



مرکز مشاوره و راهبردی دانشجو یان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقابله با استرس



استرس یا تنش

"بخشی از زندگی طبیعی به شمار می رود. این اظهارات برای ما آشنا هستند: من خیلی پریشانم"، "من تحت فشار روحی شدید هستم".

تعریف استرس می تواند سخت باشد، زیرا افراد مختلف، تعاریف متفاوتی از آن دارند. با این وجود کاملاً مشهود است که بیشترین بخش استرس را احساسات منفی تشکیل می دهند تا احساسات مثبت. استرس می تواند جسمی و یا روانی باشد. استرس جسمی مانند فشار جسمی ناشی از کار زیاد، فقدان خواب کافی، رژیم غذایی نامناسب و یا بیماری های جسمی. استرس روانی مانند نگرانی های مالی، از دست دادن فرد مورد علاقه، بازنشستگی یا هر تجربه ی هیجانی دردناک مانند مرگ همسر یا اخراج از کار یا دانشگاه. به هر حال بخش اعظم استرس را مسئولیت های کوچک ولی مهیج روزانه تشکیل می دهد. اجبارها و استرس های جسمی و روانی همیشه برای ما آشکار نیستند بدن ما در پاسخ به این فشارهای روزانه به طور خودکار فشار خون، ضربان قلب، دستگاه تنفس و سوخت و ساز را افزایش می دهد و خون را به سمت ماهیچه ها روان می سازد. این ها پاسخ های بدنی ما برای مقابله سریع با موقعیت های استرس زا است. اما هنگامی که ما به صورت مداوم به موقعیت های استرس زا واکنش نشان می دهیم، بدون اینکه سازگاری روبرو شدن موثر با آنها را داشته باشیم، سلامتی ما تحت تاثیر استرس ها قرار می گیرد. فشار روانی ممکن است موجب بیماری های نسبتاً پنهان مانند بی خوابی، پشت درد، سردرد و افزایش فشار خون و بیماری های قلبی شود.

می توان گفت که غالباً نحوه ی ارزیابی ما از مسائل و حوادث باعث آشفتگی ما می شود، نه خود حوادث. تغییر شغل یا خرید منزل ممکن است برای فردی خسته کننده و حال آنکه برای دیگری بسیار خوب باشد.

..... توصیه هایی برای کاهش یا کنترل استرس

- ۱) نگرش مقابله با استرس را داشته باشیم. اگر چه حل همه ی مشکلات زندگی غیر ممکن است، اما در بسیاری از موارد، قادر به مقابله با آنها خواهیم بود. نگرش مقابله با استرس یعنی داشتن انتخاب سودمند، حتی اگر این انتخاب این باشد که هیچکدام را انتخاب نکنیم!
- ۲) همیشه در حال یادگیری باشیم. درک کنیم که زندگی سازنده از طریق به کار بردن مهارت های زندگی به دست می آید و همه مهارت های ما می توانند با تلاش برای

یادگیری آموخته شوند.

۳. گوش کنیم که بدنمان به ما چه می گوید. نشانه های جسمی نظیر سردرد، درد پشت و مشکلات معده ای نشانه های استرس مزمن هستند. به بدنمان اجازه دهیم که به عنوان سازمان دهنده ی، سلامت جسمی و عاطفی عمل کند و از اهمیت سلامتی خود آگاه باشیم.

۴. یاد بگیریم که چطور از تکنیک های آرام سازی استفاده کنیم. مراقبه (مدیتیشن)، تصویر سازی و ریلکسیشن عضلات همگی در کاهش استرس کمک کننده هستند.

۵. خودمان را ابراز کنیم. فقط خودمان باشیم. به شناسایی افکار و احساساتمان اقدام کنیم. به آنچه که این احساسات قصد دارند به ما بگویند، توجه کنیم.

۶. به یک دوست اعتماد کنیم. به خودمان اجازه دهیم که افکار و احساساتمان را با کسی که به وی اعتماد داریم، مطرح کنیم.

۷. با مشکلات چهره به چهره روبرو شویم. مواجه شدن با مشکلات می تواند فرصتی برای تغییر و افزایش آگاهی بیشتر باشد. سعی کنیم مشکلات را به عنوان چالش هایی که نهایتاً زندگی ما را بهبود می بخشد، ببینیم.

