

بنام خدا

برخورداری از کمی استرس طبیعی است زیرا ما را به تحرک وادار می‌دارد و در طی روند مواجهه با یک موضوع و مساله به ما انرژی می‌دهد. اما بیش از حد استرس داشتن نوعی مشکل در حوزه سلامت تلقی می‌شود که شامل مواردی نظیر سردرد، تهوع، فشار خون بالا و یا حتی...

ما در لحظات مختلفی از زندگی مان استرس را احساس می‌کنیم. استرس یک واکنش طبیعی به شرایط چالش‌انگیز است و می‌تواند هم توسط حوادث تلخ و هم شیرین به وجود بیاید. همانطور که ازدواج کردن و یا تعطیلات می‌تواند باعث بروز آن گردد مرگ یکی از عزیزان و یا از دست دادن شغل هم می‌تواند باعث بروز آن شود.

البته عمدتاً استرس وقتی ایجاد می‌شود که افراد با وقایعی روبرو شوند که تهدیدکننده سلامت روانی یا جسمانی آن باشد. معمولاً این وقایع، عوامل استرس‌زا خوانده می‌شود و به واکنش افراد، به این عوامل، پاسخ‌های ناشی از استرس گفته می‌شود. به عبارت دقیق‌تر استرس یک تهدید طلبی یا هر نوع تغییری می‌باشد که مستلزم انطباق یافتن اشخاص با آن است.

برخورداری از کمی استرس چیز بدی نیست زیرا ما را به تحرک وادار می‌دارد و در طی روند مواجهه با یک موضوع و مساله به ما انرژی می‌دهد اما بیش از حد استرس داشتن نوعی مشکل در حوزه سلامت تلقی می‌شود که شامل مواردی نظیر سردرد، تهوع، فشار خون بالا و یا حتی تصادف و زد و خورد و یا بیماری‌های قلبی می‌شود.

از عهده استرس برآمدن

یکی از اولین مراحل در مواجهه و مقابله با استرس یاد گرفتن تشخیص و درک اشتباهات شخصی است. طرز رفتار و عملکرد شما در زندگی روزمره ممکن است عوض شود و یا شما متوجهی که تغییر در بدن‌تان شوید آیا آنچه که معمولاً استرس شماست می‌تواند واقعاً است؟ یا چیزی است که باعث نگرانی بی‌بهره در زندگی شما شده است؟

استرس بخشی از زندگی است اما لازم نیست که مشکلاتمان را با هم ترکیب کنیم و به طور غیر منطقی فکر کنیم که هیچ کس مثل ما دچار استرس نمی‌شود.

علت استرس داشتن ضعیف بودن یا عصبی بودن مان نیست بلکه چون انسان هستیم استرس داریم. سرزنش کردن خویش و یا تفکرات منفی نسبت به خود تنها باعث منفی شدن انرژی مان می‌شود.

نزدیک شدن و مواجهه سودمند با استرس

مخفی شدن از افراد، مکانها و کارهایی که زندگی را سخت می‌کنند می‌تواند یک ایده فریبنده و وسوسه‌انگیز برای کسانی باشد که از مواجهه با موقعیتهای پراسترسی مثل - موقعیتهای اجتماعی و... باشند در ابتدا ممکن است با دور شدن از برخی موقعیتهای به آرامش آتی برسیم ولی منشا استرس تا زمانی که با آن مواجه نشویم باقی خواهد ماند.

با این اوصاف اگر پرهیز از آنچه باعث بروز استرس می‌شود یک ایده و روش خوب برای مواجهه با استرس نیست پس چه باید کرد؟

یک راه بی‌توجهی و کاهش حساسیت به افراد،

مکانها و کارهایی که برایمان پراسترس است پرتاب کردن خود در دل این کارهاست ضمن اینکه داشتن فعالیت سبب تندرستی ما نیز می‌شود

تجربیات زندگی به ما می‌آموزد که هر گاه محتاج یک مهارت جدید مانند یادگیری شنا، ارایه یک مطلب عمومی، ریسک کردن در برابر دیگران و.. باشید تنها لازم است که یک نفس عمیق بکشیم و شاید دندان‌هایمان را به هم بفشاریم و بعد آن کار را انجام دهیم. در بسیاری از موارد زمانی که با استرس مواجه می‌شوید این روش، خوب جواب می‌دهد.

