



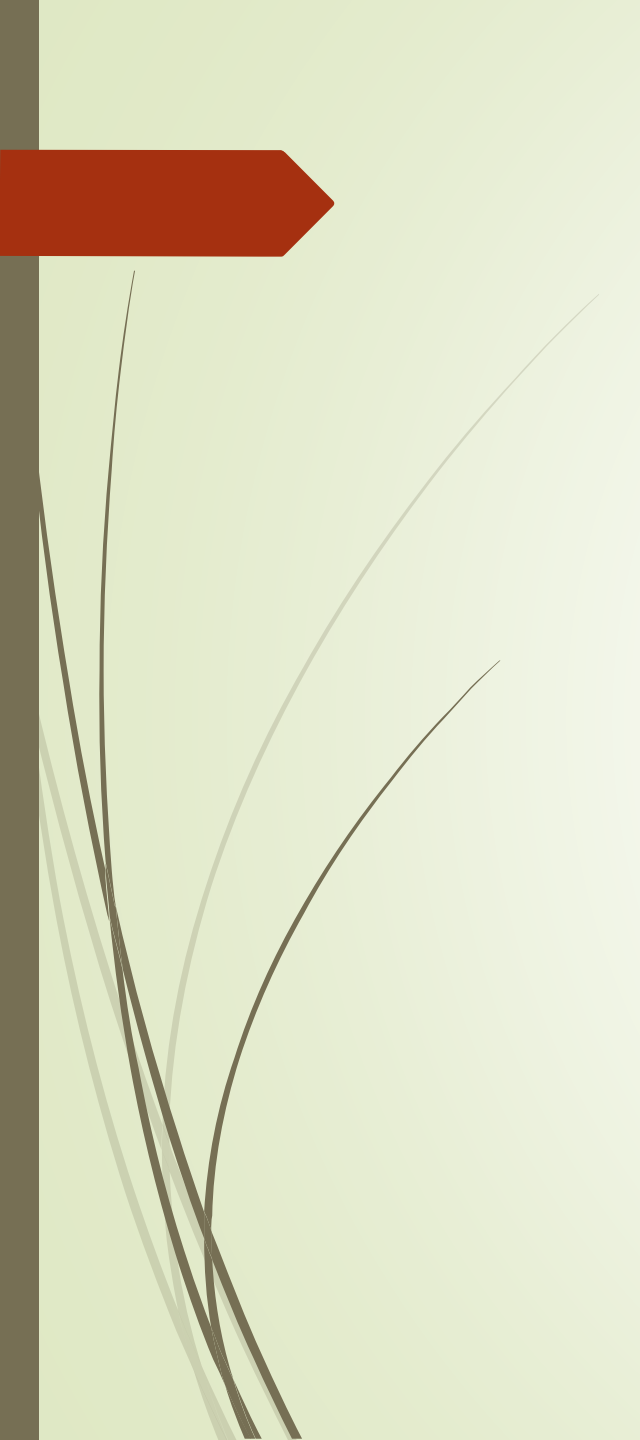
# مهارت مدیریت استرس





استرس چیست؟





استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی هست. عکس‌العمل شما بر اساس ادراکتان از حوادث و موقعیت‌ها است.

اگر موقعیتی به نظرتان منفی بیاید، احساس آشفته‌گی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

علل استرس چیست؟



دلایلی که باعث " استرس‌های شدید " می‌شوند به سه بخش تقسیم می‌شوند:

1. تغییرات عمده در زندگی
2. نیروی بیرونی که شما را تهدید جانی کند.
3. احساس از دست دادن کنترل شخصی



# علائم و نشانه‌های استرس





➤ علائم فیزیکی استرس بر بدن:

➤ 2- تغییرات رفتاری ناشی از استرس:

➤ 3- تغییرات هیجانی ناشی از استرس:

➤ 4- تغییرات شناختی ناشی از استرس:

# علائم فیزیکی استرس بر بدن



- **مو:** درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی می‌گردد.
- **مغز:** استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود مثل بی‌خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی.
- **دهان:** زخم و خشکی شدید دهان معمولاً از علائم استرس است.
- **قلب:** بیماری‌های قلبی و افزایش فشارخون به استرس مربوط است.
- **عضلات:** دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض عضلات کوچک و پرش عضلانی، در استرس، بیشتر مشاهده می‌شود.
- **سیستم گوارش:** استرس موجب افزایش بیماری‌های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک‌پذیر می‌شود.
- پوستی مثل اگزما می‌شوند.



