

مدیریت استرس

عمر اگر خوش گذرد ، زندگی نوح کم است
ور بسختی گذرد ، نیم نفس بسیار است



Ehsan.Ebrahimi
Phd.Clinical Of Health Psychology

Stress Management



تعریف استرس



استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

استرس به معنای
فشار بیرونی و
عوامل استرس‌زا



استرس به معنای
پاسخ بدن ما به
عوامل استرس‌زا

تعریف استرس



استرس به عنوان یک عامل بیرونی یا استرسور فرض کنید که هفته بعد سه امتحان دارید.

یا این که می دانید فردا صبح یک مصاحبه شغلی مهم دارید.

یا یک چک خیلی مهم با مبلغ بالا دارید که دو روز بعد باید نقد شود.

در چنین شرایطی وقتی می گوئید به من استرس وارد شده ممکن است منظورتان

این باشد که یک عامل بیرونی وجود دارد که برای شما، تنش ایجاد کرده است.

اگر بخواهیم دقیق تر صحبت کنیم، بهتر است در این موارد از اصطلاح عامل

استرس بیرونی یا (**Stressor** استرسور) استفاده کنیم.

تعریف استرس



استرس به عنوان عکس العمل ما نسبت به استرسورها و عوامل بیرونی گاهی اوقات، استرس عکس العمل ما به وضعیتی است که در آن قرار داریم. این عکس العمل ممکن است به شکل ذهنی، فیزیولوژیک و یا رفتاری بروز کند. حتماً برای شما هم پیش آمده که بگویید: الان نمی‌توانم بر روی خواندن این نامه تمرکز کنم، چون خیلی استرس دارم. یا اینکه با دوست یا همکار خود درگیری لفظی پیدا کرده باشید و به او بگویید: مرا ببخش. این روزها خیلی دچار استرس هستم. یا اینکه در یک جلسه، بخشی از اعداد و ارقام داخلی و سِری شرکت خودتان را مطرح کنید و بعداً بگویید: انقدر استرس داشتم و تحت فشار روانی بودم که نفهمیدم نباید آن ارقام را بگویم. در این حالت، منظور ما از استرس، پاسخ بدن به عامل استرس زا و فشارهای روانی است.

ما می توانیم استرس را از چهار منبع اساسی را تجربه کنیم:



محیط زیست - محیط زیست از طریق ایجاد نیازهای شدید و رقابتی می تواند شما را مجبور به تطابق و سازگاری کند. نمونه هایی از عوامل استرس زای محیطی عبارتند از: آب و هوا، سر و صدا، ازدحام، آلودگی، ترافیک و مسکن ناامن و غیر استاندارد و جرم و جنایت.

افکار - مغز شما شرایط را به صورت پر تنش، دشوار، دردناک یا لذت بخش تفسیر و ادراک می کند. برخی شرایط در زندگی هستند که برانگیزانندهی استرس هستند، اما این افکار ما است که تعیین می کند که آیا اینها مساله ساز هستند یا خیر.

ما می توانیم استرس را از چهار منبع اساسی را تجربه کنیم:

عوامل استرس زای اجتماعی - ما می توانیم عوامل استرس زای مختلفی را که ناشی از نیازهای نقش‌های مختلف اجتماعی ما (مانند پدر و مادر، همسر، پرستار و کارمند) هستند، را تجربه کنیم. برخی از نمونه های استرس زای اجتماعی عبارتند از: کارهای فوری یا کارهایی که موعدشان فرا رسیده، مشکلات مالی، مصاحبه شغلی، سخنرانیها، اختلافات، کارهایی که وقت و توجه شما را می طلبند، از دست دادن یک دوست، طلاق، و مراقبت از فرزند طلاق.

■ **فیزیولوژیک** - موقعیت ها و شرایطی که بر بدن ما اثر می گذارند می توانند به عنوان عوامل استرس زای فیزیولوژیکی تجربه شوند. نمونه هایی از عوامل استرس زای فیزیولوژیکی عبارتند از: رشد سریع در دوران نوجوانی، یائسگی، ناخوشی، پیری، زایمان، تصادفات، عدم ورزش، تغذیه نامطلوب و اختلال در خواب .

سنذرم سازگاری عمومی



GAS: سه مرحله
هشدار
مقاومت
فرسودگی

استرس مثبت دارای مشخصات زیر است:

■ برانگیزاننده هست و بر انرژی متمرکز است

■ کوتاه مدت است.

■ در زمره‌ی توانایی‌های مقابله‌ای ما است.

■ احساس هیجان ایجاد می‌کند.

■ باعث بهبود عملکرد می‌شود.

نمونه هایی از عوامل استرس زای فردی مثبت:



- ارتقاء در کار
- ازدواج و یا مراسم ازدواج
- صاحب فرزند شدن
- برنامه ریزی برای تعطیلات
- بازنشستگی
- یا یادگیری یک سرگرمی جدید
- شروع یک کار جدید
- خرید خانه
- اسباب کشی و جابجایی
- فصل تعطیلات
- رفتن به کلاس های آموزشی

استرس منفی دارای مشخصات زیر است:



- باعث اضطراب و نگرانی می شود
- خارج از توان مقابله ای ما ادراک می شود
- احساس ناخوشایند ایجاد می کند
- کاهش عملکرد را در پی دارد
- می تواند به مشکلات جسمی و روانشناختی منجر شود.

نمونه هایی از عوامل استرس زای فردی منفی شامل موارد زیر می تواند باشد:



- مرگ همسر
- تشکیل پرونده برای طلاق
- قطع ارتباط با عزیزان
- مرگ یکی از اعضای خانواده
- بستری شدن (خود یا یکی از اعضای خانواده)
- آسیب دیدن یا بیماری (خود یا یکی از اعضای خانواده)
- مورد آزار یا غفلت قرار گرفتن
- جدا شدن از همسر یا یک دوست در رابطه متعهدانه
- بیکاری

نمونه هایی از عوامل استرس زای فردی منفی شامل موارد زیر می تواند باشد:



- مشکلات خواب
- مشکلات حقوقی
- خواسته های شغلی بیش از حد
- عدم امنیت شغلی
- درگیری با هم گروهی ها و سرپرستان
- عدم آموزش لازم برای انجام یک کار
- ارائه کنفرانس در مقابل همکاران یا مشتری ها
- جلسات بی فایده و وقت گیر