

Dr. Mansour Bayrami

## فشار روانی

- پاسخ بدن به محرکهای بیرونی و درونی
- محرکهای بیرونی مانند تغییر شغل، نقل مکان، ازدواج و مرگ عزیزان
- محرکهای درونی شامل ناراحتی جسمانی و روانی است.
- هانس سلیه روانپزشک اتریشی استرس را درجه سوخت و ساز بدن، بر اثر فشارهای زندگی تعریف کرده است.

- هر محرک فشارزای بیرونی مانند جراحت، مسمومیت و خستگی و عوامل روانی، اگر فشار کافی داشته باشند ممکن است منجر به ایجاد واکنشی که آن را سندرم سازگاری عمومی می نامند شود: ازدیاد ترشح هورمونهای قشر فوق کلیوی بر اثر تحریکات غده هیپوفیز مغز که در نتیجه منجر به واکنش های فیزیولوژیک شدید شده، درجه مقاومت بدن را پایین می آورد و تعادل حیاتی را به هم می زند و اگر طولانی شود منجر به بیماری می گردد.

- هولمز: تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم ایجاد و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است.
- عده دیگر: وقایع کوچک زندگی بیشتر فشارزا هستند: زندگی در اطراف فرودگاه، فقر، نداشتن شغل و ....

بعد هیجانی و عاطفی

بعد فکری و شناختی

بعد جسمانی و فیزیولوژیک

بعد رفتاری

ابعاد  
استرس

# علائم احساسی و هیجانی استرس

- ❖ نگرانی و دلشوره
- ❖ خجالت و معذب بودن در مکان های عمومی
- ❖ ترس های بی مورد
- ❖ پرخاشگری
- ❖ بی حوصلگی و در خود فرو رفتن
- ❖ بدبینی
- ❖ احساس تنهایی و بی کس بودن
- ❖ از دست دادن خوشحالی و شوخ طبعی های گذشته
- ❖ احساس گناه
- ❖ گریه
- ❖ کابوس های شبانه

# علائم جسمانی استرس

- گرفتگی و دردهای عضلانی (گردن، کمر، بازوها و ...)
- تپش قلب
- حالت تهوع
- حساسیت زیاد نسبت به صدا
- اسهال
- سوء هاضمه و ترش کردن
- نفس نفس زدن
- خشکی دهان
- سردرد و سرگیجه
- لرزش و رعشه
- زخم و درد معده
- عرق کردن دستها
- مشکلات خواب
- تیک های عصبی
- احساس پروانه در شکم

