

استرس چیست؟

انسان در زندگی خویش با شرایط و مشکلات متعددی روبروست که آرامش روحی و روانی او را بهم می ریزد و در نتیجه فشارروانی را متوجه فرد می کند؛ که این فشارروانی همان **استرس** است، به عبارتی دیگر؛ اثرات ناشی از حوادث و مشکلات بردن انسان را **استرس** می گویند.

عوامل استرس زا

- ✓ عوامل اقتصادی شامل؛ فقر و مشکلات مالی ، بدهکاری و تورم
- ✓ عوامل اجتماعی و شخصیتی شامل ؛ کمبود منابع حمایتی ، فقدان امنیت، ترس و بیکاری
- ✓ عوامل جسمی شامل؛ بیماری های جسمی
- ✓ عوامل خانوادگی شامل؛ ناسازگاری در خانواده و دوری از خانواده

اما اگر بیش از حد در مقابل این عوامل حساسیت نداشته

باشیم استرس آمیز نیست.



شدت استرس در شرایط و موقعیت های مختلف، متفاوت است. استرس می تواند گاهی خفیف و زودگذر باشد (مانند استرسی که قبل از یک آزمون ساده به ما دست می دهد) یا ممکن است شدید باشد و حالت مزمن پیدا کند. در واقع کمی استرس قبل از انجام هر کاری لازم است و می تواند به بهتر انجام شدن آن کار منجر شود. اما استرس شدید و مزمنی که فشارهای روحی و جسمی بیش از حد به فرد وارد می کند، می تواند تأثیر مخربی بر زندگی او داشته باشد و حتی سبب بیماری شود.

علائم استرس

از بین علائم استرس، ۸ نشانه به عنوان نشانه های بیماری زا و خاموش استرس شناخته شده اند. اگر هر یک از این علائم را دارید، به سرعت برای درمان استرس اقدام کنید؛ در غیر این صورت بیماری ها به زودی سراغتان خواهند آمد.

- (۱) کبیر
- (۲) ناپایداری وزن بدن
- (۳) سردردهای شدید
- (۴) بیماری های گوارشی
- (۵) اسپاسم عضلانی (گردن و شانه)
- (۶) آکنه
- (۷) کاهش توانایی های ذهنی
- (۸) ریزش مو

چند عامل باعث تأثیر پذیری بیشتر از وقایع

استرس زا می شود

- ۱- هرچه شدت واقعه بیشتر باشد ؛ اثرات آن هم بیشتر است
- ۲- هرچه مشکل بیشتر طول بکشد، اثرات بیشتری دارد.
- ۳- برداشت ذهنی فرد از واقعه روی اثرات روانی جسمی آن اثر می گذارد.
- ۴- هر چه قدر فرد در دوران کودکی حوادث بیشتری را تجربه کرده باشد، تأثیر پذیری بیشتری از حوادث بعدی خواهد داشت.
- ۵- بعضی از خصوصیات شخصی ، آسیب پذیری بیشتری در مقابل استرس دارند مانند: وابستگی بیش از حد به خانواده ، نداشتن اعتماد به نفس ، بدبینی و ...
- ۶- افرادی که سابقه قبلی بیماری روانی و جسمی دارند.
- ۷- افرادی که درگیری ذهنی زیاد در رابطه با مسائل روز مره دارند.

مواردی که به کاهش استرس در شما کمک می

کند:

- ۱- ابتدا موقعیت هایی را که سبب ایجاد استرس در شما می شود را شناسایی و از آن آگاه باشید.
- ۲- در هر اتفاقی سعی کنید ، نقاط مثبت و مزایای آن را در ذهن خود ترسیم کنید.
- ۳- به افکار و باورهای خود سر و سامان دهید. افرادی که افکار و باورهای منفی دارند زودتر و شدید تر از افرادی که باورهای مثبت دارند آرامش خود را از دست می دهند. پس افکار منفی خود را شناسایی و افکار مفید و سازنده را جایگزین آن نمایید.



اداره مشاوره
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

استرس و راههای کنترل



تهیه کننده

زهراسادات حسینی

اسفند ماه ۱۳۹۹

موقتا بگریزید

هنگامیکه در خود احساس استرس شدید می کنید بهتر است بطور فیزیکی خود را از محیط دور کنید ، کمی قدم زده و نفسی تازه کنید ؛ مدتی داخل شهر رفته و فکر خود را از مسائل دقدقه آور رها کنید . البته منظور این نیست که کلاً میدان را خالی کنید ، بلکه ترک موقعیت برای چند ثانیه یا چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث رهایی از استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد. اگر در ترافیک خیابان گیر کرده باشید ، ترک موقعیت مشکل به نظر می رسد در این شرایط رادیو را روشن و سعی نمایید به موضوع دیگری غیر از ترافیک فکر کنید . اگر صدای اتومبیلهای دیگر شما را آزار می دهد شیشه های خودرو را ببندید.

سخت نگیرید

وقتی به دلیل موضوعی دچار استرس می شوید از خودتان سوال کنید آیا این موضوع آنقدر اهمیت دارد که بخاطرش دچار پریشانی شوید ؟ واقعیت این است که اکثر مسائل روز مره باعث ایجاد استرس می گردد که تهدیدی برای زندگی بشمار نمی آیند. مگر اینکه مربوط به اموری از قبیل خانواده یا سلامت افراد باشند . هرگاه احساس کردید جلسه امروز آنطور که خواستید و انتظار داشتید نتیجه نداشت دچار پریشانی نگردید ، اینها مسائل تعیین کننده زندگی نبوده و باعث بروز فاجعه نمی گردد. کمی راحت گرفتن موقعیت ها باعث کاهش سطح استرس و فشار روانی ناشی از آن می شود.

همین امروز برای درمان استرس اقدام کنید

۴- یک شبکه حمایتی از دوستان بسازید تا بتوانید در مورد نگرانی هایتان با آنان صحبت کنید.

۵- روش مدیریت زمان را یاد گرفته و برای کارهای خود برنامه ریزی و آنها را اولویت بندی نمایید. داشتن برنامه زمانبندی برای انجام کارها ، شما را از سردرگمی و فراموشی شما رها می سازد.

۶- از روش آرام سازی عضلانی استفاده کنید. بدین صورت که در جای آرام نشسته ،چشمان خود را ببندید و عضلات بدن را از نوک پا تا سرو گردن یکی یکی منقبض کرده ، ۵ ثانیه نگه دارید و سپس آن را شل نمایید بعد از شل نمودن هرعضله بر روی آرامشی که در هر عضله بوجود می آید ، تمرکز کنید و تفاوت آن را تا زمانیکه عضله تحت فشار و منقبض بود بررسی کنید.

۷- رسم ها ،عادات و رفتارهای خشک و خسته کننده مثل؛ نظم و ترتیب بیش از حد را تغییر داده و راحت باشید.

۸- مصرف چای را کم کنید و مصرف دخانیات را قطع نموده ، میوه ، سبزی و لبنیات را بیشتر مصرف نمایید. ورزش کردن ، دیدن فیلم های کمدی و یا حتی مطالعه کردن کمک می کند از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس آور دور شده ، به شما وقت می دهد تا از آن شرایط خود را رها کنید.