**2- تغییرات رفتاری ناشی از  
استرس:**



➤ کج خلقی

➤ نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری یا پرخوری)

➤ رفتار خشن با دیگران

➤ افزایش مصرف سیگار یا الکل.

➤ انزوا

➤ رفتارهای وسواس گونه

➤ دندان قروچه یا به هم فشردن دندان ها

➤ ناخن جویدن

➤ زیاد یا کم خوابیدن

➤ ناتمام رها کردن کارها

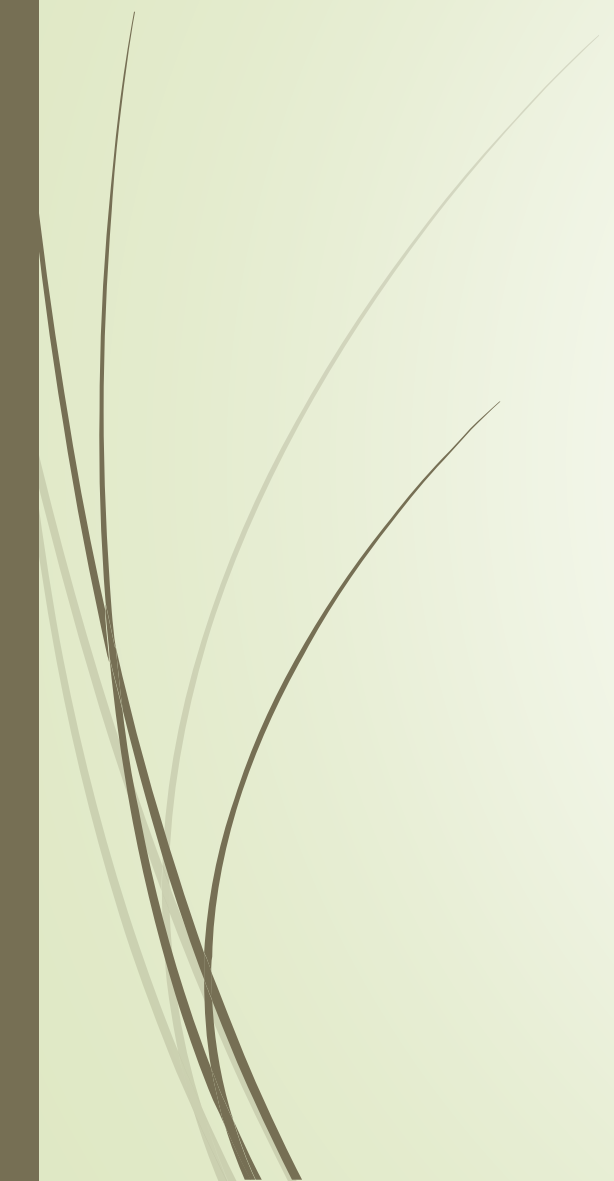


**3- تغییرات هیجانی ناشی از  
استرس:**

- 
- مضطرب و عصبی بودن
  - خستگی و کسالت
  - به‌سادگی به گریه افتادن
  - احساس خشم
  - احساس تنهایی
  - احساس کلافگی
  - خوشحال نبودن
  - افسردگی
  - دمدمی‌مزاج شدن
  - احساس ناتوانی و بی‌قدرتی
  - احساس درماندگی



**4- تغییرات شناختی ناشی از  
استرس:**



- مشکل در تفکر
- ناتوانی در تصمیم‌گیری
- مشکل در تمرکز
- نگرانی دائمی
- فراموش‌کاری
- از دست دادن حس طنز و خلاقیت
- بدبین شدن
- توقع بیش‌ازحد از دیگران



**روش های مقابله با استرس** 





- 
- 1- مقابله هيچان مدار
  - 2- مقابله مسئله مدار:



**منظور از مقابله هیجان مدار؟** 




منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش‌هایی است که در آن‌ها جنبه هیجانی مهم‌ترین جنبه است. در این نوع مقابله، فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می‌دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله‌های هیجان مدار سالم‌اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و . . .) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و . . .). اما نکته مهم در اینجا توجه به این موضوع است که مقابله‌های هیجان مدار چه سالم باشند و چه ناسالم به‌تنهایی قادر به حل مشکلات و برطرف کردن منبع تولید استرس نیستند و تنها می‌توانند در کوتاه‌مدت مؤثر و مفید باشند.

