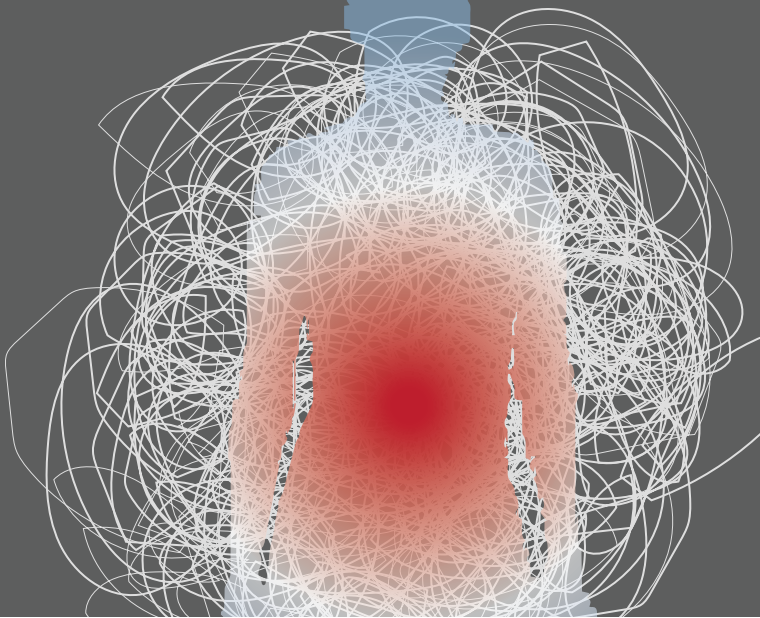


## مقابله با استرس (۱)



ما بسیاری از فشارهای روانی (استرس) را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم. استرس الزاماً یکی از واکنش‌های منفی نیست. مقدار کم استرس نه تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند مفید هم باشد و به زندگی ما جذابیت و تحرک ببخشد و ما را در مقابل تغییرات یاری دهد و حس سازش‌پذیری را در ما تقویت کند. استرس این فرصت را برای ما فراهم می‌آورد تا با خطر مبارزه کنیم یا از آن بگریزیم. واحد استرس را بر اساس تغییرات سنجیم؛ هرچه تغییرات بیشتر باشد، استرس بالاتر است. اگر چنانچه استرس از حد مجاز فراتر رود و بر روی هم انباشته شود، بحرانی به وجود می‌آورد که بر زندگی ما اثر منفی گذاشته و چون شلاقی به سلامت جسمی و روحی ما آسیب می‌رساند. در این دنیای ماشینی که هر روز دستخوش تغییرات جدیدی است، مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس‌زا، این امکان را به ما می‌دهد تا منابع استرس و نحوه تأثیر آن را بر زندگی خود بشناسیم و با اعمال و موضع‌گیری‌های صحیح و بجای خود بتوانیم، فشار و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود و خانواده را تأمین کنیم.

### استرس چیست؟

استرس یکی از واکنش‌های جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که می‌تواند موجب سازگاری فرد با تغییرات شود.

سطوح استرس:

**استرس کم (مثبت):** فشار روانی کم در سازگاری ما نقش مؤثری دارد؛ مثلاً استرس دانش آموزی که امتحان دارد، وامی‌دارد که درب اتاق را ببندد و خود را از بازی و تفریح منع کند تا بتواند درس بخواند. استرس کم در وجود افراد به انگیزه و میل مثبتی برای پیشرفت تبدیل می‌شود.

**استرس زیاد (منفی):** وقتی فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد و موجب بروز بیماری می‌گردد. در استرس زیاد بدن سه مرحله را پشت سر می‌گذارد:

۱. **مرحله هشدار:** زمانی است که بدن ما را در برابر یک محرک بیرونی که تاکنون با آن مواجه نشده، قرار می‌گیرد.

۲. **مرحله مقاومت:** بدن ما را با محرک یا وضعیت جدید هماهنگ می‌کند.

۳. **مرحله فرسودگی (خستگی):** انسان در مقابله با استرس‌های طولانی، دچار فرسودگی و خستگی مفرط می‌شود؛ چرا که توانایی بدن محدود است. این خستگی ممکن است گاهی به افسردگی و بیماری‌های مختلف روحی و روانی و یا حتی مرگ فرد منجر شود.

### نشانه‌های استرس

استرس می‌تواند بعضی از نشانه‌های زیر را وجود آورد که شدت و نوع علائم آن در افراد متفاوت است.

### نشانه‌های جسمی

- گرفتگی یا انقباض (گلو- سینه- شکم و...)
- احساس درد در ناحیه (سر- گردن- کمر)
- تپش قلب
- پرش‌های عضلانی (تیک)
- خستگی و احساس کوفتگی
- دل‌درد و در اصطلاح احساس پروانه در شکم (فروریختن چیزی در دل)
- تعریق بدن خصوصاً در کف دست‌ها
- مشکلات خواب- اسهال- ناراحتی‌های معده و گوارش- خشکی دهان

### نشانه‌های روحی روانی

- بی‌حوصلگی
- خلق ناپایدار
- ترس‌های مرضی بی‌مورد
- داشتن دل‌شوره بی‌دلیل

### بی‌قراری

### نشانه‌های رفتاری

- پرخاشگری
- نداشتن تمرکز
- جویدن ناخن‌ها و مکیدن انگشت‌ها
- بازی با موی سر یا کندن پوست لب (لب‌گزیدن)
- دندان‌قروچه (ساییدن دندان‌ها به هم)
- بی‌توجهی به ظاهر
- پرخوری یا کم‌خوری
- پرخوابی یا کم‌خوابی
- نشانه‌های فکری
- گیجی و شلوغی ذهن
- اشتباهات مکرر
- کم‌دقتی
- بهانه‌جویی
- ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث
- ضعف در تصمیم‌گیری

### نمونه‌هایی از عوامل استرس‌زا:

- مرگ همسر یا اعضای خانواده

### - طلاق (جدایی والدین)

- ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج یا از دست دادن عضو

- زندانی شدن

- از دست دادن شغل

- بازنشستگی

- وجود فرد معتاد در خانواده

- بارداری

- تغییر شغل

- مرگ یکی از خویشاوندان و یا دوستان نزدیک

- تغییر مکان به ویژه مدرسه برای دانش‌آموزان

- بدهکاری

- اختلاف با خویشاوندان و آشنایان

- مشکل داشتن در محل کار با همکاران یا در مدرسه با دانش‌آموزان دیگر

- مشاجره و ناسازگاری مداوم با همسر، والدین یا فرزندان

- ازدواج

- آماده شدن برای امتحان و آزمون‌های بزرگ مانند کنکور

هر یک از عوامل بالا می‌تواند با استرس کم و یا زیاد همراه باشد که بدیهی است، در

استرس زیاد مشکلاتی را برای فرد به همراه خواهد داشت.

مسرور باشید

حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده