

# 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

# مكافحة التوتر

التوتر هو رد فعل عاطفي وبدني للتغيير. يمكن لأي شخص الشعور بالتوتر. يمكن أن يكون التوتر ايجابيا ويمنحك الطاقة أو غير صحي ويسبب مشاكل صحية. قد لا يؤثر التوتر لفترة قصيرة عليك ولكن يتسبب التوتر لفترة طويلة في زيادة سوء بعض الأمراض، مثل أمراض القلب والسكتة القلبية وضغط الدم العالي والبول السكري ومتلازمة القولون المتهيج و الربو و التهاب المفاصل.

## الأسباب

تتنوع أسباب التوتر من شخص لآخر. يمكن أن تكون بعض مسببات التوتر المعروفة وفاة أحد أفراد العائلة والمريض ورعاية العائلة وتغييرات العلاقات والعمل وتغيير الوظيفة والانتقال والمال. ويمكن أن تسبب أشياء بسيطة التوتر مثل الانتظار لفترات طويلة أو التأخر أو حركة المرور.

## الأعراض

بعض الأعراض الشائعة للتوتر غير الصحي:

- الشعور بالعصبية، أو الحزن أو الغضب
- سرعة ضربات القلب
- صعوبة التنفس
- العرق
- وجود الآلام أو عضلات متوترة بالرقبة أو الكتفين أو الظهر أو الفك أو الوجه
- الصداع
- الشعور بالتعب أو وجود مشاكل أثناء النوم
- الإمساك أو الإسهال
- اضطراب المعدة أو فقدان الشهية أو فقدان الوزن

## **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.**

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## طرق مكافحة التوتر

الانتباه لأعراض التوتر عند حدوث هذه الأعراض، تجنب سبب ذلك أو قم بتغيير رد فعلك.  
ارشادات مفيدة أخرى:

- أفل شيء يجعلك تسترخي مثل: التنفس بعمق وبتبطء أو تمرينات المد أو اليوجا أو التدليك أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو الاستحمام بماء دافئ.
- مارس هوايتك أو أفل شيء تستمتع به.
- تعلم قبول الأشياء التي لا يمكنك تغييرها.
- فكر بإيجابية.
- ضع حدود. تعلم قول لا. افل شيئاً واحداً في كل مرة.
- نام لمدة 8 ساعات كل ليلة.
- تناول وجبات صحية تتضمن الفواكه والخضروات والبروتين والحبيبات الكاملة. حد من تناول وشرب ما يحتوي على مادة الكافيين والسكر.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام. ستساعدك التمارين الرياضية في استرخاء العضلات المتوترة، وستؤدي إلى تحسين مزاجك والنوم بشكل أفضل.
- تحدث مع عائلتك وأصدقائك عن مشاكلك.
- لا تتعامل مع التوتر بطرق غير صحية مثل الإفراط في تناول الطعام أو عدم تناول الطعام بشكل كاف أو استخدام منتجات التبغ أو شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات.
- احصل على المساعدة من خبير إذا لزم الأمر. قد يساعد مرشد في التغلب على التوتر والتعامل مع المشكلات. قد يصف لك طبيبك أدوية لمساعدتك أثناء الشعور بالحزن أو العصبية أو عدم النوم بسهولة.

تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية استفسارات أو تساؤلات.