- به ذکر برخی از مقابله‌های هیجان مدار سالم می‌پردازیم:
- درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان
- صحبت کردن با خود
- دعا، نذر، توکل و مقابله‌های مذهبی دیگر
- ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی
- معنی جدید و مثبت دادن به استرس
- سرگرم کردن خود با فعالیت‌های ذهنی مثل بازی‌های فکری



**منظور از مقابله مسئله مدار؟** 





در مقابله مسئله مدار فرد سعی در حل مشکل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز می‌تواند سالم یا ناسالم باشد در نوع سالم مقابله مسئله مدار، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می‌نگرد و به دنبال مناسب‌ترین راه حل است تا به شیوه‌ای سازنده آن را برطرف یا مدیریت کند. در حالی که در نوع ناسالم این مقابله نیز فرد به دنبال راهی برای برطرف کردن منبع تولید استرس است اما این راه را به گونه‌ای ناسازگارانه انتخاب کرده است. برای مثال استفاده از مهارت حل مسئله یک مقابله مسئله مدار سالم است و قتل، یک مقابله مسئله مدار ناسالم.

به ذکر برخی از مقابله‌های مسئله مدار سالم می‌پردازیم:

برنامه‌ریزی به قصد برطرف کردن استرس

مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد ذیصلاح برای مقابله با استرس

جستجوی اطلاعات لازم که به تصمیم‌گیری و حل مسئله کمک می‌کند.


کنار گذاشتن فعالیت‌های غیر مرتبط و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری یا حل مسئله.



راهکارهای کنترل استرس کدامند؟



► اولویت بندی در کارهای چگونه باعث کنترل استرس می گردد؟



► **اولویت‌ها را مشخص کنید.** مدیریت زمان داشته باشید.  
فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید.  
تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت بیشتری برخوردار است و برای به یادآوردن آن استرس نخواهید داشت.





تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا چگونه در مدیریت استرس کمک می‌کند





تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، انجام دهید.

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به‌عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت درملاء عام شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌هایتان جلسه ای ترتیب دهید که در آن شما به‌عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.



بررسی خواسته ها چگونه به مدیریت استرس کمک می کند؟

## ➤ خواسته‌های خود را بررسی کنید.

➤ سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید **انتظاراتتان واقع‌گرایانه باشد. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آنچه می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ‌کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، هیچ‌کس. به خود و بقیه اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلم خوبی هستند.**



منظور از سبک زندگی سالم در مدیریت استرس چیست؟



سبک زندگی سالمی داشته باشید.

غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.



روش های تمدد اعصاب در مدیریت استرس کدام است؟





➤ روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.


➤ به عنوان مثال می توانید از دعا، یوگا، فن‌های آرامسازی و تمرین تمرکز کمک بگیرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید.



