



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

مهارت

مدیریت استرس





استرس یا فشار روانی چیست؟

یک واکنش جسمی، روانی و عاطفی در برابر یک رویداد برای سازگار کردن فرد با تغییرات.

آیا استرس همیشه بد است؟ شاید تعجب کنی اگر بگویم که قدری استرس نه تنها زیان آور نیست، بلکه باعث رشد تو می شود.

مثال: وقتی هفته بعد امتحان ریاضی داری، اگر هیچ استرسی نداشته باشی، ممکن است در روزهای قبل از امتحان نیازی به مطالعه و تمرین احساس نکنی، اما کمی استرس باعث می شود که مشغول مطالعه شوی و خودت را برای امتحان آماده کنی؛ یعنی این مقدار استرس در تو انگیزه ایجاد می کند.

اما استرس زیاد و ماندگار، آسیب رسان است. انسان در موقعیت هایی که استرس او خیلی کم یا زیاد باشد، ضعیف ترین عملکرد را دارد و هر دو موقعیت دردسرساز است.



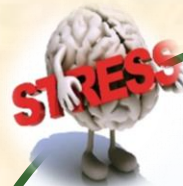
آیا فقط اتفاق‌های بد باعث استرس می‌شوند؟

استرس فقط در اثر رویارویی با اتفاقات بد و ناگوار ایجاد نمی‌شود، بلکه بسیاری

از اتفاقات خوشایند مثل قبول شدن در دانشگاه، تغییر محل زندگی یا تولد یک

نوزاد در خانواده هم می‌تواند استرس‌زا باشد.

طبقه‌بندی استرس از نظر مدت:



استرس کوتاه مدت

گاهی استرس بر اثر اتفاقی پیش می‌آید و آثار آن بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود
مانند: بیمار شدن یکی از افراد خانواده، یا به سر بردن در ماه‌های آخر قبل از امتحان کنکور.



استرس بلند مدت یا مزمن

گاهی استرس بر اثر عاملی ایجاد می‌شود که برای زمانی طولانی ماندگار است و فرد را به شدت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد
مانند: جر و بحث‌های طولانی و اختلافات دائمی در خانواده.

آیا یک اتفاق برای همه به یک اندازه استرسزا است؟



یک اتفاق می‌تواند برای یک نفر استرسزا و برای دیگری عادی باشد. وقتی

اتفاقی در زندگی تو می‌افتد اگر احساس کنی توانایی رو به رو شدن با آن را

داری، مشکلی پیش نخواهد آمد؛ اما اگر همان اتفاق برای دوست پیش بیاید و

احساس ناتوانی در مقابله با آن را داشته باشد، برایش استرس به وجود خواهد

آورد. بنابراین، میزان استرس ایجاد شده در هر فرد، به ویژگی‌های شخصیتی

او بستگی دارد.

نقش باورهای نادرست در ایجاد استرس



یکی از عواملی که می‌تواند باعث شود یک واقعه یا حادثه برای تو استرس‌زا باشد، ارزیابی‌ات از موقعیت موجود است. **ارزیابی هر کسی مبنای باورهای اوست.**

باورهای نادرست روی ارزیابی از موقعیت تأثیر منفی می‌گذارد. برای مثال، فردی که فکر می‌کند همه باید او را دوست داشته باشند اسیر باور نادرستی است که باعث می‌شود هر جا مورد بی‌توجهی قرار بگیرد، دچار استرس شود.

باورهای نادرست و باورهای درست جایگزین شده:

هر کسی می‌تواند اشتباه کند.

تا نپرسم ابهام من برطرف نمی‌شود، سؤال کردن حق من است.

گاهی اوقات حق دارم خودم را بر دیگران مقدم بدانم.

من حق نه گفتن دارم.

گاهی علی‌رغم میل قلبی کار خاصی از دستم بر نمی‌آید.

من قدرت پیش‌بینی نیازها و آرزوهای دیگران را ندارم.

من هرگز نباید اشتباه کنم.

پرسیدن و سؤال کردن حماقتم را نشان می‌دهد.

اگر به نیازهای خودم توجه کنم، آدم خودخواهی هستم.

من باید همیشه با درخواست‌های دوستانم موافقت کنم.

هر وقت کسی مشکل داشت، وظیفه من است به او کمک کنم.

همیشه باید بتوانم متوجه آرزوها و نیازهای اطرافیان خود بشوم.



نقش تحریف‌های شناختی در ایجاد استرس:

تحریف‌های شناختی الگوهای فکری اشتباهی هستند که می‌توانند سبب بروز مشکلات هیجانی یا رفتاری شوند.

۱- تعمیم افراطی

یعنی بر اساس یک تجربه محدود، الگوهای کلی و مبالغه‌آمیز بسازی. برای مثال، به دنبال اختلاف با یکی از دوستانت که به قطع رابطه با او انجامیده، می‌گویی "هیچ کس مرا دوست ندارد". در این الگوی ناسالم معمولاً از کلمه‌های مانند همیشه، هرگز، هیچ و اصلاً استفاده می‌شود.

