

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 heartbeat
- 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

스트레스 극복하기

스트레스란 변화에 대한 정신적 그리고 신체적 반응입니다. 누구든지 스트레스를 갖고 있습니다. 스트레스는 긍정적이고 에너지를 줄 수도 있는 반면에 부정적이면서 건강을 해칠 수도 있습니다. 단기적인 스트레스는 별 상관이 없겠지만, 장기적인 스트레스는 심장질환, 뇌졸중, 고혈압, 당뇨, 과민성 장 증후군, 천식, 관절염과 같은 질환의 원인이 되거나 더 악화시킬 수 있습니다.

원인

스트레스의 원인은 사람마다 다릅니다. 흔한 원인으로는 가족의 죽음이라던가, 질환, 가족 돌보기, 사람과의 관계 변화, 업무, 직장 변동, 이사, 금전 문제 등입니다. 교통 체증과 같은 사소한 일도 스트레스의 원인이 될 수 있습니다.

증상

건강에 해로운 스트레스의 흔한 증상들:

- 신경과민, 슬프거나 화를 잘 낸다
- 심장박동이 빨라진다
- 숨쉬기가 힘들다
- 땀이 난다
- 목, 어깨, 등, 턱 또는 얼굴에 통증이나 근육 긴장
- 두통
- 피로하거나 밤에 잠이 잘 안 온다
- 변비 또는 설사
- 쉽게 체하거나, 식욕 부진 또는 체중 감소

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.

스트레스 극복하는 방법

스트레스 증상이 있는가를 보십시오. 증상이 있으면, 스트레스의 원인을 피하거나 최소한 그에 대한 반응을 바꾸십시오. 도움이 되는 방법으로:

- 마음을 안정시키는 활동을 한다. 예를 들어 크게 심호흡, 스트레칭 운동, 요가, 마사지, 명상, 음악 감상, 독서, 뜨거운 물 목욕 또는 샤워를 한다.
- 취미를 살리고 즐기는 일을 한다.
- 바꿀 수 없으면 인정하도록 노력한다.
- 긍정적으로 생각한다.
- 한도를 설정한다. 때로는 거절을 할 줄 안다. 하나씩 천천히 한다.
- 매일 8시간 수면을 취한다.
- 과일, 채소, 단백질, 통밀이나 현미를 포함한 건강 음식을 섭취한다. 카페인과 설탕을 줄인다.
- 정기적으로 운동. 운동은 근육을 완화해주고 기분을 전환해 주고 수면에 도움을 준다.
- 문제가 있을 때는 가족과 친구들에게 말한다.
- 스트레스 해결 방법으로 과식하거나 굶거나, 술이나 담배 또는 마약복용 등 건강을 해치는 행위를 하지 않는다.
- 필요하면 전문 도움을 받는다. 카운셀러가 스트레스를 극복하는데 도움을 줄 수 있음. 약 복용으로 슬픈 감정이나 초조감 또는 불면증을 해결할 수 있다.

스트레스 증상을 경험하실 때는 의사나 간호사와 상의하십시오.