

# مدیریت استرس

دکتر آرمین دخت شاه ثنایی

## تعریف استرس:

- استرس عبارتست از هر موقعیتی که فرد مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد
- این موقعیت ممکن است کاملاً ناخوشایند باشد (اخراج شدن)
- و یا کاملاً خوشایند باشد (قبولی در آزمون)
- این دو موقعیت، هر دو استرس را هستند چرا که در هر دو موقعیت ما مجبوریم شیوهی همیشگی زندگی خود را تغییر دهیم .
- بزرگترین منبع استرس، تغییر (جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و مهارتی) است

# استرس

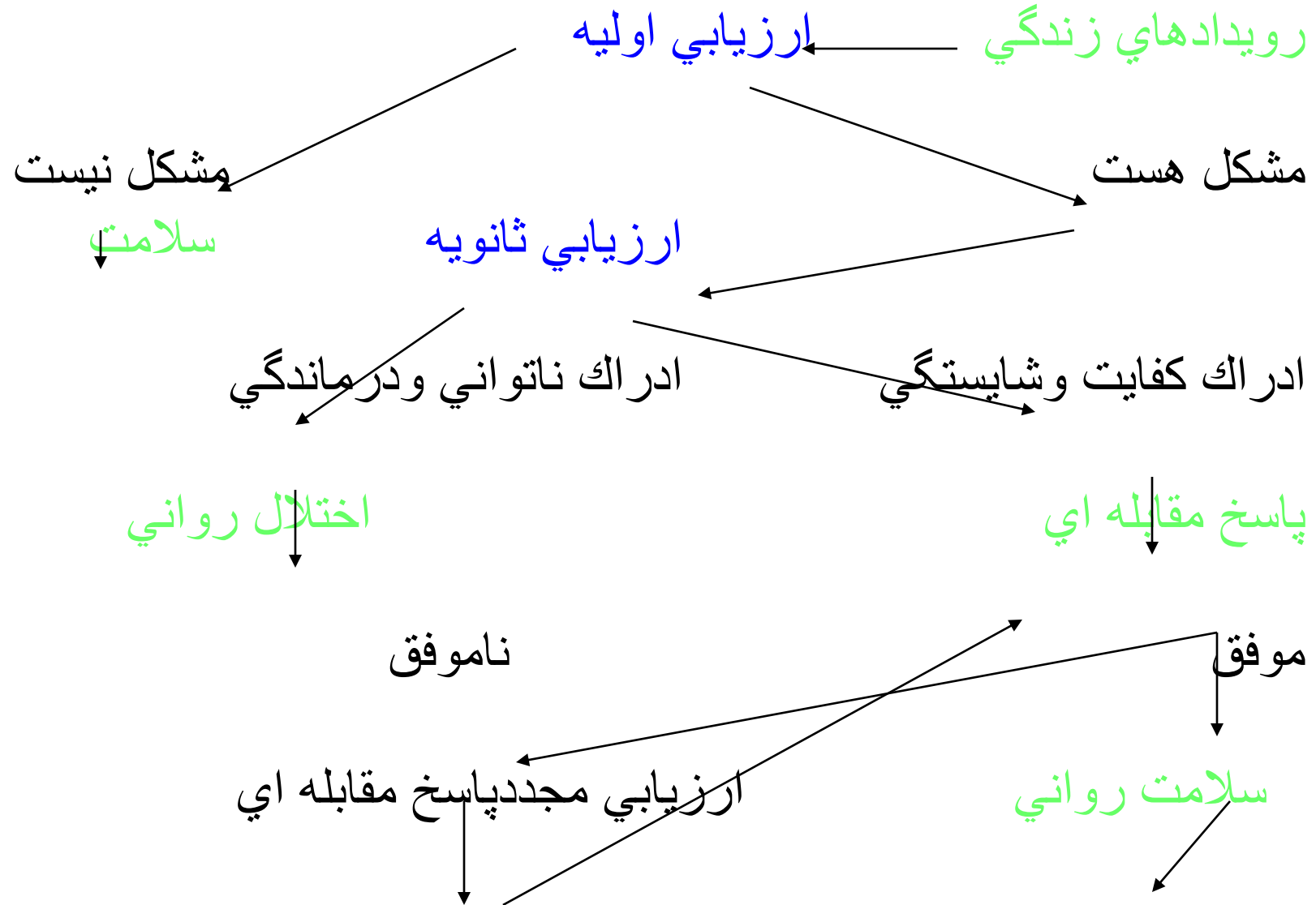
○ استرس نوعی و اکنش جسمی یا ذهنی است که در ما پاسخ‌های خاصی را برمی‌انگیزد و به ما امکان می‌دهد تا با خطر مبارزه کنیم یا از آن بگریزیم.