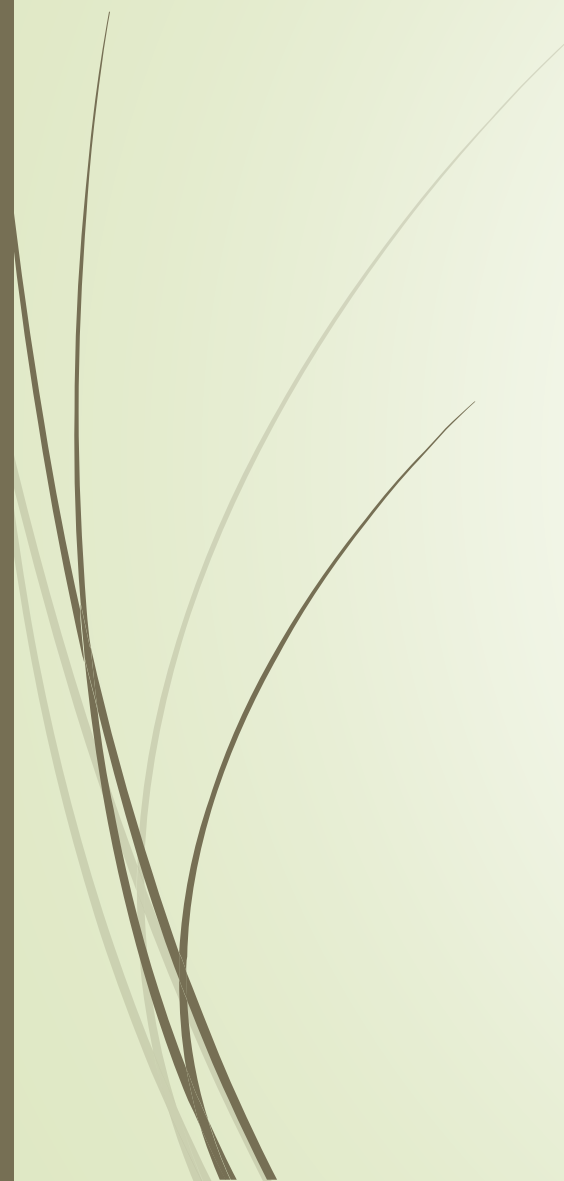


پذیرش تغییرات در کاهش استرس چه نقشی دارد؟





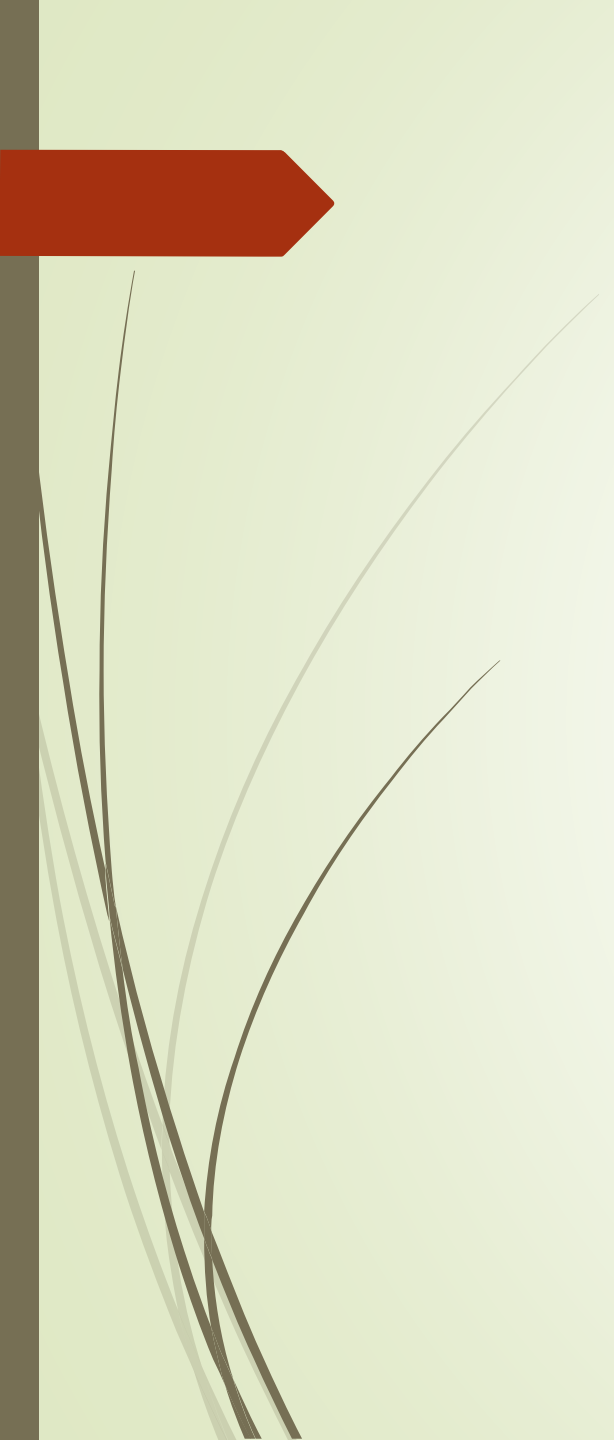
هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستمی حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.





روشهای نامناسب کاهش استرس کدام است؟ ➤





■ ممکن است ، از فعالیت‌هایی برای کاهش استرس کنید ولی در واقع، به استرستان می‌افزایند. از انجام اینگونه فعالیت‌های اجتناب کنید.

■ مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر ( شامل ماری‌جوانا)، و پرخوری راهکار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.



زمان استراحت و تفریح چه نقشی در کاهش استرس دارد





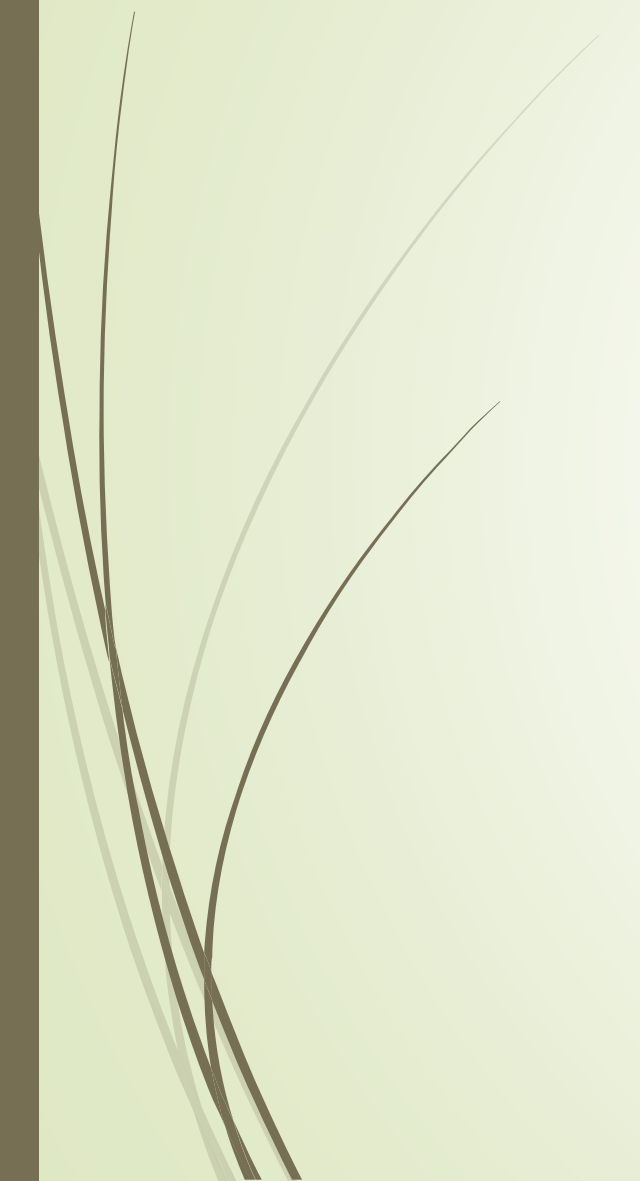
■ زمان استراحت و تفریح داشته باشید.

■ برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. برای خود وقت استراحت بگذارید. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: " احساس آرامش می‌کنم."






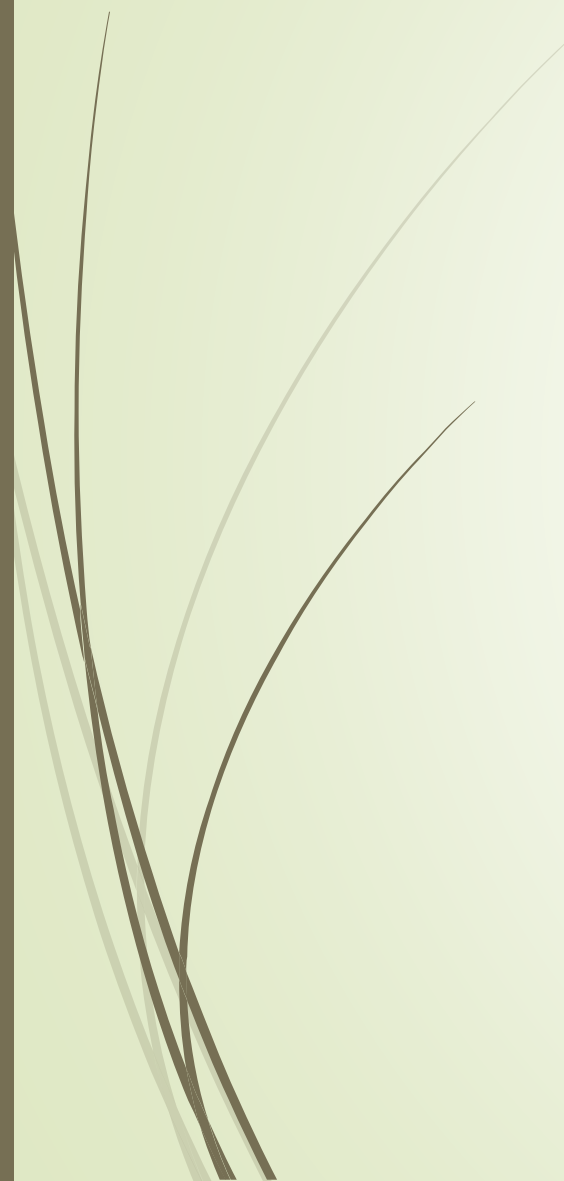
چگونه می توان در برنامه ریزی زمان خیره شد








■ **در برنامه‌ریزی زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در گروه‌هایی که برای برنامه‌ریزی وقت وجود دارند شرکت کنید. وقتی زمان‌هایی که هدر می‌دهید را مدیریت کنید، برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید.





