



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

مدیریت استرس

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی تهران

مؤلفین

دکتر رباب حامدی

آقای مجید مردی

خانم بی تا عظیمی

خانم نغمه تقوی

عناوین

2	فهرست مطالب
3	اهمیت استرس
4	نشانه های استرس
5	انواع استرس
7	منابع استرس
9	منحنی استرس - عملکرد
9	دانشجویان و فشار روانی
12	تأثیر استرس بر انسان
12	بیماری های مرتبط با استرس
12	ویژگی های شخصیتی مقاوم در برابر استرس
13	عوامل بوجود آورنده استرس
13	عوامل تأثیر گذار بر تجربه استرس
16	شیوه های کلی مقابله با استرس
18	تنفس شکمی
19	مقابله با افکار غیر منطقی
25	آموزش مسئله گشایی (حل مسأله)
26	آرام سازی
28	چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد
29	توصیه های ساده و عمل برای مدیریت استرس

مقدمه

همه انسان ها در جوامع و فرهنگ های مختلف ، در مقاطعی از زندگی ، استرس را تجربه می کنند . واژه استرس که در زبان فارسی ، فشار ، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده ، در مکالمه های روزمره بسیاری از افراد دیده می شود به طور مثال افراد موقعی که نگران هستند می گویند استرس دارم یا این که می گویند همیشه سر امتحان استرس می گیرم ، در حالی که این کاربرد از کلمه استرس به معنای اضطراب ، نگرانی و ترس و وحشت صحیح نیست.

در واقع هر جا که تغییری در زندگی روی دهد فرد با استرس روبه رو شده است و استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. لازاروس و سلیه با توجه به یافته های علمی جدید تر ، استرس را این گونه تعریف می کنند: "واکنش مقابله با یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی ، جسمانی ، هیجانی و معنوی فرد که منجر به یک سلسله پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیک می شود." واژه " ادراک شده " اهمیت زیادی دارد ، زیرا آنچه که برای کسی تهدید به حساب می آید ، ممکن است برای دیگری تهدید شمرده نشود . به عبارت دیگر ادراک تهدید ، پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش زای محیط است که منجر به تجربه ای هیجانی به نام استرس می شود و با تغییرات بیوشیمیایی ، روان شناختی و رفتاری همراه است.

اهمیت استرس

امروزه بشر به صورت مداوم با تغییر شرایط و موقعیت های مختلف روبرو می شود و استرس بخش جدا نشدنی هر تغییری است. استرس به عنوان طاعون قرن بیست و یکم شناخته شده است ، چرا که علت اصلی مرگ و میر تا قبل از سال 1995 بیماری های حاد و عفونی بوده. در حالی که شایع ترین علل مرگ و میر در ایالات متحده امریکا در سال 2000 به ترتیب زیر گزارش شده است : بیماری های قلبی ، سرطان ، بیماری های عروقی ، بیماری های ریوی مزمن ، تصادف و اشتباهات پزشکی . اگرچه علت این بیماری ها زیستی - جسمانی است اما فشارهای ناشی از سبک زندگی قرن اخیر در شکل گیری این بیماری ها یا تشدید آن نقش جدی دارند. از طرفی آمارها نشان می دهند که :

- ✓ 43% آدم ها عوارض ناشی از استرس را تجربه می کنند.
- ✓ 90%-75% از مراجع های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است.
- ✓ استرس با 6 دلیل اصلی مرگ و میر پیوند نزدیک دارد . این دلایل عبارتند از بیماری قلبی ، سرطان ، تصادف ، سیروز کبدی ، خودکشی و مشکلات حنجره
- ✓ استرس فاجعه خطرناک محل کار نامیده شده است.
- ✓ استرس در محل کار باعث کاهش بازدهی و بهره وری می شود.
- ✓ زیان ناشی از استرس در محل کار در ایالات متحده امریکا ، در سال 2003 ، سیصد میلیون دلار بر آورده شده است

(اسیوارد ، 1997)

با توجه به آن چه گفته شد ، مدیریت استرس از دیدگاه فرد نگر و جامعه نگر دارای اهمیت ویژه است.

نشانه های استرس

با وجود این که استرس تجربه ای طبیعی است و نقش اساسی در تداوم بقای انسان داشته ، اما استرس های شدید یا دراز مدت تأثیرات ناخوشایندی بر ابعاد مختلف زندگی به جای می گذارند. این آثار که در جنبه های مختلف دیده می شوند، نشانه های استرس نامیده می شوند که در چهار بعد جسمانی ، رفتاری ، هیجانی و شناختی دسته بندی می شود.

نشانه های جسمی استرس

سردرد ، سوء هاضمه (مشکلات گوارشی) ، درد پشت گردن ، گرفتگی گردن و شانه ها ، ضربان قلب سریع (تاکی کاری) ، درد معده ، عرق کردن کف دست ، نفس نفس زدن ، تند و سطحی نفس کشیدن ، سرد شدن دست و پا ، بی قراری ، سرگیجه ، وزوز کردن گوش ، زود خسته شدن ، بیبوست ، تنش عضلانی و اسهال.

نشانه های هیجانی

زودرنجی ، عصبی بودن ، اضطراب ، خستگی و کسالت ، به سادگی به گریه افتادن ، فشار مفرط ، خشم ، تنهایی ، کلافگی ، غمگینی ، افسردگی ، دمدمی مزاج شدن ، احساس ناتوانی ، احساس درماندگی .

نشانه های شناختی

مشکل در تفکر ، ناتوانی در تصمیم گیری ، مشکل در تمرکز ، نگرانی دائمی ، فراموشکاری ، از دست دادن حس طنز ، خود انتقادی ، از دست دادن خلاقیت ، بدبینی ، توقع بیش از حد دیگران.

به طور خلاصه ، دانستن علائم و نشانه های استرس به فرد کمک می کند تا دریابد که چقدر تحت استرس قرار دارد و به این ترتیب تدبیری برای مدیریت استرس و مقابله با شرایط استرس آفرین بیاندیشد. علائم هشدار دهنده در مورد استرس در پنج سطح قابل مشاهده هستند.

در سطح رفتاری این علائم حاکی از وجود استرس هستند : تغییر در اشتها (بی اشتهایی و گاهی پر اشتهایی) ، تغییر در خواب (کم خوابی ، پر خوابی ، بد خوابی ، دیر به خواب رفتن ، زود بیدار شدن ، خواب آشفته) و تغییر در عادات روزانه (ورزش نکردن ، معاشرت نکردن ، سینما و پارک را کنار گذاشتن).

در سطح هیجانی وجود احساس خشم ، اضطراب و غمگینی علائم هشدار دهنده در مورد وجود استرس هستند.

در زمینه سبک زندگی این نشانه ها زنگ خطر هستند : کار بیش از حد ، سبک زندگی پر خاشگرا نه ، سبک زندگی همراه با بی صبری ، سبک زندگی همراه با احساس گناه .

حوادث بحران را معمولاً هشدار در مورد به وجود آمدن استرس هستند : مرگ یا بیماری اطرافیان ، بلایای طبیعی ، طلاق و مشکلات کاری ، می توانند در مورد وجود استرس به فرد هشدار بدهند.

و بالاخره علائم جسمانی مثل زخم های گوارشی ، میگرن ، فشار خون بالا و مشکلات تنفسی می توانند حاکی از وجود استرس باشند.

انواع استرس

استرس های زندگی انسان بسیار زیاد ، متنوع و متعددند، به همین دلیل استرس ها را طبقه بندی کرده اند . این طبقه بندی ها مختلف و متفاوت است. در زیر تعدادی از این طبقه بندی ها ارائه می شوند.

الف - طبقه بندی استرس ها از نظر شدت و فراوانی :

1- استرس های فاجعه آمیز (شدید) - بعضی از اتفاقات ، تغییر بسیار شدید و عظیمی در زندگی ایجاد می کنند. حوادث و فاجعه هایی مانند سیل ، زلزله ، جنگ ، آتش سوزی ، تصادفات و پدیده هایی از این قبیل . چنین سوانحی باعث تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد می شود به گونه ای که مدت ها طول خواهد کشید تا بتواند با این تغییرات شدید و بزرگ کنار آمده و سازگار شود.

با این حال ، به این نکته توجه داشته باشید که اگر چه این حوادث قدرت تخریبی شدیدی بر انسان دارند ولی به ندرت اتفاق می افتند و بسیاری از افراد ممکن است در تمام طول زندگی خود اصلاً چنین مواردی را تجربه نکنند.

2- استرس های معمول و هنجار زندگی - این نوع از استرسها در زندگی همه انسانها رخ می دهند و معمولاً همه افراد در طی زندگی خود آنها را تجربه میکنند. استرسهایی مانند طلاق ، ازدواج ، ورود به دانشگاه ، از دست دادن عزیزان ، بیماری ، بدهکاری و مشکلات مالی ، بیماری و مسائلی از این قبیل . اگر چه این استرس ها مانند مورد اول (استرس های فاجعه آمیز) خیلی شدید و ناتوان کننده نیستند ؛ ولی تعداد این استرس ها بسیار بیشتر است و به طور مکرر و فراوان تری رخ می دهند.

3- استرس های خرد یا ریز استرس ها - این استرس ها شدت بسیار کمی دارند ولی به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی رخ می دهند. نمونه این استرسها در محیط خانواده عبارتند از سر و صدای خوابگاه ، مهمان ناخوانده ، نداشتن محل خلوت و مناسب برای ترافیک ، استراحت و مطالعه ، از سرویس جا ماندن ، جر و بحث با هم اتاقی یا هم کلاسی و مواردی از این قبیل . همان طور که می بینید این استرس ها چندان شدید نیستند ولی به دلیل رویارویی زیاد با آنها در طول زندگی باعث بروز مشکلاتی می شوند.

نمونه هایی از ریز استرس های زندگی خانوادگی

نداشتن پول برای هزینه های زندگی

نداشتن پول برای فعالیت های تفریحی و سرگرمی ها

زندگی در محله شلوغ

کارهای زیاد

مشاجره با دوستان

مشاجره با افراد خانواده

زندگی در منزل پرسر و صدا و شلوغ ،

نداشتن خلوت در زندگی خانوادگی یا منزل،

کتیف و نامرتب بودن محل زندگی

انجام کارهای سخت در منزل ، خوابگاه یا محیط کار

زندگی در محله خطرناک یا آلوده و نامناسب

تکالیف زیاد دانشگاه

ب - طبقه بندی استرس ها از نظر کیفیت

بعضی از استرسهای خوشایند هستند مثل به دنیا آمدن یک کودک ، پیدا کردن کار ، ازدواج ، و بعضی از استرس ها ناخوشایند مانند اختلاف و مشاجره والدین ، قبول نشدن در کنکور یا مراحل مختلف دانشگاه ، طلاق ، فوت یکی از عزیزان ، بیماری یکی از افراد خانواده . به همین دلیل استرس ها را می توان از نظر کیفیت نیز به نوع دیگری طبقه بندی نمود:

- 1- استرس های منفی - (دسیترس) این استرسها ، اتفاقاتی منفی و ناخوشایند می باشند. نمونه این استرس ها عبارت است از : مرگ یکی از عزیزان ، طلاق ، جدایی ، بیماری ، ناکامی و افت تحصیلی ، مشکلات ارتباطی و مواردی از این قبیل .
- 2- استرس های مثبت - (یوسترس) این اتفاقات مثبت و خوشایند می باشند. نمونه این استرسها عبارت اند از : قبول شدن در دانشگاه ، یافتن شغل ، ازدواج ، بچه دار شدن ، رفتن به مسافرت

ممکن است این سوال به ذهن بیاید که چگونه استرس هم می تواند مثبت و هم منفی باشد. در این رابطه بهتر است به یکی از تجارب مثبت که همان ازدواج است نگاه دقیق تری صورت گیرد:

یکی از بهترین تجارب انسان در زندگی ازدواج است و همانطور که قبلا گفته شد ازدواج یکی از استرس های نرمال و هنجار زندگی است که معمولا هر انسانی آن را تجربه می کند. ازدواج از این نظر استرس به حساب می آید که باعث تغییرات بزرگ در زندگی دختر و پسر می شود. به عبارت دیگر ، دختری که تا قبل ازدواج فقط به تحصیل یا اشتغال در بیرون یا داخل از منزل می پرداخت و توقع دیگری از او نمی رفت بعد از ازدواج باید به کارهای منزل بپردازد ، از نظر اجتماعی فعال باشد ، وظایف همسر داری را انجام دهد ، از نفریحات و فعالیت های دوران مجرد خود کم کند و ... یا پسری که تا قبل از ازدواج فقط به کار یا تحصیل می پرداخت و درآمد وی برای یک فرد مجرد کافی بود، بعد از ازدواج باید هزینه های سنگین مسکن و خانه و خانواده را پرداخت کند. بیشتر وقت خود را با خانواده خود بگذراند و از دوستی های دوران مجرد کم کند ، در صورت عدم کفایت حقوق برای تامین مخارج خانواده به شغل دوم نیز بپردازد و ... به عبارت خلاصه ، از آن جایی که ازدواج

منجر به تغییرات متعددی در زندگی دختر و پسر می شود، گفته می شود که استرس است حتی اگر پدیده مثبت و خوشایندی باشد.

