



# استرس

## و راه‌های پیشگیری از آن

ارایه ای از :

فرهاد اشکانی

روان شناس

پاییز ۱۳۸۷

## استرس

### شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود .

### علائم شایع

- **فیزیکی**: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دستهای سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک پذیری، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف، احساس خستگی، گیجی .
- **عاطفی**: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی‌تفاوتی، تحریک پذیری، ترس و پاسخهای هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی‌قراری، اضطراب و وحشت .

- **رفتاری**: سوء مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پر خوری، کاهش حافظه و منگی .

## علل

- بدن در یک موقعیت پر استرس با افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب می دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد .

## عوامل افزایش دهنده خطر

- تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از :
  - مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک، دوست)
  - از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد .
  - آسیب ها یا بیماری های شدید
  - اخراج شدن یا تغییر شغل
  - نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید
  - مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او
  - ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

- تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده ، دوست نزدیک یا همکار

- خستگی دائمی ناشی از استراحت، خواب یا تفریح ناکافی

## پیشگیری

- برای کمک به پیشگیری از استرس منفی، به آن دسته از امور زندگی پردازید که

می توانید از عهده آنها برآید .

- از آنجا که همیشه نمی توان جلوی استرس را گرفت، روش هایی را یاد بگیرید که

برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و

کتاب، در مورد استرس به خود آموزش دهید .

## عوارض احتمالی

- استرس مزمن می تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث،

آرتريت ، آسم ، سرطان ، سرماخوردگی ، کولیت ، دیابت ، اختلالات غدد

درون ریز ، خستگی، سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی، اختلالات پوستی،

بیماری قلبی، فشار خون بالا، بی خوابی، دردهای عضلانی، اختلال کارکرد جنسی

و زخم ها نقش بازی کند .

## درمان

## آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند :

- مشاهده علایم توسط خود شما
- شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم
- **برخی از روش‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند :**
- یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش‌های بسیاری وجود دارند .
- به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی‌خورید، دور شوید .
- یک روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید .
- از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تک‌تک تجارب کل روز اختصاص دهید بطوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش می‌دهید .
- تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت، احساس عدم امنیت یا اضطراب) از خود برهانید. از کلیه انرژی‌ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه، ستایش، احساسات خوب در مورد کار یا خودتان) لذت ببرید .
- در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هم‌اکنون برای یک خواب آرامش‌بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید .

- ممکن است به مدت کوتاهی داروی آرام‌بخش یا ضد افسردگی مفید باشد .

### چند نکته

- یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر می‌برند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا می‌شوند .
- یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکمل‌های ویتامینی ممکن است توصیه شوند .

### شرح بیماری

افسردگی عبارت است از احساس غم، دل‌سردی، یا ناامیدی به مدت حداقل ۲ هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز، به علاوه علایم همراه .

### علایم شایع

از دست دادن علاقه؛ بی‌حوصلگی و دل‌زدگی؛ ناتوانی از لذت بردن

احساس ناامیدی؛ بی‌حالی و خستگی

بی‌خوابی؛ خواب زیاد یا ناراحت

گوشه‌گیری اجتماعی؛ احساس بی‌ارزش بودن و مورد نیاز نبودن

بی‌اشتهایی یا پرخوری؛ یبوست

از دست دادن میل جنسی

مشکل داشتن در تصمیم‌گیری؛ مشکل داشتن در تمرکز

یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص

احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی

تحریک‌پذیری؛ بی‌قراری؛ افکار خودکشی

دردهای مختلف، مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی

## علل

برای بیماری افسردگی واقعی هیچ علت یگانه و روشنی نمی‌توان متصور بود. بعضی از

عوامل زیست‌شناختی مثل بیماری‌های جسمی، اختلالات هورمونی، یا بعضی داروها

می‌توانند نقش داشته باشند .

عوامل اجتماعی و روانی نیز می‌توانند نقش داشته باشند .

اختلالات ارثی نیز می‌توانند مؤثر باشند .

بروز این حالت ممکن است با تعداد وقایع ناراحت‌کننده زندگی فرد ارتباط داشته باشد .

## عوامل تشدید کننده بیماری

عصبانیت یا احساس دیگری که فرو خورده شده باشد .