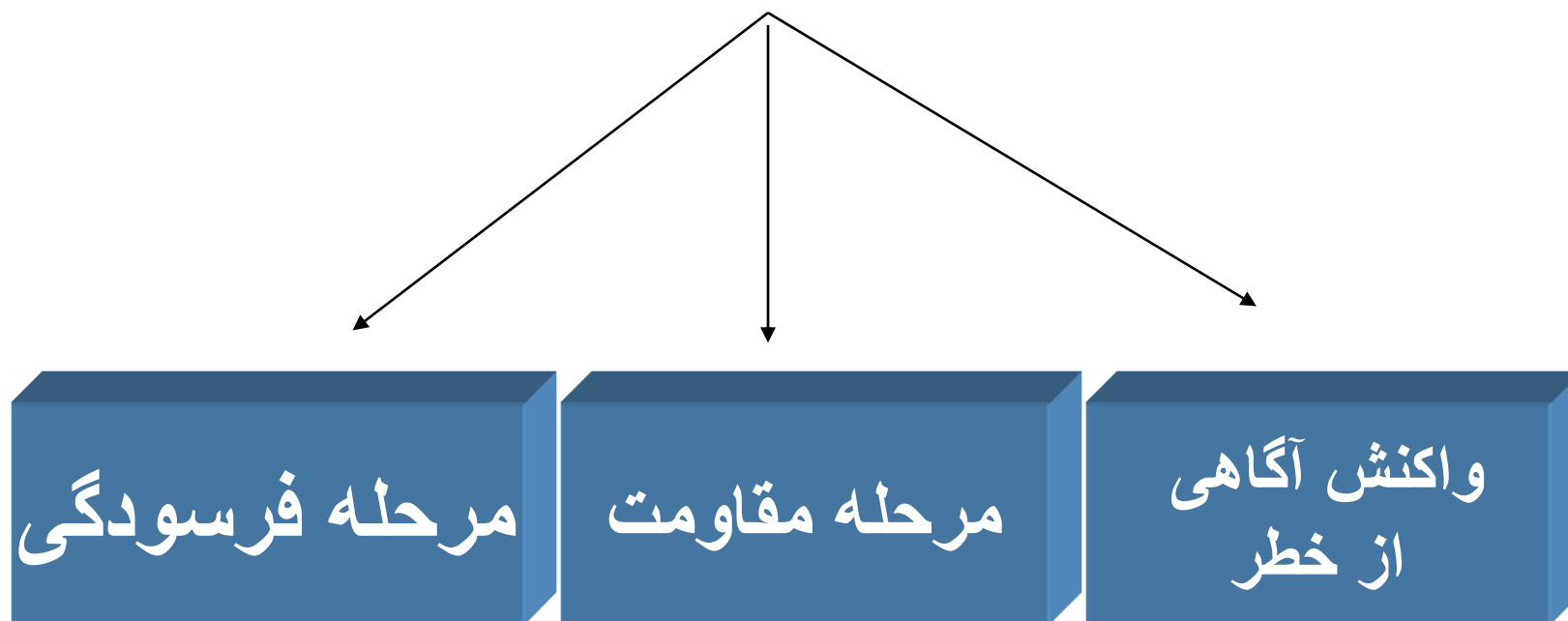
هنگامي از استرس صحبت به ميان مي آيد كه شخص با  
رويدادي مواجهه شود كه خودش آن را براي سلامت  
جسم يا روان اش مخاطره آميز بداند.  
اين رويدادها را معمولاً رويدادهاي تنش زا يا استرس  
زا و واكنش مردم را به آنها پاسخهاي تنش زا مي نامند.