ج - طبقه بندی استرس های از نظر مدت:

1- استرس های کوتاه مدت : مدت این استرسها محدود است ، برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد زمان زیادی را برای مبارزه با آن ها صرف نمی کند. نمونه استرس های کوتاه مدت عبارتند از : ابتلای یکی از اعضای خانواده به یک بیماری حاد مثل آپاندیس یا یک بحران مالی موقت در خانواده .

2- استرس های مزمن یا طولانی مدت : این استرسها بلند مدت و طولانی می باشند و ممکن است سالهای سال یک فرد را اسپر خود نماید. نمونه این استرسها عبارتند از : داشتن یک معلول در خانواده ، بدهکاری و مشکل مالی طولانی مدت ، اختلاف و درگیری قدیمی بین والدین و یا با دیگران

اگر دو استرس مزمن و حاد را با هم مقایسه کنیم که از نظر شدت با هم برابر باشند ، به نظر شما کدام یک از این دو استرس سخت تر و پرفشارتر می باشند ، استرس حاد یا استرس مزمن ؟ مسلم است که هرچه استرسی مزمن تر شود عوارض روانی و جسمانی و صدمه های ناشی از آنها نیز سنگین تر خواهد بود. زیرا بدن و روان انسان برای استرسهای مزمن ساخته نشده است.

وقتی که استرس کوتاه مدت باشد این تغییرات بدنی ایجاد شده ، زود تمام می شود ولی اگر استرس طولانی مدت باشد و دائماً بدن شما دچار این همه تغییر شود و هر روز این تغییرات در قلب ، ریه ، خون ، معده و ... ایجاد شود ، مسلم است که به تدریج بدن شما دچار مشکل می شود. همان طور که اگر شما دائماً به یک ماشین فشار آورید از کار می افتد ، این فشاری که به اندام های مختلف بدن وارد می شود بالاخره باعث می شود دچار مشکلات قلبی ، تنفسی ، گوارشی (به خصوص زخم معده و اثنی عشر) و ... شوید. نکته مهم آن است که بسیاری از استرس های زندگی مزمن اند. بعضی از استرس های زندگی ماهیتاً مزمن هستند مانند وجود یک معلول یا بیمار در خانواده و بسیاری دیگر از استرسهای زندگی به دلیل مقابله های نامناسبی که با آنان صورت می گیرد ، مزمن می شوند مانند مشکلات ارتباطی. در این جا بد نیست که به منابع استرس و عوامل که منجر به استرس می شوند نیز اشاره ای شود:

منابع استرس

عواملی وجود دارند که می توانند تولید استرس نمایند. این عوامل متعدد و متنوع می باشند:

1- عوامل بدنی و جسمانی

مانند هر نوع عفونت ، سوختگی ، بیماری ، تب و ...

2- ناکامی ها و محرومیت ها

استرس های زندگی از آن جا ریشه می گیرد که افراد در دست یابی به خواسته ها ، نیازها و اهداف خود باز می مانند. نمونه مهمی از محرومیت در محیط خانواده طلاق یا فوت والدین است که فرزند از فضای خانوادگی محروم می شود. همچنین ، زمانی که خانواده برای فرزندان استانداردها و انتظارات غیر منطقی تنظیم می کند، فرزندان از دست یابی به انتظارات خانواده ها باز می مانند و مرتباً ناکامی و محرومیت را تجربه می کنند.

3- باورها و عقاید، انتظارات

باورها و عقاید افراد یکی از مهمترین منابع استرس می باشند. به این نوع استرسها ، استرس های درون زاد گفته می شود زیرا محرکی از بیرون بر فرد فشار نمی آورد بلکه این دیدگاه و باورهای فرد است که او را دچار استرس کرده است ، به طور مثال فردی که بسیار کمال گرا است و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد خود را با استرس سنگینی روبرو ساخته است زیرا یک انسان به لحاظ انسان بودن همیشه دارای محدودیتهایی است.

4- شخصیت

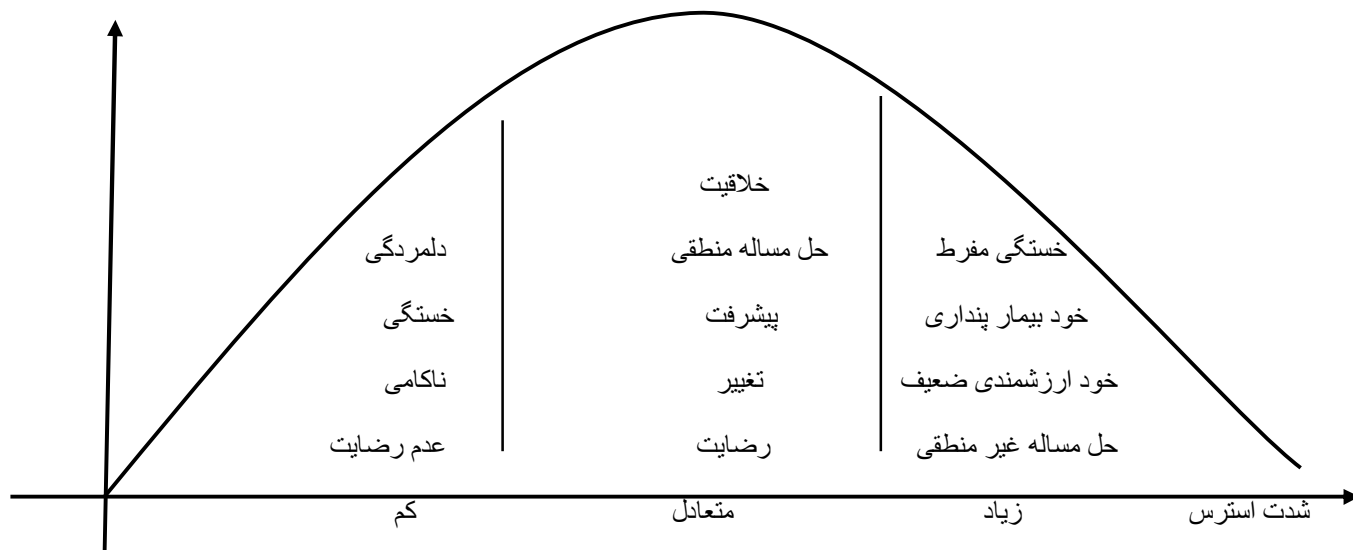
یکی دیگر از منابع استرس نوع شخصیت افراد است . در مطالعات انجام شده ، سبک شخصیتی خاصی دیده می شود که به آن شخصیت الف یا تیپ A می گویند ، این افراد به شدت به زمان حساسند ، همیشه مایلند در حداقل زمان ، حداکثر کار را انجام دهند. عصبانی هستند و به ویژه زمانی که با مانعی در راه رسیدن به اهدافشان مواجه شوند. مشکلات و شکست هایشان را به دیگران نسبت می دهند و آنها را مقصر می پندارند و به همین دلیل از دیگران عصبانی هستند. ملاک ارزش خود را فعالیتها و کارهایشان می دانند . بسیار کمال گرا هستند و انتظارات زیادی از خود دارند. چندان به استراحت و آرامش خود توجهی ندارند به طوری که در روزهای تعطیل از این که کاری انجام نمی دهند دچار احساس گناه و عذاب وجدان می شوند. چنین شرایطی باعث می شود که این افراد در خطر بالای ابتلا به اختلالات روان تنی و به ویژه بیماری ها و اختلالات دستگاه قلب و عروق قرار گیرند. بر خلاف شخصیت A ، شخصیت های B افرادی انعطاف پذیر و واقع بین ترند که ارزش خود را از موقعیت های اجتماعی و اقتصادی جدا می کنند و آن را بالاتر از هر هدفی می دانند. اوقاتی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی خود اختصاص داده اند . حساسیت زیادی به زمان ندارند و هر گاه که مشکلی پیش می آید به صورت سازگارانه و واقع بینانه ای به حل آن می پردازند و در فرایند حل مسئله بسیار خلاقند .

5- تعارض ها : منظور از تعارض آن است که فرد مجبور شود از میان دو موقعیتی که بار یکسانی دارند ، یک مورد را انتخاب کند و انتخاب یک موقعیت مانع از انتخاب موقعیت دیگر می شود.

منحنی استرس - عملکرد

رابطه بین میزان استرس و سطح عملکرد در نمودار زیر نشان داده شده است در واقع ارتباط میان استرس و سطح عملکرد یک رابطه خطی منحنی است و این بدان معناست که استرس خیلی زیاد و خیلی کم هر دو دردسرساز است و انسان در موقعیت هایی با حداقل و حداکثر استرس ضعیف ترین کارکرد را دارد. استرس خیلی زیاد بهره وری ، اعتماد به نفس و کارآیی فرد را کاهش میدهد و باعث می شود که فرد احساس خستگی و ناتوانی شدید را تجربه کند ، از طرفی استرس خیلی کم نیز به معنای فقدان انگیزه ، نشاط ، شادابی و پویایی که شرط لازم زندگی سالم است ، می باشد. بنابراین بهترین کارکرد انسان در مواقعی است که

شدت استرس بین حداقل و حداکثر باشد به عبارت دیگر برای داشتن یک زندگی پویا و رضایتبخش با عملکرد مناسب ، سطح بهینه ای از استرس ضروری است. استرس حکم نمک را دارد ، مراقب باشیم که زندگی بی نمک و یا شور نشود !



دانشجویان و فشار روانی

1- فشار روانی تحصیلی

دانشجویان سال پائین که معمولاً بلافاصله بعد از مدرسه ، وارد دانشگاه می شوند ، فشار زاهای روانی زیادی مانند تفاوت قابل توجه سبک زندگی ، سنگینی درس ها ، پیدا کردن دوست ، قطع یا کاهش روابط صمیمی گذشته ، رقابت ، روابط جدید و مسئولیت و نقش جدید ، زندگی در خوابگاه و جدا شدن از خانواده ، کمبود وقت برای مطالعه ، ترس از مشروط شدن و را تجربه می کنند.

در واقع ، فرد در این مقطع از زندگی با وظایف مهم متعددی روبرو می شود که برخی از آنها عبارتند از :

- 1- کسب استقلال عاطفی از خانواده
- 2- پیدا کردن آمادگی شغلی
- 3- آماده شدن برای پذیرش تعهد عاطفی و زندگی خانوادگی
- 4- ایجاد و رشد نوعی نظام اخلاقی

مدیریت این تغییرات تکاملی در گرو پیدا کردن نقش های جدید و اصلاح نقش های قبلی است که این عمل می تواند با فشار روانی زیادی همراه شود .

2- فشار روانی شغلی

تعریف مفهوم فشار روانی شغلی مشکل است. بدیهی است که این نوع فشار روانی، ناشی از کار است اما هر فردی با سطحی از آمادگی فردی و آسیب پذیری اولیه نسبت به فشار، وارد کار می شود و این موضوع را پیچیده میکند.

فشار شغلی منابع متعددی دارد. برخی از این فشارها ذاتی شغل هستند، برخی دیگر به نقش کارکنان و برخی به پیشرفت کار، روابط شغلی و ساختار و فضای محیط کار بستگی دارد. گاهی اوقات کارکنان، در معرض خواسته های متعارض قرار می گیرند و این شرایط، فشار شغلی ایجاد می کند. از سوی دیگر وجود ابهام در وجوه مختلف کار و محل آن احتمالاً ناکامی و فشار به دنبال خواهد داشت کارکنان باید معیارهای پیشرفت کار، اولویت ها و انتظارات محل کار را بشناسند

فشار شغلی به عوامل بسیاری بستگی دارد. به طور مثال ویژگی های فرد با منابع فشارزای شغلی تعامل می کند از طرفی بعضی مشکلات نظیر مشکلات خانوادگی، بحران های زندگی مسائل مالی و عوامل محیطی از بیرون از محیط کار به فرد فشار می آورد. همه این عوامل دست به دست هم می دهند و باعث بروز مشکلات بهداشت شغلی می شوند که ممکن است بیماری های شدیدی را به وجود آورد، هرچند اثبات این ارتباط - فشار شغلی و بیماری - به دلیل تفاوت ویژگی های فردی و فشارزای خارج از محل کار، بسیار مشکل است از طرفی فشار شغلی برای سلامت روان انسان هم پیامدهایی دارد، برای نمونه دیده شده است که برخی فشارهای شغلی باعث کاهش اعتماد به نفس، تنش شغلی زیاد و نارضایتی شغلی می شوند. خلاصه 16 مطالعه در مورد اثرات روان شناختی فشار شغلی نیز نشان داد که غیبت و عملکرد شغلی ضعیف، با فشار روانی کاری همراه است. فشار شغلی و جنبه های مختلف آن در شکل زیر آورده شده است:

منابع فشار شغلی

- ذاتی شغل:

شرایط فیزیکی ضعیف محیط کار
حجم بیش از حد کار
کمبود وقت
خطر جسمی و ...

