

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استرس و شیوه های مداخله در محیط کار

جمشید بهزادمنش کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



**زندگی بدون استرس ، خواب و خیال است اما ، شما می توانید
استرسها را کنترل و مهار کنید تا نتوانند زندگی طبیعی شما را
مختل کنند .**

اهداف رفتاری فشارهای روانی و راههای مقابله با آن

انتظار می رود مخاطبان در پایان بحث قادر باشند

۱- عوامل ایجاد کننده استرس را بیان نمایند

۲- ۶ مورد از واکنش های بدن در برابر فشار روانی را نام ببرند

۳- دو مورد از راههای سازگاری با فشار روانی را شرح دهند

۴- نحوه انجام آرمیدگی عضلانی را توضیح دهند

مقدمه

- تاثیر استرس در بروز بیماریهای قلبی از فشار خون و چربی نیز بیشتر است.
- استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح می باشد و می تواند باعث کاهش تولید، غیبت، جابجایی نیرو، تعارض های کاری و بالاترین هزینه های بهداشتی و درمانی کارکنان گردد.
- در ایالت متحده هزینه ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد دلار صرف فشارهای عصبی می گردد.
- در انگلستان بیش از ۶۰ درصد غیبتها با فشار عصبی مرتبط هستند.

- فشار عصبی یکی از مهمترین عوامل طلاق می باشد.
- فشار عصبی مسری است
- مصرف سیگار و الکل در اثر استرس بالا می رود.
- استعمال دخانیات می تواند ضربان قلب را ۱۴ بار افزایش دهد و اگر با استرس همراه شود به ۳۸ بار در دقیقه می رسد یک فرد سیگاری در شبانه روز ۲۰۱۶۰ بار قلبش بیشتر از یک فرد عادی می زند ولی اگر استرس داشته باشد ۵۴۱۳۰ ضربه بیشتر از فرد عادی خواهد داشت .
- از هر ۷ آمریکایی که دچار سکته قلبی می شود یک نفر دچار استرس می باشند
- استرس از طریق بالا رفتن کلسترول و فشار خون باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی می شود .

مزایا و معایب فشار روانی

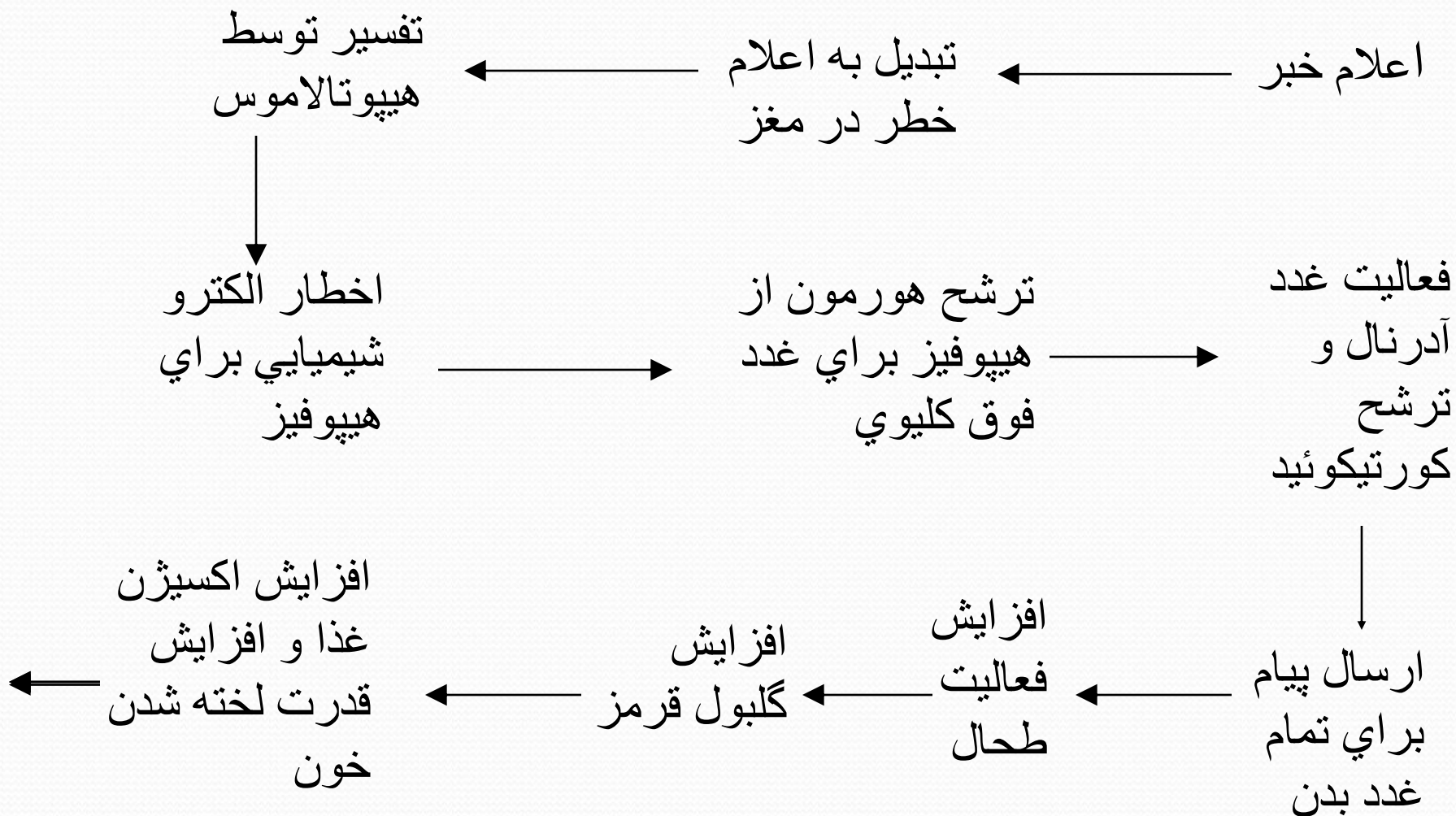
همه فشارهای روانی بد نیستند. فشار روانی را از دو جنبه می توان بررسی کرد:

۱. **جنبه مثبت** که به شما کمک می کند با تغییرات کنار بیایید و آن ها را بپذیرید یا کمک می کند تا در موقعیت های خاص از عهده وظایف خود برآیید .
مثلا درس خواندن بیشتر برای امتحان.
۲. **جنبه های منفی** که باعث می شود، احساس کنید ، تسلطی بر خودتان ندارید .
این جنبه دایم سلامت شما را به خطر می اندازد .

تعریف استرس

- استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی ، ذهنی و عاطفی که در نتیجه **تغییرات و نیازهای زندگی فرد**، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. **پاسخ** افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. **استرس مثبت** می تواند یک **انگیزش** دهنده باشد در حالیکه **استرس منفی** می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.

مراحل ایجاد استرس



کبد مواد قندی و ویتامین آزاد میکند ← افزایش ضربان قلب ← جاری شدن خون از پوست به سمت

ماهیچه ها ← سردی دست و پا ← حالت تهاجمی همه ارگانسیم

مہارت کنٹرول استریس



کنترل فشار روانی

مدیریت فشار روانی به معنی رهایی کامل از آن نیست بلکه برخورد بهتر و منطقی با آن است .
برای انجام این کار، ابتدا باید یاد بگیریم که نگاه دیگری نسبت به فشار روانی داشته باشیم

۵ مهارت برای کنترل فشار روانی

مهارت ۱: در باره فشار روانی بیشتر بدانیم

مهارت ۲: عوامل مولد فشار روانی را شناسایی کنیم

مهارت ۳: برای کنترل عوامل مولد فشار روانی دست به کار شویم

مهارت ۴: چگونه از فشار روانی پیشگیری کنیم و رهایی پیدا کنیم

مهارت ۵: تعیین اهداف برای خود



مهارت ۱: در باره فشار روانی بیشتر بدانیم

فشار روانی چگونه بر جسم، روح و فکر شما اثر می گذارد؟

فشار روانی ، فشاری است بیش از حد تحمل فرد ، که به علت عوامل مختلف بروز می کند . واکنش بدن در برابر فشار روانی، پاسخ "جنگ یا گریز" است. در واقع ما یا با فشار روانی می جنگیم یا از آن فرار می کنیم. اگر فشار روانی و واکنش های مربوط به آن مکرراتفاق بیفتد به سلامت شما لطمه می زند.

گاهی بعد از رفع عامل مولد فشار روانی که به آن (استرسور) می گویند ، فشار روانی همچنان تداوم می یابد که به آن اضطراب می گوییم.

واکنش بدن در برابر فشار روانی

هنگامی که تحت فشار روانی قرار می‌گیرید بدن شما خود را برای جنگ یا گریز آماده می‌کند. تغییراتی که در زمان فشار روانی و واکنش جنگ یا گریز در بدن اتفاق می‌افتد عبارتند از: ترشح برخی از هورمون‌های خاص به ویژه **آدرنالین** که سبب اثرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن میشود. **افزایش ضربان قلب ، انقباض و سفت شدن ماهیچه‌ها ، افزایش فشار خون ، گشاد شدن مردمک چشم ، سرد شدن دست و پا ، افزایش جریان خون در عضله‌های بزرگ ، تعریق زیاد ، کاهش حس درد و مورمور شدن پوست ،** از جمله دیگر این اثرات هستند. اگر این هورمون‌ها که با نام هورمون‌های استرسی شناخته می‌شوند، برای ایجاد آمادگی بدن برای جنگ یا گریز استفاده نشوند، بدن خواهند ماند و ممکن است زمینه‌ساز برخی بیماری‌ها در فرد شوند یا انجام کارهای روزانه را برای او دشوار سازند

اگر می خواهید استرس نداشته باشید

مواظب نگرش و ذهنیت

خود باشید

علائم جسمی استرس

سردرد، گرفتگی شانه ها و گردن، درد پشت، احساس خستگی مداوم، اختلالات جنسی، حالت تهوع، گرفتگی عضلانی، اختلال خواب، ابتلای مکرر به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، تعریق زیاد، ضربان نامنظم قلب، مشکلات پوستی

علائم روحی و روانی

ممکن است در واکنش به فشار روانی ، طیفی از پاسخ های احساسی و روانی
مختلف را نشان دهد

مانند:

اضطراب، افسردگی، اندوه شدید، خشم یا پرخاشگری، ناشکیبایی،
تحریک پذیری و احساس ناامیدی

علایم فکری و ذهنی

فشار روانی ممکن است حتی طرز تفکر و اندیشه شما را تحت تأثیر قرار دهد. علایم زیر در شما ظاهر گردد:

ضعف در تمرکز، فراموش کاری، ناتوانی در انجام درست کارها، اشکال در یادگیری، اشکال در سخن گفتن و افکار وسواسی و منفی.



علائم رفتاری

زمانی که تحت فشار روانی هستید، ممکن است رفتاری از خود نشان دهید که شایسته شما نباشد. علائمی مانند:

سیگار کشیدن بیش از حد و یا روی آوردن به مواد مخدر، رانندگی کردن بی پروا و احتمال بروز تصادف، ضعیف شدن معاشرت و ارتباط های اجتماعی، عصبانی شدن بیش از حد، کاهش میزان غذای مصرفی و جویدن ناخن.

برای مدیریت فشار روانی لازم است، علت فشار روانی را پیدا کنید.

مهارت‌های مقابله‌ای



مهارت ۲: شناسایی عوامل مولد فشار روانی

چه چیز باعث فشار روانی در شما می شود؟ وقت آن است علت ها را پیدا کنید

برای کنترل کردن فشار روانی لازم است ، علت های آن را بشناسید . فشارهای زندگی روزمره که موجب فشار روانی می شوند، عوامل مولد فشار روانی (استرسور) نامیده می شوند. این عوامل چه بزرگ چه کوچک می توانند زنگ خطری برای زندگی باشند.

عامل مولد فشار روانی ممکن است مردم، مکان ها، موقعیت ها ، و رخدادها و وقایع، احساسات، یا روش فکر کردن باشد. هر فرد نسبت به عوامل مولد فشار روانی ویژه خود واکنش نشان می دهند و آنچه در یک نفر فشار روانی ایجاد می کند ،ممکن است برای دوستان، همکاران یا خانواده او فشار روانی نداشته باشد . برای شناخت عوامل مولد فشار روانی خود، جدول یادداشت روزانه را در طول یک

عوامل فشار روانی



عوامل شایع فشار روانی

هر گونه تغییر عمده در زندگی ، فشارهای ناشی از کمبود وقت، مشکلات مالی ، پذیرش مسئولیت های بیش از حد ، مرگ عزیزان، بیماری، تنهایی، حضور در محل های شلوغ و پرسروصدا، گرما یا سرمای شدید، نور شدید و زندگی در محل های پرخطر.

تمام عواملی را که در شما ایجاد فشار روانی می کند در نظر بیاورید .
بعضی وقت ها مسایل جزئی مثل گم کردن یک شماره تلفن نیز می تواند مولد فشار روانی باشد

عوامل مولد فشار روانی خود را شناسایی و پیگیری کنید

یک جدول طراحی کنید و در آن حداقل ۳ ستون تاریخ، عامل مولد فشار روانی

، واکنش خودتان را. به مدت یک هفته یادداشت کنید. تاریخ و زمان فشار روانی

رانیز ثبت کنید. واکنشی را که نسبت به فشار روانی از خود نشان داده اید را نیز

بنویسید. به مثال های ارائه شده توجه کنید. به این ترتیب می توانید تا پایان هفته

عوامل مولد فشار روانی و نحوه واکنش خود را بشناسید.