۸. در مقابل مشکلات به راه حل فکر کنیم. پاسخ به مشکلات زندگی نیازمند در نظر گرفتن راه حل های متفاوت است. به ندرت فقط یک پاسخ ساده و درست وجود دارد. ببینیم دیگران به چه شیوه هایی مشکلاتشان را حل می کنند. به خاطر بسپاریم که همواره نگرش مقابله با استرس داشته باشیم نه نگرش تسلیم طلبانه.

۹. بر اساس راه حل ها عمل کنیم. تصمیم بگیریم که برای حل مشکل چه عملی را می خواهیم انجام دهیم و همانگونه که در مورد مشکلات اطمینان داریم، به راه حل ها نیز بدون توجه به قطعی بودن نتایجشان اطمینان داشته باشیم.

۱۰. از اشتباه کردن نهراسیم. سعی کنیم از اشتباهاتمان یاد بگیریم. به خاطر بیاوریم که اشتباهات رفتارهای ما را منعکس می کنند نه شخصیت ما را و این فقط ما نیستیم که اشتباه می کنیم. به خودمان اجازه دهیم که ریسک کنیم و بدانیم که اشتباه کردن بخشی از یک زندگی طبیعی است.

۱۱. یک "لیست خودیاری" یعنی فهرستی از کارهایی که باید انجام دهیم، تهیه کنیم. این باعث می شود که به جای احساس آشفتگی در مقابل استرس ها، احساس بهتری داشته باشیم. کارهایی را که در موقعیت های مشابه مفید بوده اند را در آن لیست بنویسیم. مثلاً تماشای تلویزیون، ورزش، دوش گرفتن

یا ملاقات با یک دوست قابل اعتماد. مطمئناً این لیست در مواردی که به آن نیاز داریم، می تواند به ما کمک کند. این لیست را مرتباً ارزیابی کنیم و روشهای جدید و مفید کنار آمدن با استرس را به آن اضافه کنیم.

۱۲. به خودمان توجه کنیم. آنچه را که به آن نیاز داریم بشناسیم و به آنها احترام بگذاریم. خلاق باشیم و چیزهای جدیدی که زندگی ما را هیجان انگیز می کند را بیازماییم. هر چند وقت یک بار به خودمان استراحت بدهیم. حتی چیز کوچکی مانند قدم زدن یا صرف شام در بیرون می تواند احساسات ما را بهتر کند.

۱۳. به دیگران احترام بگذاریم. نیازهای دیگران را تشخیص داده و به آنها توجه کنیم. مهربانی، مهربانی ها را می پروراند. اگر ما به دیگران محبت داشته باشیم، آنها احتمالاً دو برابر به ما محبت خواهند کرد.

۱۴. اهمیت مدیریت زمان را دریابیم. فعالیت های روزانه خود را اولویت بندی کنیم، به طوری که رسیدن به مهم ترین اهداف در ابتدا صورت گیرد. دریابیم که افراد زمان را کشف نمی کنند، بلکه آن را می سازند، پس از زمان برای ساخت زمان استفاده کنیم.



۱۵. شوخی کنیم. یک وقت اضافی را برای شوخی کردن و راحت بودن اختصاص دهیم. فعالیت های جدیدی را کشف کنیم و در کارهای عملی رضایت بخش درگیر شویم.

۱۶. همکاران جدید پیدا کنیم. ما نمی توانیم همیشه همه کارها را به تنهایی انجام دهیم. همه ما بعضی مواقع به کمک نیاز داریم.

۱۷. تغییر ایجاد کنیم. احساس واقعی خودمان را بیان کنیم. و به خودمان اجازه دهیم بعضی مواقع اضطراب را تجربه کنیم.

۱۸. واقع بین باشیم. اگر احساس می کنیم که (به وسیله خود یا خانواده) تحت فشار هستیم، یاد بگیریم که "نه" بگوییم و فعالیت های غیر ضروری را کاهش دهیم. ما ممکن است تحت فشار و اجبار "بایدها" باشیم. به پیشنهادات دیگران گوش کنیم و پذیرای صلح و دوستی باشیم.

۱۹. اصراری بر ابر مرد بودن و ابر زن بودن نداشته باشیم. هیچ کس کامل نیست انتظار کامل بودن از خود و دیگران بیهوده است. از خود پرسیم واقعاً چه کاری باید انجام شود؟ چه مقدارش را می توان انجام داد؟ و در صورت نیاز به کمک دیگران، در آن تردید نکنیم.

۲۰. مراقبه کنیم. فقط ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تجسم آرام، ممکن است استرس را تا حد قابل تحملی برای ما کاهش دهد. زمانی را برای گوش دادن به یک موسیقی آرامش بخش صرف کنیم و کوشش کنیم که به چیزهای خوشایند فکر کنیم.

۲۱. تجسم کنیم. قوه تجسم خود را به کار برده و تصور کنیم چطور می توانیم در مواقع استرس زا، به طور موفق تری عمل کنیم. بسیاری از افراد در جهت تقویت حس اعتماد به نفس تمرین تجسم سازی می کنند و این حس آنها را قادر می سازد که در انجام کارهای سخت نگرش مثبت تری داشته باشند.

۲۲. الگو سازی کنیم. فردی را که آستانه تحمل بالایی دارد، به راحتی بر آشفته نمی شود و با مشکلات به خوبی کنار می آید را الگو قرار داده و در مواقع استرس زا تصور کنیم اگر آن فرد اینجا بود، چطور برخورد می کرد.

۲۳. مهارت های خود کنترلی را در خویش افزایش دهیم. تمرین کنیم که هر دفعه دیرتر خشمگین شده و کمتر بر آشفته شویم و هر بار به تعداد دفعاتی که در این کار موفق بودیم. خود را تشویق کنیم.

۲۴. چند کار را با هم انجام ندهیم و در یک زمان مشخص به انجام یک کار بپردازیم. برای بسیاری از افرادی که تحت فشار استرس اند، گاهی کارهای یکنواخت روزانه، غیر قابل کنترل می شود. بهترین شیوه برای مبارزه با این احساس خسته کننده این است که در زمان معین کار خاصی را انجام دهیم یعنی کار ضروری را انتخاب و اولویت را بر آن قرار دهیم و پس از پایان آن به کار دیگر بپردازیم. چک کردن و علامت زدن کارهای انجام شده باعث بروز احساس رضایت بخش در ما می شود و انگیزه ما را برای ادامه کار افزایش می دهد.

۲۵. ورزش کنیم. ورزش مرتب، شیوه ساده ای برای کم کردن استرس است. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی برای بدن، فکر و روان مفید است و باعث تولید هورمون های "شادی بخش" به نام آندروفین در بدن می شود.

۲۶. حداقل هفته ای یکبار، فارغ از استرس های ناشی از زندگی صنعتی به

دامان بکر و دست نخورده‌ی طبیعت برویم. طبیعت سرشار از انرژی، زندگی و تازگی است، خود را در این انرژی سهیم کنیم.

۲۷. با انجام کارهایی که از آنها لذت می‌بریم، از شر نگرانی‌ها خلاص شویم. خواه این کار باغبانی باشد یا نقاشی، برای شناسایی و پرورش علاقه‌مندی‌هایمان برنامه‌ریزی کنیم.

۲۸. از مصرف غذاهای محرک مانند چای، قهوه، ترشیجات و بپرهیزیم و از سبزیجات، میوه‌ها و شیرینی بیشتر استفاده کنیم.

۲۹. استراحت کافی داشته و مرتب ورزش کنیم و بین کار و تفریح توازن ایجاد کنیم.

۳۰. احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم. مکالمه با یک دوست این امکان را می‌دهد که بدانیم ما تنها کسی نیستیم که روز بدی داشته‌ایم. به تماس خود با دوستان و خانواده ادامه دهیم.

۳۱. گاه‌گاهی تسلیم شویم. انعطاف پذیر باشیم. اگر با یک تضاد ثابت در زندگی شخصی یا حرفه‌ای روبرو شده‌ایم، در موقعیت یا شیوه خود تجدید نظر کنیم. تنها نتیجه بحث کردن، شدت یافتن احساس استرس می‌باشد. اگر حق با ماست، روی عقیده‌ی خود پافشاری کنیم، اما این کار را به آرامی و منطقی انجام دهیم. عقاید دیگران را بپذیریم و پذیرای صلح و آشتی باشیم. اگر ما خواهان آشتی باشیم، ممکن است دیگران دو چندان خواهان دوستی باشند. در این صورت نه تنها استرس کاهش می‌یابد، بلکه ممکن است راه حل بهتری نیز برای مشکلات پیدا شود.

