

بنام خدا

مدیریت و کنترل استرس!

در واقع استرس جز زندگی است گرچه موجب ناهماهنگی نیز می شود شناخت استرس و فهمیدن مکانیسم های آن ، به فرد اجازه رویا رویی بهتر تا حداقل سازگاری با آن را می دهد. ما هرگز نمی توانیم استرس را کاملاً از زندگی حذف کنیم و اصلاً روانی نباید این کار را بکنیم . تنها کاری که باید بکنیم ، این است که یاد بگیریم با وجود تمام استرس ها خوب و هشیارانه زندگی کنیم. در عین حال قادرید با وجود احساسات متفاوتی چون شادی ، غم ، خشم و آرامش زندگی کنید .

هدف از مدیریت استرس ، برقرار ساختن تعادل میان جسم و ذهن است با برخورداری از طرز تلقی مثبت ، شما راه های غلبه بر استرس ، کاهش و تغییر آن و انعطاف پذیری را می آموزید .

مدیریت استرس در حقیقت به عهده گرفتن تمام مسئولیت هاست ؛ مسئولیت افکارتان ، احساسات و عواطف ، برنامه ریزی ها و محیط اطراف شما و راهی که تعیین می کند چطور با مشکلات خود کنار بیایید هدف اصلی مدیریت استرس برقراری توازن در زندگی است ؛ توازن زمان با کار ، روابط ، آرامش ، استراحت و تفریح ؛ اینکه چگونه بتوانیم از زیر بار مشکلات با مهار کردن آنها سر بلند بیرون بیاییم .

پرهیز از استرس های غیر ضروری

نمی توان از تمام استرس ها دوری کرد و پرهیز از استرس در مواقعی که باید مورد توجه قرار بگیرد ، نشانه سلامت شما نیست .

ممکن است شما تعجب کنید که تعدادی از استرس ها هستند که در زندگی روزانه می توانید آنها را حذف کنید .

یاد بگیرد چطوری بگوئید « نه » :

محدودیت ها خود را بشناسید و به آنها توجه کنید . در زندگی شخصی و کاری خود ، هنگامیکه نمی توانید ، از پذیرفتن مسئولیت های اضافی خود داری کنید . وقتی شما بیش از توان خود وظایفی را برعهده می گیرید ، با سطح بالایی از استرس ها مواجهه خواهید شد .

جزئیات برنامه کاری خود را مشخص کنید

جدول برنامه ریزی کارهای خود را به قسمت های جزئی تجزیه کنید و در آن مسئولیت ها و وظایف روزانه خود را مشخص سازید ؛ کارهایی را که حتماً باید انجام شود ، از آنهایی که الویت کمتری دارند ، تفکیک کنید .

به جای اینکه بر احساسات خود سرپوش بگذارید ، آنها

را بیان کنید : اگر چیزی یا کسی شما را آزار می دهد. با احترام آنرا بیان کنید . اگر نتوانید احساسات خود را بیان کنید، رنجش و کدورتی ایجاد خواهد شد که باقی مانده و در موقعیت های مشابه دوباره شما را آزار خواهد داد .

سازش و مصالحه داشته باشید :

هنگامیکه شما از کسی در خواست می کنید که رفتارش را تغییر دهد ، تمایل دارید که آن را انجام دهد. اگر شما خودتان هم اندکی تغییر کرده و انعطاف به خرج دهید، آنگاه این شانس را خواهید داشت که با رعایت حد وسط، به شادمانی دست یابید .

قاطعیت بیشتری داشته باشید . در زندگی هیچ گاه عقب نشینی نکنید هر چقدر هم مشکلات در برابر شما قرار بگیرند ، در مقابل آنها بایستید و بر آنها غلبه کنید .

خود را بهتر مدیریت کنید :

کمبود وقت یکی از دلایل بروز استرس است اما با مدیریت می توانید آن را مهار کنید.

هنگامی که شما خیلی کمبود وقت دارید و در عین حال عجله تان نیز زیاد است ، بسیار سخت است که بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. اما اگر با اراده باشید می توانید از اینگونه استرس های اغوا کننده امتناع کنید .

پذیرفتن چیزهایی که نمی تواند تغییر دهید .

