



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد

بیمارستان آموزشی درمانی هاجر(س)



استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی توانید از آن اجتناب کنید، ولی می توانید آن را مدیریت کنید تا شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی مثل رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری، استرس های مکرر ایجاد می کنند. به خاطر بسپارید که برخی از استرس ها به نفع شما نیز می باشند. مثل استرسی که شما را برای راهیابی به دانشگاه ترغیب به درس خواندن می کند.

استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگیست.

نکته: استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها مفیدند و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به این گونه استرس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس ها و خواندن بهتر آن ها می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد.



واکنش به استرس می تواند به اشکال زیر بروز کند:

۱- واکنش هایی است که در آن ها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این روش فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از این واکنش ها سالم اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری، درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان، دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر، ورزش و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و...). اما نکته مهم این است که واکنش ها چه سالم باشد و چه ناسالم به تنهایی قادر به حل مسائل و برطرف کردن منبع تولید استرس نیستند و تنها می تواند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند.

نکته بسیار مهم اجتناب از مصرف سیگار، قلیان، موادمخدر و مشروبات الکلی هنگام قرار گرفتن تحت استرس است، چرا که این موارد فقط استرس ما را تشدید می کنند و بر مشکلات ما می افزایند.

۲- واکنش دیگر که فرد در آن به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله یا واکنش نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد در نوع سالم آن، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا به شیوه ای سازنده استرس را برطرف یا مدیریت کند. برخی از واکنش های سالم شامل موارد زیر است: برنامه ریزی کردن به قصد برطرف کردن استرس، مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد آگاه برای مقابله با استرس، کنار گذاشتن فعالیت های غیرمرتبط و تمرکز بر استرس جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله

چه راهکارهایی برای مدیریت استرس وجود دارد؟

اولویت ها را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می توانید به بعد، موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید.

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

خواسته های خود را بررسی کنید.

سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان قابل دسترسی است. به آن چه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما. به انسان ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلم خوبی هستند.

مثبت فکر کنید



سبک زندگی سالمی داشته باشید.

غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و آرامش اعصاب وقت بگذارید.

روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.

دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را بکار ببرید. سعی کنید از زندگیتان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.

هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

زمان استراحت و تفریح داشته باشید. --رای

کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

در برنامه ریزی زمان خبره شوید. کتاب

بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینار هایی برای برنامه ریزی وقت شرکت کنید.

یاد بگیرید نه بگویید. محدود کردن فعالیت ها

باعث کاهش استرس می شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت ها و مسئولیت های اصلی خود وقت بگذارید.

ورزش کنید.

برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.



به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.

مذهب و معنویت ما را به منابعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند قبول دارند که این اعتقادات به آن ها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می دهد. کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

بچه شوید. بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم هایی که در کودکی شما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه های کاهش استرس هستند.

شوخ طبع باشید. خندیدن --دن --ک مهربانتر مقابله با استرس است. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.