**منظور از نه گفتن در مدیریت استرس  
کدام است؟**



► **یاد بگیرید "نه" بگویید.** به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسئولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.



نقش غنا دادن به زندگی معنوی در مدیریت استرس چیست؟




به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.

مذهب و معنویت ما را به منابعی فراتر و بزرگ‌تر از خودمان متصل می‌کنند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند اذعان دارند که اعتقاداتشان به آن‌ها قدرتی دوچندان در مقابله با مشکلات می‌دهد. کسانی که توکل می‌کنند، در مقابله با مشکلات، با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مسئله می‌پردازند. دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.



تهیه دفتر یادداشت روزانه چگونه به کاهش استرس کمک می کند؟



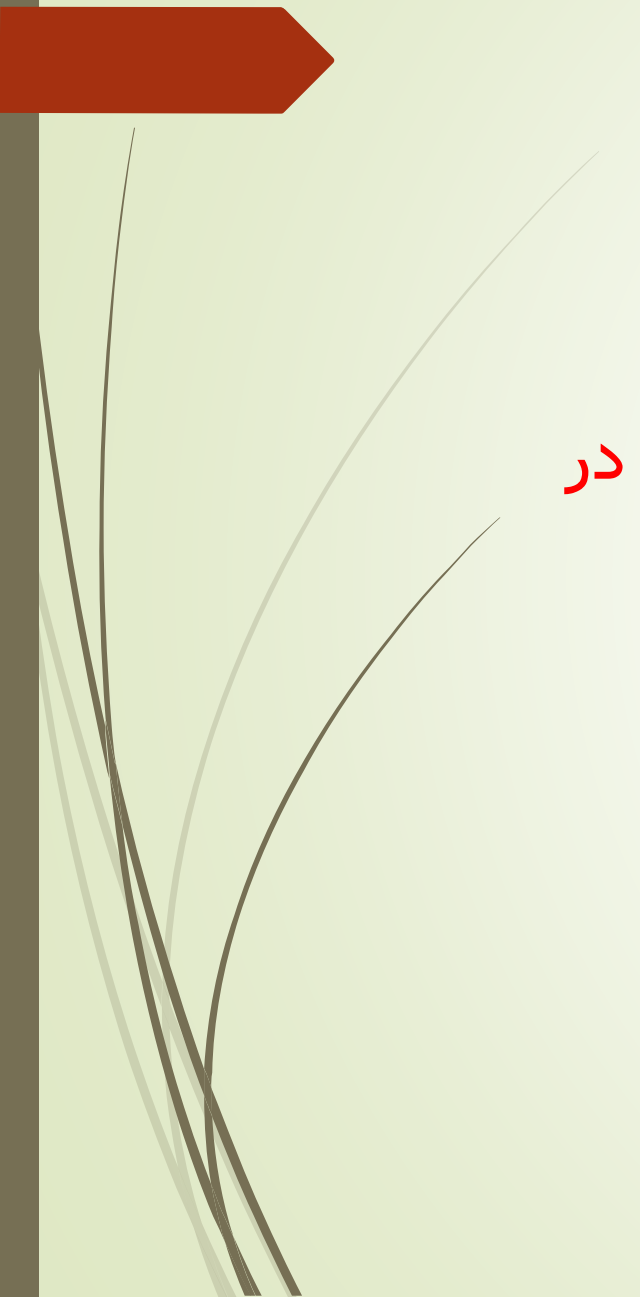
■ **دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.** نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس‌های ناشی از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که هیجانات و افکار خود را یادداشت می‌کنند بهتر با استرس مقابله می‌کنند.



بازگشت به حال و هوای کودکی در کاهش استرس چه نقشی دارد؟





A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark red arrow pointing to the right at the top. Below it, several thin, dark grey lines curve upwards and to the right, resembling stylized grass or reeds.

► **بچه شوید.** بازگشت به آنچه در کودکی خوشایند بود  
یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم‌هایی که در  
کودکی ما را خوشحال می‌کردند، رنگ کردن مدل‌های  
نقاشی، بازی مار و پله، آب‌بازی و بادبادک هوا کردن  
از جمله راه‌های کاهش استرس هستند.





