

استرس واکنش طبیعی افراد در هر سنی است. استرس از غریزه فرد در محافظت از خویش در برابر فشار عاطفی یا جسمی و مقابله با خطر نشأت می‌گیرد.

در واقع اندکی استرس لازم است. بیشتر ما بدون احساس رقابت نمی‌توانیم در ورزش، موسیقی، کار و مدرسه موفق شده به کمال برسیم. بدون استرس بیشتر ما پروژه‌ها یا کارهای خود را به موقع به پایان نخواهیم رسانید. استرس جزء زندگی است.

رخدادهای زیادی در زندگی روی می‌دهد، پس احساس شکست و یاس امری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. چیزهایی هستند که شما نمی‌توانید کنترل کنید و ناامیدکننده‌ترین بخش قضیه هم همین است.

همچنین ممکن است زمانی که خود را تحت فشار قرار می‌دهید- مانند فشار جهت گرفتن نمرات خوب یا ارتقا در کار _ احساس بدی پیدا کنید.

یک واکنش عمومی به استرس انتقاد از خویش است. حتی ممکن است آنقدر احساس ناراحتی بکنید که هیچ چیز دلخوش‌کننده‌ای در زندگی نیابید و زندگی کاملاً بی‌رحم و خشن به نظر بیاید.

زمانی که در چنین وضعی قرار گرفته‌اید، ممکن است به سادگی فکر کنید که قادر به تغییر چیزی نیستید. اما چنین نیست و هنوز می‌توانید خیلی چیزها را عوض کنید.

تعریف استرس:

استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک

انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

راهکارهای مقابله با استرس:

۱. **ذکر و یاد و توکل به خدای مهربان در همه حال(الابه ذکرالله تطمئن القلوب).**

۲- **عوامل استرس زا را کم کنیم:** باید این عوامل استرس زا را شناخته و سعی کنیم از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می‌شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.

۳. **کسب اطلاعات دقیق از وقایع اطراف خود.**

۴. **از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم:** از نشانه‌های پریشانی در خود از قبیل سردرد، آشفته‌گی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و ... مطلع باشیم.

زیرا این علائم می‌توانند نشانه‌های استرس باشد که باعث اختلالات جدی تر از قبیل: زخم معده، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و..... باشند.

۵. **برنامه‌های زندگی را اولویت بندی کنیم.**

۶. **تنظیم وقت خود و رسیدگی به کارهای روزانه.**

۷. **از شر وسایل اضافی خلاص می‌شویم:** این وسایل باعث شلوغی محیط و استرس زا می‌باشند.

۸. **به موقع و به اندازه خوابیدن:** خواب یک فاکتور مهم در چرخه استرس است. تلاش کنید بهداشت خواب خوبی داشته باشید و نکاتی را که به فراهم ساختن یک خواب آرام بخش کمک می‌کند، رعایت کنید.

مثلاً چند ساعت قبل از خواب شام خود را صرف کنید و بلافاصله بعد از صرف غذا به رختخواب نروید.

پیاده روی قبل از خواب در هوای آزاد نیز خواب خوبی را برای شما فراهم می‌کند. می‌توانید قبل از رفتن به رختخواب یک دوش بگیرید.

مصرف لبنیات بویژه شیر تاثیر خوبی روی به خواب رفتن شما خواهد داشت

۹. **سحرخیز بودن و کامروا بودن:** سعی کنیم صبح‌ها، حتی روزهای تعطیل زود از خواب بیدار شویم.

در این صورت ساعت زیستی بدن ما منظم می‌شود و طبق برنامه خاصی زمان خواب و بیداری ما را تنظیم می‌کند. در نتیجه پس از مدتی هنگام بیدار شدن، احساس بهتری خواهیم داشت.

۱۰. **از معاشرت با افراد استرس زا پرهیزیم.**

۱۱. **از رقابت‌ها و چشم و هم چشمی‌های بیجا و غیر ضروری پرهیز کنید:** درگیر شدن افراطی در این مورد، می‌تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را تبدیل به فردی پرخاشگر کند.