# علائم ذهنی استرس

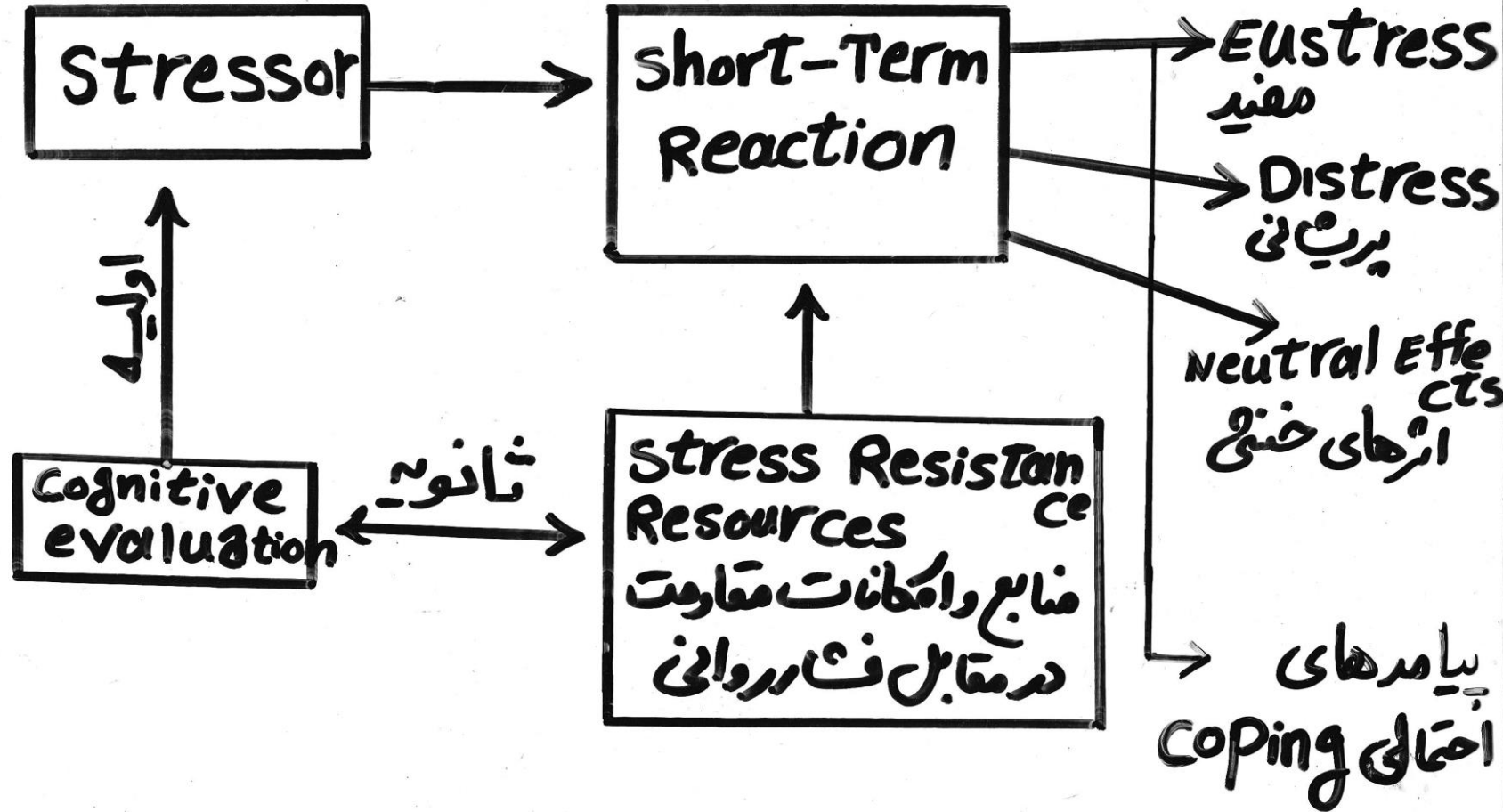
- نداشتن تمرکز
- فراموش کاری و ضعف حافظه
- شک و تردید در تصمیم گیری
- وجود افکار مزاحم
- عدم توانایی محاسبات ساده
- توجه زیاد به جزئیات
- منفی بافی
- آشفتگی ذهنی
- احساس ارزشمندی پایین
- نگرانی در مورد آینده
- ترس از شکست



# علائم رفتاری استرس

- کاهش یا افزایش اشتها
- تمایل به سیگار کشیدن یا افزایش سیگار کشیدن
- ناخن جویدن
- ور رفتن یا کندن موها
- بازی کردن با انگشتان
- تکان دادن پا
- دوری کردن از دیگران
- رانندگی خشن
- لکنت زبان و سایر مشکلات گفتاری
- خندیدن با صدای بلند و حالت عصبی صدا

# فشار روانی آمیزه ای است از چند عنصر که با هم در تعاملند.



## مدل فشار روانی

# طبقه بندی لازاروس و کوهن

- ۱- فاجعه آمیز
- ۲- شخصی
- مقیاس درجه بندی سازگاری مجدد اجتماعی برای اندازه گیری این عوامل بکار برده می شود.
- فقدان، ناکامی در امتحان، بیکار شدن، بازنشستگی
- ۳- محیطی
- سروصدا، ازدحام، تاریکی و ...

# طبقه بندی پژوهشگران بهداشت روانی

1. Biological factors •
2. Psychological factors •
3. Social factor •



- ارزیابی از استرسور

- فشارزا

- مثبت

- بی ارتباط

- ارزیابی فرد از توانایی خود برای استفاده از امکانات و منابع مقابله با فشار روانی جهت از میان برداشتن استرسور است.
- یادآوری: ارزیابی اولیه و ثانویه تقریباً همزمان روی می دهند

# امکانات و منابع مقابله ای

- ۱- مادی
- ۲- جسمانی
- ۳- درون فردی
- ۴- اطلاعاتی و تحصیلی- آگاهی از مراکز حمایتی
- ۵- فرهنگی- حس انسجام