داشتن شخصیتی وسواسی، منظم و جدی، تکامل‌گرا، یا شدیداً وابسته

سابقه خانوادگی افسردگی



وابستگی به الکل

شکست در کار، ازدواج، یا روابط با دیگران

مرگ یا فقدان یکی از عزیزان

از دست دادن یک چیز مهم (شغل، خانه، سرمایه)

تغییر شغل یا نقل مکان به یک جای جدید

انجام بعضی از اعمال جراحی مثل برداشتن پستان به علت سرطان

وجود یک بیماری یا معلولیت عمده

گذر از یک مرحله از زندگی به مرحله‌ای دیگر، مثلاً یائسگی یا بازنشستگی

استفاده از بعضی از داروها مثل رزپین، داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک، یا

بنزودیازپین‌ها

محرومیت از داروها و مواد محرک مثل کوکائین، آمفتامین‌ها، یا کافئین

بعضی از بیماری‌ها مثل دیابت، سرطان لوزالمعده، و اختلالات هورمونی

## پیشگیری

• تغییرات عمده زندگی را پیش‌بینی و آمادگی لازم برای مواجهه شدن با آنها را

کسب کنید .

• حتی‌الامکان از عوامل خطر پرهیز کنید .

## عواقب مورد انتظار

در بسیاری از موارد، بیماری خود به خود خوب می‌شود، اما با کمک گرفتن از پزشک می‌توان مدت افسردگی را کم کرد و روش‌های مقابله با افسردگی را فرا گرفت. عود افسردگی شایع است. درصد بهبودی بالا است، حتی اگر فرد به هنگام افسردگی، نسبت به بهبودی خود دید منفی داشته باشد .

## عوارض احتمالی

**خودکشی** . علائم هشداردهنده آن عبارتند از: - گوشه‌گیری از خانواده و دوستان - عدم توجه به ظاهر خود - به زبان آوردن این که فرد می‌خواهد «همه چیز را تمام کند» یا اینکه «زیادی است و مزاحم دیگران» - شواهدی از داشتن نقشه برای خودکشی (مثلاً نوشتن وصیت‌نامه یا توجه به یک سلاح قتاله) - خوشحالی ناگهانی پس از احساس نومیدی طولانی مدت - عدم بهبود افسردگی

## درمان

### اصول کلی

در صورتی که علائم خفیف تا متوسط باشند، روش‌های به عهده گرفتن مراقبت از خود را در پیش گیرید :

با دوستان و خانواده صحبت کنید .

به طور منظم ورزش کنید .

یک رژیم غذایی متعادل و کم چرب داشته باشید .

الکل مصرف نکنید؛

کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید .

فیلم‌های خنده‌دار و شاد ببینید .

در صورت امکان به تعطیلات بروید .

احساسات خود را در یک دفتر خاطرات روزانه بنویسید .

سعی کنید مشکلات در روابط با دیگران را حل کنید (البته بهتر است که در این زمان

تصمیمات عمده نگیرید)

تا حدی که می‌توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید .

مسئولیت‌های خود را تا زمان بهبودی به فرد دیگری واگذار کنید .

به گروه‌های حمایتی در مورد افسردگی پیوندید .

## داروها

داروهای ضدافسردگی برای بعضی از افراد که افسردگی طولانی‌مدت یا نسبتاً شدید

دارند .

لیتیم برای مواردی که دوره‌هایی از سرخوشی غیرطبیعی و افسردگی متناوباً رخ می‌دهند .

## فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها و علایق روزانه را حفظ کنید حتی اگر حوصله آنها را ندارید .

## رژیم غذایی

یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید حتی اگر اشتها به غذا ندارید .

## درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم افسردگی دارید .  
اگر احساس تمایل به خودکشی یا ناامیدی دارید.

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت کننده و مبهم ترس ، وحشت ، یا خطر با منشای ناشناخته که بر فرد مستولی می گردد. برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و بر طرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می آید. اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد: اضطراب حاد ناشی از موقعیتی خاص ، اختلال در تطابق یافتن با شرایط تازه ، اختلال اضطرابی عمومی شده ، اختلال هراس ، اختلال تنش زای پس از حادثه ، ترس مرض گونه و اختلال وسواسی - جبری .

