را از نگرانی‌های زندگی روزمره‌تان دور می‌کند.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

نکاتی برای کنترل استرس

با دیگران در ارتباط باشید. وقت گذراندن با افرادی که به شما احساس خوبی می‌دهند و شما را درک می‌کنند، مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند و باعث می‌شود تا استرس کمتری را تجربه کنید.

بنابراین اهمیت ارتباط با خانواده و دوستان را در نظر داشته باشید.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

نکاتی برای کنترل استرس

مدیریت زمان مناسبی داشته باشید. اگر مدیریت زمان نادرستی داشته باشید ممکن است باعث شود استرس بیشتری را تجربه کنید و حفظ آرامش و تمرکز برای شما دشوار شود.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

نکاتی برای کنترل استرس

سبک زندگی سالمی داشته باشید. با داشتن رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، تحرک، اجتناب از مصرف مواد مخدر سبک زندگی سالم‌تری را تجربه خواهید کرد.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مدیریت استرس

بنابراین سعی کنید:

- بین فعالیتهای اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید.
- تعداد واحدهای درسی که برمی دارید براساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید.
- ورزش مرتب، استراحت کافی، تغذیه سالم و مراقبه ذهنی به سلامت جسم و روان کمک می‌کند و در کاهش استرس نیز بسیار موثر است.
- در هنگام مشکلات روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید.

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