عوامل مولد فشار روانی

واکنش	عامل مولد فشار روانی	تاریخ/ زمان
سردرد، از اینکه نتوانم کارم را در موعد مقرر به پایان برسانم نگران هستم	تعیین آخرین مهلت برای انجام کار	۵ مهر ساعت ۴
باز اینکه هر روز باید ترافیک را تحمل کنم و کاری از دستم بر نمی یابد عصبانی هستم	ترافیک سنگین	۶ مهر ساعت ۷

مهارت ۳: برای کنترل عوامل مولد فشار روانی دست به کار شوید

انتخاب واکنش مناسب در برابر عامل مولد فشار روانی

الف پذیرفتن عامل مولد فشار روانی

ب تغییر دادن عامل مولد فشار روانی

ج دوری از عامل مولد فشار روانی

د سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی

الف: پذیرفتن عامل مولد فشار روانی

گاهی نمی توان از بروز عوامل مولد فشار روانی جلوگیری کرد. به عنوان مثال مرگ یکی از عزیزان یا از دست دادن شغل . در این موارد، آنچه اتفاق افتاده را نمی توان به حالت اول بازگرداند ولی می توان با پذیرش، آن را قابل تحمل تر کرد. به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. بدانید که احساسات طبیعی است.
۲. در صورت از دست دادن چیزی مثل فقدان یک عزیز ، وقت کافی برای اندوه و تخلیه خودتان بگذارید.
۳. با یک دوست قابل اعتماد یا یک مشاور حرفه ای در باره آن عامل مولد فشار روانی صحبت کنید.
۴. عوامل مولد فشار روانی دیگری را به یاد آورید که ابتدا قادر به کنترل یا پیشگیری آن ها نبودید و نحوه کنار آمدن با آن را به خاطر آورید.

ب- تغییر دادن عامل مولد فشار:
در این مورد تهدیدها را به فرصت
ها تبدیل می کنیم. مثلاً استرس
تحریم را به یک فرصت برای
خودباوری و فرار از وابستگی ها
بدانیم.

ج: دوری از عامل مولد فشار روانی

بعضی از عوامل مولد فشار روانی را نمی‌توانید کنترل کنید، مثل ترافیک. اما بعضی اوقات می‌توانید خود را از موقعیت‌های مولد فشار روانی دور کنید. برنامه‌ریزی خوب اساس کار است. توصیه‌های زیر را تجربه کنید:

۱. برنامه یا مسیرتان را طوری تغییر دهید که با عامل مولد فشار روانی مانند ترافیک برخورد نکنید.

۲. یاد بگیرید که بدون احساس گناه به دیگران "نه" بگویید.

۳. از کسانی که خیلی وقتتان را می‌گیرند و نیروی شما را هدر می‌دهند، دوری کنید.

۴. راهی را برای دور شدن از موقعیت مولد فشار روانی پیدا کنید.

برای تمرین بیشتر مراحل زیر را انجام دهید:

۱. به جدول تحلیل بازگردید و یکی از عوامل مولد فشار روانی که می‌توانید از آن دوری کنید را بنویسید.

۲. با خود فکر کنید چگونه می‌توانید از این عامل مولد فشار روانی دوری کنید؟

د: سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی

در اغلب موارد می توانید خود را با عامل مولد فشار روانی **وفق** دهید. به این ترتیب که با تغییر نحوه تفکر یا عملکردتان، آن عامل را قابل تحمل می سازید. مثلاً ممکن است این هفته مجبور به چند ساعت اضافه کار باشید. استفاده از این روش ها در برخورد با عوامل مولد فشار روانی، می تواند شما را برای سازگار شدن با آن ها کمک کند:

۱. از خودتان پرسید آیا این مساله ارزش آن را دارد که خودم را به خاطرش ناراحت کنم؟
۲. به چیزهای خوشایند زندگی خودتان فکر کنید. مثلاً آیا این مسئله یکسال بعد هم برایم مهم خواهد بود؟
۳. خود را در یک موقعیت خوشایند و دلپذیر مجسم کنید. این تصور به شما آرامش می دهد و بهتر می توانید فشار روانی خود را تحمل کنید.
۴. سعی کنید پیش از شروع کار، قدری تأمل کنید و به خود آرامش دهید. سپس نفس عمیقی بکشید و آهسته تا ۱۰ بشمارید. این کار کمک می کند ذهنتان را پاک کنید و بهتر بتوانید برنامه ریزی کنید.

چگونه در برابر يك فشار رواني واكنش مناسب نشان مي دهيد؟

۱. روی یک صفحه کاغذ، عامل مولد فشار روانی را که اغلب شما را آزار می دهد، یاد داشت کنید.
۲. از خود پرسید: چگونه می توانم با این عامل مقابله کنم؟ باید آن را بپذیرم، از آن دوری کنم، آن را تغییر دهم، یا خود را با آن سازگار نمایم؟
۳. نوع واکنشی را که باید از خود نشان دهید، را یادداشت کنید.
۴. به آن چه نوشته اید عمل کنید.
۵. این تمرین را تکرار کنید تا بهترین راههای مقابله با همه عوامل مولد فشار روانی زندگیتان را بیابید.

مهارت ۴: پیشگیری و رهایی از فشار روانی

وقت خودتان را تنظیم کنید

وقت کم آوردن برای انجام کارها می تواند عامل مولد فشار روانی بزرگی باشد . بنابراین تنظیم دقیق وقت می تواند به کاهش فشار روانی کمک کند . ابتدا آن چه را که می خواهید و لازم دارید انجام شود، تصور کنید . به راه هایی مثل کمتر انجام دادن بعضی از کارها، که زندگی تان را آسان تر خواهد کرد ، فکر کنید . تمرین کنید که چگونه از وقتتان استفاده کنید و پایبند برنامه تان باشید . فهرست کارهای روزانه تان را اولویت بندی کنید . هر روزابتدا فقط برای انجام مهمترین کارها اقدام کنید .

توصیه های زیر را امتحان کنید:

۱. زندگی خود را با تمرکز بر انجام فقط آنچه که می خواهید و لازم است انجام شود، ساده تر کنید.
۲. هر روز فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و روی انجام آنچه در آن فهرست آمده تمرکز کنید.
۳. کارهای مشابه را ادغام کنید. مثلاً چند ماموریت را در یک سفر انجام دهید.
۴. از دیگران بخواهید با وقت قبلی شما را ببینند، نه آن که سر زده به سراغتان بیایند.
۵. اگر کارهایتان بیش از حد توان شماست، از دیگران کمک بگیرید.
۶. کارهای بزرگ با اهداف بلندمدت را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید . بکوشید هر بار فقط یک مرحله جلو بروید.
۷. برای انجام هر کار وقت کافی اختصاص دهید و در هر فاصله زمانی فقط یک کار را انجام دهید

جلوگيري از فشار رواني با فعاليت بدني و تمدد اعصاب

- الف : ورزش هاي هوازي
- ب : کشش عضلاني و يوگا

الف : ورزش های هوازی

با انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن، شنا و دوچرخه سواری، می توانید با اثرات

منفی استرس مقابله نمایید. که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. انرژی اضافه حاصل از پاسخ های جنگ یا گریز که در بدن ایجاد شده است را می سوزاند.

۲. دستگاه ایمنی را که ممکن است تحت تأثیر فشار روانی ضعیف شده باشد، تقویت می کند.

۳. تعادل شیمیایی بدن بعد از آزاد شدن هورمون های ناشی از فشار روانی را به حالت عادی باز می گرداند.

۴. با آزاد شدن اندورفین (ضد دردهای طبیعی بدن) احساس خوشایندی در شما ایجاد می کند

ب: کشش عضلانی و یوگا

انجام کشش های عضلانی و تمرین های یوگا می تواند با کمک به تمدد اعصاب و آرامش بخشیدن به فرد و نیز شل کردن ماهیچه های منقبض یا سفت در پیشگیری و کاهش فشار روانی به طرق زیر تأثیر داشته باشد.

روش های تمدد اعصاب (Meditation)

با انجام روش های تمدد اعصاب از طریق کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس، کاهش فشارخون و شل کردن ماهیچه ها، می توان به مهار پاسخ های مضر بدن نسبت به فشارروانی کمک کرد. اگر هر روز این روش های تمدد اعصاب را به کار برید، احساس راحتی می کنید. دقیق تر فکر میکنید و کارآیی شما بیشتر می شود.

الف تنفس عمیق

از طریق بینی نفس عمیق بکشید. هرچه می توانید هوای بیشتری فرو ببرید. هوا را آهسته از طریق دهان بیرون دهید تا زمانی که احساس کنید ریه هایتان خالی از هوا شده است. هنگام انجام این کار، لب هایتان را جمع کنید تا آهسته تر هوا را بیرون دهید.

این مراحل را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. برای تکرار بیشتر، چند دقیقه بین نفس های عمیق فاصله بگذارید

ب تمدد اعصاب پیشرونده ●

تمدد اعصاب پیشرونده کمک می کند که تمام بدنتان آرامش یابد. برای این منظور مراحل زیر را انجام دهید:

۱. بر روی یک صندلی راحتی بنشینید یا در یک اتاق ساکت به پشت دراز بکشید.
۲. اکنون شروع به تنفس عمیق کنید.
۳. نفس عمیق بکشید و ماهیچه های خود را سفت و منقبض کنید، به طوری که شدت انقباض را احساس کنید. انقباض را برای مدت ۳ ثانیه حفظ کنید.
۴. نفستان را بیرون دهید و هم زمان ماهیچه را هم شل کنید. شدت انبساط ماهیچه را احساس کنید.

دو مرحله آخر را با هر یک از ماهیچه های بدنتان از سر تا پنجه پا انجام دهید

تمرین آرام سازی را انجام دهید. در اینجا شکل ساده ای از این تمرین را می گوئیم:



- در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

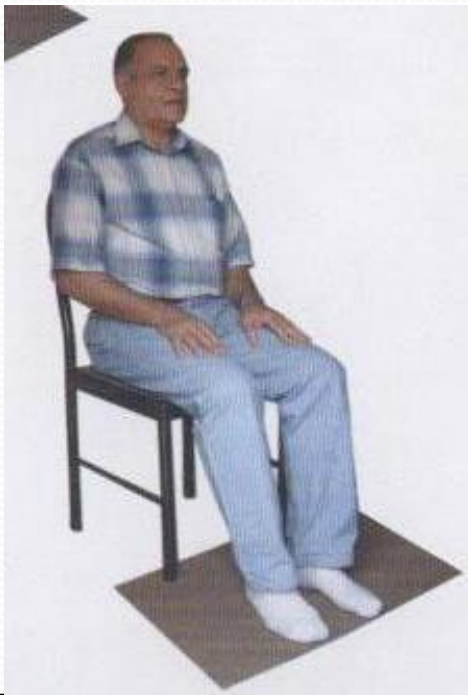
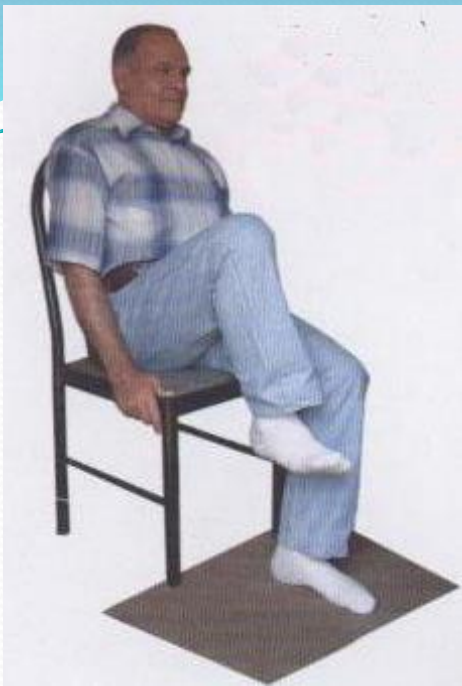
- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.



- ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



- چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.



- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.



- زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را ننگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

- دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را ننگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

- لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را ننگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