۲- بایدها و نبایدها

در این الگو، بیشتر از کلمه‌های باید و نباید استفاده می‌شود. انتظار داری که اوضاع آن طوری باشد که تو می‌خواهی، ولی همیشه این طور نمی‌شود و دچار احساس تقصیر و یا ناامیدی می‌شوی. "من باید بالاترین نمره را بیاورم" "من نباید از کسی عقب بمانم"

۳- فاجعه‌سازی

به معنای آن است که یک اتفاق ناخوشایند پیش آمده و تو آن را برای خودت آن قدر بزرگ جلوه می‌دهی که انگار دنیا به آخر رسیده است! "من در امتحان نمره‌ی خوبی نگرفتم، پس دیگه امیدی به ادامه تحصیل ندارم و زندگیم هیچ وقت سروسامانی نمیگیره!"

۵- شخصی‌سازی

گاهی ممکن است دچار این تصور خطا شوی که یک اتفاق منفی به طور خاص به شخص تو مربوط می‌شود "درست امروز که با دوستانم قرار پیک‌نیک داشتیم، بارون بارید تا روزم خراب بشه!" باید همواره به خاطر داشته باشی که تو فقط یکی از میلیارد‌ها انسان روی زمین هستی و پدیده‌های آن هیچ ارتباط مشخص یا مستقیمی با تو ندارد.

۴- تفکر دو قطبی (همه یا هیچ)

این مدل تفکر، به سیاه و سفید هم معروف است. عبارت‌هایی چون "تو یا دوست من هستی یا دشمن من" "هر کسی که مثل من فکر نکنه، احمقه" مثال‌هایی از این تحریف شناختی هستند.

نشانه‌های استرس:

نشانه‌های فکری:

گیجی - اشتباه‌های پی در پی - بی‌دقتی - بهانه‌جویی - ضعف در تصمیم‌گیری - از دست دادن خلاقیت - بدبینی - توقع بیش از حد از دیگران - خودانتقادی

نشانه‌های هیجانی:

عصبانیت - بی‌تفاوتی - نگرانی - بی‌قراری - اضطراب و وحشت - ترس - غم و ...

نشانه‌های جسمی:

سردرد - درد قفسه سینه - ناراحتی معده - افزایش ضربان قلب - تنگی نفس - مشکلات گوارشی - مشکل خواب - عرق کردن کف دست - بی‌قراری و ...

نشانه‌های رفتاری:

ناخن جویدن - بازی با موی سر - کندن پوست لب - پر خوری - به هم ریختن نظم خواب - کاهش حافظه

چگونه با استرس مقابله کنیم؟؟

روش مسأله مدار



گاهی برای مقابله با استرس لازم است با مشکل رو به رو شوی تا بتوانی موقعیت را تغییر دهی. مثلاً وقتی نمرات امتحانات آموادگی تو رضایت بخش نیست و نگرانتر شده، باید با یک برنامه ریزی دقیق، بیش تر درس بخوانی تا با جبران ضعف درسی، استرس ایجاد شده کاهش یابد.

فکر کردن، برنامه ریزی کردن، تلاش کردن، مشورت گرفتن و راهنمایی خواستن از روش های مسأله مدار هستند.

روش هیجان مدار

گاهی در مقابله با استرس توانایی تغییر موقعیت را نداری. مثلاً وقتی پدرت برای یک مأموریت اداری باید برای چند ماه به شهر دیگری برود، ممکن است نبودن او تو را دچار استرس کند، در این حالت می توانی با تغییر نگاه به مسأله یا با واکنش های هیجانی، خودت را تسکین دهی (کمی گریه کنی، با دوست صمیمی درد دل کنی، مثبت اندیشی کنی، دعا و نیایش کنی و ...).

مقاومت در برابر استرس



۱- احساس کنترل: یعنی باور داشته باشی که میتوانی در مسیر زندگی بسیاری از اتفاقات را کنترل کنی، بر محیط تأثیر بگذاری و به نتایج مورد نظر خود برسی.

۲- احساس تعهد و مسئولیت: یعنی در برابر کارهایی که انجام می‌دهی (تحصیلی، خانوادگی و ..) مسئول باشی و بدانی که انتخاب‌های امروز تو، سازنده‌ی فردای توست.

۳- احساس مبارزه‌طلبی: یعنی باید باور داشته باشی برای موفقیت در زندگی باید با مشکلات مبارزه کنی، از فشارها نترسی، و هر فشاری را به فرصت تبدیل کنی.

۴- احساس شادابی: یعنی هنگام رو به رو شدن با سختی‌ها، نگاهی خوش‌بینانه به زندگی داشته باشی، فردا را بهتر از امروز بدانی و امروز هم از آن چه داری لذت ببری.