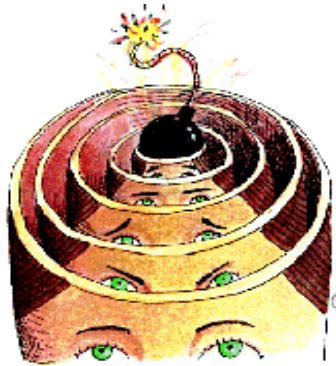


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

مقابله با استرس

تهیه و تنظیم:

سیده سریرا هاشمی پور - 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

گفته شد می تواند یک روش مناسب برای کسب یک نگرش تازه از یک موقعیت باشد. همچنین می توانیم هیجانات قوی و پر استرسی را که احساس می کنیم (چه مثبت و چه منفی) (درجه بندی کنیم).

تحمل کردن و مسلط شدن بر آنچه که زندگی سر راه ما قرار می دهد و تبدیل استرس به

یک نیروی مثبت یک چالش دایمی و مادام العمر است همه ما به مقدار مشخصی از استرس محتاج است. این همان چیزی است که صبح ها ما را از رختخواب بیرون می کشد. آدمیان برای اینکه به شکل به هنجار بهکار و کوشش بپردازند، بایستی کمی استرس و فشار را احساس کنند.

در حقیقت این مقدار فشار یک نوع برانگیزندگی هیجان ملایم است که آدمی را در جریان اجرای کاری که به عهده دارد هوشیار نگه می دارد. هنگامی که مدت های دراز، زندگی افراد با سکوت همراه شود، احساس کسالت کرده و در پی چیزهای هیجان انگیز مانند تماشای فیلم های مهیج، شروع یک بازی پر هیجان و ... می روند.

لذا استرس همیشه بد نیست و حتی به نظر در شکل طبیعی آن نوعی راه انداز افراد برای زندگی پویا و فعالتر است زمانی باید استرس را یک اختلال تلقی کرد و در صدد درمان بود که محل زندگی طبیعی شده و کارکرد طبیعی افراد را در زندگی زیر سوال برد.

مواجهه مثبت نیز یک مهارت خوب دیگر برای سازگار شدن است برای مثال به جای آنکه از یک رییس سخت گیر فراری باشیم چرا از فرصت کارکردن زیر دستش استفاده نکنیم؟

یک راه دیگر مواجهه با استرس، محاسبه استرس در زمانی است که به آن دچار می شویم.

ثبت وقایع روز، موقعیتهای، اینکه چقدر احساس استرس قوی و شدید بود، چطور با آن کنار آمدید و اینکه بعد از آن چگونه احساس استرس کردید می تواند یک روش مفید برای برخی از افراد باشد. این امر می تواند به ما یک ایده درست و دقیق از اینکه چه زمانی و چه طور دچار خشم و عصبانیت می شویم و اینکه کدام روش یا مهارت کنار آمدن در این موقعیتهای مناسب است، به ما می دهد.

یک روش دیگر برای عکس العمل نشان دادن هنگام استرس، **کنترل بدن و ذهن است**. خود آرام سازی و خوش بینانه صحبت کردن با خود (مانند: مهارت لازم برای انجام این کار را دارم " من قبلا ده ها بار اینکار را کرده ام " و ...) از بهترین مهارتها در این مواقع است.

گاهی اوقات ممکن است درک و احساس ما از یک وضعیت درست و صحیح نباشد (-) زمانیکه نیاز احتیاجات را از هیستیم شرح و تفسیر ما از یک حادثه یا موقعیت مکناست کاملا منفی گرایانه باشد). ثبت وقایع همانطور که