

یه مطلب باکلاس

مدیریت استرس

شیما فلاحی پیشه - روان‌شناس



استرس یا تنیدگی، وجود هر نوع محرک یا تغییر در محیط داخلی یا خارجی است ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایط خاص بیماری زا باشد.

لازاروس و فولکمن معتقدند که عوامل تنیدگی از **موقعیت‌ها و رویدادهایی هستند که افراد را وادار به واکنش می‌نمایند**. واکنش‌های تنیدگی‌زا ممکن است به صورت پاسخ‌های مختلف جسمانی، روانی یا رفتاری متجلی شوند.

راه‌های کلی مقابله با استرس:

آگاهی از زمانی که تحت استرس قرار می‌گیرید، نخستین گام است. برای این کار:

۱ - **نشانه‌های** مربوط به استرس خود را بدانید.

۲ - **شدت فشاری** را که ناشی از استرس‌تان است بدانید. در مورد استرس‌هایی که پیش روی شماست فکر کنید و آن‌ها را بنویسید. استرس می‌تواند انباشته شود. تجمع و گرفتاری‌های روزمره می‌تواند منجر به استرس شدید باشد.

۳ - **تغییر** را محاسبه کنید. سازگاری با تغییرات خوب یا بد می‌تواند پر استرس باشد. اگر استرس شامل یک بیماری یا از دست دادن یک دوست یا شکست در امتحان باشد تغییری که ایجاد می‌شود مشهودتر است. ولی اگر استرس فقط ناشی از تحویل سال نو باشد ممکن است کمتر به چشم بیاید. هر نوع تغییر شامل صرف انرژی است. انرژی خود را برای سازگاری با آن ذخیره نمایید. تغییر خانه یا مدرسه می‌تواند بسیار پراسترس باشد. در مورد هر گونه تغییری که در طول سال گذشته برایتان رخ داده است فکر کنید.

۴ - در مورد خودتان **فکر** کنید. آیا هیچ تغییری را اخیراً متوجه شده اید که ممکن است به علت استرس بیش از حد باشد.

مقابله با استرس:

وقتی کنترل نمودن استرس خود را سخت می‌بینید شش گام زیر را انجام دهید:

۱) در مورد آن فکر کنید.

زمانی را برای استراحت و فکر در نظر بگیرید. وقتی فشار افزایش می‌یابد نیازمند زمان استراحتی برای مرتب کردن اوضاع و برنامه‌ریزی مرحله‌ی بعد هستید. چنانچه ممکن است زمان استراحت و توقف کوتاهی را در نظر بگیرید. در مورد جنبه‌های اصلی زندگی خود و خانواده‌تان، تکالیف مدرسه، دوستان و اوقات فراغت خود فکر کنید.

۲) به ترتیب عمل نمایید.

از طریق برخورد با اثرات استرس کار خود را آغاز کنید. بکوشید:
- **مطالب را بنویسید**. استرس باعث می‌شود که به خاطر آوردن‌ها و تمرکز سخت شود.

