

Coping with Stress

Stress is an emotional and physical reaction to change. Everyone has stress. Stress can be positive and give you energy or it can be unhealthy and cause health problems. Stress for short periods may not affect you but stress over time can cause or make some illnesses worse, such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, irritable bowel syndrome, asthma or arthritis.

Causes

Causes of stress vary from person to person. Some common causes of stress can be a death of a family member, illness, taking care of your family, relationship changes, work, job change, moving and money. Even small things such as long waits or delays or traffic can cause stress.

Signs

Some common signs of unhealthy stress:

- Feeling nervous, sad or angry
- Fast pounding heart beat
- Hard time breathing
- Sweating
- Pain or tense muscles in the neck, shoulders, back, jaw or face
- Headaches
- Feeling tired or having trouble sleeping
- Constipation or diarrhea
- Upset stomach, lack of appetite or weight loss

ストレス対処法

ストレスとは、変化に対して感情および身体に生じる反応です。誰もがストレスを抱えています。ストレスはプラスに働き元気を与えてくれる場合もあれば、害となって健康に支障をきたす場合もあります。短期間のストレスなら影響は少ないかも知れませんが、長く続くと心臓病、高血圧、糖尿病、過敏性腸症候群、喘息、関節炎などの病気の原因になったり、病状を悪化させる恐れもあります。

原因

ストレスの原因には個人差があります。ストレスの一般的な原因には家族の死、病気、介護、対人関係の変化、仕事、転職、引っ越し、お金などがあります。長時間待たされたり、足止めされたり、渋滞に巻き込まれるなど些細なこともストレスの原因になり得ます。

症状

一般的なストレスの症状には以下のようなものがあります。

- 緊張したり、悲しくなったり、怒りっぽくなる
- 心拍が高まる
- 呼吸しにくくなる
- 発汗
- 首、肩、背中、顎、または顔の筋肉が痛くなったり緊張する
- 頭痛
- 疲労感または睡眠障害
- 便秘や下痢
- 胃のむかつき、食欲不振、または体重減少

Tips for Coping with Stress

Watch for signs of stress. When they occur, try to avoid the cause or change how you react. Other helpful tips:

- Do something that relaxes you such as: deep and slow breathing, stretching exercises, yoga, a massage, meditation, listening to music, reading, a hot bath or shower.
- Get a hobby or do something you enjoy.
- Learn to accept things that you cannot change.
- Think positive.
- Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.
- Get 8 hours of sleep each night.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, protein and whole grains. Limit caffeine and sugar.
- Exercise regularly. Exercise will help relax tense muscles, improve your mood and help you sleep better.
- Talk to your family and friends about your problems.
- Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.
- Get help from a professional if you need it. A counselor can help you cope with stress and deal with problems. Your doctor may prescribe medicines to help with sad feelings, nervousness or trouble sleeping.

Talk to your doctor or nurse if you have signs of stress.

ストレス対処のアドバイス

ストレスの徴候に注意します。徴候が見られたら、原因を避けたり反応の仕方を変えてみます。他にも以下のようなことを心がけてください。

- リラックスできることをします：ゆっくりと深呼吸する、ストレッチ運動、ヨガ、マッサージ、めい想、音楽を聴く、読書、温かいお風呂やシャワーなど。
- 趣味を見つけたり、好きなことをします。
- 自分で変えられないことを受け入れることを学びます。
- 物事をプラスに考えます。
- 制限を設けます。断ることを覚え、一つずつ行います。
- 睡眠は1晩に8時間とるようにします。
- 果物、野菜、タンパク質、全粒粉など健康な食品をとりましょう。カフェインと砂糖は制限します。
- 定期的に運動します。運動をすると緊張した筋肉がほぐれ、気分が良くなり、よく眠れるようになります。
- 悩みを家族や友達に聞いてもらいます
- 食べ過ぎたり、十分に食べなかったり、タバコやアルコール、ドラッグなど不健康な方法でストレスに対処しようとししないでください。
- 必要であれば専門家のサポートを受けましょう。カウンセラーはストレスや悩みに対処するのを助けてくれます。主治医が悲しい気持ち、緊張、睡眠障害に効果のある薬を処方してくれる場合もあります。

ストレスの徴候が見られたら、貴方の医師にご相談ください。