• مقادیر کم استرس قادر است عملکرد شما را در اوضاع و احوال خاصی مثل ورزش و کار بهبود بخشد اما استرس بیش از حد به سلامت شخصی آسیب می‌رساند. با مشخص نمودن شرایط استرس‌زا و یافتن راه‌هایی برای مقابله با آن، قادر خواهید بود، استرس‌های مضر را به حداقل برسانید

# مدل ارزیابی



# نشانیگان انطباق (سازگار) کلی



۱- واکنش آگاهی از خطر

---

پاسخ اضطرابی بدن با  
میانگیری دستگاه سمپاتیک  
برای مقابله با تنش



## ۲- مرحله مقاومت

---

ادامه محرک های تنش را موجب  
مقاومت بدن منجر می شود. در این مرحله  
برخی از هورمون های بدن نقش دفاعی  
مهمی دارند به ویژه هورمون  
آدرنوکورتیکوتروپیک

## ۳- مرحله فرسودگی

---

مرحله به مخاطره افتادن **توانایی**  
**بدن** برای پاسخ به محرک های  
شدید تنش زای پیایی و جدید

## درجه بندی استرس حوادث مختلف زندگی

زیاد	بسیار زیاد
بازنشستگی بیماری وخیم یکی از اعضای خانواده بارداری تغییر شغل مرگ یکی از دوستان نزدیک	مرگ همسر طلاق یا متارکه ابتلا به بیماری یا آسیب دیدگی از دست دادن شغل اثاث کشی
کم	متوسط
تغییر در شرایط کاری تغییر مدرسه تغییر عادات غذایی یا تعطیلات دیگر بدهکاری	وام گرفتن شروع به کار کردن یا ترک کردن همسر مشکل داشتن با خویشاوندان سببی مشکل با رئیس در محل کار



# دلایل استرس در محیط کار

---

- داشتن برنامه پر حجم و یا داشتن کار خیلی کم
- عدم توانی در کنترل چیزهایی که برای شما مهم است.
- عجله داشتن در يك کار در مدت زمان کوتاه و فشرده
- احساس تحت فشار بودن در کار
- تقاضاهای زیاد از سوی دیگران
- دلسردی و ناخرسندی از قوانین و کارهای روزمره در محیط کار
- دریافت پاداش ناکافی
- مشکل داشتن با دیگران
- بیماری و یا وضعیت کاری نامطلوب
- ساعات کاری نامعلوم
- و .....

تائير اسٽرس بر انسان:

- الف = جسماني
- ب = روانشناختي

## درتأثیر جسمانی تغییرات زیر مشاهده می شود:

- افزایش میزان ضربان قلب، افزایش فشار خون
- نفس نفس زدن
- گیجی، احساس سوزش، تعریق، بیحسی
- انقباض عضلانی، دردهای بدنی، سردرد، لرزش، میگرن
- زخم معده، تهوع
- عفونت‌های مکرر میکروبی
- کاهش یا افزایش وزن
- مشکلات دیداری
- تغییر عادات ماهیانه
- تکرر ادرار، احساس دفع، اسهال، یبوست
- بیماریهای روان‌تنی: آسم، جوشهای پوستی، سرطان، آرترئیت‌رماتوئید و ...

# پاسخهای روانشناختی

**Emotional**

**Cognitive**

**Behavioral**

## واکنش‌های هیجانی

### Emotional

Depression

Anxiety

Hypervigilance

Anger

Guilt

Loneliness



# تائير هيچاني:

افزايش اضطراب و ترس

به آساني ناراحت شدن

احساس بي ارزشي و بي علاقگي

كاهش اعتماد به نفس

كاهش شوخ طبعي

# واکنش‌های شناختی

## Cognitive

Lack of concentration

preoccupation

Helplessness

Feeling of attachment

sense of unreality

# تأثير شناختي شامل:

اشكال در تمرکز

ناتواني در تصميمگيري

اختلال حافظه - فراموشي

افزايش افكار ناکارآمد

# واکنشهای رفتاری

## Behavioral

Irritability

Rstlessness

Searching

Crying

social withdrawal

# تأثير رفتاري:

اجتناب از موقعيتهاي استرسزا

انزوای اجتماعي

سیگار کشیدن، مصرف دارو

مشکل در به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن ( بیدار شدن اول صبح)

افزایش پرخاشگری، عصبیت

سانحه‌پذیری

افزایش تمایلات وسواسي

تغییر در مصرف غذا

## استرس و بیماریهای روان تنی Psychosomatic

این دسته از بیماری‌ها، امراضی هستند که دارای علل زیستی مشخص نیستند. اعتقاد بر این است که استرس در افراد مستعد، می‌تواند منجر به فعال شدن اینگونه بیماری‌ها گردد. **زخم معده، آسم، سرطان** از جمله شناخته شده ترین بیماریهای روان تنی محسوب میشوند.