۱۲. **شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید؛ از انتقاد و عیب جویی دیگران خودداری کنید.**

۱۳. **یاد بگیرید که گذشت داشته باشید.**

۱۴. **از تکنولوژی درست استفاده کنیم:** وسائلی مانند موبایل، کامپیوتر، ... باعث می‌شوند که طی یک روز بیش از حد کار و فعالیت انجام دهیم و گاهی همین وسایل باعث استرس میشوند.

استرس



تهیه و تنظیم: ناهید محمودی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشکده علوم پزشکی آبادان

امور بانوان

فرمانداری

۲۳. روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم: با این کار، از افکار منفی دوری کنیم.

۲۴. به زمان حال فکر کنیم: ذهن خود را چنان پرورش دهیم که امیدها و آمال خود را کنار گذاشته و در موقع مناسب به سراغ تک تک آنها برویم، به آرامش ذهنی دست خواهیم یافت.

۲۵. تغذیه مناسب داشته باشید: تغذیه نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد دارد.

مصرف ویتامینها بویژه ویتامین C و ویتامینهای گروه B در این میان اهمیت اساسی دارد. در میان میوهها نیز برخی خواص بیشتری در درمان استرس از خود نشان می‌دهند.

خواص کیوی در این میان برای مبارزه علیه استرس و بیماریهای دیگر شناخته شده است. مصرف شیر نیز استرس را کاهش می‌دهد.

۲۶. استفاده از سالم ترین پادزهر فشارهای روانی یعنی خندیدن به مشکلات

۲۷. به موسیقی ملایم گوش کنیم.

۲۸. برای خود ارزش قائل شویم.

۲۹. "نه" گفتن را بیاموزیم.

۳۰. به اخبار ناخوشایند توجه نکنیم.

۳۱. گاهی مسائل را رها کنیم.

۳۲. از متخصصان کمک بگیریم.

۳۳. با مدیتیشن آرامش خود را بدست آوریم.

۱۵. به چشمان خود استراحت بدهیم: هر چند از گاهی به فضای سبز، آسمان یا درختان خیره شویم. اگر در دسترس نیستند می‌توانیم یک عکس یا پوستر بر روی دیوار نصب کنیم که بیشتر رنگ های آبی و سبز در آن به کار رفته باشد. این رنگها بسیار آرام بخش هستند.

۱۶. مشکلات را بپذیریم: برخی اوقات شرایط طاقت فرسایی در زندگی پدید می‌آید و کاری نیز از دست ما بر نمی‌آید.

در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن موقعیت، بار عاطفی مشکل را کم کنیم.

۱۷. گنجانیدن نرمش و ورزش در برنامه روزانه خود.

۱۸. قدم زدن و پیاده روی در محیط های پرآرامش مثل پارک ها، دشت ها، کوه ها،...

۱۹. با لذت و آرامش غذا خوردن: در هنگام غذا خوردن بهتر است از عجله کردن، گوش دادن به رادیو یا خواندن روزنامه مخصوصاً خبرهای استرس زا پرهیز کنیم.

۲۰. روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم: هنگامی که تحت استرس هستیم، بطور غریزی تمایل داریم که به گوشه تنهایی پناه ببریم. کاری اشتباه تر از این وجود ندارد، چون گوشه گیری باعث می‌شود تا حواس خود را بیشتر روی مشکلات و افکار منفی متمرکز کنیم که به جای حل آن به تشدید استرس کمک می‌کند.

۲۱. هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم: نوشتن احساساتمان در دفترچه یا صحبت کردن در نوار کمک می‌کند تا فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل، مشروطی، ... کم شده و راحت تر و منطقی تر درباره راه حل های مشکلاتمان بیندیشیم.

۲۲. مثبت بیندیشیم: نیمه پر لیوان را ببینید.