- نقش فرد در محیط کار:

ابهام در نقش 1
تعارض نقش 2
مسئولیت در قبال افراد
تعارض های مربوط به سازماندهی مجدد
مرزها (درونی و خارجی) و ..

- ارتقای شغلی

ارتقای بیش از حد
ارتقای کمتر از حد
ناامنی شغلی
موانع رقابت و ...

- روابط در کار

روابط ضعیف با رئیس یا همکاران
مشکلات مربوط به تفویض مسئولیت و ..

- ساختار و فضای محیط کار

مشارکت اندک یا هیچ در تصمیم گیری
محدودیت های رفتار (بودجه و ..)
سیاست های اداری

ویژگی های فردی

فرد
سطح اضطراب
تحمیل ابهام
الگوی رفتاری تیپ الف

نشانه های عدم سلامت شغلی

فشار خون
ضربان قلب
سیکار کشیدن
خلق غمگین
ناخشنودی شغلی
کاهش شور و اشتیاق

عدم سلامت روانی

بیماری کرونری

منابع فشار روانی خارج محیط کار:
مشکلات خانوادگی
بحران های زندگی
مشکلات مالی و

تأثیر استرس بر انسان

بسیاری از محققین و پزشکان اعتقاد دارند که استرس همیشگی، طولانی مدت و بیش از حد به می تواند منجر به بیماری ها و اختلالات متنوعی گردد. در استرس مزمن دستگاه عصبی خود مختار، برای مدت زمانی طولانی بی وقفه فعالیت می کند و باتحت تاثیر قرار دادن نظام عصبی - هورمونی تعادل هورمونی، فرد را بر هم می زند. فرض بر این است که استرس علت بیشتر این بیماری ها نیست. بلکه استرس سیستم های فیزیولوژیک بدن را ضعیف کرده و در نتیجه بستر ابتلا به اینگونه بیماری ها را فراهم می کند. یکی از جنبه های خطرناک استرس مزمن این است که فرد به آن عادت می کند و آن را به عنوان بخشی از زندگی اش می پذیرد و نسبت به آن بی تفاوت شده و فراموش می کند که چنین فشار روانی را تجربه می کند به همین دلیل این افراد کمتر برای درمان اقدام می کنند. برخی از اختلالات و بیماری های مرتبط با استرس در زیر مشخص شده اند. دامنه این اختلالات و بیماری ها، از علائم ساده ای نظیر ناخشنودی و ناراحتی تا بیماری های خطرناک تر که می تواند منجر به ناتوانی و مرگ شوند متغیر است.

برخی از اختلالات و بیماری مرتبط با استرس

سیستم قلبی - عروقی: فشار خون بالا، سکته قلبی، میگرن، بیماری عروق کرونر

دستگاه گوارش: یبوست، سندرم روده تحریک پذیر، زخم های معده و اثنی عشر، تهوع، سوء هاضمه

عضلات و مفاصل: سردردها، کمردرد، گردن درد، اسپاسم عضلانی

اختلالات هیپانوی و روان شناختی: اضطراب، افسردگی، اختلالات جنسی، اختلالات خواب، بیماری های روان تنی

موارد دیگر: دیابت، سرطان ها، آسم، آلرژی ها

ویژگی های شخصیت های مقاوم در برابر استرس

یکی از کشفیات مهم در زمینه ی استرس کشف خصوصیات شخصیت های مقاوم در موقعیت های استرس زا است. یافته ها حاکی از آن است که افراد مختلف، در برابر محرک پاسخ های متفاوتی از خود نشان می دهند. برخی افراد در برابر محرک های تنش زا بسیار آسیب پذیر و برخی بسیار مقاوم هستند. آنها استعداد تبدیل فشار روانی بالقوه بد، به فشار روانی خوب را دارند و می توانند تاثیر بسیاری از محرک های تنش زا را کاهش دهند. برخی از ویژگی هایی که فرد را درمقابل استرس مقاوم می گردند عبارتند از: عزت نفس و معنویت بالا، خوش بینی، کنترل مثبت، خودکارآمدی، وجدان مندی، حس طنز، احساس تعهد و مسئولیت پذیری.

هم چنین برخی ویژگی های شخصیتی، افراد را نسبت به استرس آسیب پذیر می کند که از میان آنها می توان به کمال گرایی منفی، جدی بودن بیش از اندازه، اعتیاد به کار، تعجیل در انجام دادن کارها، عزت نفس پائین، حساسیت بیش از حد به زمان اشاره نمود.

عوامل بوجود آورنده ی استرس

عواملی که استرس ایجاد می کنند ، استرسور نامیده می شوند. این عوامل الزاماً اتفاقات یا رویدادهای بیرونی نیستند بلکه ممکن است از درون برخیزند. از سوی دیگر این عوامل تنها رویدادهای منفی بیرونی را شامل نمی شود بلکه شامل بسیاری از تغییرات مثبت نیز می گردد به دلیل آن که مستلزم سازگار شدن دوباره ی فرد با شرایط جدید و صرف انرژی زیاد است ، مانند ازدواج ، بچه دار شدن ، قبولی در دانشگاه . عوامل ایجاد کننده استرس را می توان به دو دسته تقسیم کرد: استرس آفرین های درونی و استرس آفرین های بیرونی . استرس آفرین های بیرونی به دو گروه عوامل فیزیکی و عوامل اجتماعی تقسیم می شوند و استرس آفرین های درونی عبارتند از : عوامل جسمانی ، رفتاری ، روان شناختی . نمونه هایی از هر یک از این عوامل در زیر معرفی شده است :

عوامل فیزیکی : سروصدا ، هوای بد یا فجایع طبیعی ، ترافیک ، آلودگی و غذای غیر بهداشتی

عوامل اجتماعی : مشکلات مالی ، اختلالات بین فردی ، از دست دادن فرد مورد علاقه

عوامل جسمانی : عواملی نظیر بلوغ ، بیماری ، تغییرات هورمونی

عوامل رفتاری : ورزش نکردن ، اختلال در خواب ، مصرف سیگار

عوامل روانی : تغییرات ناگهانی خلق ، تجربه های هیجانی زودگذر یا پایدار

عوامل شناختی : تصمیم گیری ها ، نگرش ها و باورهای منفی ، کمال گرایی ، رقابت جویی ، خودانتقادگری و پوچ گرایی

در مورد موقعیت های ایجاد کننده استرس باید به دو نکته توجه داشت :

- 1) این عوامل با هم همپوشانی داشته و یکی از آنها و یا یک گروه از عوامل به تنهایی استرس ایجاد نمی کنند. بنابراین اثر تعاملی و تجمعی آنها همواره باید مد نظر باشد.
- 2) بسیاری از این عوامل اگرچه به عنوان موقعیت های استرس آفرین در اینجا مطرح گردیده اند ولی می توانند در عین حال خود ناشی از استرس یا نشانه آن باشند. مثل به هم خوردن نظم خواب

عوامل تأثیر گذار بر تجربه استرس

استرس یک جزء مسلم از وجود انسان است حذف کامل استرس در زندگی بشر همیشه امکان پذیر نیست ولی می توان (1) استرس را شناخت و (2) با آن مقابله کرد. عوامل مختلفی بر ماهیت و شدت تجربه استرس تأثیر می گذارند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می شود :

1- تفسیر و ارزیابی از موقعیت : هر چیزی در محیط اطراف ما می تواند عامل بالقوه ای برای ایجاد استرس باشد اما در نهایت ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت ما از حوادث و موقعیت ها دارد. شیوه برداشت از این موقعیت ها به مقدار

زیادی وابسته به عقاید و نگرش های ماست . شیوه ارزیابی و تفکر برخی افراد باعث می شود تا آنها موقعیت ها را تهدید کننده درک کنند ، در صورتی که هیچ خطری و تهدیدی وجود ندارد.

ما یک موقعیت را به سه شیوه تفسیر می کنیم :

- "من از عهده این موقعیت بر می آیم ." توانایی شما برای غلبه بر مشکل بیشتر از توانایی است که آن شرایط احتیاج دارد.
- "من مطمئن نیستم که بتوانم از عهده این موقعیت برآیم ." در مورد توانایی تان برای غلبه بر موقعیت شک دارید
- "من نمی توانم از عهده این موقعیت برآیم ." توانایی های لازم برای غلبه بر موقعیت بیشتر از توانایی شماست.
- می توان گفت ، نوع ارزیابی شما از توانایی خودتان و موقعیت بیرونی ، مشخص می کند که چه مقدار و چه نوعی از استرس را تجربه کنید.

2- ماهیت شرایط :

هر عاملی که در محیط زندگی باعث فعال شدن پاسخ استرس گردد ، استرس زا نامیده می شود. دید شما به محیط و چگونگی تعاملتان با آن مشخص خواهد کرد که آیا شیء یا حادثه ای برای شما استرس زا خواهد بود یا خیر . البته برخی استرس زا های فیزیکی وجود دارند که به طور واضح تهدید کننده زندگی بوده و ما آنها را همان طور که هستند درک می کنیم. در مواجهه با این استرس زا ها در می یابیم که ما در خطر هستیم و زمان اندکی برای انتخاب واکنش داریم بنابراین پاسخ هشدار به سرعت فعال می شود همچنین اغلب ما موقعیت های تازه و غیر معمول را به عنوان استرس زا در نظر می گیریم؛ زیرا تجربه ای از برخورد با آنها در گذشته نداریم. در این گونه موارد ، مقدار و نوع استرس تجربه شده و پاسخ به آن بستگی به این دارد که درک ما از ماهیت شرایط پر خطر چگونه است ؟ اهمیت موضوع برای ما تا چه حدی است؟ آخرین بار چه زمانی این شرایط اتفاق افتاده است ؟ هر چند وقت یک بار این شرایط پیش می آید ؟

3- طول مدت محرک استرس زا

مدت زمانی که محرک استرس زا ادامه می یابد، بر تعادل استرس تاثیر گذاشته و میزان فعالیت پاسخ استرس را تعیین می کند. برخی از محرک های استرس زا مدت زمان کمی ادامه دارند ؛ نظیر مصاحبه شغلی . در حالی که محرک های دیگر نظیر مواجه شدن با مشکلات بین فردی ، دوره های زمانی طولانی تری دارند.

4- شدت محرک استرس زا

شدت محرک استرس زا در تجربه استرس اثر گذار می باشد. به طور مثال ، راننده ای که عجله دارد ، هنگام قرار گرفتن در پشت سر 10 ماشین واکنش کمتری نشان خواهد داد تا قرار گرفتن پشت سر 100 ماشین . در حالت دوم زمان رسیدن او به مقصدش بیشتر شده و محرک شدت بیشتری می یابد.

5- شدت وقوع محرک استرس زا

تعداد دفعات بروز محرک استرس زا نحوه تعادل استرس و مقدار پاسخ راتعیین خواهد کرد.

6- نامشخص بودن محرک استرس زا

برای بسیاری از افراد منبع اصلی پریشانی و فشار روانی نامشخص بودن نوع محرک استرس زا و نگرانی در مورد وقایعی است که احتمالاً اتفاق خواهد افتاد.

7- احساس کارایی

اطمینان خاطر آدمی به این که می تواند یک موقعیت فشارزا را به خوبی اداره کند عامل عمده ای در تعیین شدت فشار روانی به شمار می رود. هر چه افراد از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار باشند و توانمندی های خود را باور داشته باشند ، در رویارویی با موقعیتهای تنش زای زندگی فشار کمتری را احساس کرده و با تسلط و قدرت بیشتری به مقابله با مشکلات می روند.

8- حمایت اجتماعی

تجربه نشان داده است وقتی مردم در سیستمی زندگی می کنند که افراد نسبت به هم مهربان و یاری گر هستند و به موقع نیاز یکدیگر را می فهمند و حمایت می کنند این درک مسؤلانه ی فهمیده شدن و حمایت شدن همچون سپری عمل می کند ، که قادر است او را در برابر ضربات ناشی از تنش مقاوم سازد.

بر عکس ، هنگامی که محرک های تنش زا شبکه ی حمایت اجتماعی را از هم می پاشند، افراد فشار روانی شدیدی را متحمل می شوند که کنار آمدن آن دشوار خواهد بود.

9- راهبردهای مقابله ای

افراد مختلف در مقابله با موقعیت های استرس برانگیز راهکارهای مختلفی را به کار می برند. هر چقدر افراد مجهز به روشهای مناسب تری جهت مقابله با موقعیت های ناخوشایند باشند ، بهتر می توانند موقعیت های استرس زا را مدیریت کنند. در مورد راهبردهای مقابله با استرس در صفحات بعد به تفصیل صحبت خواهد شد.

10- پیش بینی پذیری :

عامل دیگری که فشار روانی را قابل تحمل می سازد ، قابلیت پیش بینی است . زمانی که قدرت پیش بینی وجود داشته باشد ، یعنی بتوانیم پیش بینی کنیم چه چیز رخ خواهد داد ، فشار روانی حاصل از موقعیت ، قابل تحمل تر و سازگاری ما بیشتر خواهد بود حتی زمانی که قادر به کنترل فشار روانی نیستیم ، توان پیش بینی موقعیت از شدت فشار روانی خواهد کاست .

امکان کنترل طول دوره فشار روانی :

کنترل داشتن در طول دوره یک رویداد فشار زا از شدت فشار روانی کم می کند. به عبارت دیگر محرک های تنش زا هنگامی زیان بیشتر می رسانند که هیچ گونه کنترلی بر آن ها نداشته باشیم.

پس به طور خلاصه می توان گفت :

زمانی که فرد خود را باور دارد ، توانمندی های خود را می شناسند ، از حمایت اجتماعی مناسبی برخوردار است و بر این باور است که فشار روانی ایجاد شده در حد توان اوست و می تواند با استفاده از روش های مقابله ای مناسب شرایط تنش زا را تحت کنترل درآورد . اولاً آستانه ی تحمل او افزایش یافته و میزان تنش پذیری کاهش می یابد و ثانیاً در مواجهه با موقعیت های تنش زا قادر است به شکلی مناسب ، موقعیت ایجاد شده را مثبت ارزیابی کند ، زیرا که شرایط سخت و مشکلات زندگی به او فرصت می دهند تا توانمندی های خود را به چالش کشد و در جهت رشد و تقویت آن ها گام بردارد ، این وضعیت باعث تقویت اعتماد به نفس و افزایش احساس کارایی می شود.

شیوه های کلی مقابله با استرس

تعریف مقابله :

مقابله تلاش و کوششی است که فرد انجام می دهد. تا استرس را از میان ببرد و یا آن را به حداقل رسانده و تحمل کند به عبارت دیگر ، در فرآیند مقابله ، تلاش فرد بر این است که منبع استرس را از زندگی خود حذف کند و مشکلی را که ایجاد شده برطرف سازد و از این طریق تعادل و آرامش خود را به دست آورد . اما گاهی فشار روانی به گونه ای است که فرد نمی تواند آن را به طور کامل در زندگی خود از بین ببرد. در این گونه موارد او سعی می کند تا از شدت و میزان فشار روانی موجود بکاهد . با توجه به آنچه که گفته شد مدیریت استرس مستلزم مقابله موثر با عوامل درونی و بیرونی به وجود آورنده استرس است به گونه ای که سلامت شناختی ، جسمانی ، هیجانی و معنوی فرد تامین شود. هر یک از این چهار مولفه را می توان به صورت زیر تعریف کرد.

منظور از سلامت جسمانی ، عملکرد مناسب سیستم های فیزیولوژیک اصلی بدن است.

سلامت هیجانی عبارت است از توانایی احساس و ابراز طیف کامل هیجانات و مهار آن به جای کنترل شدن توسط هیجان ها.

سلامت شناختی ، عبارت است از توانایی جمع آوری ، پردازش ، یادآوری و تبادل اطلاعات. رویارویی انسان با استرس باعث می شود که ظرفیت روانی فرد برای تحمل استرس انباشته شده و در نتیجه توانایی وی برای پردازش اطلاعات و انجام فرایندهای شناختی لازم جهت تصمیم گیری منطقی را کاهش می دهد.

سلامت معنوی یعنی داشتن تعادل ، تعالی و بلوغ وجدانی ، اخلاقی ، ارزشی ، روحانی و دینی ، از طریق رابطه رشد دهنده و پرورنده با خدا، خویشتن .

محققان علوم رفتاری معتقدند که روش های مقابله با استرس را می توان به طور کلی به چهار دسته تقسیم نمود.

الف - مقابله مساله مدار

ب - مقابله هیجان مدار

ج - مقابله اجتنابی

د - مقابله انفصالی

الف - مقابله مساله مدار :

در این نوع مقابله فرد سعی می کند برای بر طرف کردن استرس و یا به حداقل رساندن آن کار یا فعالیتی انجام دهد. در این روش فرد کاملاً فعال است و به دنبال راهکارهایی برای حل مشکل و یا به حداقل رساندن فشارهای روانی ناشی از آن می گردد. اما این نوع مقابله نیز می تواند سازگارانه و یا ناسازگارانه انجام شود. در مقابله مسئله مدار سازگارانه ، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد. در این مقابله فرد به دنبال مناسب ترین راه حل می گردد و بدون این که اسپر واکنش های منفی گردد . به شیوه ای سازنده استرس را برطرف کرده یا آن را مدیریت می کند مثل وقتی که فرد برای رفع نیازمالی کار می کند . در مقابله مسئله مدار ناسازگارانه فرد به دنبال راهی برای برطرف کردن منبع تولید استرس است ولی آن راه را به گونه ای سازگارانه و موثر انتخاب نکرده و اعمال نمی کند . مانند زمانی که کسی برای رفع نیازمالی ، به دزدی می پردازد . در این صورت نه تنها مسئله حل نمی شود بلکه مشکلات افزایش می یابد.

ب (مقابله هیجان مدار :

در این نوع مقابله هدف فرد آرام ساختن خود و دست یافتن به آرامشی است که به دلیل وجود استرس به هم خورده است . فردی می کوشد تا خود را از آشفتگی ها و پریشانی های حاصل از وقوع استرس رها کند. این مقابله به شیوه ای سازگارانه یا غیر سازگارانه فرد را آرام می کند. از جمله مقابله های هیجان مدار ناسازگارانه می توان به پناه بردن به مواد مخدر ، انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تامل (خودکشی ، پرخاشگری و ..) و از جمله مقابله های هیجان مدار سازگارانه می توان به دعا و نیایش ، دردودل کردن با اطرافیان و نزدیکیان ، گوش کردن به موسیقی و پرداختن به کار هنری اشاره کرد. در هر حال مقابله های هیجان مدار چه سازگارانه باشد و چه ناسازگارانه به تنهایی قادر به حل مشکل و بر طرف کردن منبع تولید استرس نیستند. اما مقابله های سازگارانه هیجانی می توانند فرد را برای مقابله با مشکل آماده کنند. به عبارتی می توان گفت فرد می تواند در مواجهه با موقعیت های استرس بر انگیز از هر دو روش استفاده کند ، ابتدا فرد با استفاده از مقابله های هیجانی سعی می کند خود را آرام ساخته و از پریشانی و نگرانی رها شود ، سپس با استفاده از مقابله های مساله مدار سعی می کند تا در جهت سازگاری با شرایط جدید یا حل مساله کاری انجام دهد .

ج) مقابله اجتنابی

چنانکه از معنای لغوی اجتناب بر می آید، می توان آن را تدبیر کبک ها نامید ، یعنی پنهان کردن سر در برف و امید به این که دشمن چیزی ندیده و بنابراین کاری با ما نخواهد داشت. در این نوع مقابله مرتباً از روبرو شدن با رویداد طفره می رویم و اجتناب می کنیم حال آنکه در سراسر این مدت فرار ، مسئله در ذهن ما حضور دارد و تمرکز ما را به هم می زند.

د) مقابله انفصالی

انفصال به هیچ وجه شبیه به اجتناب نیست. زیرا نه فرونشانی یا تلاش برای انکار هیجان است و نه به معنای بی هیجانی است . مقابله انفصالی عبارت است از فاصله گرفتن از هیجان ها به منظور بررسی مسائل از چشم اندازی وسیع و گسترده . انفصال به معنی دیدن امور از چشم اندازی مناسب تر است. کاه همان کاه است و هرگز کوه نتواند شد و هنگامی که چنین چشم اندازی تحقق یافت وقت جدا و رها شدن از هیجان منفی فرا رسیده است .

راهکارهای مدیریت استرس

۱. تنفس شکمی

انسان ها بر حسب عادت سطحی نفس می کشند و تنها از قسمت بالای ریه یعنی بخشی از ریه برای تنفس استفاده می کنند . در تنفس ریوی اکسیژن کمتری جذب می شود. تنفس ریوی سبب می شود که مغز ، امواج کوتاه تر و سریع تر ارسال کند. در حالی که در تنفس شکمی مغز امواج بلندتر و کندتری را تولید میکند این نوع امواج فرد آرام می سازد. بنابراین تنفس شکمی نه تنها اکسیژن بیشتری به بدن می رساند بلکه کمک می کند تا سریع تر از استرس رها شویم و احساس آرامش کنیم. تنفس شکمی به صورت زیر انجام می شود.

مرحله ی اول :

برای شروع لازم است که دست راست را روی شکم و دست چپ را روی سینه قرار دهید از راه بینی به طور عمیق با کندترین سرعت ممکن هوا را به درون ببرید و تا جایی که ممکن است ریه را پر از هوا کنید . همچنان که نفس می کشید با دستی که بر روی شکم قرار دارد بالا آمدن آن را احساس کنید. توجه داشته باشید که دست دیگر شما که بر روی سینه قرار دارد باید کمی بالا بیاید . در صورتی که ریه بیشتر از شکم بالا می آید . در این صورت تنفس از نوع ریوی است نه شکمی .

مرحله ی دوم :

پس از آن که ریه اندازه کافی پر شد ، تا 4 شماره مکث کنید ، سپس سعی کنید هوا را با کندترین سرعت ممکن ، از طریق دهان به بیرون هدایت کنید. در اینجا هم هوا را آنقدر به بیرون بفرستید که حس کنید دیگر هوایی در ریه شما باقی نمانده است. پس از آن به احساس آرامش خود توجه کنید.

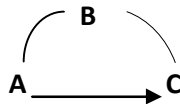
آشنایی با چرخه ABC

ممکن است فکر کنیم که پیامدهای عاطفی و رفتاری ناخوشایند مثل احساس اضطراب، حاصل رویدادهای برانگیزاننده ای است که با آنها مواجه می شویم و این حوادث و رخدادها، باعث تجربه اضطراب در ما می شوند. اما یک سوال اساسی این است که چرا در یک رویداد واحد، واکنشهای هیجانی یا رفتاری متفاوت از افراد سر می زند؟

در نظر بگیریم که امتحانی دشوار پیش روست و زمان زیادی برای مطالعه وجود ندارد. در این شرایط (A)، ممکن است یک دانشجو به شدت دچار اضطراب شود و سطح بالای فشار روانی، در کیفیت یادگیری و استفاده از زمان، تأثیر منفی بگذارد (C) و ممکن است دانشجویی دیگر در همین شرایط (A)، با در نظر گرفتن محدودیت ها و امکانات، استرس خود را مدیریت کند و در شرایط موجود به برنامه ریزی و تلاش برای موفقیت بپردازد (C₂).

به نظر می رسد که در فرایند تجربه و واکنش هیجانی و رفتاری (C) به محرک برانگیزاننده (A)، عامل کلیدی و مهم دیگری نقش دارد: B:

افکار باورها برداشت



آنچه مسئول ایجاد هیجانی ناخوشایند مثل اضطراب است، لزوماً خود رویداد نیست بلکه انتظار و تفسیر فرد از آن رویداد است. در تجربه احساس اضطراب، تفسیر و یا دریافت های شناختی مهم، به خطر فیزیکی و یا روانی - اجتماعی مربوط هستند.

تفسیر فرد از یک رویداد، شیوه رفتار و نوع احساس او را جهت می دهد و تعیین می کند. بسیاری از ما وقتی در می یابیم که چگونه با اصلاح کردن برداشت و تفسیرمان از واقعیت می توانیم احساس های خود را مدیریت کنیم، حیرت زده می شویم! بر این اساس، می خواهیم با تعریف " فکر "، شناخت افکار، بررسی منطقی یا غیر منطقی بودن افکار و اصلاح خطاهای فکری و شناختی، آشنا شویم.

در آغاز، لازم است دو نکته اساسی را مورد توجه قرار دهیم:

1- " احساس " و " فکر " دو پدیده متمایز هستند.

2- افکار هر فرد، احساس ها و رفتارهای او را به وجود می آورند.

افکار و احساس ها پدیده های واحدی نیستند. احساس ها، تجربه های درونی مثل اضطراب، افسردگی، خشم، ترس، خوشحالی، خستگی، ناامیدی و پشیمانی هستند. احساس ها اجتناب ناپذیر هستند و ما خود را به خاطر داشتن آنها

سرزنش یا سرکوب نمی کنیم اما افکاری را که باعث تولید احساس ها می شوند مورد بحث و چالش قرار می دهیم. برای تمایز بهتر پدیده احساس و فکر مثالهایی در جدول زیر ارائه شده است.

من فکر می کنم	بنابراین احساس می کنم
با وجود این امتحان سخت و زمان کم، نمی توانم در این درس قبول بشوم .	اضطراب
قبلاً هم پیش آمده که در شرایط دشوار مشکلاتم را حل کرده ام ، این بار هم می توانم .	امیدواری
هیچ کس به من توجه ندارد و به فکر من نیست.	تنهایی
از سادگی من سوء استفاده شده و در حقم اجحاف شده .	خشم
شکست خوردم چون لیاقت و توان کافی ندارم .	غم
خیلی خوب شد که توانستم پروژه ام را به خوبی ارائه کنم.	خوشحالی

در زندگی روزمره ما ، موقعیت ها و شرایطی وجود دارند که به طور عینی خطرناک هستند. در این موقعیت ها ، ادراک و برداشت ما ، اغلب ارزیابی های واقع نگرانه ای از تهدید را تشکیل می دهند، اما در حالت های اضطرابی ، افراد مرتباً خطر متعلق به موقعیتی خاص را بیش از آنچه واقعاً وجود دارد، برآورد می کنند. اینگونه بیش برآوردها ، به طور خودکار ، « برنامه اضطراب » را فعال می کنند. منظور از برنامه اضطراب مجموعه ای از پاسخ ها هستند که از راه تکامل زیست شناختی به ما رسیده اند و در اصل برای محافظت از آسیب های مربوط به محیط ابتدایی ، طراحی شده اند (ایجاد تغییر در برانگیختگی خود مختار به منظور آمادگی برای گریز و ستیز/ بازداری رفتار جاری/ جستجوی انتخابی در محیط برای شناختن منشأ احتمالی خطر). برای بشر نخستین ، بسیاری از خطرهای جسمی بوده و زندگی را تهدید می کرد (مثل تهدید یک حیوان وحشی) و « برنامه اضطراب » نقش ارزشمندی در فرار یا مقابله با موقعیت های خطرناک ایفا می کرد . در زندگی امروزی ما هم ، اضطراب ، همین نقش ارزشمند را در موقعیتهای واقعی دارد اما زمانی که ترس و اضطراب ما از یک سوء ادراک و خطای شناختی بر می خیزد ، پاسخهایی که به وسیله برنامه اضطرابی فعال می شوند ، تناسبی با موقعیت ندارند. در این صورت ، این پاسخها و پیامدهای هیجانی و رفتاری به جای آن که نقش مفیدی داشته باشند باعث بروز اضطراب می شوند. مثلاً ، لرزش دست یا صدا در هنگام صحبت در جمع ممکن است به عنوان نشانه شروع از دست دادن کنترل ، تلقی شود و این فکر و باور ، خود به اضطراب و لرزش بیشتری منجر شود.

از این رو ، شناخت و بررسی " افکار و برداشتهایی " که از موقعیت استرس زا داریم ، کمک مؤثری در جهت مدیریت رفتار و واکنشهای ما در مواجهه با منابع استرس خواهد بود.

وقتی با تعمق بیشتر به شرایطی که در آن اضطراب را تجربه کرده ایم نگاه کنیم ، در می یابیم که آنچه از اهمیت بیشتری در شدت و تداوم اضطراب ما برخوردار است ، محرک ها یا رویدادهای برانگیزنده نیستند ، بلکه " برداشتها و باورها و

تعبیرهای ما از رویدادها " است که نوعی ترس و اضطراب را به همراه می آورد. ترس ، حالتی پیشگیرانه دارد و شامل این عقیده است که اولاً چیزی یا شخصی خطرناک وجود دارد و ثانیاً باید در مقابل آن از خود دفاع کرد.

افکار منطقی و غیر منطقی

برخی روانشناسان ، اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه فکریهای غیر منطقی و غیر عقلانی می دانند. افکار غیر منطقی دو ویژگی اصلی دارند که می توانیم از طریق این ویژگی ها آنها را شناسایی کنیم :

الف) این عقاید و افکار ، توقعات خشک و تعصب آمیزی هستند که معمولاً با کلمات باید و حتماً بیان می شوند. این نوع تفکر ، به شکلی الزام آور است.

مثال : حتماً باید بالاترین نمره را در این امتحان کسب کنم .

ب) شیوه تفکر غیر منطقی ، فلسفه ها و برداشتهای آشفته ساز ایجاد می کنند که بر اساس آنها ، انتساب های بسیار نامعقول و بیش از حد تعمیم یافته ساخته می شوند.

مثال : اگر در این امتحان ، بالاترین نمره را کسب نکنم ، واقعاً وحشتناک و افتضاح است. نمی توانم این را تحمل کنم. شاید آدم بی ارزش و کم توانی باشم. هیچ وقت ، چیزهایی را که دوست دارم ، آن طور که باید و شاید به دست نمی آورم

اینگونه عقاید غیر منطقی ، در طول زمان ، اضطراب و آشفتگی روانی را به همراه دارند و پیامدهای ناراحت کننده ای را به باور می آورند ، مثل : خشمگین شدن به دلیل منتظر ماندن در صف طولانی ، دلسوزی بیش از حد برای خود با تفکر ناعادلانه بودن جهان ، افسردگی به دلیل عدم تأیید والدین ، خصومت و نفرت زیاد به آدمهایی که شرور تلقی می شوند ، احساس بیهودگی به دلیل تغییر کردن روال زندگی.

ناراحتی های عاطفی و اضطراب زیاد که روزانه در زندگی میلیون ها نفر رخ می دهد دلیلی برای پذیرفتن این توهم نیست که اینگونه آشفتگی ها و تنیدگی ها در هر صورت سالم یا ضروری هستند. با خود فکر کنیم ، آیا اضطراب بسیار شدید برای امتحانات پایان ترم ، تعداد آموخته ها یا شادی دانشجویان را افزایش می دهد؟ آیا خواب نامنظم ، نگرانی دائمی ، عرق کردن کف دست و ناراحتی های گوارشی با امتحان پایان ترم تناسب دارد یا اینکه بیشتر شبیه حالت فردی است که قرار است به جنگ برود؟! آیا اصرار فرد به اینکه حتماً باید در هر امتحانی ، بالاترین نمره را بگیرد، نگرش یک بزرگسال منطقی است یا تفکر کودک وحشت زده ای که می ترسد تأیید والدین خود را از دست بدهد؟! این گونه تفکرات غیر منطقی معمولاً با تلف کردن انرژی لازم برای یادگیری، در عملکرد اختلال ایجاد می کنند و با ایجاد اختلال عاطفی و هیجانی در نظام تفکر ، خطاهای شناختی و فکری را در پی دارند. بسیاری از دانشجویان قبول دارند که بهتر است در مورد امتحانات زیاد نگران نباشند، اما رویدادهای بیرونی مثل امتحان یا جامعه رقابت آمیز را مقصر اضطراب های خود می دانند. آنها نمی توانند عقاید و افکار درونی خود را درباره ارزش مثلاً عواقب احتمالی نمره بد در امتحان یا احتمال عدم تأیید دیگران ، واریسی کنند. برخی دانشجویان از شیوه های ارزیابی و نمره دادن عصبانی می شوند. آنها اصرار دارند که امتحانات،

غیر منصفانه هستند و نمره ها باید برچیده شوند. در ادامه برخی از مثال های مربوط به افکار منطقی و غیر منطقی را با هم مرور می کنیم :

باورهای غیر منطقی	باورهای منطقی
<ul style="list-style-type: none"> • من به عشق و تأیید دیگران به شدت نیاز دارم. 	<ul style="list-style-type: none"> • عشق و تأیید خیلی دلپذیر است و در شرایط مناسب به دنبال آن هستم اما بدون آنها هم می توانم زندگی کنم.
<ul style="list-style-type: none"> Ø برای اینکه انسان ارزشمندی باشم باید در هر کاری موفق باشم و بدون هیچ اشتباهی به این موفقیت ها برسم . 	<ul style="list-style-type: none"> Ø من همیشه تلاش می کنم تا حد ممکن به موفقیت برسم. اما ارزشمندی وجودی من ، صرفاً با عملکردهایم تعریف نمی شود. ممکن است اشتباهاتی داشته باشم و گاهی شکست بخورم.
<ul style="list-style-type: none"> § شرایط زندگی باید طبق آنچه من می خواهم پیش برود و در غیر این صورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد بود. 	<ul style="list-style-type: none"> § هیچ قانونی وجود ندارد که هر چه من می خواهم رخ بدهد! نرسیدن به خواسته ها ، ناراحت کننده است اما آن را درک می کنم و می دانم که معنای آن ، بروز فاجعه نیست.
<ul style="list-style-type: none"> ∇ ناراحتی ها و آشفتگی های من به دلیل اتفاقات خارج از کنترل من به وجود آمده اند ، بنابراین من کار زیاد نمی توانم برای آن انجام دهم و کنترل آن به دست من نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> ∇ محدودیت ها و شرایط محیطی اجتناب ناپذیر هستند ، اما افکار و باورهای من هستند (و نه عوامل خارجی) که باعث احساسات من می شوند و من می توانم بیاموزم که افکارم را مدیریت کنم
<ul style="list-style-type: none"> Ü من باید در مورد چیزهای خطرناک و ناخوشایند ، نگران باشم و مرتباً به آنها فکر کنم و گرنه ممکن است برایم اتفاق بیفتند. 	<ul style="list-style-type: none"> Ü نگرانی ، افراطی در مورد وقایعی که ممکن است ناخوشایند باشند از رخ دادن آنها جلوگیری نمی کند. این شیوه تفکر ، فقط من را در حال حاضر نگران و مضطرب می کند.

اصولاً ریشه همه افکار غیر منطقی این گمان است که اوضاع به ما تحمیل می شود: این مسئله واقعاً حالم را گرفت اینگونه امتحانات مرا می ترساند این فرد مرا عصبی می کند اینکه مرا مسخره کنند ، دیوانه ام می کند . " چنانکه گفته شد ما این رویدادها را تجربه می کنیم (A) ، با خود حرف می زنیم و برداشتها و باورهایی نسبت به آنها داریم (B) و دچار هیجان خاصی مثل اضطراب می شویم (C) که نتیجه همان حرف ها و گفتگوهای ذهنی و نیز عقاید و باورهاست. A علت C نیست ، بلکه B ، علت C است اگر گفتگوهای ذهنی و عقاید ما غیر منطقی و غیر واقع بینانه باشد، هیجان ناخوشایندی را در خود خلق می کنیم و اگر باورهای منطقی را پرورش دهیم، می توانیم خلق و احساسات خود را بهتر

مدیریت کنیم. با نگاهی به جدول قبلی و بررسی مثالهایی از باورهای منطقی و غیر منطقی ، می توان به برخی تفاوت‌های اساسی آنها پی برد:

باور منطقی	باور غیر منطقی
§ انعطاف پذیر هستند و اغلب به عنوان ترجیحات ، کمال ، آرزوها ، دوست داشتن ها و خواسته ها بیان می شوند.	§ خشکی و جزمی هستند و اغلب به شکل " باید " ، " الزام " و " حکم " بیان می شوند
§ با واقعیت تطبیق دارند و تداوم پیدا می کنند	§ مطابق با واقعیت نیستند.
§ منطقی هستند و دو قسمت فکر در گفتگوی ذهنی با یکدیگر رابطه دارند.	§ از منطق به دور هستند و قسمت دوم جمله به طور منطقی با قسمت اول جمله رابطه ندارد.
§ عمل گرایانه هستند و کمک می کنند فرد به اهدافش برسد.	§ غیر عمل گرایانه هستند و معمولاً با اهداف شخصی در زندگی تداخل دارند.

خطاهای شناختی :

برای تشخیص ساده تر، چند مورد از این باورهای غیر منطقی که به نوعی سوء تعبیر و خطای شناختی هستند و با پیدایش و گسترش اضطراب و استرس ، ارتباط دارند را بررسی می کنیم :

بایدها:

گاهی ما رویدادها را بر اساس این که چه طور باید می بودند تفسیر می کنیم و نه بر اساس این که واقعاً چه گونه هستند. در این خطای شناختی و شیوه غیر منطقی و باورها ، کلمات قطعیت آور و الزام آور به صورت قابل ملاحظه ای وجود دارند ، از جمله : " باید " ، " لازم است " ، " بایست " ، " همیشه " ، " هرگز " ، " به هیچ عنوان " و " اصلاً " . به طور مثال ممکن است به خود بگوییم : " من همیشه باید بهترین باشم و اگر بهترین نباشم بی شک شکست خورده ام. " در این موارد ، تصور ذهنی این است که اوضاع باید به شیوه ای خاص در قالبی خاص باشد و ما باید به صورت خاصی باشیم. بنابراین ، هر انحرافی از آن محور خاص یا آن استاندارد ، بد و غیر قابل قبول خواهد بود و فردی که نتواند مطابق آن استاندارد زندگی کند ، بد است.

فاجعه سازی :

ممکن است بر این باور باشیم که آنچه که اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد، آن چنان دردناک و غیر قابل تحمل خواهد بود که نمی توانیم آن را تحمل کنیم. مثلاً اگر نتوانم رضایت دوستم را جلب کنم ، وحشتناک است . " در این خطای شناختی ، فرد ، حرفهای غیر منطقی مبتنی بر " هولناک سازی " را در ذهن می پروراند و با بیان تفسیرهای فاجعه آمیز و کابوس گونه از تجربیات، برای خود ایجاد وحشت می کند؛ مثلاً یک درد زودگذر در قفسه سینه ، حتماً یک حمله قلبی است

" و یا " گرفتن نمره کم در این امتحان ، باعث دید منفی استاد نسبت به من ، مردود شدن در امتحان پایان ترم و آبروریزی در مقابل سایر هم کلاسی ها می شود و این افتضاح است . "

پیش گویی :

اگر بدون داشتن شواهد و مدارک قابل قبول به پیش بینی آینده و رخدادهای آن بپردازیم ، دچار خطای شناختی پیش گویی شده ایم . این که بدون دلایل قابل استناد، پیش گویی کنیم که اوضاع بدتر خواهد شد و یا خطری در پیش است . مثلاً با خود بگوییم : " در امتحان قبول نخواهم شد . " " امکان ندارد این فرد با من دوست شود . " " اگر این مسئله برایم پیش بیاید ، قادر به حل آن نخواهم بود . "

اصلاح عقاید غیر منطقی و خطاهای شناختی :

برای بررسی و چالش عقاید غیر منطقی می توانیم پنج مرحله زیر را دنبال کنیم.

شرایطی را در نظر بگیریم که در ما ایجاد استرس می کند.

- 1- حقایق رویداد را به همان شکلی بنویسید که در زمان استرس و تنش اتفاق افتاده است (A) . حتماً فقط واقعیت های عینی را در آن بگنجانید نه حدس و گمان ها ، برداشتهای ذهنی یا قضاوتهای کم ارزش.
- 2- گفتگوهای درونی و باورهای خود را درباره هر رویداد بنویسید (عقاید و باورها) (B) . تمام قضاوتهای ارزشی شخصی ، حدس و گمان ها، اعتقادات، بایدها، پیش گویی ها و نگرانی ها را بیان کنید. به این که کدام حرفهای با خود قبلاً به عنوان عقاید غیر منطقی توصیف شده اند ، توجه کنید.
- 3- روی واکنشهای هیجانی خود تمرکز کنید (پیامد عقاید و باورهای غیر منطقی) (C) . مهم است که احساس درونی خود را بشناسیم. اینکه صرفاً « مضطرب » هستیم و یا احساسات دیگری مثل « خشم » ، « ترس » ، « غم » و را هم تجربه می کنیم.
- 4- پیام های غیر منطقی شناسایی شده در مرحله 2 را مورد بحث قرار داده و آنها را اصلاح کنید (حذف و به مبارزه و چالش طلبیدن عقاید غیر منطقی)

برای انجام این مرحله 4، گام های زیر مؤثر خواهد بود:

الف - عقیده غیر منطقی ای را که می خواهیم مورد بحث قرار دهیم ، انتخاب کنید.

ب - آیا دلیلی منطقی برای این عقیده وجود دارد ؟

ج - چه شواهدی بر اشتباه بودن این عقیده وجود دارد ؟

د - آیا شواهدی بر درست بودن این عقیده وجود دارد ؟

ه - بدترین چیزی که ممکن است برایم اتفاق بیفتد چیست ؟

و - بهترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست ؟

5- پس از این که عقیده غیر منطقی را به وضوح بررسی کردیم و آن را با تفکر منطقی مقایسه نمودیم ، حرفهای انتخابی خود را جایگزین می کنیم. بعد از جایگزینی افکار منطقی ، می توانیم هیجان های تجربه شده خود در این موقعیت جدید فکری ، بررسی کنیم.

1- رویداد فعال کننده : فردا قرار است مطلبی را در کلاس و در حضور دیگران ارائه کنم.

2- عقاید و باورها : - منطقی ←

اینکه بقیه متوجه استرس من بشوند افتضاح است ... حتماً فردا بعضی از بخش ها را فراموش می کنم و آبرویم می رود ... باید تمام منابع را با دقت مطالعه می کردم تا ارائه ام بی عیب و نقص انجام می شد

3- پیامدهای عقاید غیر منطقی - غیر منطقی ← اگر هول بشوم ، حتماً در رفتار و گفتارم مشخص می شود و

4- حذف و به چالش طلبیدن (کشیدن) عقاید غیر منطقی

(الف)

(ب)

(ج)

(د)

(و)

5- افکار جایگزین

✓ هیجانات جایگزین ...

3. آموزش مسئله گشایی (حل مسئله)

استفاده از گامهای حل مسئله یا مسئله گشایی از دیگر روشهایی است که به صورت کاربردی می تواند استرس ما را مدیریت کند، درباره این شیوه و آموزش آن مطالب و برنامه های مختلفی نگاشته شده است (دزویلا ، نی زو ، 1982 ؛ گلد فرید و دیویسون ، 1976 ؛ سوئل و وردن ، 1981 ؛ ویسیک ، 1984) ، اما جنبه مشترک هر کدام از این برنامه ها ، الگوریتم مسئله گشایی متوالی است که گام های زیر را در بر دارد:

1- عوامل استرس زا یا واکنش های استرسی را به عنوان مشکلی که باید حل شود ، تعیین کنیم.

2- اهداف واقع بینانه را تا جای ممکن به طور ملموس و عینی به وسیله بیان مشکل با اصطلاحات رفتاری و به وسیله ترسیم کردن گام های ضروری برای رسیدن به هر هدف ، معین کنیم.

3- ذهن خود را آزاد بگذارید (بارش فکری) و انواع راه حل های ممکن را پیدا کنید.

4- تصور کنیم که دیگران چگونه ممکن است در مقابل مشکل استرس مشابه مدارا کنند یا واکنش نشان دهند.

- 5- دلایل موجود موافق یا مخالف هر یک از راه حل های پیشنهادی را ارزیابی کنیم و راه حل ها را بر اساس عملی بودن و مطلوب بودن از کمترین تا بیشترین رتبه بندی می کنیم.
- 6- راهبردها و رفتارها را به وسیله تصویر سازی ذهنی ، تمرین رفتاری و تمرین تدریجی تکرار کنیم.
- 7- قابل قبول ترین وامکان پذیر ترین راه حل خوب را بیارم اییم.
- 8- انتظار شکست هایی را داشته باشیم ، در عین حال به علت تلاش شخصی ، به خودمان پاداش دهیم .
- 9- شکل اولیه از لحاظ تلاش در مسئله گشایی و رسیدن به هدف و نتیجه مورد نظر دوباره بررسی کنیم .

گام ها	سوالات / کنش ها
شناسایی مسئله	مورد نگرانی و استرس من چیست ؟
انتخاب هدف	من چه می خواهم ؟
تولید جانشین ها	من چه می توانم انجام دهم ؟
ملاحظه پیامدها	ممکن است چه پیش آید؟
تصمیم گیری	تصمیم چیست ؟
اجرا	حالا آن را انجام می دهم .
ارزیابی	آیا آن مؤثر بود؟

مهارت حل مسئله (مسئله گشایی) یکی از مهم ترین های زندگی است که پرورش آن ، آثار مثبت قابل توجهی در گستره ای از مدیریت انواع هیجان ها ، حل مشکلات ارتباطی و تقویت مهارتهای شناختی به دنبال دارد. از این رو این مهارت ، به صورت عمیق و مشروح در فرایند آموزش تم طولی رشد فردی در آینده از دید نظری و کاربردی ارائه خواهد شد.

4. آرام سازی (relaxation)

بیشتر افراد وقتی با وقایع استرس زا مواجه می شوند ، دچار تنش جسمی می شوند.

آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی، روشی برای کاهش تنش در بدن ماست که با یادگیری و تمرین آن ، به ماهیچه ها می آموزیم که آرمیده شوند و به این ترتیب تنش جسمی کمتری ، تجربه می شود.

آرمیدگی عضلانی تدریجی ، نخستین بار در سال 1930 مطرح شد. در آن زمان دریافتند که چگونه منقبض کردن ماهیچه ها می تواند با دیگر تغییرات فیزیولوژیک در بدن مرتبط باشد. هنگامی که ماهیچه ها منقبض می شوند ، هورمون ها و دیگر مواد شیمیایی در بدن رها می شوند و تغییرات جسمی همچون افزایش ضربان قلب و جریان خون در نواحی انتهایی بدن (مثل دست و پا) به وجود می آیند. این تغییرات زمانی مؤثرند که استرسی که با آن مواجه می شویم به پاسخ فیزیکی نیاز داشته باشد ، مثل پریدن از سر راه یک ماشین یا مبارزه با یک مهاجم . به این مجموعه پاسخ های فیزیکی ، پاسخ « جنگ یا گریز » گفته می شود.

معمولاً استرس هایی که با آنها برخورد می کنیم به پاسخ فیزیکی نیازی ندارند ، اما ممکن است که بدن به گونه ای واکنش نشان دهد که گویی ، جنگیدن یا فرار کردن ، تنها پاسخ های مناسب یا کافی هستند. بر این اساس ، تغییرات شیمیایی و بدنی که برای پاسخ فیزیکی مهم هستند، هنوز رخ می دهند اما خود پاسخ فیزیکی اتفاق نمی افتد. وقتی این واکنش ها ، به صورت مکرر و در دوره های طولانی رخ می دهند ، می توانند بر سلامت جسمی ، تأثیرات منفی داشته باشند. عملکرد ایمنی و قلبی - عروقی ممکن است به طور منفی تحت تأثیر قرار گیرند ، به گونه ای که این سیستم ها نسبت به آسیب حساس تر شده و کمتر می توانند به چالش ها پاسخ دهند. یکی از روش های پیشگیری از چنین مواردی این است که یاد بگیریم چگونه پاسخ « جنگ یا گریز » را خاموش کنیم. یکی از این راه ها، ایجاد آرمیدگی در ماهیچه هاست که بدن را از تنش رها میکند.

" اساس آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی ، یادگیری منقبض و سپس رها کردن گروه های مختلف ماهیچه ای در سراسر بدن است. با توجه به حس هایی که در بدنتان ایجاد می شود ، می آموزید که نشانه های تنش و آرمیدگی را شناسایی کنید. آگاهی از سطح تنش و استفاده از تکنیکهای آرمیدگی می تواند به شما کمک کند تنشی را که در زندگی روزمره احساس می کنید ، کاهش دهید بسیاری از افراد در می یابند که اگر تنش را کاهش دهند می توانند به طور مؤثری کار کنند و از فعالیتها لذت ببرند و به زندگی اجتماعی خود بهای بیشتری بدهند.

برای انجام relaxation ابتدا در حالت راحت قرار بگیرید (نشسته بر روی مبل راحتی یا به حالت دراز کشیده).

دست راست خودتان را مشت کنید ، به طوری که در ناحیه مشت و بازو احساس تنش نکنید دست چپ تان را مشت کنید ، به طور یکه در ناحیه مشت و بازو ، احساس تنش کنید دست تان را از آرنج خم کنید و در عضله دو سر انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست تان را صاف نگهدارید و در عضله دو سر انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست تان را صاف نگهدارید و عضله سه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دستهایتان را به صدلی بچسبانید و سعی کنید ناحیه انگشتان را در حالت آرمیدگی نگه دارید ... ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی تان چین ایجاد کنید.... ابروهایتان را جمع کنید (مانند حالت عصبانیت) ... عضلات اطراف چشم ها را جمع کنید ... دندانهایتان را به هم فشار دهید و در ناحیه آرواره ، انقباض ایجاد کنید.... زبان تان را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لبهایتان بسته است به تنش موجود در ناحیه گلو توجه کنید.... لبها را محکم به هم فشار دهید (مانند حالت عبوسی).... تا جایی که می توانید گردن تان را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشت صدلی) ... چانه تان را به ناحیه سینه بچسبانید و فشار دهید.... شانه هایتان را در جهت گوشه هایتان بالا ببرید.... شانه هایتان را بالا ببرید و به حالت انحنایی در آورید. به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکم تان فشار نیاورید.... نفس عمیق بکشید ، ریه هایتان را کاملاً پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت نفس تان را بیرون دهید عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید در ناحیه کمر قوس ایجاد کنید ... پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه تان را به زمین فشار دهید و در ناحیه باسن و عضلات پشت ساق ، انقباض ایجاد کنند ... کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید.... کف پا و انگشتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید.... به تنفس آرام و منظم خود ، ادامه دهید.

چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد؟

• تصمیم گیری صحیح

زمانی که به دلایل مختلف مانند نداشتن اطلاعات کافی در باره موضوع، مشورت نکردن با دیگران، شتاب زدگی مبادرت به تصمیم گیری عجولانه می کنیم، دیری نمی گذرد که با پیامدهای منفی آن روبرو می شویم که باعث پیچیدگی بیشتر مشکل یا بروز مشکلات جدیدتر و شدیدتر می گردد. هر چه مورد تصمیم گیری جدی تر بوده و از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، تامل، کسب اطلاعات و مشورت گرفتن با افراد صاحب نظر حیاتی تر است.

• اجتناب از اتلاف وقت و به تعویق انداختن کارها

به عقب انداختن انجام کارها و امروز و فردا کردن، از عوامل مهم استرس آفرین بخصوص در زندگی دانشجویی است. اتلاف وقت بازدهی را پایین می آورد و نه تنها استرس را افزایش می دهد بلکه باعث ایجاد محصولات ناخوشایند آن یعنی خشم، احساس گناه و خودباوری پایین می شود. برای مقابله با این مشکل ابتدا لازم است دلیل اهمال کاری خود را پیدا کنید، مانند کمال گرایی، ترس از شکست، عدم مدیریت زمان، پیچیدگی تکلیف و ... سپس با توجه به علت به وجود آورنده آن به رفع آن اقدام نمایید. به طور کلی بهتر است فهرستی از کارهایی که آنها را به تعویق انداخته اید تهیه کنید و سعی کنید با توجه به ضرورت و اولویت هر یک، زمان مشخصی برای انجام آن تعیین نمایید. وقتی کار پیچیده است آن را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید و برای انجام هر قسمت زمان محدودی در نظر بگیرید.

• توجه به واکنش های خود

یکی از مشکلات اکثر افرادی که مقابله ناکارآمد دارند این است که نسبت به واکنش های خود در موقعیت های مشکل آفرین خود آگاهی ندارند و پس از آن که با پیامدهای رفتار خود روبرو می شوند، متوجه رفتارهای مخرب خود می شوند. آگاهی نسبت به واکنش های خود در زمان بروز استرس باعث می شود بتوانیم آن را نقد کنیم و در تحلیل موقعیت سوگیری نداشته باشیم. علاوه بر آن تا زمانی که رفتارهای کنونی را شناسایی نمی توانیم در جهت تغییر و رفع اشکالات آن اقدام کنیم.

• مشورت با افراد متخصص

مهارتهایی که در طول دوران رشد آموخته ایم ممکن است در برخی موقعیت های استرس زا برای مقابله موثر کافی نباشد و سیستم حمایتی (خانواده، دوستان) نیز اطلاعات کافی برای یاری رساندن به ما نداشته و حتی گاهی عمل کردن به رهنمودهای آنها تاثیر منفی در روحیه ما داشته باشد، در این صورت بهتر است از مشاوران حرفه ای کمک بخواهیم. آنها در ضمن یاری رساندن و ارائه مشورت می توانند از درگیری های عاطفی پرهیز کنند و به شیوه علمی ما را در جهت حل مشکل و کاهش استرس یاری رسانند.

• مدیریت مالی

پژوهش های گوناگون نشان داده اند که فشار مالی یکی از مهم ترین منابع استرس زاست. یکی از فشار آورترین پدیده های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی اش نیست. چند توصیه ساده برای غلبه بر این مشکل عبارت است از:

در چهارچوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

اهداف مالی خود را بنویسید.

مخارج خود را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنید.

قبل از هر خرید عمده کمی فکر کنید و با اطرافیان مشورت نمایید.

فهرست خرید درست کنید و بجز آن چیزی نخرید.

• امتیاز دادن به خود

جایزه، قدردانی و تشکر در قبال انجام کاری بخش مهمی از مدیریت استرس است. پژوهش ها نشان داده اند که تقویت و پاداش اندورفین یا اوپیوئیدهای درون زاد بدن را آزاد می کنند(همان موادی که فرد برای کاهش استرس آنها را به شکل مواد مخدر مصرف می کند). منظور از جایزه هر چیزی است که برای شما لذت بخش است و باعث لبخند زدن می شود. مثل سینما رفتن، پرسه زدن در کتاب خانه ها، وقت گذرانی با یک دوست خوب و ... سعی کنید در طول روز یک کار لذت بخش برای خود تدارک ببینید.

• ایجاد تعادل بین باید ها و خواسته ها

باید و نباید هایی که به خود تحمیل می کنیم و خود را مجبور به اجرای آنها می کنیم ریشه مهمی از استرس ها هستند مثل کار کردن، درس خواندن و ... خواسته ها در مقابل بایدها قرار دارند و فعالیت هایی هستند که تمایل به انجام آنها داریم و به ما احساس لذت و آرامش می دهند مانند فعالیت های ورزشی، تماشای فیلم، شرکت در مهمانی و ... دور ساختن بایدها امکان پذیر نیست، چون برای زندگی ضروری هستند. اما می توان بین بایدها و خواسته ها تعادل برقرار کرد. برای این کار ترازویی را فرض کنید که یک کفه آن بایدها و در کفه دیگر خواسته ها قرار دارد. برای ایجاد تعادل در ترازو لازم است دو سمت آن تا حدی برابر باشند. اکنون به برنامه های روزانه خود نگاهی بیندازید. آیا بایدها و خواسته ها به طور متعادل در این برنامه گنجانده شده است؟ البته در نظر داشته باشید که همه بایدها و خواسته ها از نظر میزان اهمیت و لذت بخشی به یک اندازه نیستند. ممکن است یک خواسته مانند مسافرت آن قدر لذت بخش باشد و آن قدر به شما انرژی بدهد که بتوانید به کمک آن با فشار چند "باید" مقابله کنید.

• تخلیه خشم به شکل سالم

رنجش و خشم ابراز نشده می تواند در دراز مدت مشکلات جسمی و روانی ایجاد کند. وقتی در مهارت کنترل هیجان های ناخوشایند مثل خشم به اندازه کافی وقت صرف کرده باشیم، می توانیم از پس موقعیت های استرس زا برآییم. زیرا موقعیت های استرس زا ماشه ای است که اسلحه ی هیجان های ناخوشایند را به شلیک وامی دارد. برای این کار لازم است در

ابتدا با توجه به ارزیابی از موقعیت، طرف مقابل و سود و زیان ابراز خشم، تصمیم بگیرید که خشک خود را به دیگری ابراز کنید یا آن را کنترل نمایید. برای ابراز خشم

وقتی ابراز مستقیم خشم مناسب نیست بهتر است از شیوه غیر مستقیم استفاده کنید که می تواند به شکل های زیر باشد:

- افکاری که برانگیزنده خشم هستند را پیدا کنید و درستی یا نادرستی آنها را بررسی کنید. آیا هر کسی جای شما بود به اندازه شما خشمگین می شد و به همین شدت واکنش نشان می داد.
- چند نفس عمیق بکشید.
- از آرام سازی^۱ برای کاهش عصبانیت استفاده کنید.
- برون ریزی خشم در تنهایی: گریه کنید، به یک بالش مشت بزنید
- ورزش کنید: پیاده روی، شنا و دیگر ورزش ها تاثیر بسزایی در کاهش خشم دارند.
- نامه ای به فردی که از او خشمگین هستید بنویسید، نامه ای که هرگز آن را پست نمی کنید و در آن از احساسات خود و هر چه از ذهنتان می گذرد بدون سانسور بنویسید.

• اختصاص زمانی برای خود

در نظر گرفتن اوقاتی از شبانه روز برای خود و پرداختن به فعالیت هایی به منظور شاد ساختن خویش می تواند در دراز مدت گامی موثر برای مقابله با استرس باشد. گاهی افراد آن قدر طی روز سرگرم مسائل روزمره، نگرانی های آینده یا مشغولیت ذهنی نسبت به مشکلات گذشته هستند که پس از مدتی متوجه می شوند که زمان زیادی از عمر خود را سپری کرده اند بدون اینکه برای شخص خود برنامه لذت بخش خاصی داشته باشند و جدا از هیاهوی دیگران به فعالیتی خوشایند پردازد. اختصاص زمانی در طول هفته به برنامه مورد علاقه خود باعث ایجاد احساس شادمانی، رضایت و دور شدن از استرس های زندگی می شود.

توصیه های ساده و عملی برای مدیریت استرس

• شناسایی نشانه های استرس

اولین گام برای مدیریت استرس آگاه شدن از نشانه های استرس است. که شامل نشانه های جسمی (افزایش ضربان قلب و شدت تنفس، تنش عضلانی، گرم یا سرد شدن، بی قراری) و روانی (عدم تمرکز، احساس گیجی و سرگشتگی، اختلال در جریان تفکر، تغییر خلق، اختلال در حافظه) است. شناسایی این علائم و شدت آنها در خود در زمان رویارویی با شرایط استرس به ما کمک می کند که سریع تر بتوانیم از روش های مدیریت استرس بهره بگیریم.

^۱ - relaxation

• بازشناسی علل استرس

همه موقعیت‌ها و محرک‌ها به یک اندازه روی افراد تاثیر نمی‌گذارند. یک رویداد واحد می‌تواند باعث آشفتگی شدید یکی شود و در دیگری مشکل آشکاری را ایجاد نکند. آنچه باعث تفاوت‌های فردی در واکنش به رویداد استرس‌زاست نحوه تفکر و ارزیابی ما نسبت به موضوع است. شناسایی موقعیت‌های شایع به وجود آورنده استرس به ما کمک می‌کند که از سویی بتوانیم از قبل احتمال بروز استرس را پیش‌بینی کنیم و از سوی دیگر خود را برای مقابله با آن آماده نماییم. هر چه توان ما برای پیش‌بینی یک رویداد استرس‌زا بیشتر باشد، احتمال استفاده از نیروی خود برای مقابله با آن افزایش می‌یابد.

• ورزش

ورزش مهارت سودمندی برای مقابله با فشار روانی محسوب می‌شود. انجام تمرین‌های ورزشی علاوه بر این که احساس تسلط روانی ما را افزایش می‌دهد، میزان جذب اکسیژن را نیز بالا می‌برد و در نتیجه بدن می‌تواند زیر فشارهای روانی بهتر مقاومت کند. هر ورزشی می‌تواند از فواید جسمی - روحی برخوردار باشد، اما فعالیت‌های توأم با تنفس، تعمق و حرکت بهترین گزینه‌ها برای مدیریت استرس به شمار می‌روند. تمرینات ورزشی باعث ترشح اندورفین می‌شود و اندورفین‌ها نوعی پروتئین انرژی‌زا هستند که احساس بهتری را در ما ایجاد می‌کنند و حالات روحی مان را بهبود می‌دهند. هر ورزشی می‌تواند استرس و تنش را کاهش دهد، از این رو سعی کنید ورزش‌هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید. ورزش‌های معمول مانند دویدن، شنا و یا نرمش‌های روزانه همه می‌تواند به نوعی در مدیریت استرس کمک شایانی کند. این امر نه تنها باعث می‌شود که از استرس‌ها فاصله گرفته و از عوارض جانبی آن به بدن خود دوری کنید، بلکه سلامتی خود را نیز ارتقا دهید.

• آرام بخشی عضلانی

کیفیت روحی و جسمی فرد ارتباط دوسویه با یکدیگر دارند. بدین معنی که تنش‌های روحی سبب تشدید یا شکل‌گیری تنش‌های جسمی می‌شود و تنش‌های جسمی نیز در بروز مشکلات روان‌شناختی نقش دارد. به همین دلیل آرام‌سازی عضلانی یکی از راه‌های غلبه بر استرس است که پیامد نهایی آن تعدیل فشارهای روحی و احساس آرامش می‌باشد. شما نمی‌توانید هم‌زمان با احساس راحتی و آرامش در بدن دچار اضطراب باشید. وقتی عضلات آرام هستند ضربان قلب کاهش می‌یابد و تنفس عمیق‌تر و کندتر می‌شود. برای آرام‌سازی عضلانی لازم است دو مرحله زیر را بگذرانید:

تفاوت بین تنش و انقباض عضلات را با حالت آرامش عمیق تشخیص دهید.

یاد بگیرید که حتی در موقعیت‌های به شدت اضطراب‌برانگیز هر گروهی از عضلات را که خواستید آرام کنید.

• تنفس عمیق

ریتم تنفس ما با توجه به این که در چه وضعیتی قرار داریم و چه احساسی داریم کند یا تند، منظم یا نامنظم، عمیق یا سطحی می شود که هر یک از این شرایط بر مقدار آرامشی که احساس می کنیم تاثیرگذار است. تنفس مناسب پادزهر مناسبی برای استرس به شمار می رود و در زمان تجربه احساسات ناخوشایند برگرداندن تنفس به حالت طبیعی نقش بسزایی در مدیریت هیجانها دارد.

• تقویت سیستم حمایتی

یکی از راه های مدیریت استرس استفاده از حمایت اجتماعی است که به معنای پناه بردن و ابراز احساسات درونی و صحبت در مورد شرایط استرس زا با کسانی است که به شما توجه و با شما همدلی می کنند. پیامد قطع رابطه و دوری کردن از دیگران وقتی که به آنها بیشتر از همیشه نیازمندیم، نوعی آسیب زدن به خود است. در این دنیای پیچیده ماشینی ما علاوه بر خانواده به دوستان و همکارانی نیاز داریم که با ما رابطه داشته، به ما احترام بگذارند و انرژی بخش و حمایت گر باشند. مهم این است که در زمان استرس احساس کنیم تنها نیستیم و بدانیم که با صحبت کردن با دیگران می توانیم استرس را کاهش دهیم و از درد روانی خود بکاهیم.

