

## مقابله با استرس (۲)

در چه افرادی استرس تأثیر منفی بیشتری می‌گذارد؟  
معمولاً در افرادی که:

۱. با واقعه‌ای بسیار ناگوار مواجه می‌شوند.
۲. نسبت به وقایع و حوادث، برداشت ذهنی و طرز تلقی منفی دارند.
۳. وابستگی بیش‌ازحد به خانواده و دیگران دارند.
۴. اعتماد به نفس کافی ندارند.
۵. به جامعه و آینده خوش‌بین نیستند.
۶. ناراحتی‌های خود را با دیگران در میان نمی‌گذارند.
۷. احساس می‌کنند، در برابر حوادث آینده ناتوان هستند.
۸. سابقه ابتلا به بیماری‌های روانی یا جسمی دارند.
۹. از حمایت‌های اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند.
۱۰. ذهن خود را درگیر مسائل روزمره می‌کنند.
۱۱. از ایمان و ابعاد معنوی مناسب برخوردار نیستند.
۱۲. در گذشته استرس بیشتری را تجربه کرده‌اند.
۱۳. به‌طور ناگهانی و بدون زمینه قبلی با واقعه‌ای استرس‌زا مواجه می‌شوند.

### راهکارهای مقابله با استرس

۱. توصیه‌های دین مبین اسلام را به کار بگیریم از جمله:  
- یاد خدا (الا به ذکر الله تظمئن القوب)  
- توکل بر خدا  
- اعتقاد و ذکر (انالله و انا الیه راجعون)  
- صلوات بلند  
- گریه در مراسم عزاداری  
- نماز خواندن
۲. عوامل استرس‌زا را شناسایی کرده و از میان برداریم.
۳. از وقایع اطراف خود اطلاعات دقیق‌تری کسب کنیم.
۴. سلامت جسمی و روحی خود مطمئن باشیم و در صورت بروز مشکل به افراد متخصص مراجعه کنیم.
۵. در کارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشیم تا از سردرگمی رهایی یابیم.
۶. برای رسیدن به موقع سرکار، قرار ملاقات‌ها و... زودتر حرکت کنیم.
۷. وقت خود را طوری تنظیم کنیم که به کارهای مهم خود برسیم.
۸. خود را از سر وسایل اضافی و به‌دردنخور خلاص کنیم.
۹. شب‌ها به موقع و به اندازه بخوابیم.
۱۰. صبح‌ها زود از خواب بیدار شویم (سحرخیز باش تا کام روا باشی).
۱۱. عادت‌های با استرس‌زای خود را ترک کرده یا تغییر دهیم.

۱۲. به چشمان خود استراحت دهیم (گاهی چشم‌های خود را در بیداری ببندیم).
۱۳. مشکلات را آن‌چنان که هستند، بپذیریم.
۱۴. نرمش و ورزش را در برنامه‌ی روزانه خود بگنجانیم.
۱۵. با آرامش به قدم زدن، مخصوصاً در پارک یا محیط‌های آرام بپردازیم.
۱۶. در محیط‌های سرسبز و هوای آزاد (کوه- دشت- اطراف شهر و...) فریاد بکشیم.
۱۷. با بچه‌ها بازی کنیم؛ خصوصاً تاب‌بازی.
۱۸. از ماساژ بدن توسط دیگران (خصوصاً متخصص) استفاده کنیم.
۱۹. در وان آب گرم حمام کنیم.
۲۰. به خاطر مسائل کوچک خود را ناراحت نکنیم؛ چرا که تمامی مشکلاتی که با آن‌ها مواجه هستیم، از همان چیزهای کوچک تشکیل شده‌اند.
۲۱. اگر در مقابل حوادث کوچک توان مقابله نداریم، سعی کنیم با آن‌ها بسازیم.
۲۲. در وضعیت آرامی بشینیم، چشم‌های خود را ببندیم و اندیشه‌های خود را بر روی یک لغت یا صدا و یا جمله‌ای که دوست داریم، متمرکز کنیم و هر فکر دیگر را خارج کنیم.
۲۳. هنگام بروز استرس، به‌طور صحیح و عمیق نفس بکشیم؛ یعنی با یک شماره هوا را به ریه‌ها وارد کنیم تا ۴ (چهار) شماره بشماریم و هوا را در ریه‌ها نگهداریم و بعد با ۲ (دو) شماره هوا را از ریه‌ها بیرون بفرستیم.
۲۴. غذا را با آرامش و لذت بخوریم.
۲۵. سعی کنیم در کمک کردن به دیگران پیش قدم شویم.
۲۶. تلاش کنیم مثبت اندیش باشیم و به خوبی‌ها و زیبایی‌ها فکر کنیم.
۲۷. بخندیم؛ زیرا خنده یکی از سالم‌ترین پادزهرهای فشارهای روانی است.
۲۸. به موسیقی‌های آرام‌بخش و ملایم گوش کنیم (خصوصاً موسیقی بدون کلام).
۲۹. در مقابل خواسته‌های نابه‌جای دیگران «نه» بگوییم.
۳۰. روی اخبار ناخوشایند تأکید نکنیم.
۳۱. از ورود سموم، بخصوص الکل و تنباکو به بدن جلوگیری کنیم؛ چون این مواد ابتدا نوعی تسکین موقت ایجاد می‌کنند، اما تعادل بدن را برهم زده و زمینه بروز استرس را مهیا می‌کنند.
۳۲. با دیگران در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود صحبت کنیم.
۳۳. از روش‌های آرام‌بخش استفاده کنیم؛ مانند یوگا، مراقبه، هیپنوتیزم، ماساژ، استنشاق هوای تازه.
۳۴. مصرف ویتامین برای محافظت در برابر استرس ضروری است.
- اگر با رعایت و انجام موارد یاد شده استرس در فرد کنترل نشد و موجب اختلال گردید، بایستی به متخصص روانشناس و یا روان‌پزشک مراجعه شود.

مسرور باشید

حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده