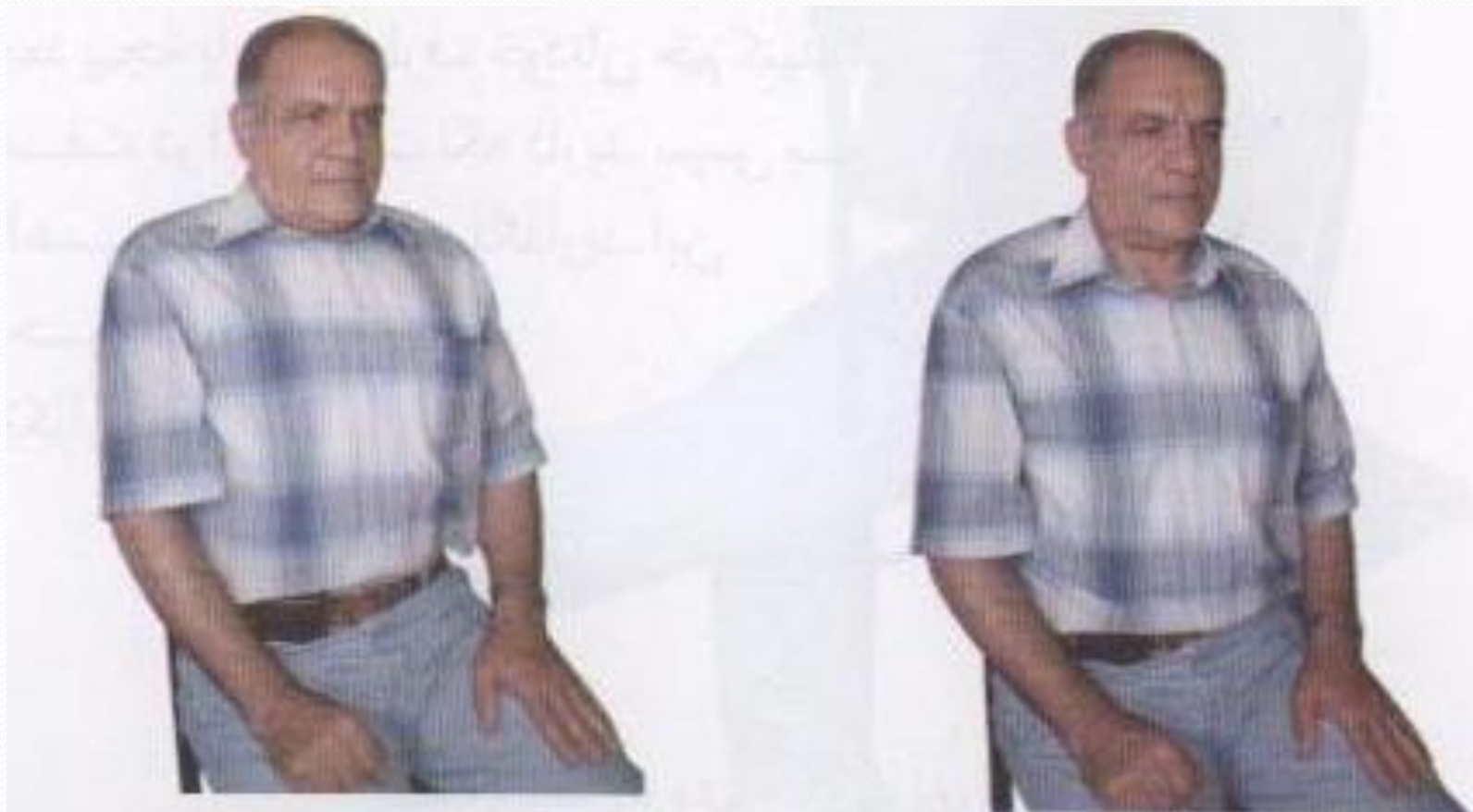




- شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

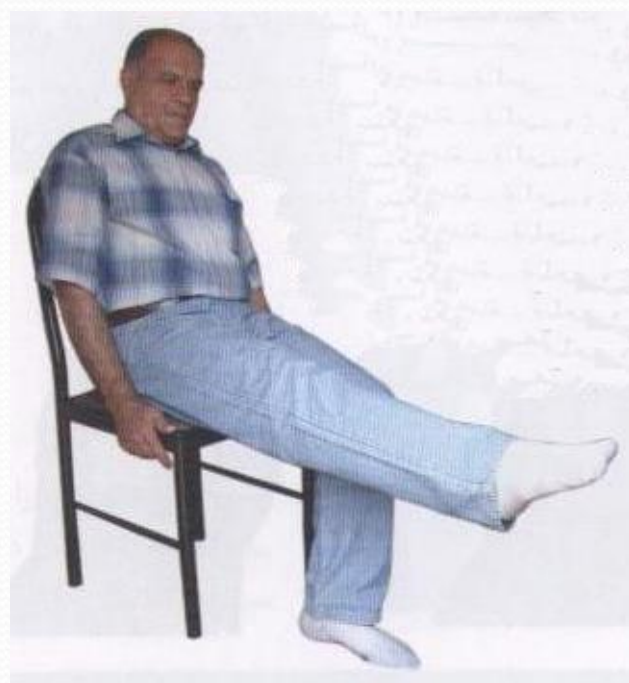
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

• یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.





● کتف ها را تا جایی که می
توانید به عقب ببرید. فشار
دهید و در این حالت سفت
نگه دارید. سپس به آرامی
رها کنید



● پای راست را صاف نگه
دارید. پنجه پا را به طرف
بیرون بکشید. در این حالت
نگه دارید. بعد پنجه پا را به
طرف خودتان خم کنید. پا را
سفت در این حالت نگه
دارید. سپس به آهستگی پا
را زمین بگذارید. این
حرکت را با پای چپ تکرار
کنید.

مهارت ۵: تعیین اهداف برای خود

هنگامی که دچار فشار روانی می شوید، ممکن است قدرت تصمیم گیری و برنامه ریزی را از دست بدهید و به روش های قبلی واکنش تان نسبت به فشار روانی باز گردد، اما می توانید برنامه ریزی کنید که فشار روانی خود را بهتر کنترل کنید و موانع را پشت سر بگذارید. اهدافی که تعیین می کنید باید خصوصیات زیر را دارا باشد:

۱ اختصاصی بودن: اهداف باید معلوم و مشخص باشد. اهدافی را برای خود تعیین کنید که شما را به نتایجی که دلخواه شماست برساند.

۲ قابل سنجش بودن: اهدافی را انتخاب کنید که نتایج قابل لمس و قابل اندازه گیری داشته باشند.

۳ دست یافتنی بودن: آیا می توانید به اهدافتان برسید؟ نا امید نشوید. به خاطر داشته باشید که همیشه می توانید بعد از رسیدن به اولین هدف به هدف های بعدی نیز دست پیدا کنید.

۴ قابل پیگیری بودن: پیشرفت خود را چگونه پیگیری می کنید؟ انجام این کار به شما کمک می کند تا یک لغزش و عدم موفقیت را به عنوان فقط یک شکست کوچک که به راحتی می توانید بر آن غلبه کنید ببینید.

۵ تعیین پاداش برای رسیدن به هدف: به خودتان پاداش دهید (البته پاداش غیر خوراکی) پاسخ این پرسش ها را برای خود معلوم کنید: در چه صورت به خود پاداش می دهید؟ وقتی که به هدفتان دست یافتید یا وقتی که در مسیر رسیدن به هدفتان قدمی جلوتر برداشتید؟

موانع را از سر راه بردارید

زندگی کردن با فشار روانی دشوار است و اداره آن به مراتب دشوارتر. ممکن است در راه مبارزه با فشار روانی به موانعی برخورد کنید. اما می توانید آن ها را پشت سر بگذارید.

تعدادی از موانع معمول و توصیه هایی که در فایق آمدن بر آنها به شما کمک می کند در زیر اشاره شده است. توصیه هایی را که می خواهید امتحان کنید علامت بزنید. سپس روش های پیشنهادی خود را بنویسید.

تداوم کار

تا اینجا راه هایی برای کنترل بهتر فشار روانی آموختید. اکنون آنچه لازم است انجام دهید، تداوم در کار است. توصیه های زیر به شما کمک می کند:

۱. به عوامل مولد فشار روانی که می توانید کنترل کنید، پردازید. آنچه را که نمی توانید کنترل کنید، بپذیرید.

۲. احساسات منفی ناشی از عوامل مولد فشار روانی خود را با افکار "می توانم از عهده آن برآیم" جایگزین کنید.

۳. روش های کنترل فشار روانی را که آموخته اید، انجام دهید.

۴. با فردی که او نیز برای کنترل فشارهای روانی خود تلاش می کند، مرتبط باشید و یکدیگر را حمایت کنید.

عوامل مولد فشار روانی مرتبط با شغل (استرسورهای شغلی)

۱ فرهنگ

- نبود ارتباط و مشاوره

- فرهنگ انتقاد کردن در زمانی که اشتباهی رخ می دهد، انکار مشکلات بالقوه

- انتظار این که افراد باید پیوسته و برای مدت طولانی کار کنند یا کارشان را به خانه ببرند.

۲ تقاضاهای شغلی

- کار بسیار زیاد یا بسیار کم آموزش بسیار کم یا بسیار زیاد برای شغل کار تکراری یا خسته کننده یا کاری که بسیار کم تر از آن چیزی است که بخواهید انجام دهید

۳ ارتباطات

-ارتباط ضعیف با دیگران

-زورگویی، ضعیف کشی و آزار نژادی، قومی یا جنسی

۴ آزادی

نبود آزادی عمل در فعالیتهای کاری

۵ نقش

این احساس که شغل نیازمند رفتارهایی است که هم ستیزی دارند

سر درگمی درباره این که هر کسی کجا جای دارد

۶ تغییرات

شک و شبهه درباره آنچه در حال رخداد است

ترس از نا امنی شغلی

۷ حمایت از فرد

نبود حمایت از طرف مدیران و همکاران

ناتوانی در ایجاد توازن میان تقاضاهای کار و زندگی خارج از کار

فشارهای روانی شغلی و سلامتی

فشارهای روانی یا تنش، آثیری را در مغز به صدا در می آورد که پاسخ آن آماده کردن بدن برای دفاع است. دستگاه اعصاب ناگهان تحریک شده و هورمون آزاد می کند تا حواس بدن دقیق تر، نبض سریع تر، تنفس عمیق تر و ماهیچه ها منقبض تر شوند. این پاسخ ها (گاهی پاسخ جنگ یا گریز خوانده می شود) مهم هستند زیرا به ما کمک میکنند تا در برابر موقعیت های تهدیدآمیز به دفاع برخیزیم. این پاسخ از پیش برنامه ریزی شده است و بدون توجه به اینکه موقعیت تنش زا در محل کار یا منزل باشد، یکسان خواهد بود.

اگر تنش کوتاه مدت باشد یا به ندرت رخ دهد با خطر کمی همراه است، اما هنگامی که موقعیت های تنش زا رفع نمی شوند، بدن دایم در وضعیت فعال قرار می گیرد. سرانجام خستگی یا آسیب به جا می ماند و یا توانایی بدن برای ترمیم و دفاع از خود به طور جدی مختل می شود. نتیجه این وضعیت، افزایش خطر آسیب یا بیماری است. در بیست سال گذشته، مطالعات بسیاری ارتباط میان تنش شغلی، و انواع ناخوشی ها را مورد بررسی قرار داده اند. اختلال های خواب و خلق، سردرد و شکم درد و روابط آشفته با خانواده و دوستان، نمونه هایی از مشکلات مرتبط با تنش هستند که در این مطالعات شناسایی شده اند. چنین نشانه های زودرس تنش شغلی معمولا به آسانی شناسایی می شوند. از آنجا که سلامت روان و سلامت جسمانی با هم ارتباط نزدیکی دارند، ممکن است مشکلات جسمانی

■ به صورت بیماری های روان تنی بروز
کنند. اثرات منفی تنش شغلی بر بیماری های
مزمن را به سختی می توان دید ، زیرا برای
پیدایش بیماری های مزمن زمانی طولانی
لازم است

و عوامل بسیاری به جز تنش بر آن تاثیر می
گذارند. با این حال، شواهد دال بر نقش مهم
تنش در انواع بیماری های مزمن به ویژه
بیماری های قلبی عروقی ، اختلال ماهیچه
ای حرکتی و اختلال روانشناختی وجود دارند
که به سرعت در حال افزایش است.

نشانه های زودرس هشداردهنده تنش شغلی عبارتند از : سردرد، بد خوابی،

خستگی، اختلال در تمرکز حواس، بد خلقی، شکم درد، نارضایتی شغلی و بی روحیه بودن.

پیامدهای ذهنی تنش شغلی : دست پاچگی و احساس بیچارگی، حواس پرتی،

بدزبانی، زودرنجی و تحریک پذیری، بی حوصلگی، احساس ناکامی، افسردگی، احساس ناامنی، عصبانیت، تشویش خاطر، خشونت، اختلال تمرکز، بی مسئولیتی.

پیامدهای اجتماعی تنش شغلی : ناتوانی در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران،

انزوای اجتماعی و ستیزه جویی.

پیامدهای سازمانی تنش شغلی : سوانح و حوادث، غیبت از کار، دزدی،
مرخصی های استعلاجی زیاد، کاهش تولید، هزینه های درمان بالا، اشتباهات،
جابجایی بین واحدهای مختلف، کاهش خلاقیت، بدرفتاری با مشتریان، کاهش
کارآیی، بازنشستگی زود هنگام، خسارات و ضایعات، بی وفایی به سازمان، هزینه
های جایگزینی، نارضایتی شغلی، تأخیر در حضور بر سر کار، تصمیم های
ضعیف و کارگروهی ستیزه جویانه.

بیماریهای ناشی از استرس

زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... **گوارشی** مثل تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و... **عضلانی و مفاصل** مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و... **قلبی، عروقی** مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگها، سکته قلبی... **ریوی** مثل آسم، سرفه و... **پوستی** مثل خارش و اگزما، ریزش مو، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و... **تناسلی** مثل تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و... **اختلالات روانی** مثل انواع اختلالات سوماتوفرم، روان تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و... **غددی و متابولیسمی** مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی **بیماریهای دشواردرمانی** مانند سرطان می تواند در اثر زمینه سازیهای استرس و فشار روحی باشد.

هیپوتالاموس غده‌های آدرنال

را فعال می‌کند تا هورمون‌های

آدرنالین و کورتیزول را

وارد جریان خون

کنند

مقدار خون ورودی

به عضلات

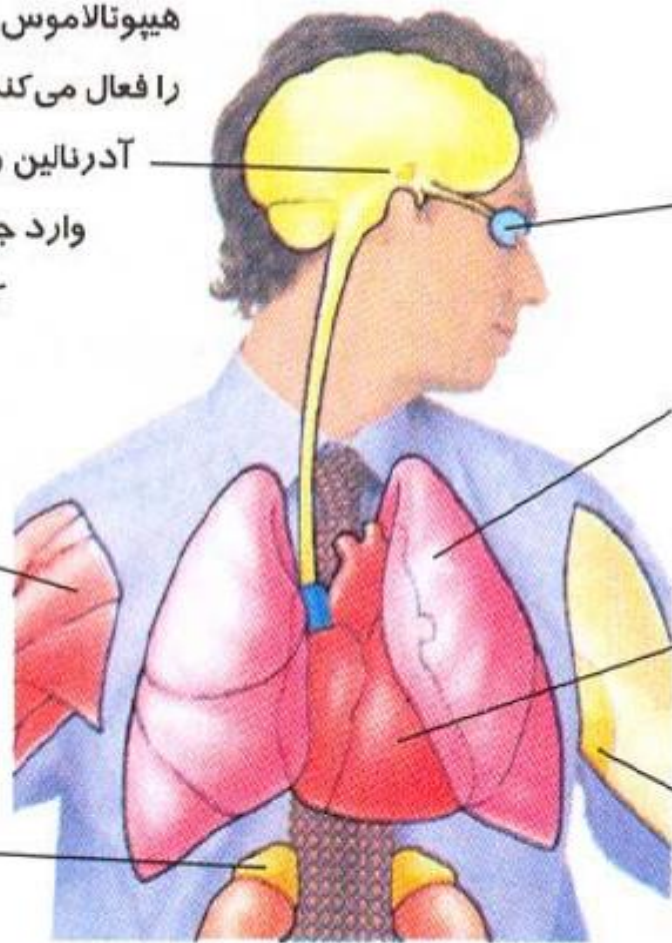
افزایش می‌یابد

غده‌های آدرنال،

هورمون آدرنالین

بیشتری را

تولید می‌کنند



مردمک چشم

بزرگ می‌شود

سرعت تنفس در ریه‌ها

افزایش می‌یابد و باعث

تنگی تنفس می‌شود

ضربان قلب بالا می‌رود

غده‌های تعریق،

برای کاهش دمای بدن

تعرق را افزایش می‌دهند

مشاغل تنش زا

استرس در مشاغل مالی مثل **حسابداران، بازار بورس و صندوقداران بانک**

استرس در مشاغل فروشگرا به علت فشار به کارمندان بر اساس بودجه تخصیصی و ضرب العجل

متخصصان تکنولوژی ارتباطی به علت رشد سریع تغییرات

متخصصان رسانه ای به علت نیاز به شکار سریع سوژه ها و نیاز به خلاقیت سریع

مشاغل پزشکی به علت نیاز به **تصمیم گیری سریع** و بدون نقص برای حفظ جان بیماران و برخورد با آلام