## علایم شایع بیماری

احساس اینکه یک اتفاق نامطلوب یا زیانبار به زودی رخ خواهد داد،  
خشک شدن دهان، مشکل در بلع، یا خشونت صدا، تند شدن تنفس و ضربان قلب،  
تپش قلب،  
حالت لرزش یا پرش عضلات، ناتوانی جنسی، انقباض عضلات،  
سردرد، کمردرد، عرق کردن، تهوع، اسهال، کاهش وزن،  
خواب‌آلودگی، مشکل در تمرکز، منگی یا غش، تحریک‌پذیری، خستگی، کابوس،  
مشکل در حافظه.

بروز اختلال در روابط اجتماعی و شغلی، افزایش ناگهانی میزان اضطراب ممکن است  
موجب بروز حمله هراس و فرار از موقعیت شود، وابستگی به داروها و نامنظمی ضربان  
قلب از دیگر علائم این بیماری هستند.

## علل بروز اضطراب

فعال شدن مکانیسم‌های دفاعی بدن برای مبارزه یا فرار ترشح آدرنالین از غدد  
فوق کلیوی افزایش می‌یابد، و موادی که از تجزیه آدرنالین در بدن جمع می‌شوند  
(کاتکول آمین‌ها) نهایتاً بخشهای مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تلاش برای  
پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می‌شود. استرس با هر منشاء (مثلاً مشکلات

اجتماعی یا مالی)، سابقه خانوادگی اضطراب، خستگی یا کار زیاد، وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، بیماری جسمانی، تکامل طلبی غیرمنطقی، ترک اعتیاد و ... خطر بروز اضطراب را تسریع می‌کند.

## راههای پیشگیری

۱. از روشهای کسب آرامش یا مراقبه برای کاهش استرس بهره بگیرید.
۲. به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید تا استرس کاهش یابد.
۳. استرس و اضطراب ایجاد شده را مدیریت کنید (مدیریت استرس).
۴. از تفکرات بی جا و بیش از حد دوری کنید.
۵. سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری یابید.
۶. سعی کنید زیادی با خودتان خلوت نکنید و خود را از تنهایی دور کنید (رهایی از احساس تنهایی).

## درمان

اضطراب عمومی شده را می‌توان با درمان کنترل کرد. غلبه کردن بر اضطراب اغلب موجبات زندگی بهتر و رضایت بخش‌تری را فراهم می‌آورد.

## روان درمانی

- وقتی احساس کردید که دارای اضطراب هستید، بهتر است تحت بررسی و درمان از نظر موارد خاص تهدید کننده یا منشاء استرس که در ناخود آگاه شما است ولی وجود دارد، قرار بگیرید .
- به فراگیری روشهای کاهش انقباض ناخود آگاه عضلانی مثل بازخورد زیستی و روشهای کسب آرامش پردازید .
- **فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری :** فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به کاهش اضطراب کمک می کند .

## دارو درمانی

- امکان دارد داروهای ضد اضطراب مثل بنزودیازپین ها برای مدتی کوتاه تجویز شوند .
- امکان دارد از داروهای ضد افسردگی برای اختلال هراس استفاده شود .
- از کافئین و سایر مواد تحریک کننده ، و نیز الکل استفاده نکنید .

**در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟**

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم اضطراب را دارید و خود درمانی نتیجه‌ای نداده است .

- اگر شما دچار احساس ناگهانی هراس بیش از حد شده‌اید .

- اگر دچار علائم جدید و بدون توجیه شدید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند .

## درمان طبیعی استرس

### ورزش کنید

هر چند امروزه مردم از لحاظ جسمی فعالیت‌هایی دارند ولی فعالیت‌های بدنی آنها معمولاً فعالیت‌های سالمی نیستند و در اغلب اوقات خود موجب ایجاد استرس می‌شوند. مثل دویدن با سرعت برای رسیدن به اتوبوس. این فعالیتها جزء فعالیت‌های سالم بشمار نمی‌روند و در نتیجه فرد را بی‌نیاز از فعالیت‌های ورزشی نمی‌کنند. بنابراین لازم است ساعاتی برای ورزش با هدف خود ورزش کردن نه چیز دیگر، اختصاص داده شود و تمرینات ورزشی سالمی انجام گیرد. کسانی که در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند فواید زیادی نصیبشان می‌شود. علاوه بر فواید فیزیکی ورزش شامل جلوگیری از بیماری قلبی، اضافه وزن، پوکی استخوان و ... دارای فواید روانشناختی عمیق است. از جمله کاهش افسردگی، کاهش اضطراب و مهمتر از آن ایجاد حفاظت در مقابل استرس .



تأثیر ورزش در پیشگیری و درمان استرس بسیار مهم و شناخته شده است این امر ممکن است به علت اثر ورزش بر روی دستگاه ایمنی بدن باشد. ورزش باعث افزایش فعالیت آنتی کورها می شود و نیز باعث می شود که لنفوسیت های نوع T افزایش پیدا کند که حامل آنتی کور هستند. این امر به ما کمک می کند تا خطرات آنتی ژنها را قبل از اینکه فرصتی برای ضرر رساندن به بدن ما را داشته باشند دفع کنیم. فواید ورزش در ارتقا و گسترش رفتارها و نگرشهای مثبت و بالا بردن اعتماد به نفس و خود شناسی و عزت نفس که از عوامل مهم در کاهش استرس هستند، شناخته شده است .

### **تغذیه مناسب داشته باشید .**

تغذیه نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد دارد. همانگونه که مصرف برخی مواد غذایی در حالت افراط و تفریط بیماریهایی چون فشار خون ، کلسترول بالا ، انواع سرطانها را موجب می شود مقاومت افراد را در برابر انواع استرس نیز تحت تاثیر قرار می دهد . واکنش افراد در مقابل استرسها با نوع تغذیه آنها ارتباط نزدیک دارد. مصرف مشروبات الکلی ، سیگار ، غذاهای آماده ، ادویه جات با افزایش استرس رابطه نشان می دهند. بنابراین توصیه می شود برنامه غذایی افراد بویژه افرادی که در معرض استرس بیشتری قرار دارند به صورت سالمتری برنامه ریزی شود. در این برنامه های غذایی علاوه بر رعایت میزان کالری مورد نیاز برای هر جنس و هر گروه سنی بهتر است از یک مواد غذایی استفاده بهینه به عمل بیاید .

مصرف ویتامینها بویژه ویتامین C ویتامینهای گروه B و در این میان اهمیت اساسی دارد. استفاده از میوه‌جات گوناگون نیازهای طبیعی بدن را برآورده می‌کند در غیر این صورت از انواع مکمل با تجویز پزشک می‌توان استفاده کرد. در میان میوه‌ها نیز برخی خواص بیشتری در درمان استرس از خود نشان می‌دهند. خواص کیوی در این میان برای مبارزه علیه استرس و بیماریهای دیگر شناخته شده است. بر این اساس توصیه می‌شود روزانه ۴ - ۲ کیوی مورد استفاده قرار بگیرد. مصرف شیر نیز استرس را کاهش می‌دهد. مصرف شیر بویژه قبل از خواب ایجاد آرامش نموده و خواب راحتتری را برای فرد فراهم می‌کند. مصرف شیر در ساعات پراسترس توصیه می‌شود.

## **خواب خود را تنظیم کنید .**

خواب یک فاکتور مهم در چرخه استرس است. عوامل مختلفی ممکن است ایجاد استرس کرده و به این ترتیب خواب فرد را تحت تاثیر قرار دهند و فرد را دچار بیخوابی یا بد خوابی کنند. از سوی دیگر هر عامل دیگری که موجب بیخوابی شود برای فرد تولید استرس کرده و با کاهش توان جسمی و روانی تحمل فرد را برای مقابله با رخدادهای

روزمره زندگی کاهش می‌دهد. **تلاش کنید بهداشت خواب خوبی داشته باشید**

**و نکاتی را که به فراهم ساختن یک خواب آرام بخش کمک می‌کند،**

**رعایت کنید.** مثلاً چند ساعت قبل از خواب شام خود را صرف کنید و بلافاصله بعد از

صرف غذا به رختخواب نروید به مصرف لبنیات بویژه شیر تاثیر خوبی روی به خواب رفتن

شما خواهد داشت. پیاده روی قبل از خواب در هوای آزاد نیز خواب خوبی را برای شما فراهم خواهد ساخت. می‌توانید قبل از رفتن به رختخواب یک دوش بگیرید .

### **یکی از تکنیکهای مدیتیشن را به صورت روزانه انجام دهید .**

**مدیتیشن** انواع گوناگونی دارد ولی آثار همه آنها در وهله اول معمولاً ایجاد آرامش جسمی و روحی است. بکار بردن مداوم این تکنیکها با فراخوانی آرامش به روح و جسم شما، توان مقابله شما را در برابر استرسها افزایش خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد که استرسهای فعلی خود را درمان کنید .