بعضی منابع استرس زا غیر قابل اجتناب هستند . شما نمی توانید از اینگونه استرس ها اجتناب کرده یا آنها را تغییر دهید. مسائلی مانند مرگ ، عشق ، بروز حوادث طبیعی و

در این موارد ، بهترین راه غلبه بر این استرس ها آن است که آنها را همان گونه که هستند بپذیرید.

سعی نکنید چیزهای غیر قابل کنترل را تحت کنترل

خود در آورید : در زندگی خیلی چیزها خارج از کنترل ماست به ویژه رفتار افراد دیگر، بنابراین سعی کنید به جای اینکه چیزهای غیر قابل کنترل را تغییر دهید، آنچه را که می توانید عوض کنید . مثلاً می توانید افکار خود را برحل مشکلات متمرکز سازید و آنها را حل کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

هدیریت و کنترل استرس

تهیه و تنظیم:

مرجان بلوکی - روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتدای بلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران قبل از
ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس
اداره مشاوره و راهنمایی
تلفن: ۳۳۶۸۵۰۲۷

۴- بر نکات مثبت تمرکز کنید .

۵- ثبت استرس های روزانه

تهیه دفترچه‌ای که بتوانید در آن منابع استرس روزانه خود را
یادداشت کنید، به شما کمک می‌کند تا این منابع را بهتر
شناسایی کنید . شما می‌توانید در آن ، این موارد را بنویسید :

الف) چه چیزی باعث بروز استرس در شما می‌شود (اگر
مطمئن نیستید می‌توانید حدس بزنید)

ب) در این مواقع شما چه احساسی دارید ؛ هم از لحاظ
جسمانی و فیزیکی و هم احساسی .

ج) عکس العمل شما در این هنگام چه خواهد بود .

د) چگونه بر استرس خود غلبه می‌کنید یا چگونه احساس شما
بهتر خواهد شد .

ه) راه های برخورد با استرس

شما می‌توانید در برخورد با استرس ، یا شرایط را تغییر دهید یا
عکس العمل خود را عوض کنید هنگامی که تصمیم می‌گیرید
راه‌های غلبه بر استرس را برگزینید این عوامل موثر را در نظر
بگیرید: پرهیز کردن و خودداری از استرس ، پیدا کردن جانشینی
برای آن پذیرفتن شرایط یا سازش حاصل کردن با آن ، چه رفتاری
بهترین خروجی را خواهد داشت.

در جستجوی فرصت‌ها باشید : حتماً شنیده‌اید که می‌گویند
«آنچه ما را نمی‌کشد، ما را قوی‌تر می‌کند» مشکلاتی که ما را به
چالش و مبارزه فرا می‌خوانند ، فرصت‌هایی در اختیار ما قرار می‌-
دهند که می‌توانیم به رشد شخصی دست یابیم .

احساسات تان را بایکدیگر در میان بگذرید: صحبت کردن با
دوست قابل اعتماد یا امیدوار شدن از طریق گفت و گو با مشاور بسیار
موثر است. بیان آنچه شما فکر می‌کنید ، حتی اگر نتواند مشکل را
حل کند جانشینی مناسب برای قرارگرفتن در موقعیت های استرس
زاست .

بخشیدن را بیاموزیم :

پذیریم ما در دنیای زندگی می‌کنیم که کامل نیست و مردم هم
زیاد اشتباه می‌کنند. اجازه ندهید خشم و رنجش شما ار دچار استرس-
کند.

با بخشیدن دیگران ، خودتان را از انرژی های منفی اطراف رها
سازید.

با استرس‌ها سازش یابید

اگر شما نمی‌توانید عوامل استرس زا را تغییر دهید. سعی کنید
خودتان را تغییر دهید . شما می‌توانید خود را با موقعیت های سرشار از
اضطراب و نگرانی سازش دهید و یا بازسازی احساسات تحت کنترل
در آوردن آنها ، انتظارات و طرز تلقی خود را از حوادث تغییر دهید .

بنابراین می‌توانید به این موارد توجه کنید :

۱- تعریف از مشکلات را باز سازی کنید .

۲- دید خود را گسترش دهید .

۳- اصول ، قوانین و استانداردهای خود را تصحیح کنید .