ودردهای انسانی

مدیران به علت نیاز به **درایت و بصیرت و معاشرت با همکاران و زیردستان** و اعمال رویه های انضباطی و اخذ

تصمیماتی که آثار درد آوری برای زیر دستان دارد، پرداختن به مسائلی که مربوط به پست سازمانی

آنها نیست و تلاش برای حفظ رضایت کارمندان و نیاز به مهارتهای مردمی، عدم تفویض اختیارات و

ناتوانی در “ نه ” گفتن و مسئولیت زیاد کارمندان جزء به علت مسئولیت کم و یا فقدان کنترل بر حجم

زیاد کار و یا تکراری بودن کار و یا کار در شرایط خطرناک

تشخیص استرس در دیگران

(الگوهای رفتاری)

فرد مبتلا به استرس

۱. نسبت به همکاران:

- گوشه گیر است.
- ناهار را به تنهایی صرف می کند.
- زودرنج و تحریک پذیر می شود.
- به نظرات دیگران توجهی ندارد.

۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه نمی دارد
- پرونده ها را در همه جا پراکنده می کند.
- برای یافتن هر چیزی ۱۵ دقیقه وقت صرف می کند.
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی نمی نماید

۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- لباسهایی می پوشد که برای کار نامناسب است.
- لباسهایش اتونشده و کثیف است
- ژولیده و نامرتب است.
- نسبت به وضع ظاهری و بهداشت بی توجه است.

طبیعی

۱. نسبت به همکاران:

- در زمان ورود به اداره سلام و احوال پرسی می نماید.
- ناهار را با همکاران می خورد.
- رفتاری دوستانه دارد.
- نظر افراد را جویا می شود.

۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه می دارد
- پرونده ها را منظم در فایلها قرار می دهد
- می داند هر چیزی کجا قرار دارد
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی می نماید

۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- لباس شیک می پوشد
- لباسهایش اتونشده و تمیز است
- با ظاهری آراسته در محل کار حاضر می شود.
- بهداشت فردی را به خوبی رعایت می کند.

مقابله با استرس در محل کار

- شناسایی استرس و علت یابی
- جذاب کردن مشاغل
- آموزش و توسعه مهارتها
- پاداش و ترفیع
- کارمندیابی و انتخاب (استخدام دقیق و بدون عجله)
- صندوق بازنشستگی
- مبارزه با نژاد پرستی و تبعیض جنسی
- تدوین برنامه ای برای افزایش سطح آگاهی افراد از هزینه های استرس در محل کار
- تدوین برنامه هایی که کارمندان علائم استرس را تشخیص دهند
- تدوین برنامه مشاور برای کارکنان
- طراحی برنامه های پکیجی کاهش استرس (تهیه امکانات ورزشی-زمان انعطاف پذیر کار-بیمه های کارآمد-معاینات پزشکی منظم)
- ایجاد تنوع غذایی
- پیشگیری به جای درمان استرس
- دریافت بازخورد از میزان موفقیت اقدامات انجام شده
- مرتب کردن میزکار و بیرون ریختن موارد زائد
- بهینه سازی محیط کار (رنگ شاداب-نور مناسب-استفاده از گل و گیاه)
- مطالعه الگوهای کار (تشخیص زمانهای افزایش استرس برای پیشگیری از آن) (دفترچه یادداشت استرس)
- مدیریت زمان و اولویت بندی کارها (درجه بندی اهداف-برنامه ریزی کارها-تخصیص زمان)

برقراری یک ارتباط خوب

- مدیریت اطلاعات با استفاده از شیوه های نوین اطلاعاتی
- موضوعات را رودررو با همکاران در میان بگذارید
- مشورت با همکاران و دیگر اعضای گروه
- گوش دادن به صحبت‌های افراد مختلف حتی مخالفین
- نقد سازنده نظرات دیگران
- آگاهی از تفاوت‌های فرهنگی افراد

تعادل درون

- تجزیه و تحلیل احساسات غیر منصفانه و ناعادلانه در هنگام بروز خشم و عصبانیت و ایجاد تعادل درونی
- زیاد خود را بازخواست نکنید و اشتباهات را جزئی از کار بدانید و آنها را تحلیل نمایید.
- یاد بگیرید که به موقع “نه” بگویید
- استانداردها و اولویتها و حقوق خود را مشخص کنید و مسئولیت اقدامات خود را بپذیرید.
- عصبانیت و خشم خود را کنترل کنید. (عصبانیت من به خاطر ... است)
- اندیشه مثبت داشته باشید.

کمک به کارکنان

- آگاهی روزانه-هفتگی-ماهانه از کار کارکنان
- جلوگیری از ایجاد تنش و رقابت شدید بین افرادی که کار مشابه دارند
- مشخص کردن دقیق انتظارات از کارکنان
- آگاهی از ارتباطات کارکنان با یکدیگر در جهت ایجاد تیمهای کاری مناسب
- ایجاد ارتباط غیر مستقیم با کارکنان دارای استرس از طریق شخص سوم
- در نظر گرفتن زمانی برای گوش دادن به افراد دارای استرس و بحث با آنها و ارائه راهکارهایی با همکاری و با رضایت آنها
- جلوگیری از درگیری کارکنان از طریق:
- مشخص نمودن سلسله مراتب درون بخش
- ارائه توضیحات روشن به کارکنان در مورد شغلشان
- باز تشکیل گروه ها برای جلوگیری از درگیری
- بحث در مورد مشکلات
- ارائه بازخورد ساده و منظم به کارکنان
- حمایت از شیوه های سازگار و منسجم

اقداماتی در منزل

- فراغت از کار
- تمرینات رفع استرس
- پرورش علائق
- بهبود رژیم غذایی

فراغت از کار

- عدم انتقال استرسهاي کاري به منزل
- بودن در کنار خانواده(تعطیلات آخر هفته امري مقدس است)
- طوري عمل کنید که دیگران بدانند که امور منزل براي شما ارزشي بيش از موارد شغلي دارند.
- نهار با خانواده صرف کنید
- زماني را براي بازي با فرزندان اختصاص دهید.
- يك روز عاري از استرس و فشار را تجربه کنید(قدم زدن-دوچرخه سواري-آبياري گیاهان-مرخصي گرفتن)
- صبح سعي کنید به طور طبيعي از خواب برخیزید .جند نرمش ساده و صرف صبحانه
- سعي کنید به جاي استفاده از اتوموبيل از دوچرخه یاپياده روی استفاده کنید
- در هنگام غروب از مطالعه روزنامه و یا تماشاي تلوزيون(خبر) اجتناب کنید.کتاب بخوانید، فيلم ببینید،موسيقي گوش دهید.
- شب دوش بگیرید و قبل از خواب يك لیوان چاي بنوشید.