۳۲. انتقاد پذیر باشیم. ممکن است ما انتظار زیادی از خود و دیگران داشته باشیم. هنگامی که فردی آنطور که باید و شاید قدر ما را ندانست، مأیوس و ناامید نشویم، زیرا آن فرد ممکن است دوست، شوهر، برادر یا کودکی باشد که در تلاش برای همراه شدن با ماست. به خاطر داشته باشیم که هر فردی منحصر به فرد است و محاسن و معایب خاص خودش را داشته و به عنوان یک انسان حق حیات دارد.

۳۳. با صدای بلند بخندیم. همیشه موضوعی برای خندیدن داشته باشیم. این موضوع می‌تواند، مجموعه‌ای از تکه‌های یک طنز یا صدای با مزه‌ی یک کودک باشد. در طول روز یکی از این موارد را انجام دهیم، زیرا خنده باعث ترشح آندروفین شده و آندروفین نیز آستانه‌ی تحمل ما در برابر استرس‌ها را افزایش می‌دهد.

۳۴. برای خود جعبه‌ی نگرانی بسازیم. مقدار زیادی از وقت مفید ما با هجوم افکار پراکنده، از بین می‌رود یک روش مؤثر برای توقف این فرسایش غیر ضروری، ساختن جعبه‌ی نگرانی است. زمان خاصی را به این افکار اختصاص

دهیم، آنچه را که ذهن ما را مشغول کرده بنویسیم و درون جعبه‌ی نگرانی قرار داده و تا زمانی که دوره‌ی نگرانی ما ادامه دارد، آن جانگه داریم. بعداً متوجه خواهیم شد که خیلی از چیزهایی که آن زمان باعث نگرانی مامی شد، بعد از مدتی دیگر ما را عذاب نخواهد داد.

(۳۵) تنفس شکمی انجام دهیم. در یک وضعیت راحت در حالی که پاهایمان روی زمین است بنشینیم و چشمانمان را ببندیم. دست چپ خود را روی شکم و دست راست خود را روی سینه قرار دهیم و به طور منظم نفس بکشیم. هنگام تنفس به حرکت دست ها توجه کنیم. حالا به آرامی هنگام دم (نفس کشیدن به درون از طریق بینی با دهان بسته) ۱ تا ۴ بشماریم سپس ۲ شماره مکث کنیم. هنگام بازدم (فرستادن هوا به بیرون از طریق دهان) از ۱ تا ۶ بشماریم. هنگامی که در حال دم هستید سعی کنیم که دستمان به شکمان فشرده شود و با دست شکم را به داخل فشار دهیم به طوری که، موقع بازدم دست تکان خود را بیفتد. بعد از چند دقیقه دم و بازدم منظم سعی کنیم دستمان خود به خود به اطراف بدن بیفتد، چنانکه شکم در حال حرکت بتواند آزاد باشد و با هر دم و بازدم بتواند حرکت کند.

(۳۶) به خاطر داشته باشیم که آنچه را که نمی توانیم تغییر دهیم بپذیریم و در مقابله با استرسها همواره این دعا را ورد زبان خویش سازیم.

خدایا به من آن توانایی را عطا کن که مشکلات تغییر پذیر زندگی ام را تغییر دهم.
 خدایا به من آن تحملی را عطا کن که مشکلات تغییر ناپذیر زندگی ام را بپذیرم.
 خدایا به من آن بینش را عطا کن که تشخیص دهم کدام مسایل زندگی ام تغییر پذیر
 و کدامیک تغییر ناپذیر هستند.



منابع

- . Nmhamhic Factsheet: stress-coping with every day problems
- humor and mental health : using humor to cope with stress continued
- wsu counseling center - file:/// A coping % - ۲ with % - ۲ stress .Htm
- coping with stress - Irish heart Foundation : (Irelands heart health resource:)