

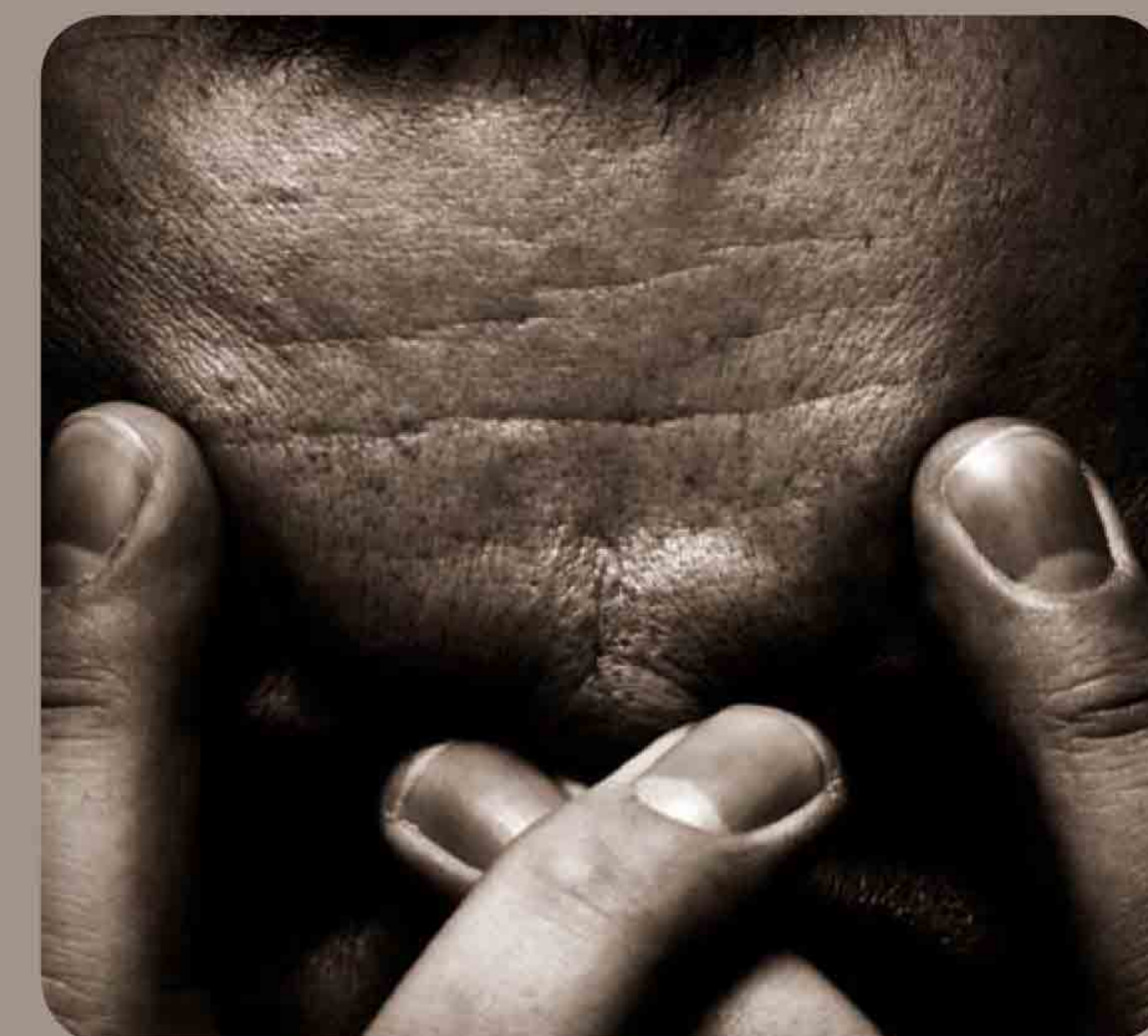


به مطالب کلاس

# یک ماجرای قدیمی، استرس!

شناسایی و نحوه‌ی برخورد با استرس

مژده جانم - روان‌شناس



صبح یک روز زمستانی خانه را به قصد مدرسه ترک می‌کنید. آن روز از درس سختی امتحان دارید و برای معلم نمره‌ی آزمون بسیار اهمیت دارد. بدن تان در این شرایط با ضربان تند قلب، تنفس سریع و عرق ریختن به آن چه در فکرتان می‌گذرد پاسخ می‌دهد. استرس همین واکنش بدنی است که می‌تواند در پاسخ به محرک‌های بیرونی و درونی رخ دهد.