نقش شوخ طبعی در مدیریت استرس چیست؟





شوخ طبع باشید.


خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است.  
کسانی که می‌توانند بخندند و حس طنز قوی دارند  
توان بیشتری برای مقابله با استرس دارند. خواندن  
مطالب طنز و دیدن فیلم‌های کمدی یک راه خوب  
کاهش استرس است.





منظور از چرخه نگرانی و خود گفتاری منفی در ایجاد استرس چیست؟





■ عقاید و نظراتی که در ذهن داریم با صدای آرامی در ذهنمان تکرار می‌شوند که به واسطه آن‌ها به‌طور پیوسته پیام‌های ارزیابی برای خودمان ارسال می‌کنیم.


■ در صورتی که این نظرات و عقاید، منفی باشند، پیام‌های درونی و خود گفتاری‌ها نیز منفی خواهند بود. تفکر و خود گفتاری منفی نیز خود منجر به احساس ناخوشایند ترس، خشم و اضطراب می‌شوند. این اضطراب هم به‌صورت یک چرخه معیوب دوباره به عقاید منفی دامن می‌زند.

# سوالاٲ متداول




چرا یک شرایط سخت برای یک نفر تولید استرس می کند اما فرد دیگری به راحتی با آن کنار می آید؟






■ زیرا ظرفیت افراد مختلف در تحمل مسائل و سختی ها با هم متفاوت است. علت این امر هم می تواند به استعداد زیستی افراد در تحمل استرس برگردد. همچنین برخی افراد در دوره ای کوتاه از زندگی شان با مسائل استرس زای زیادی به طور حاد روبرو می شوند. سپس افراد تمام توان خود را به کار می بندند تا از پس آن دوره برآیند و در اغلب اوقات هم بر مسائل غلبه می کنند. اما بعد از گذشت چند سال علائم استرس به سراغشان می آید. زیرا استرس حالت تجمعی دارد و ما نباید از این امر غافل شویم.





چگونه در جواب درخواست دیگران نه بگوییم در حالی که خجالت می کشیم و این کار برایمان بسیار سخت است؟

