



مهارت مدیریت استرس

دکتر فرشاد شبانی
روانشناسی بالینی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فشار روانی (استرس)، سلامت و مدارا





استرس چیست؟

استرس را می‌توان فشار ادراک شده انسان از هر تهدید یا تغییر درونی یا بیرونی دانست.

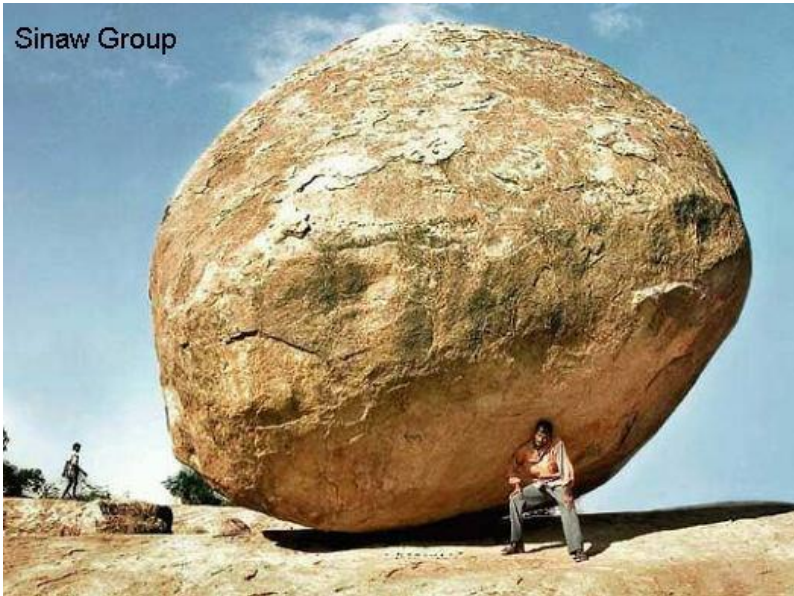
- دیسترس و یوسترس با هم فرق دارند.
- دیسترس نوعی استرس منفی و یک تجربه غرق شدن در مسئولیت‌ها است.
- یوسترس نوعی استرس مثبت است. در حالت یوسترس ما تحت فشار هستیم ولی این فشار برای ما معنی و اهمیت دارد.

پاسخ ستیز یا گریز



■ انسان زمانی که تحت فشار یا مورد تهدید قرار می گیرد، سریعاً واکنش دفاعی نشان می دهد. به این واکنش دفاعی ستیز یا گریز می گوییم.

■ ستیز یا گریز به این معناست که انسان اگر بتواند می جنگد و اگر نتواند فرار می کند



■ انسان غار نشین، در مقابله با خطر دچار تپش قلب می‌شد، مردمک‌هایش گشاد می‌شدند، عضلاتش منقبض می‌گردیدند، و ذهنش اطلاعات را به سرعت پردازش می‌کرد و به این ترتیب انسان غارنشین توانایی آن را می‌یافت که از خود محافظت کند.

اما امروزه لازم نیست با ببر بجنگیم!!!





چه عواملی می‌توانند استرس را تولید کنند؟



- معمولاً استرس چهار منبع اصلی دارد:
- عوامل محیطی: سروصدا، هوای بد یا فجایع طبیعی، ترافیک، آلودگی
- عوامل اجتماعی: مشکلات مالی، اختلافات بین فردی، از دست دادن فرد مورد علاقه مان
- عوامل فیزیولوژیک: بلوغ، بیماری، تصادف، ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار و نظایر آن
- افکار: برداشت ما از حوادث، تصمیم‌گیری، نگرش منفی ، کمال‌گرایی، رقابت‌جویی، خودانتقادگری

آیا استرس بر من اثر میگذارد؟



نشانه‌های استرس



■ بعد جسمانی

■ بعد روانی

■ بعد اجتماعی

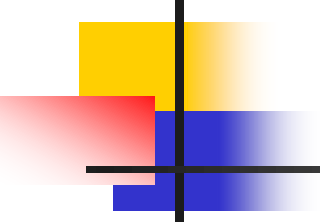
■ بعد معنوی



بعد جسمانی (فیزیولوژیک)

لرزش دست
سردی کف دست و پاها
انقباض و سفتی عضلات
خستگی مفرط
بی اشتها
مشکلات گوارشی
دردهای مزمن یا متغیر
بی انرژی بودن
اختلال در خواب

تپش قلب
تنگی نفس داغ شدن
سرد شدن
خشکی دهان و گلو
رنگ پریدگی
تهوع
استفراغ
تکرر ادرار



جسمانی (رفتاری)