استرس معمولاً به دو گروه سودمند و مضر تقسیم می‌شود. استرس سودمند، استرس خوشایند و مطلوبی است که همه‌ی ما در زندگی خود ناگزیر از آن هستیم؛ مانند استرس بیدار شدن به موقع یا رسیدن به قراری که تعیین کرده‌ایم. استرس مضر، استرس ناخوشایند و نامطلوبی است که به سبب عواملی بروز پیدا می‌کند؛ مثل استرسی که از یک بیماری ناشی می‌شود. بدن همیشه در حالتی از استرس خوشایند و ناخوشایند قرار دارد. در واقع فقدان کامل استرس به معنی فقدان کامل تحریک بیرونی است که در اصل چنین چیزی امکان ندارد.

## علل و عوارض استرس

با این که استرس در زندگی ما فراگیر است ولی بعضی موارد بیش‌تر از سایر علت‌ها موجب استرس می‌شوند. از جمله علل مهم آن می‌توان به تغییرات زندگی، (در واقع هر تغییری مثل تغییر محل زندگی یا مدرسه و ...) گرفتاری‌ها و ناکامی‌ها و تعارض‌ها اشاره کرد.

البته درجه‌ی استرس همه یکسان نیست. معمولاً استرس را درجه‌بندی می‌کنند که از بیش‌ترین میزان تا کم‌ترین میزان، مقیاس آن را تعیین می‌کنند.

مثلاً مرگ یک عزیز در مقایسه با شروع دوره‌ی دانشگاه یا اتمام آن و یا حتی آزمون سراسری استرس بسیار بیش‌تری را به انسان وارد می‌کند. استرس مداوم و مرضی آثار زیادی روی بدن بر جای می‌گذارد. بیماری‌های ریوی، بیماری‌های عضلانی و مفاصل و بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های قلب و عروق و همچنین بیماری‌های دهان از جمله عوارض استرس هستند.

## راهکارهایی برای کاهش استرس

۱- خوب برنامه‌ریزی کردن را یاد بگیرید. وقتی با برنامه‌ریزی پیش می‌روید و زمان را درست مدیریت می‌کنید میزان استرس شما به حداقل

می‌رسد، اما بدون برنامه قطعاً وقت کم می‌آورد و به مطالعه‌ی تمام مواد درسی خود نخواهید رسید، این باعث می‌شود بدن شما میزان زیادی استرس را تحمل کند.

۲- محدودیت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید و آن‌ها را بپذیرید. مثلاً هرگز هدفی که با توان شما تناسب ندارد را انتخاب نکنید چون وقتی از عهده‌ی آن بر نمی‌آیید استرس زیادی بر شما وارد می‌شود. بدانید که همه‌ی ما نقص‌ها و کمبودهایی داریم که یا باید آن‌ها را اصلاح کنیم و باید با آن‌ها کنار بیاییم و با توجه به آن‌ها برای خود اهدافی را تعیین نماییم.

۳- در زندگی روزمره، زمان‌هایی را برای تفریح و سرگرمی اختصاص دهید زیرا هر انسانی برای فرار از فشارهای زندگی به چنین لحظاتی نیاز دارد.

۴- مثبت‌اندیشی، سازنده و مفید باشید. از انتقاد و عیب‌جویی دیگران خودداری کنید و یاد بگیرید از خوبی‌هایی که دیگران دارند تعریف و تمجید کنید.

۵- یاد بگیرید گذشت داشته باشید و به دیگران و عقاید آن‌ها احترام بگذارید تا دچار یاس و عصبانیت نشوید و عملکرد شما در تحصیل و زندگی ضعیف نشود.

۶- از رقابت‌های نابجا بپرهیزید. رقابتی را انتخاب کنید که سازنده باشد.

۷- ورزش را از برنامه‌ی خود حذف نکنید. زیرا یکی از راه‌های مقابله با استرس ورزش کردن منظم است.

۸- مشکلات را درون خود نریزید و حتماً کسی را برای حرف زدن درباره‌ی آن‌ها برای خود انتخاب کنید. حرف زدن در مورد احساسات و مشکلات استرس را کاهش خواهد داد.

۹- تفکرات منفی خود را عوض کنید. مثلاً این که من نمی‌توانم وارد دانشگاه شوم فکری است که باید تغییر داده شود.

۱۰- اگر استرس تان هم‌چنان شما را دنبال می‌کند به روانپزشک مراجعه کنید و از او کمک بگیرید. درمان دارویی مشکل شما را به حداقل می‌رساند. استرس می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را بر شما وارد کند. به همین دلیل باید آن را کاملاً جدی بگیرید و سعی کنید به توصیه‌های مطرح شده عمل کنید تا استرس موجودتان را به حداقل برسانید.