### **شیوه زندگی خود را تغییر دهید .**

در اکثر اوقات افراد پر استرس دارای شیوه زندگی نادرستی هستند، تغذیه ناسالم دارند، برنامه ریزی مناسب ندارند و اغلب اوقات سرشان بی‌خود و بی‌جهت شلوغ است. **سر و سامانی به زندگی خود بدهید و هر چیزی را سر جای خود قرار دهید.** این کار را می‌توانید با الویت بندی امور بر اساس ارزشی که در زندگی شما قرار دارند انجام دهید

**استرس چیست؟**

استرس فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر سازگار شویم. چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می‌گذارد و می‌تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می‌کند، هوشیاری تازه و چشم انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می‌آورد.

آثار منفی استرس احساس بی‌اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می‌آفریند که این احساسات به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی‌خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی می‌انجامد. مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید استرس به دنبال می‌آورد. چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجدد با زندگی خود می‌کند.

سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما می‌تواند کمک کننده یا آسیب رساننده باشد.

### **چگونه می‌توان استرس را از زندگی خود حذف کرد؟**

استرس مثبت بر تازگی و ابتهاج زندگی می‌افزاید. همه ما با تحمل میزان معینی از استرس زندگی می‌کنیم. سر رسیدن مهلت، رقابتها، برخوردها و حتی ناکامی‌ها و نگرانی‌ها به زندگی‌ها عمق و غنا می‌بخشد. هدف ما حذف استرس نیست، بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود است.

استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت بر جای

می گذارد. از سوی دیگر، استرس مفرط تنش ایجاد می کند. آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی کند .

### **چگونه می توان فهمید سطح بهینه استرس برای افراد چیست؟**

سطح واحدی از استرس که برای همه انسانها بهینه باشد، وجود ندارد. هر یک از ما مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای ویژه هستیم. بنابراین، آنچه برای یک شخص ناراحت کننده است، چه بسا برای دیگری شادی آفرین باشد. حتی وقتی ما روی ناراحت کننده بودن رویدادهای خاص توافق داریم، احتمالاً در واکنشهای فیزیولوژی و روان شناختی به آن حادثه با هم تفاوت داریم.

شخصی که شیفته مذاکره و حل اختلاف و تحرک شغلی است، اگر شغلی یکنواخت و بدون تحرک داشته باشد، در فشار و استرس قرار می گیرد. در حالی که شخصی که به شرایط ثابت علاقه مند است، وقتی در شغلی قرار گیرد که وظایفش از تنوع بالایی برخوردار باشد، به احتمال زیاد خود را در تنگنای استرس احساس می کند. قبل از قرار گرفتن در معرض تغییرات آزار دهنده، این موضوع که استرسهای شخصی ما چه هستند و میزان تحمل ما در برابر آنها چقدر است، به شیوه زندگی و سن ما بستگی دارد. اکثر بیماریها با استرس مداوم مرتبط می باشند. اگر شما علائم استرس را تجربه می کنید و

اگر استرس در سطحی فراتر از سطح بهینه استرس شما قرار دارد، باید از استرس زندگی خود بکاهید و یا توانایی مقابله و اداره استرس خود را بهبود بخشید .

### **چگونه می توان استرس را بهتر اداره کرد؟**

شناسایی استرس مداوم و آگاه شدن از اثرات آن بر زندگی ما ، برای کاهش اثرات زیان آور آن کافی نیست. همانطوری که منابع زیادی برای استرس وجود دارد، امکانات بسیاری هم برای اداره آن وجود دارد. ولی آنچه بدان نیازمندیم، تلاش برای تغییر است، تغییر منبع استرس و یا تغییر واکنش نسبت به آن منبع. برای این منظور چه کار می توانید انجام دهید؟

#### **از منابع استرس ، واکنشهای هیجانی و بدنی خود آگاه شوید .**

- به ناراحتی و تشویش خود توجه کنید. آنها را نادیده نگیرید. مشکلات خود را به اجمال بررسی نکنید.
- تعیین کنید چه رویدادهایی شما را ناراحت می سازد. به خودتان درباره معنای این رویدادها چه می گوئید؟

- چگونگی پاسخ بدن‌تان را نسبت به استرس مشخص کنید. آیا مضطرب می‌شوید؟  
یا دلخور؟ اگر چنین است، به چه شیوه‌ای دچار این احساسات می‌شوید؟