۵- ابراز وجود: یعنی بتوانی به راحتی خواسته‌ها و نظرات خود را بیان کنی و هیچ ترسی از واکنش دیگران نداشته باشی.

۶- حل تعارض: منظور از تعارض آن است که مجبور باشی از میان دو موقعیت، فقط یکی را انتخاب کنی.

انواع تعارض:

تعارض گرایش-گرایش: بین دو مورد خوشایند باید یکی را به دیگری ترجیح بدهی.
تعارض گرایش-اجتناب: یکی از انتخاب‌هایت خوشایند است، در حالی که انتخاب دوم بیشتر یک تکلیف یا موضوع ضروری است.

تعارض اجتناب-اجتناب: بین دو مورد ناخوشایند باید به هر حال یکی را انتخاب کنی.
برای اینکه از عهده‌ی تعارض‌ها بر آیی، باید مهارت تصمیم‌گیری را خوب بیاموزی.

۷- مدیریت زمان: یکی از عوامل فشارهای روانی و استرس، نداشتن برنامه‌ریزی است. داشتن یک برنامه‌ی روزانه متعادل و توجه به تمام نیازها، می‌تواند سطح استرس را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



STRESS

راهکارهای بلند مدت مدیریت استرس



۱- معنویت گرایی: مطالعات نشان داده است که تکیه به یک منبع عظیم و یک قادر مطلق، تحمل افراد را در برابر عوامل استرس زا افزایش می دهد.

۲- نوشتن خاطرات: نوشتن خاطرات باعث می شود بتوانی افکار و احساسات خود را رها کنی و آنها را بیرون بریزی.

۳- ورزش های هوازی: ورزش های هوازی مثلاً پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و.. اکسیژن کافی برای تولید انرژی را به عضلات می رسانند و باعث تقویت قلب و سیستم ایمنی بدن می شوند.

۴- تغذیه مناسب: برنامه غذایی کم چرب و کم نمک که سرشار از میوه و سبزی باشد، و نوشیدن حداقل یک لیتر آب در هر روز، می تواند در حفظ سلامت قلب و افزایش توان دستگاه ایمنی مؤثر باشد.

۵- تفریح و سرگرمی: تفریح نه تنها بخشی از اوقات فراغت را پر می‌کند و باعث می‌شود افکار منفی ناشی از بیکاری به سراغت نیاید، بلکه در شرایط سخت تو را برای مدتی از فشار و تنش دور می‌سازد.

۶- حمایت اجتماعی: در شرایط سخت و بحرانی، اگر عزیزانی داشته باشی که با تو نزدیک و صمیمی باشند، نهایت نگذارند، و دوست داشته باشند، مسلماً تحمل سختی‌ها برایت آسان می‌شود.

۷- تنفس شکمی: این شیوه تنفس می‌تواند از استرس و اضطراب بکاهد، ذهن را آرام کند و قدرت تفکر را افزایش می‌دهد. زمان مناسب برای هر بار انجام این تمرین، حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه است.



تنفس شکمی

برای شروع، دست راست را روی شکم و دست چپ را روی سینهات قرار بده. هوا را از بینی به شکل عمیق با کندترین سرعت ممکن به درون ببر و تا جایی که ممکن است ریه‌هایت را پر کن. همانطور که نفس میکشی با دستی که روی شکم قرار دارد بالا آمدن آن را احساس کن. توجه داشته باش که دست دیگری که روی سینه قرار دارد باید کمی بالا بیاید. اگر فکسه سینه بیشتر از شکم بالا می‌آید، در این صورت تنفس از نوع ریوی است و نه شکمی.

پس از آنکه ریه به اندازه کافی پر از هوا شد، تا ۴ شماره مکث کن، سپس هوا را با کندترین سرعت ممکن، از طریق دهان بیرون بفرست تا ریه کاملا خالی شود. پس از آن به احساس آرامش خود توجه کن.

آرام سازی

در جای مناسبی دراز بکش یا روی یک صندلی طوری بنشین که تمام عضلات بدنت تکیه گاه داشته باشند. سپس عضلات را پی در پی منقبض و منبسط کن. این کار را می توانی از عضلات ساق پا شروع کنی و کم کم به عضلات اندام های بالاتر بدن برسانی تا در نهایت عضلات صورت و سر را هم شل کنی. انجام منظم و روزانه این تمرین مقاومت در برابر اترس را افزایش می دهد.

راهکارهای کوتاه مدت مدیریت استرس

* تنفس شکمی

* نوشیدن یک لیوان نوشیدنی گرم یا سرد

* صحبت کردن با یک دوست

* دعا و نیایش

* به یاد آوردن یک اتفاق خوشایند

* گوش دادن به موسیقی

* شعر خواندن

* نوشتن، نقاشی کردن

مرکز مشاوره و سبک زندگی

دانشگاه شهید چمران اهواز

زینب زاهد کریمی: کارشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی

