

- **یادگیری از تجربه‌ها:** درک این نکته که اشتباهات بخشی از فرآیند یادگیری هستند و می‌توان از آن‌ها برای بهبود عملکرد استفاده کرد.



- **تغذیه سالم:** خوردن وعده‌های غذایی متعادل، نوشیدن آب کافی و اجتناب از مصرف بیش از حد کافئین.



- **ورزش و فعالیت بدنی:** حتی ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی می‌تواند به کاهش استرس و بهبود انرژی کمک کند.



## ۲. تکنیک‌های خودمراقبتی

حفظ سلامت روان و جسم دانشجویان در محیط بیمارستان اهمیت زیادی دارد. استرس‌های کاری، ساعات طولانی و تعامل با بیماران ممکن است سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

### نکات کاربردی برای خودمراقبتی:

**مدیریت خواب:** برنامه‌ریزی مناسب برای خواب کافی، به‌خصوص در شیفت‌های شبانه. کمبود خواب می‌تواند تمرکز و تصمیم‌گیری را مختل کند.

محیط بیمارستان، با توجه به چالش‌ها و فشارهای کاری زیاد، می‌تواند منبع استرس و اضطراب برای دانشجویان پزشکی، پرستاری و رشته‌های پیراپزشکی باشد. مدیریت استرس و حفظ سلامت شخصی، نه تنها برای عملکرد بهینه فردی ضروری است، بلکه به ارتقای کیفیت مراقبت از بیماران نیز کمک می‌کند. در ادامه به توضیح بیشتر این موضوع پرداخته شده است:

### ۱. شناخت استرس‌های محیط بیمارستان

بیمارستان محیطی پویا و پرفشار است که با شرایط اضطراری، تصمیم‌گیری‌های سریع و مواجهه با درد و رنج بیماران همراه است. دانشجویان ممکن است در مواجهه با این شرایط احساس اضطراب و ناتوانی کنند.

### نکات کلیدی برای مدیریت اضطراب در شرایط اورژانسی:

- **تمرکز بر اولویت‌ها:** یادگیری نحوه اولویت‌بندی وظایف برای کاهش سردرگمی و فشار روانی.
- **تنفس عمیق:** استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق و آرامش‌بخش برای کاهش ضربان قلب و تمرکز بهتر.



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان  
مرکز آموزشی درمانی بیمارستان الزهراء (س)



### مدیریت استرس و سلامت شخصی

تهیه شده در دفتر توسعه آموزش (EDO)

### بیان محترمانه دیدگاه‌ها:

اجتناب از لحن تهاجمی و استفاده از جملات غیرسرزنشی  
(مانند: "من احساس می‌کنم که...").

### درخواست کمک:

شناخت محدودیت‌های خود و درخواست کمک از  
همکاران یا سرپرست در زمان نیاز.



### مدیریت انتظارات کاری:

-تعیین اهداف واقع‌بینانه برای خود و پذیرش اینکه کامل  
بودن همیشه ممکن نیست.



-یادگیری از بازخوردهای سازنده به جای احساس ناامیدی

### مدیریت سلامت روان:

تمرین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، مدیتیشن یا نوشتن  
احساسات و تجربیات در یک دفترچه می‌تواند اثرات مثبتی  
بر سلامت روان داشته باشد.



### ۳. تعامل مثبت با محیط کار

تعامل مثبت با همکاران و مدیریت انتظارات در محیط  
بیمارستان می‌تواند از بروز تعارضات جلوگیری کند و به  
کاهش استرس کمک نماید.

### نحوه برخورد با تعارضات:

▪ گوش دادن فعال: درک نقطه نظر دیگران پیش از  
پاسخ دادن.