### مشخص کنید چه تغییری می‌توانید ایجاد کنید؟

- آیا منابع استرس را از طریق اجتناب یا حذف کامل آنها، می‌توانید تغییر دهید؟
- آیا شدت آنها را می‌توانید تغییر دهید (یعنی طی دوره درمانی به تدریج آنها را کنترل و اداره کنید، در مدت یک روز یا یک هفته)؟
- آیا می‌توانید رویارویی خود را با استرس کوتاه سازید؟ (استراحتی به خود بدهید، یا محوطه ساختمان را ترک کنید.)
- آیا می‌توانید وقت و انرژی لازم را برای ایجاد تغییر اختصاص دهید؟ (تعیین هدف، فنون مدیریت زمان و راهبردهای به تعویق انداختن ارضا در اینگونه موارد می‌تواند مفید باشد).

### شدت واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را به استرس کاهش دهید .

- واکنش شما نسبت به واسطه درک شما از خطر (جسمی و یا عاطفی) به یک باره اتفاق می‌افتد. آیا به منابع استرس به شیوه اغراق آمیز می‌نگرید و یا موقعیت را دشوار تلقی می‌کنید و از آن فاجعه می‌سازید؟

- آیا انتظار دارید همه به شما خوش آمد بگویند و همه از شما راضی باشند؟
- آیا واکنش مفرط نشان می‌دهید و همه چیزها را بحرانی و اضطراری تلقی می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که باید همواره بر هر موقعیتی تسلط داشته باشید؟
- دیدگاه خود را نسبت به استرس تعدیل و اصلاح کنید. سعی کنید استرس را به عنوان چیزی در نظر بگیرید که می‌توانید بر آن فائق آیید، نه چیزی که بر شما چیره می‌شود.

- سعی کنید هیجانات شدید و مفرط خود را تعدیل کنید. موقعیت را در یک چشم انداز وسیع‌تر قرار دهید. جنبه‌های منفی را شرح و بسط ندهید و به خود نگویند «چه می‌شود اگر...!!»

### **پیاموزید واکنشهای بدنی خود را به استرس، تعدیل کنید .**

- نفس کشیدن آهسته و عمیق، ریتم فعالیت قلب و تنفس شما را به وضع طبیعی برمی‌گرداند.
- فنون آرام بخشی، تنش عضلانی را کاهش می‌دهد. بازخورد زیستی می‌تواند بر اموری چون تنش عضلانی، ریتم قلبی و فشار خون کنترل ارادی ایجاد کند.



- دارو به تجویز پزشک می تواند در کوتاه مدت به تعدیل واکنشهای بدنی شما کمک کند، ولی داروها به تنهایی پاسخگو نیستند. تعدیل این واکنشها را به منزله راه حلی بلند مدت یاد بگیرید .
- ذخایر بدنی خود را افزایش دهید .**

- به منظور ایجاد تناسب و سلامت قلبی \_ عروقی سه تا چهار بار در هفته ورزش کنید ) . تمرینات موزون ، معتدل و یکنواخت بهترین انتخاب است. مانند قدم زدن ، شنا کردن ، دوچرخه سواری یا آهسته دویدن( .
- غذاهای مقوی به اندازه کافی و متعادل مصرف کنید .
- وزن مطلوب خود را حفظ کنید .
- فراغت و تفریح را با کار در آمیزید. به خود استراحت بدهید و هرگاه ممکن بود، وقفه ای در کار ایجاد کنید .
- به قدر کافی بخوابید. تا آنجا که ممکن است برنامه خواب را رعایت کنید .

#### **ذخایر هیجانی \_ عاطفی خود را حفظ کنید .**

- دوستی و روابط حمایتی دوسویه ای برقرار کنید .

- اهداف واقع بینانه و معنی دار را دنبال کنید، نه اهدافی که دیگران برای شما در نظر گرفته‌اند و برای شما فایده‌ای دربر ندارد.
- انتظار ناکامی، شکست و یاس را در زندگی داشته باشید.
- همیشه با خود مهربان و رئوف باشید و دوست خود باشید.

منابع :

**درباره استرس چه می دانیم؟**

مرتضی خواجوی (مترجم)

استرس انگیزه بخش

رموز تفکرات شخصی در موفقیت

نویسنده: دکر درو اسکات

مترجم: زهرا پاکبر

[www.fa.wikipedia.org](http://www.fa.wikipedia.org)

[www.daneshnameh.roshd.ir](http://www.daneshnameh.roshd.ir)