با آنکه فرض بر این است که **استرس علت مستقیم این بیماریها نیست** اما استرس، سیستم‌های فیزیولوژیکی بدن را تضعیف کرده و در نتیجه **بستر ابتلاء** به اینگونه بیماری‌ها را فراهم می‌کند.

شیوه های مقابله با استرس:

روش های مسأله محور

روش های هیجان محور

روش‌های مسأله‌محور

• روش‌های مسأله‌محور مستلزم **درك** و **تعريف مشكل** و **يافتن راه حل‌هاي** **احتمالي** آن است



روش‌های هیجان‌محور

• مقابله‌ی هیجان - محور مثبتی بر **کنترل**  
**هیجان** و **احساسات** بوجود آمده در خود  
فرد است.

کدامیک از این دو شیوه کارآمدتر هست؟

بیشتر موافق شاید مصلحت در آن  
باشد که این دو راهبرد را با هم تلفیق  
کنیم

نکته:

ما قاعداً باید در موقعیت‌های استرس‌زایی که احساس کنیم می‌توانیم کاری انجام دهیم از شیوه‌ی مقابله **مسأله - محور** استفاده کنیم و طبیعتاً هنگامی که مشکل و رای توانایی و اراده ماست، بیشتر به شیوه‌های **هیجان - محور** متوسل شویم.

در هر صورت می‌توان گفت هر شیوه‌ای که دارای ویژگی‌های زیر باشد، شیوه مقابله‌ای کارآمد محسوب می‌شود:

- کاهش آسیب ناشی از شرایط محیطی

- تحمل آگاهانه حوادث یا واقعیت‌های منفی و تطابق خود با آن

- تکیه بر گفتارهای درونی مثبت

- حفظ تعادل احساسی و عاطفی

- حفظ روابط رضایت بخش با دیگران

# روش مقابله

- **مرحله‌ی اول : تشخیص استرس یا خودآگاهی هیجانی**
  - ۱- با گفتار درونی حالت هیجانی را در خود تشخیص می‌دهیم.
  - ۲- سعی کنیم به علت استرس خود پی ببریم .
- **مرحله‌ی دوم : خنثی کردن استرس**
- **شیوه‌های بلند مدت** ۱- ورزش‌های هوازی ۲- آرمیدگی ۳- پیش‌بینی ۴- تخلیه احساسات منفی گذشته
- **شیوه‌های کوتاه مدت** ۱- خودآگاهی هیجانی ۲- تنفس عمیق ۳- روش‌های حواس پرتی ( شمردن اعداد - به یاد آوردن شعر - به یاد آوردن يك خاطره یا تصویر خوشایند - به یاد آوردن يك لطیفه - فکر نکردن)

- به ناراحتی و تشویش خود توجه کنید .  
آنها را نادیده نگیرید . مشکلات خود  
را به اجمال بررسی کنید .

از منابع استرس ، واکنشهای هیجانی و

بدنی بخوبین آگاه شوید زوید اد های شما را  
ناراحت می سازد . به خودتان درباره  
معنای این رویدادها چه می گوئید ؟

- چگونه پاسخ بدنتان را نسبت به  
استرس مشخص کنید . آیا مضطرب  
می شوید ؟ یا دلخور ؟ اگر چنین  
به چه شیوه ای دچار این احساسا  
می شوید ؟



## 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 بد دهید ، 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 در اینگونه موارد می‌تواند مفید باشد .

# شدت و 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 نگویید «چه می‌شود اگر...!!»



# بیاموزید و 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 می‌تواند 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، وقفه‌ای 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 گرفته اند و برای شما فایده ای دربر ندارد.
- انتظار ناکامی ، شکست و یاس را در زندگی داشته باشید.
- همیشه با خود مهربان و رؤوف باشید و دوست خود باشید.
-

الهی

مارا آن ده

که آن به