



دانشگاه علوم پزشکی

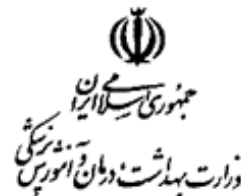
و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



دانشکده علوم بهداشتی  
کاشان



معاونت بهداشت



## مهارت مدیریت استرس

استرس نوعی از واکنشهای انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیتهای در زندگی است. عکس العمل شما بر اساس ادراکتان از حوادث و موقعیتهای است. اگر موقعیتی به نظرتان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج میشوید.

**نکته:** استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرسها سازنده بوده و باعث میشوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرسها، استرس خوب میگویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درسها و خواندن بیشتر جزوات درسی میگردد. آنچه برای یک فرد، استرس زا است میتواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسانها از موقعیتهای در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

### علل استرس چیست؟

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

- ✓ تغییرات عمده در زندگی
- ✓ نیروی بیرونی که شمارا تهدید جانی کند.
- ✓ احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله ازدواج، تغییر شغل، و یا مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجادکننده استرس میباشند.

### روش های مقابله با استرس

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس، مقابله گفته میشود. هر فرد در مقابله با شرایط استرسزا به سبک خاصی واکنش نشان میدهد. این سبک میتواند هیجان مدار یا مسئله مدار باشد.

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

## برخی از مقابله های هیجان مدار

- درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان

- صحبت کردن با خود

- دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر

- ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی

- معنی جدید و مثبت دادن به استرس

- سرگرم کردن خود با فعالیتهای ذهنی مثل بازیهای فکری

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

## برخی از مقابله های مسئله مدار

- برنامه ریزی به قصد برطرف کردن استرس

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

- جستجوی اطلاعات لازم که به تصمیم گیری و حل مسئله کمک میکند.

- کنار گذاشتن فعالیتهای غیر مرتبط و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله.

## راهکارهای کنترل استرس

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

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

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

✓ **سبک زندگی سالمی داشته باشید.** غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید

- ✓ **روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.** به عنوان مثال می توانید از دعا، یوگا، فنهای آرام سازی و تمرین تمرکز کمک بگیرید. سعی کنید از زندگیتان لذت ببرید.
- ✓ **تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.** هیچ چیز ثابت باقی نمیماند. سیستمی حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

## **پیشنهاداتی برای مدیریت استرس**

- روزتان را با صبحانه شروع کنید
- عادت تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامشتان، استفاده کنید و لذت ببرید.
- زمانی از روز را برای آرام سازی قرار دهید.
- به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
- کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویتها را در دستور کار قرار دهید.
- سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
- از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
- اگر ممکن است، میزان صدای اطرافتان را کم کنید.
- همیشه برای صرف ناهار زمان خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
- سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
- مرتب ورزش کنید.
- تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
- به استرسی که نمیتوانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر، نگاه کنید