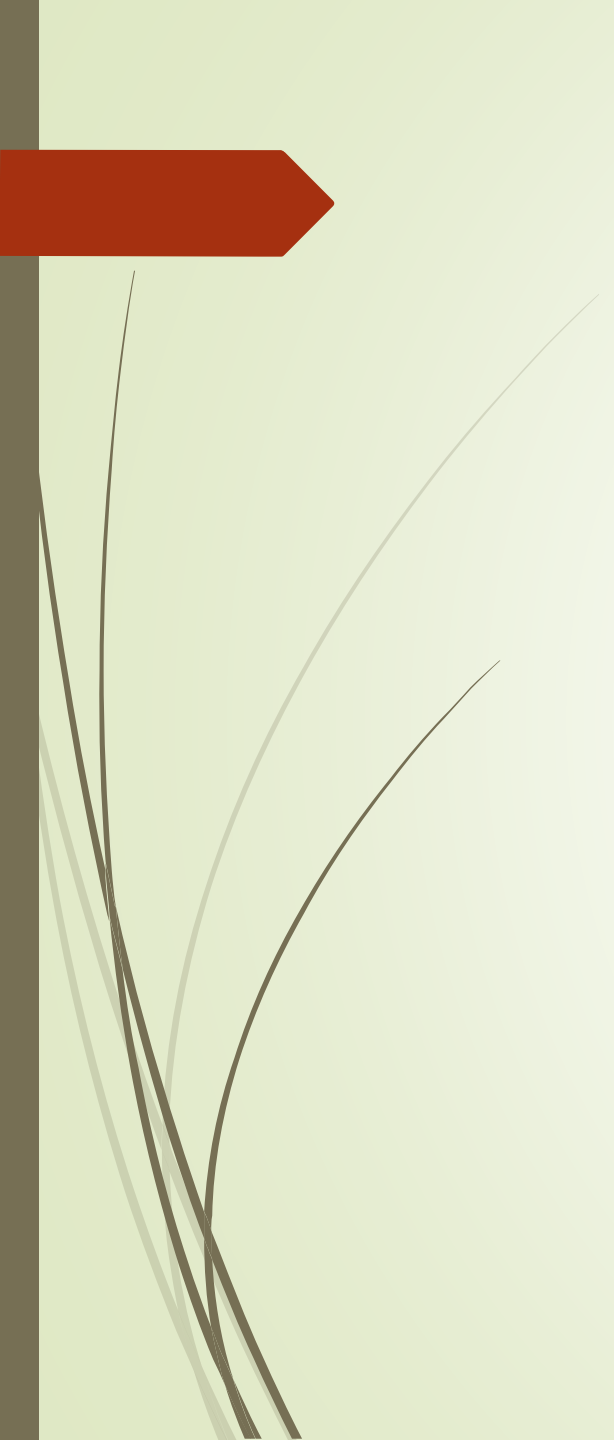


مکن است هنگامی که دیگران از شما درخواستی می کنند اما شما مایل نیستید آن را قبول کنید خجالت، موجب شود شما ان درخواست را قبول کنید. راهکار حل این مشکل آموزش مهارت قاطعیت و جرات مندی است. این مهارت به شما آموزش می دهد چطور به دیگران نه بگویید به طوری که به خودتان و دیگران کمترین آسیب ممکن وارد شود.



چطور ممکن است نوشتن مشکلات روزانه و ... به ما در تخفیف استرس کمک کند؟





نوشتن افکار و احساسات ناخوشایند موجب رها شدن و آزاد سازی آن ها می شود. به این آزاد سازی تخلیه هیجانی گفته می شود. بسیاری اوقات همین تخلیه هیجانی بسیار مفید و موثر است به طوری که میزان هیجانات منفی ما را کاهش می دهند.




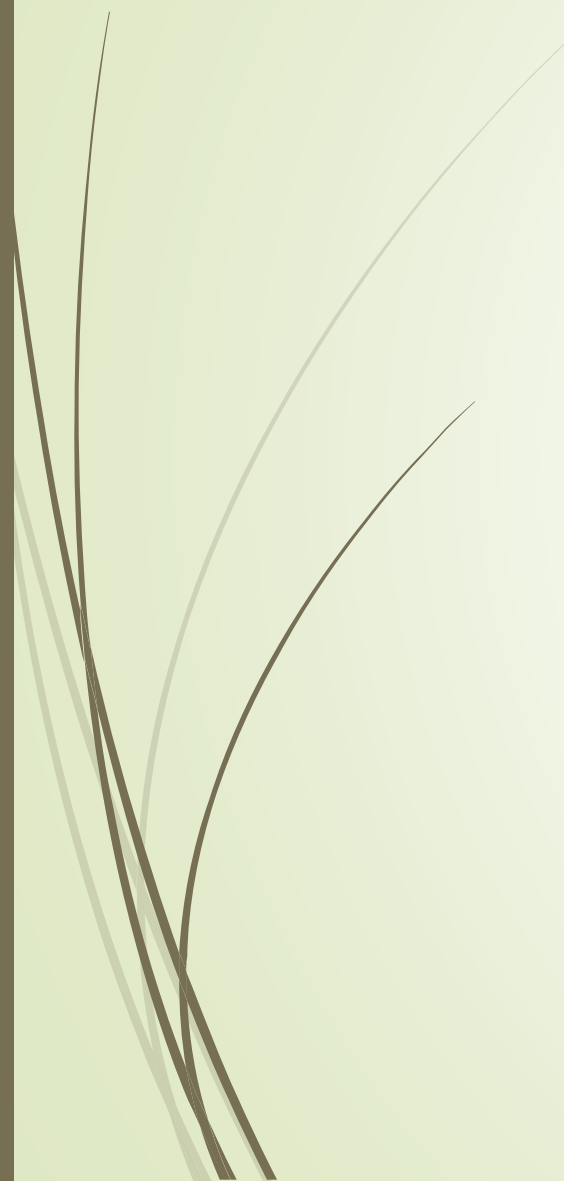
من از چند تا از این راه ها استفاده کردم ولی باز هم استرس داشتم، چه کاری می توانم انجام دهم؟





■ آیا برای اینکه بگوییم استرس داریم تمام این نشانه ها را باید داشته باشیم؟




- 
- 
- وجود چند نشانه از هر بعد (فیزیکی، رفتاری، هیجانی و شناختی) برای داشتن استرس کافی است.



آیا استرس یک بیماری است؟ ➤





استرس واکنشی به فشارها و چالش های زندگی  
است که می تواند باعث بیماری جسمی و روانی  
شود.



*Blingee*