# Short term reaction

- در واقع به مرحله ی واکنش هشدار در سندرم سازگاری عمومی مربوط می شود.
- مراحل
- ۱- هشدار
- فعالیت سمپاتیک (تنگی عروق پوستی، افزایش ضربان قلب و فشار خون)
- ۲- مقاومت
- ۳- فرسودگی



# EUSTRESS

- فشار روانی مفید
- قانون یرکز - دادسون

# اثرهای منفی فشار روانی

- اثرهای مزمن یا پریشانی مزمن < اختلالات سایکوسوماتیک در مرحله مقاومت و فرسودگی

## سلیه

- توان سازگاری محدود است و به همین دلیل در صورتی که فرد در معرض یک استرسور طولانی قرار گیرد این تمام شده و به فرسودگی می انجامد

# Neutral Effects

۱- استرسور ضعیف است

۲- فرد امکانات مقابله ای زیادی دارد

نتیجه: مولفه ها یا عناصر استرس به صورت علیت حلقوی در تعاملند

# شیوه های مقابله ای

- بیرونی:
- الف) محیط اجتماعی
- ب) فرهنگی
- ج) اقتصادی
- د) سیاسی

# Social Support

- امکاناتی که در پی ارتباط با دیگران فراهم می آیند
- مدل اثر اصلی
- ازدواج، عضویت در سازمانهای اجتماعی، و... از بهزیستی فرد در مقابل فشار روانی محافظت می کند. حمایت ساختاری
- مدل ضربه گیری
- فشار روانی < تحمل نیاز به فرد < برآورده کردن این نیازها با امکانات بین فردی (حمایت کارکردی)

# انواع حمایت کارکردی

- ۱- ابزاری: قرض و هدیه دادن، عیادت
- ۲- اطلاعاتی: پیشنهادات و اطلاعات در مورد غلبه
- ۳- محترم شمردن، ارزش و احترام

## غلبه بر استرسور

- فلکمن و لازاروس:
- تلاشهای شناختی و رفتاری برای کنترل فشارهایی که شخص آنها را بیش از منابع و امکانات خود ارزیابی می کند.



- مولفه های شناختی راهبرد غلبه ای از دید آنتونوفسکی:
- الف) خریدپذیری- ارزیابی دقیق و عینی از استرس سور
- ب) انعطاف پذیری: دسترسی به راهبردهای مختلف و تمایل به بررسی آنها
- ج) دور اندیشی: قدرت پیش بینی نتایج راهبردهای غلبه ای مختلف

# کنترل استرسور

- ۱- از میان برداشتن استرس سورهای غیرضروری
- ۲- تغییر در ارزیابی شناختی
- ۳- ایجاد منابع و امکانات مقابله ای
- ۴- کنترل واکنش های کوتاه مدت (خود کنترلی، آرمیدگی و ...)

# عوامل شخصی موثر در سازگاری

- ۱- تسلط بر زندگی
- ۲- داشتن خانواده، اقوام و دوستان
- ۳- انعطاف پذیری
- ۴- امیدواری
- ۵- داشتن هدف
- ۶- سرگرم بودن
- ۷- عشق و علاقه به فردی یا گروهی
- ۸- فعال بودن

# عوامل موثر در تشدید فشار روانی

- ۱- پیش بینی پذیری
- ۲- امکان کنترل طول دوره استرس
- ۳- ارزیابی شناختی
- ۴- احساس کارآیی
- ۵- حمایت های اجتماعی

# افراد مقاوم در برابر فشار روانی

- ویژگی های این افراد:
- تعهد < حمایت اجتماعی
- کنترل < احساس کارآیی
- مبارزه جویی < ارزیابی شناختی