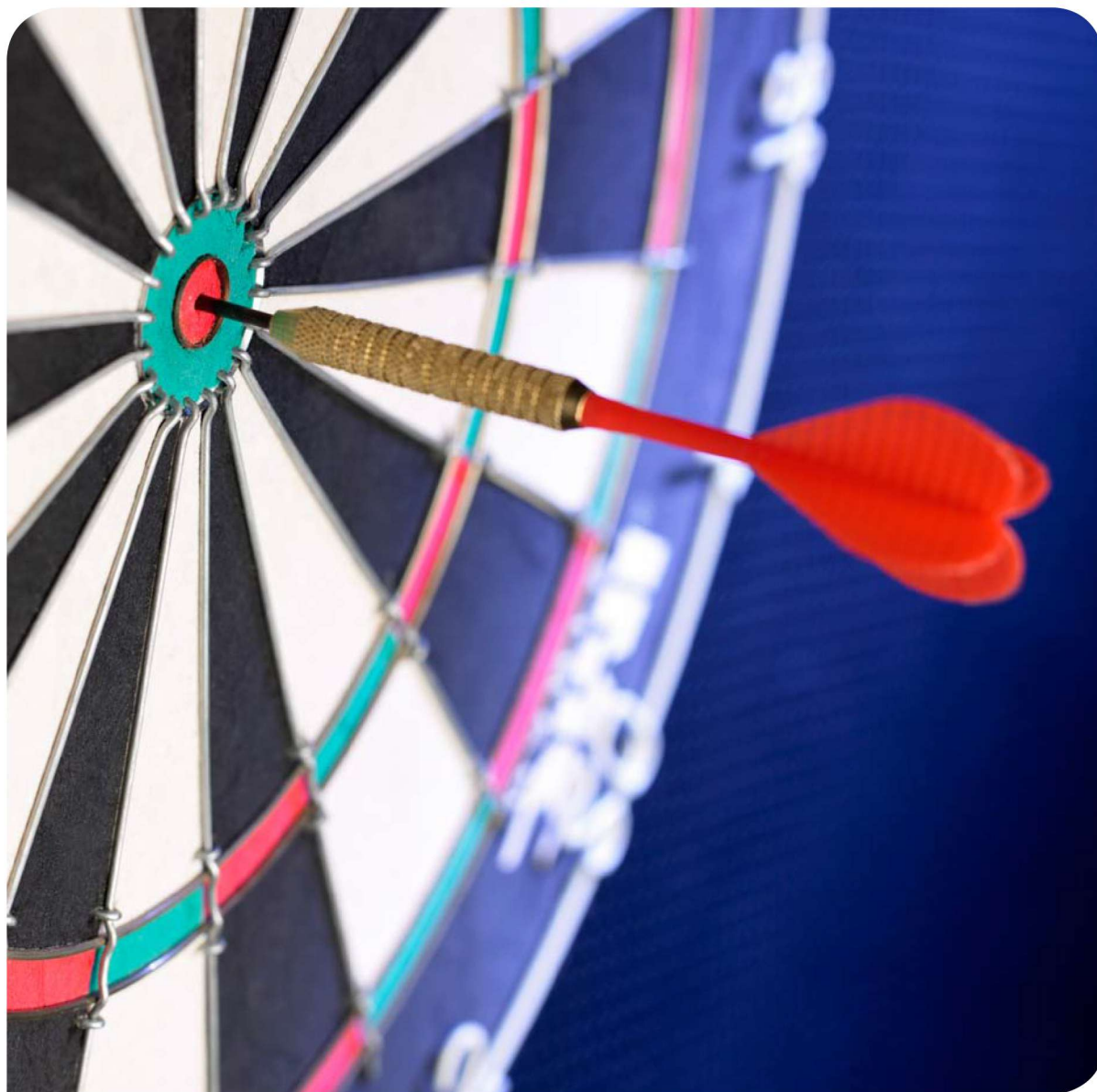
- **برنامه‌ریزی کنید**. استرس موجب می‌شود برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری دشوار شود. مثلاً زمانی که برای یک امتحان آماده می‌شوید از جداول زمانی و برنامه‌ریزی برای تصمیم‌گیری در مورد مطالبی که هر بعدازظهر یا هر هفته می‌خواهید مطالعه کنید، استفاده نمایید.

- **استراحت کنید**. استرس موجب خستگی می‌شود. برای صرف میان وعده‌ها، انجام تفریحات، ورزش و آخر هفته‌ها به خودتان استراحت مناسب بدهید.

- **مراقب خودتان باشید**. استرس باعث می‌شود پشت سر گذاشتن بیماری دشوارتر شود. همچنین موجب آسیب پذیری بیش‌تر سلامت شما نسبت به بیماری خواهد شد.

- **کسب آرامش نمایید**. استرس موجب احساس فشار در شما می‌شود. با آهسته نمودن و آرام ساختن اوضاع، اضطراب را از زندگی خود خارج نمایید.

- **مشکلات را رها نکنید**. استرس شما را وسوسه می‌کند تا از مشکلات روی بگردانید یا از مواجهه با آنها بپرهیزید. این پرهیز به گونه‌ای است که نتوانید آن‌ها را حل کنید. سعی نکنید از مشکلات دوری کنید بلکه تلاش کنید به موقع با آن‌ها روبرو شوید. اغلب بهتر است کارهایی را که کمترین علاقه را به آن‌ها دارید یا انجام آن‌ها از سایر کارها دشوارتر است، زودتر انجام دهید. این کار باعث می‌شود اتلاف انرژی کمتری داشته باشید و



ذهن‌تان آزار کمتری را تحمل کند.

— **زمان خود را تنظیم نمایید.** زمان ارزشمندترین سرمایه‌ای است که در اختیار شماست. قدر این سرمایه را بدانید و از آن غافل نباشید.

۳) به آینده فکر کنید

به این فکر کنید که در طولانی‌مدت چه موضوعی برای شما مهم است. راه‌حلهایی برای حل مسائل انتخاب کنید که در طولانی‌مدت موثر واقع شوند.

۴) مسایل را برای خود ساده بگیرید

همه‌ی انواع استرس می‌توانند بر روی هم انباشته شوند. بنابراین از تفکیک مسائل کوچک و بزرگ نترسید. این کار باعث می‌شود احساس کنترل بیشتری داشته باشید.

۵) به خودتان استراحت دهید

از صرف زمان طولانی تحت فشار بپرهیزید. یاد بگیرید که چگونه با محبت و احترام با خود رفتار نمایید. یاد بگیرید از نگرش‌های غیرمفید که فقط ذهن شما را مشغول می‌نمایند، دوری کنید.

۶) مراقب سلامت خود باشید

برای حفظ سلامت، وعده‌های غذایی منظم و برنامه‌ی ورزشی مناسب داشته باشید. ورزش نشاط بخش است و می‌تواند انرژی زیادی به شما منتقل کند. علاوه بر این کافئین مصرفی خود را کاهش دهید. این ماده می‌تواند موجب سردرد، خستگی و اختلال در خواب شود. چنین عوارضی حتماً استرس به همراه خواهند داشت.