• زیستن در لحظه و زمان حال

زیستن در زمان حال یعنی فراغت از همه افکار مربوط به گذشته و آینده و رهایی از افسوس ها و نگرانی ها. برای رسیدن به این هدف لازم است نگرانی های ذهنی نیرومندی داشته باشید که ورود افکار ناکام آمد را گزارش دهد. در این شرایط سعی کنید همه توجه خود را به محرک های حسی مختلفی که ادراک می کنید (با همه جزئیات ممکن) برگردانید و دقت کنید که در زمان حال چه می بینید، چه صداهایی می شنوید، چه بویی را استشمام می کنید و با پوست خود چه چیزی را لمس می کنید. توجه به این محرک ها باعث می شود افکار منفی کنترل شده و به عقب رانده شوند.

• کنترل افکار منفی

افکاری که استرس ایجاد می کنند، افکاری منفی و غیر منطقی هستند که تا زمانی که ذهن ما را به خود مشغول می کنند، آرامش را از ما می گیرند. مهم ترین برای کنترل این گونه افکار شناسایی آنهاست که از خود پایشی انجام می شود. در خود پایشی فرد در شرایطی که دچار استرس است دقت می کند که چه افکاری در ذهنش جاری است و آنها را روی کاغذ می نویسد. چالش با این افکار و بررسی تحریف های شناختی موجود در آنها فرآیندی است که در درمان شناختی - رفتاری توسط روان شناس هدایت می شود.

• حل مساله

مشغولیت ذهنی به مسائل حل نشده منبع مهم هدر رفتن انرژی روانی ما هستند. بهتر است با پیدا کردن محتوای افکار تان، مسائل موجود را آشکار کنید و برای هر یک زمان خاصی برای پیدا کردن راه حل تعیین کنید.

• پذیرفتن چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید بعضی منابع استرس زا غیرقابل دسترس هستند. شما نمی توانید از اینگونه استرس ها اجتناب کرده یا آنها را تغییر دهید. مسائلی مانند مرگ، عشق، بروز حوادث طبیعی و..... در این موارد، بهترین راه غلبه بر این استرس ها آن است که آنها را همان گونه که هستند بپذیرید. البته ممکن است پذیرفتن آنها بسیار سخت به نظر برسد اما آسان تر از آن است که در مواقعی که نمی توانید چیزی را تغییر دهید، مشغولیت ذهنی مفرط به آن داشته باشید بدون اینکه بتوانید راه حل پیدا کنید.

- سعی نکنید چیزهای غیرقابل کنترل را تحت کنترل خود در آورید: در زندگی خیلی چیزها خارج از کنترل ماست، به ویژه رفتار مردم دیگر؛ بنابراین سعی کنید به جای اینکه چیزهای غیرقابل کنترل را تغییر دهید، آنچه را می توانید عوض کنید. مثلاً می توانید افکار خود را بر حل مشکلات متمرکز سازید و آنها را حل کنید.

• استفاده از شوخ طبعی

شوخ طبعی یعنی خندیدن به خود و به شرایط. شوخ طبعی علاوه بر افزایش احساس خودکارآمدی ما، مانع از آن می شود که تسلیم نتیجه گیری های منفی شویم و از گاه کوه بسازیم .

برای اجتناب از نگرانی و عصبانیت در مورد فعالیت های روزانه سعی کنید در آینه به صورت خود نگاه کنید و لبخند بزنید. با تبسم نه تنها خودتان احساس بهتری خواهید داشت بلکه دیگران نیز در ارتباط با شما احساس راحتی بیشتری خواهند کرد. تبسم یک شیوه خوب برای مقابله با استرس و کاهش تحریک پذیری، عصبانیت و خشونت است. شوخی و خنده می تواند هیجان و فشار موقعیت های سخت را کاهش دهد.

• از کمال گرایی روی برگردانید

اگر از کسانی هستید که کارهایشان را به تاخیر می اندازند، چون نمی دانند چگونه باید آن را به عالی ترین شکل ممکن انجام دهند یا از آنها بی حساسیت که کار انجام شده را چندین بار مرور می کنید تا از درستی و کامل بودن آن اطمینان حاصل کنید و این باعث می شود که مهلت مقرر به پایان رسد و کار تمام نشود، این توصیه شامل حالتان می شود. کمال گرایی یکی از مهم ترین عوامل استرس زای زندگی دانشجویی است و موجب افت تحصیلی می گردد. بعضی افراد از خودباوری اندکی برخوردار هستند و رسیدن به هدف تنها بر استرس هایشان می افزاید، چون ابرادات احتمالی آن را می بینند و نه بخش های مثبت را. یکی از بهترین راه حل ها برای اینگونه افراد مدیریت زمان است. یعنی قبل از

شروع کار باید تعیین کنند که چقدر وقت دارند و کیفیت محصول نهایی در چه حد قابل قبول است و سپس برنامه ریزی کنند.

- **دفتر یادداشت روزانه داشته باشید**

وقتی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت می کنیم (مخصوصا کسانی که به سختی می توانند درباره مشکلاتشان صحبت کنند، یا گوش شنوایی در اختیار ندارند) به ما کمک می کند تا هیجان های منفی را بیرون ریخته و استرس خود را کاهش دهیم.

- **به زندگی معنوی خود فضا ببخشید**

داشتن یک اعتقاد مذهبی ما را در یک متن یا زمینه بزرگتر قرار می دهد. افق دید ما را وسیع تر می کند، به ما سعه صدر می دهد و در شرایط استرس زا بسیار کمک کننده است. انجام فعالیت های مذهبی به صورت انفرادی یا گروهی نه تنها به فرد انرژی مثبت می دهد بلکه بودن در جمع به او این احساس را می دهد که به دیگران نزدیک تر شده و به عنوان جزئی از بشریت برای نزدیکی به خدا گام برمی دارد. مطالعات بسیاری نشان می دهد که توکل به یک منبع عظیم و به یک قادر متعال تحمل ما را در برابر عوامل استرس آفرین افزایش می دهد. شرکت در مراسم معنوی دسته جمعی به فرد این احساس را می دهد که به دیگران متصل است و پیوندهای اجتماعی منبع بسیار مناسبی برای مقابله با استرس به شمار می رود.

- **بچه شوید**

یکی از راه های مقابله با استرس کودک شدن است. به افراد توصیه می شود وقتی تحت فشار روانی قرار می گیرند یک مداد شمعی برداشته و نقاشی کنند، در وان حمام یا استخر آب بازی کنند، تاب سواری کنند یا طناب بزنند و بازی های کودکانه انجام دهند. کودکان از منابع مهم تخلیه استرس به شمار می روند. بنابراین گذراندن وقت با کودکان و همراهی با بازیگوشی های آنها نقش موثری در کاهش استرس دارد.

- **به تعطیلات بروید**

هر فردی باید در زندگیش زمان هایی را داشته باشد که خالی از تمام سرنخ ها و نشانه های روزمرگی زندگی باشد. وقتی به طور موجه چنین زمانی را از قبل برای خود تعیین می کنید، می توانید بدون عذاب وجدان به استراحت و هر کار لذت بخش دیگر بپردازید و مدتی را درو از استرس های همیشگی بگذرانید.

- **توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید**

یکی از فعالیتهای تاثیر گذار در سلامت جسم و روان ورزش کردن است. ورزش با رها ساختن تنش عضلانی به آرامش کمک می کند و سبب می شود:

میزان اندورفین های مغز افزایش یافته و به احساس شادمانی منجر شود. از ترشح هورمون های استرس زا در بدن کاسته شود و خواب بهتری فراهم شود.

ن تلفن هایتان را جواب ندهید

تلفن یکی از استرس زا ترین و مزاحم ترین پدیده های جامعه ماست که زمان شخصی و کنترل ما را روی وقتمان می گیرد. می توایم زمان خاصی را برای تلفن در نظر بگیریم. از سوی دیگر در همه اوقات نیازی نیست که گوشی همراه ما در کنارمان باشد و با رسیدن هر پیامک گوشی را چک کنیم. اگر نمی توانید از چک کردن مکرر گوشی خودداری نمایید حداقل در زمان درس خواندن یا به خواب رفتن آن را از دسترس خود دور نگه دارید.

ن کارها را به دیگران محول کنید

در صورت امکان از دیگران برای انجام کارهایی که می بایست انجام گیرند ولی به حضور و نظارت حتمی و مشخص شما نیاز ندارند کمک بگیرید و از به عهده گرفتن کارهای روزمره ای که دیگران سعی می کنند به شما تحمیل کنند خودداری نمایید. در اینجا منظور این نیست که نسبت به دیگران بی تفاوت باشید و به دوستان کمک نکنید. بلکه هدف این است که در قبول کارها آگاهانه عمل کنید، بلکه فقط زمانی به دیگران کمک کنید که آنها واقعا به شما نیاز دارند و شما نیز وقت کافی دارید.

ن محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید

محیط مناسب برای زندگی با نور کافی، بدون آلودگی صدا و امکانات کافی از ضروریات زندگی راحت به شمار می روند. نور، رنگ و صدا عناصری هستند که بر حواس ما اثر گذاشته و می توانند باعث فشار روانی شوند یا کاهنده آن باشند. محیط نامرتب و شلوغ با اسباب و لوازم فرسوده می تواند تنش زا باشد. افزون بر این اسباب و لوازم باید به گونه ای چیده شود که به راحتی در دسترس باشد.

ن خود را تشویق کنید.

بسیاری از اوقات آدم ها تحت فشار قرار می گیرند، چون خود را سرزنش می کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند خود را گناه کار می دانند. در چنین مواردی بزرگترین خطای فرد خودگویی های منفی است که حاصل آن افزایش استرس است. وقتی کاری را خوب انجام می دهید با خود بگویید "کارم خوب بود". گاهی به خود جایزه بدهید. پژوهش ها نشان داده اند که تقویت و پاداش اندورفین یا اپیوئیدهای درون زاد بدن را آزاد می سازند. منظور از جایزه هر چیزی است که برایتان لذت بخش است. بسیاری از جوایز خرج زیادی ندارد. مثل سینما رفتن، تماشای تلویزیون، گذراندن وقت با یک دوست خوب و ...

تکنیک های توجه برگردانی

استفاده از این تکنیک ها برای منحرف ساختن توجه یا پرت کردن حواس در شرایط استرس آمیز مفید است. برخی از آنها عبارتند از:

Ø حل جدول

Ø تمرین های ذهنی: مثل یادآوری ده حیوان که با حرف س شروع می شوند، کم کردن سه تا

سه تا از عدد 100

Ø شمارش ذهنی اعداد: شمارش مستقیم یا معکوس از 100 به 1

منابع

- ✓ استرس و روشهای مقابله با آن ، دکتر محمد خدایاری فرد، دکتر اکرم پرنده، انتشارات دانشگاه تهران .
- ✓ آموزش ایمن سازی در مقابل استرس . دونالد مایکنبام ، سیروس جینی ، انتشارات رشد.
- ✓ به سوی دیگران ، دیوید دبلیوجانسون ، رباب حامدی.
- ✓ تنیدگی یا استرس ، بیماری جدید تمدن ، استورا، پریخ دادستان ، انتشارات رشد.
- ✓ خودآموز آرام سازی و کاهش فشار روانی مارتادیویس، ناهید خواجه موگهی ، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده – نشر طیب.
- ✓ رفتاردرمانی شناختی ، سالکووسکیس، دکتر حبیب ا... قاسم زاده ، انتشارات ارجمند.
- ✓ راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، مایکل آتونی ، گیل ایرونسون ، نیل اشنایدنرمن ، ترجمه آل محمد وهمکاران ، انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- ✓ روان شناسی اضطراب ، رابرت هندلی ، مهدی قراچه داغی ، نشر دایره.
- ✓ روانشناسی سلامت ، ادوارد پ . سارافینو. جمعی از مترجمان ، انتشارات رشد.
- ✓ زندگی عاقلانه ، آلبرت ایس / رابرت هارپر، مهرداد فیروز بخت ، انتشارات رشد.
- ✓ شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس) مسعود جان بزرگی / ناهید نوری، انتشارات سمت.
- ✓ غلبه بر استرس، نانسی روزنبرگ، بهزاد رحمتی .
- ✓ فنون شناخت درمانی، رابرت لیبی، دکتر لادن فتی و همکاران، نشر دانژه.
- ✓ کنترل فشار روانی، جرالد.اس. کرینبرگ، محسن دهقانی، انتشارات رشد.
- ✓ مدیریت استرس، راهنمای آموزش کارگاهی، دکتر لادن فتی وهمکاران، نشر دانژه.
- ✓ مهارتهای زندگی ویژه بزرگسالان شاغل، نسرین امامی نائینی، انتشارات هنرآبی.
- ✓ مهارتهای زندگی ویژه دانشجویان، حسین ناصر، انتشارات سازمان بهزیستی.
- ✓ نظریه های روان درمانی، پروچکایحیی سید محمدی – انتشارات رشد.