بیقراری
بازی کردن با دستها و پاها
حرکات ریتمیک
حرکات بی هدف
بازی کردن با ابراز
بههم خوردن نظم
افت بازدهی کار
پرخوری
اجتناب از موقعیت

بعد روانی



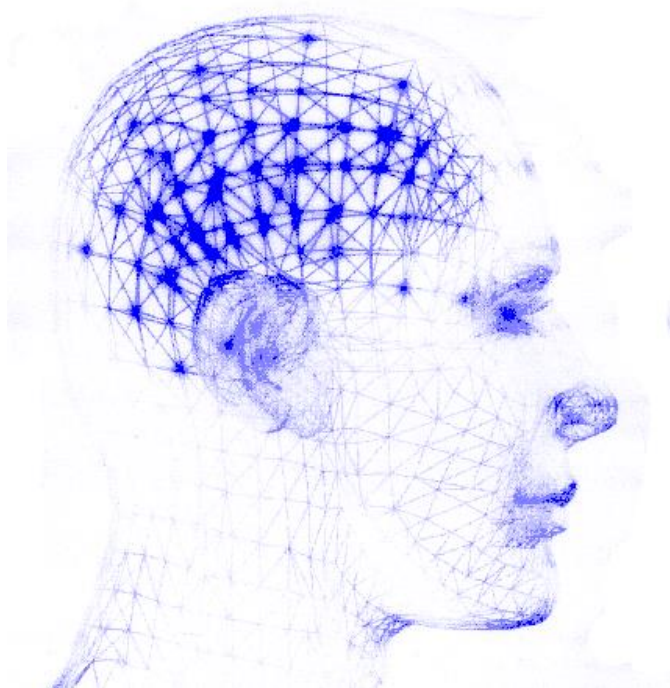
اضطراب
افسردگی
بی حوصلگی
عصبانیت
حساس شدن
کاهش آستانه تحمل
فقدان نشاط و شادابی
کاهش تمرکز
اختلال در حافظه
نارضایتی از خود، محیط و دیگران
پر خاشگری
بدبینی
احساس شکست
احساس ناتوان
احساس ناامیدی

بعد اجتماعی

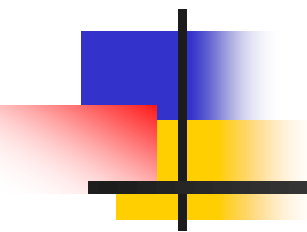


کاهش روابط اجتماعی
ناسازگاری در روابط اجتماعی
از دست دادن موقعیت اجتماعی
از دست دادن کار
اجتناب از موقعیتهای اجتماعی
رها کردن فعالیتهای تفریحی گروهی
عدم شرکت در مجالس و مهمانی ها

بعد معنوی



کاهش علائق معنوی
تعارض با هستی خود
تعارض با معنی زندگی
کاهش فعالیت‌های خلاقانه
تعارض با باورهای انسانی



من در موقعیتهای استرس زا چه می کنم؟

مهارت های مقابله ای (مدارا)



■ مقابله های مسئله مدار

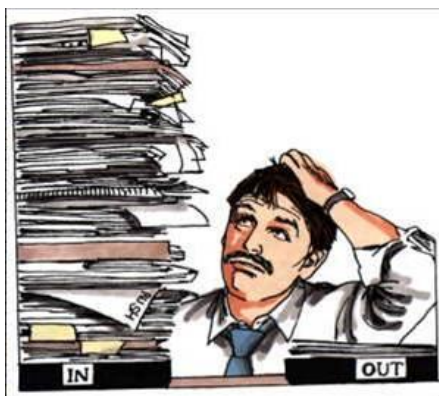
(مدارای مشکل مدار)

■ مقابله های هیجان مدار

(مدارای هیجان مدار)