پرورش علائق

- تفریحات سالم شما را شاداب می سازد و خونسردی عاطفی به همراه می آورد
- پرورش زنبور عسل، گردش با دوچرخه، رفتن به تورهای تفریحی، نقاشی و ...
- انجام ورزشهای مناسب برای افزایش استقامت، انعطاف و قدرت

فعالیت ورزشی	بسکتبال	کریکت	دوچرخه	گلف	دو	فوتبال	اسکواش	شنا	تنیس	پیاده روی
استقامت	***	*	****	**	****	***	****	***	***	**
انعطاف	****	**	**	**	**	***	****	***	***	*
قدرت	***	***	***	*	**	**	***	***	**	**

بهبود رژیم غذایی

- تقسیم یک وعده غذایی مفصل به چندین وعده کوچک
- حفظ وزن مناسب
- اعتدال در غذا خوردن
- اجتناب از خوردن تنقلات
- اجتناب از نگهداری شیرینی و شکلات در منزل
- اجتناب از خوردن بیش از حد نمک، شکر و نان سفید
- اجتناب از خوردن غذاهایی مثل پیتزا بیش از یک بار در هفته
- اجتناب از غذاهای چرب و استفاده از روغن زیتون
- جایگزینی روش آب پز به جایی سرخ کردن
- اجتناب از مصرف بیش از حد کافئین
- نوشیدن ۸ لیوان آب در روز
- استفاده کامل از همه مواد غذایی (ویتامینها-کربوهیدراتها-پروتئینهای گیاهی و حیوانی و چربیها)

چند راهکار معنوی برای کاهش استرس

۱. دعا کن .
۲. به موقع بخواب .
۳. به موقع از خواب برخیز تا روزهت را با شتاب و دستپاچگی آغاز نکنی.
۴. پروژه‌هایی را که با برنامه زمانی‌ات متناسب نیستند نپذیر ، در غیر این صورت آرامش ذهنی‌ات را مختل کرده‌ای .
۵. ساده و بدون تکلف زندگی کن .
۶. قناعت پیشه کن .
۷. برای این که به موقع سر قرار ، کار و یا در جایی حاضر شوی زمان اضافی را برای طی مسیر در نظر بگیر .
۸. توانایی خودت را در نظر بگیر و انجام طرح‌های بزرگ و پروژه‌های عظیم را در طول زمان تقسیم‌بندی کن ، سعی نکن همه کارهای سخت را با هم انجام بدهی .
۹. هر چند وقت یک بار یک روز را به خودت اختصاص بده .
۱۰. دل مشغولی‌ها را از مشغولیت‌ها تمیز بده .
۱۱. زیانت را نگه‌دار . اگر این پند کوچک را به کار بندی، از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری کرده‌ای.
۱۲. هر روز برای کودک درونت کاری انجام بده .
۱۳. هر روز دقایقی را به تنها بودن اختصاص بده .

۱۴. مشکلی داری؟ در مورد آن با خداوند گفت‌وگو کن. سعی کن مشکلات کوچک را تا غنچه است بچینی، پس همین الان شروع کن .
۱۵. با افراد با ایمان دوستی کن .
۱۶. مجموعه‌ای از آیات و سخنان مورد علاقه‌ات را دم دست داشته باش.
۱۷. به خاطر داشته باش که اغلب کوتاه‌ترین پل بین تأس و امید یک سیاسی خالصانه از خداوند است .
۱۸. بخند.
۱۹. بیشتر بخند.
۲۰. کارت را جدی بگیر .
۲۱. نگرشی بخشاینده داشته باش.
۲۲. با نامهربانان مهربان باش (زیرا احتمالاً آنها نیاز بیشتری به محبت دارند.)
۲۳. بر هوای نفست غلبه کن .
۲۴. کمتر حرف بزن و بیشتر گوش کن.
۲۵. تند نرو!
۲۶. به خودت یادآوری کن که تو مدیر کل جهان هستی ، نیستی؟!
۲۷. هر شب پیش از خواب به چیزی بیندیش که به خاطر آن از پروردگار عالم سیاسی‌گذاری ، ولی قبلاً به آن فکر نکرده بودی!

اندازه گیری استرس

۱- وقتی کارها در محیط کار درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می دانم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۲- من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۳- من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی کارم تمرکز می کنم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۴- من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می کنم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۵- من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوهی رفتاریم توجهی ندارم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۶- من بر روی جنبه های منفی زندگیم بیشتر تکیه می کنم تا بر روی جنبه های مثبت زندگیم.

(۱ هرگز (۲ گاهی اوقات (۳ اغلب (۴ همیشه

۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۸- احساس می‌کنم نقشی که در زندگی یا محیط کار به عهده دارم، بی ارزش است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۹- من برای انجام کار و یا حضور در جلسات مهم دیر می‌رسم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۰- به انتقادات شخصی به طور منفی پاسخ می‌دهم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۱- وقتی می‌نشینم و برای یک ساعت کاری انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۲- حتی اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول می‌شوم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۳- هنگامی که دوست دارم روزنامه بخوانم وقت کافی ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۴- اکثر اوقات نیاز به کمک و توجه دیگران دارم.

۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط کار و خانه پرهیز می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۷- با نصیحت‌های همکاران و بالادستان مخالفت می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۸- محدودیت‌های شغلی و جسمی خود را نادیده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۹- به سرگرمی‌ها و علائق خود نمی‌پردازم. زیرا، کارم تمام وقتم را می‌گیرد.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۰- من با موقعیت‌ها روبرو می‌شوم، قبل از این‌که به‌طور کامل به آن فکر کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی‌توانم در طول هفته با دوستان و همکارانم یک وعده غذا بخورم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می‌کنم.

۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی‌کنم، دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۴- وقتی کارم زیاد است از بیان آن نگران هستم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۵- وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۶- قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۷- گفتن "نه"، به درخواست‌ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۸- فکر می‌کنم باید هر روز کار عقب افتاده ام را تمام کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۹- فکر می‌کنم نمی‌توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۰- ترس از شکست مانع پیشرفتم می‌شود.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۱- دوست دارم زندگی شغلی ام را بر زندگی خانوادگی خود ترجیح دهم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۲- اگر همه چیز سر وقت انجام نشود بی صبر و حوصله می شوم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

تفسیر:

۳۲-۶۴ : کنترل خوب عصبی-انگیزه کم کارکنان-لزوم ایجاد تعادل بین فشار عصبی مثبت و منفی

۶۵-۹۵ : استرس معقول-نیاز به پیشرفت بیشتر

۹۶-۱۲۸: استرس بالا-نیاز به پیگیری جدی