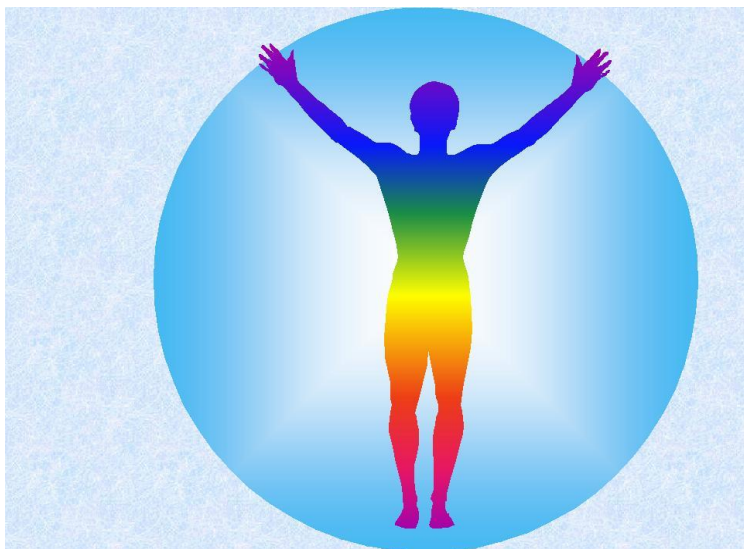
■ مقابله های ناسازگار

مقابله‌های مسئله مدار



- ۱- تلاش و فعالیت در جهت حذف یا به حداقل رساندن استرس
- ۲- استفاده از مهارت حل مسئله
- ۳- فکر کردن در مورد استرس
- ۴- برنامه‌ریزی کردن
- ۵- کنار گذاشتن فعالیت‌های غیر ضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود
جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری
- ۶- صبر و بردباری کردن به جای استفاده از راه حل های عجولانه و تکانشی
- ۷- راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران
- ۸- جستجوی اطلاعات

مقابله‌های هیجان مدار



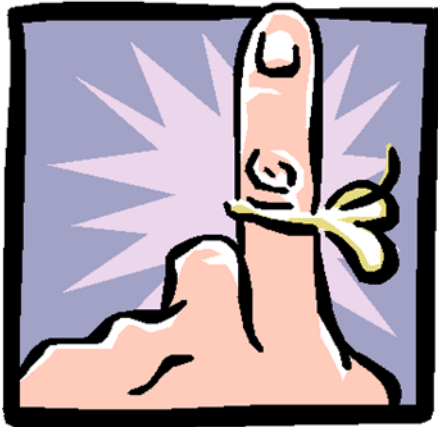
- دعا و نیایش و مقابله‌های مذهبی
- معنی جدید و مثبت دادن به استرس
- درددل کردن با اطرافیان و نزدیکان
- پرت کردن حواس
- پرداختن به فعالیتهای ذهنی
- پرداختن به فعالیتهای جسمی

مقابله‌های ناسازگار

- پناه بردن به مواد مخدر
- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
- کنار گذاشتن فعالیتها و دست از تلاش برداشتن (نامیدی)
- تفکر آرزومندانه



توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)



- از کمال گرایی روی برگردانید.
- از سرعت خود بکاهید.
- همواره برای تغییر آماده باشید.
- به تعطیلات بروید.
- یک سرگرمی برای خودتان درست کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)



- محدودیتهایتان را بسنجید و سپس بگویید نه
- اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.
- کارها را به دیگران محول کنید.
- در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

سبک زندگی سالم



جسمی
روانی / شناختی
اجتماعی
معنوی



جسمی



■ سلامت عمومی

■ تغذیه

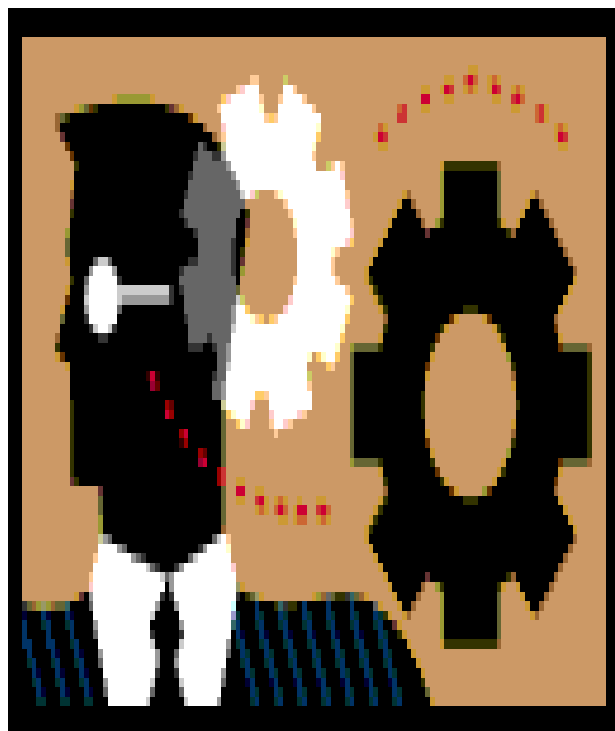
■ ورزش

■ خواب



روانی / شناختی

- افزایش اعتماد به نفس
- یادگیری مهارت‌های زندگی
- راهکارهای مهم برای
افزایش رضایتمندی



اجتماعی

- افزایش شبکه حمایت اجتماعی
- افزایش روابط دوستانه
- فعالیت اجتماعی جدید
- مشارکت در برنامه های گروهی



معنوی



- فعالیت‌های مذهبی
- فعالیت‌های خلاقانه
- توسعه معنای زندگی
- توسعه اهداف زندگی



RELAXATION