۱۰ حرفه پرسترس

کار در زندان

کار در نیروی انتظامی

مددکاری اجتماعی

تدریس

فوریت‌های پزشکی در آمبولانس

کار در برج مراقبت پرواز

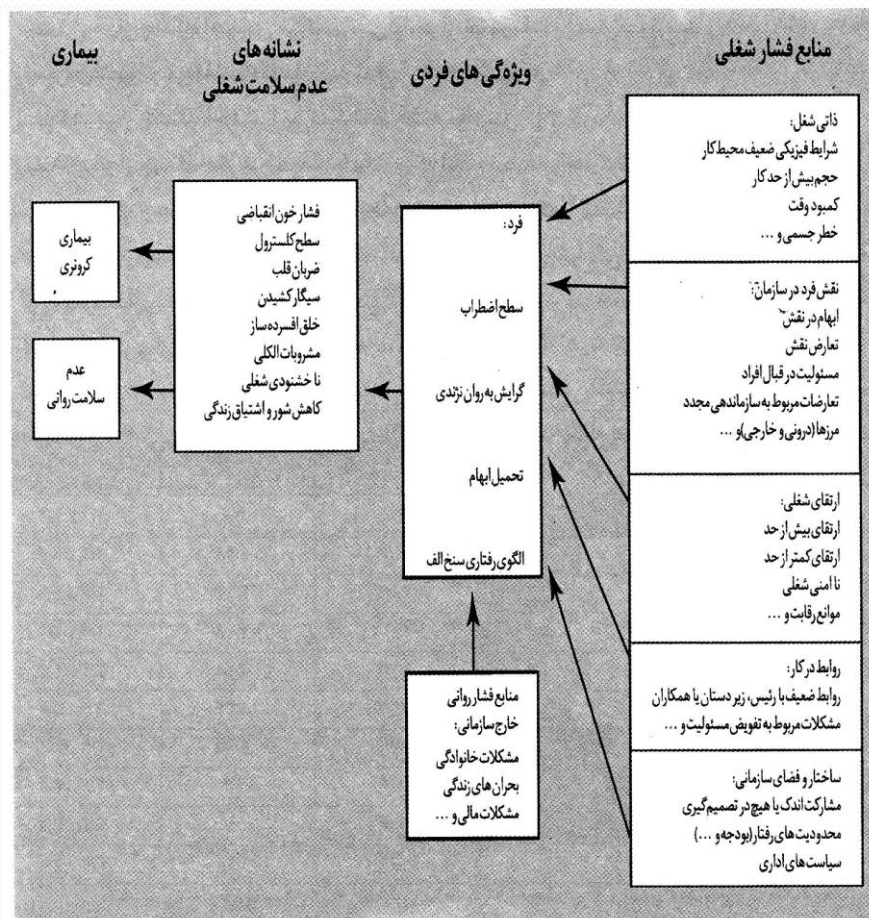
پزشکی

پرستاری

بازیگری

روزنامه‌نگاری

فشار شغلی آمیزه ای از فشارهای محل کار، ویژگی های خود فرد و فشارزهای خارج از سازمان است. این فشارزها می توانند به علائم بیماری در محیط کار یا بیماری واقعی منجر شود







## از پا افتادگی

- کار بسیار زیاد یا ناکامی دائم در کار، می تواند به فرسودگی جسمی و عاطفی بینجامد که به آن نشانگان از پا افتادگی می گویند

# علائم از پا افتادگی

- (۱) کاهش احساس شوخ طبیعی
- (۲) صرف نظر از استراحت و صرف غذا
- (۳) اضافه کاری بیش از حد و نداشتن تعطیلات
- (۴) افزایش ناراحتی های جسمانی
- (۵) انزوای اجتماعی
- (۶) تغییر عملکرد شغلی
- (۷) مصرف خود سرانه ی دارو
- (۸) تغییرات درونی

# رویکرد پنج مرحله ای بروز از پا افتادگی

- مرحله ی اول (ماه عسل)
- مرحله ی دوم (کمبود سوخت)
- مرحله ی سوم (علائم مزمن)
- مرحله ی چهارم (بحران)
- مرحله ی پنجم (به دیوار کوبیدن)

# مقابله با فشار کار

- (۱) کار را به خانه نبرید
- (۲) از وقت ناهارتان کاملاً استفاده کنید
- (۳) در طول صرف نهار، اصلاً در مورد کار حرف نزنید
- (۴) به محض بروز فشار شغلی، احساسات خود را در مورد آن با هر کسی که به شما نزدیک است در میان بگذارید

# مداخلات اداری

- (۱) در میان عوامل فشار زای کار خود، دنبال جنبه های شوخ طبعانه بگردید
- (۲) سعی کنید جنبه های واقعی امور را ببینید.
- (۳) تمیز قائل شدن بین نیاز و میل
- (۴) ارزش شخصی خودتان را از کار جدا کنید
- (۵) شرایط را بشناسید و شیوه ی مقابله را به کار ببرید

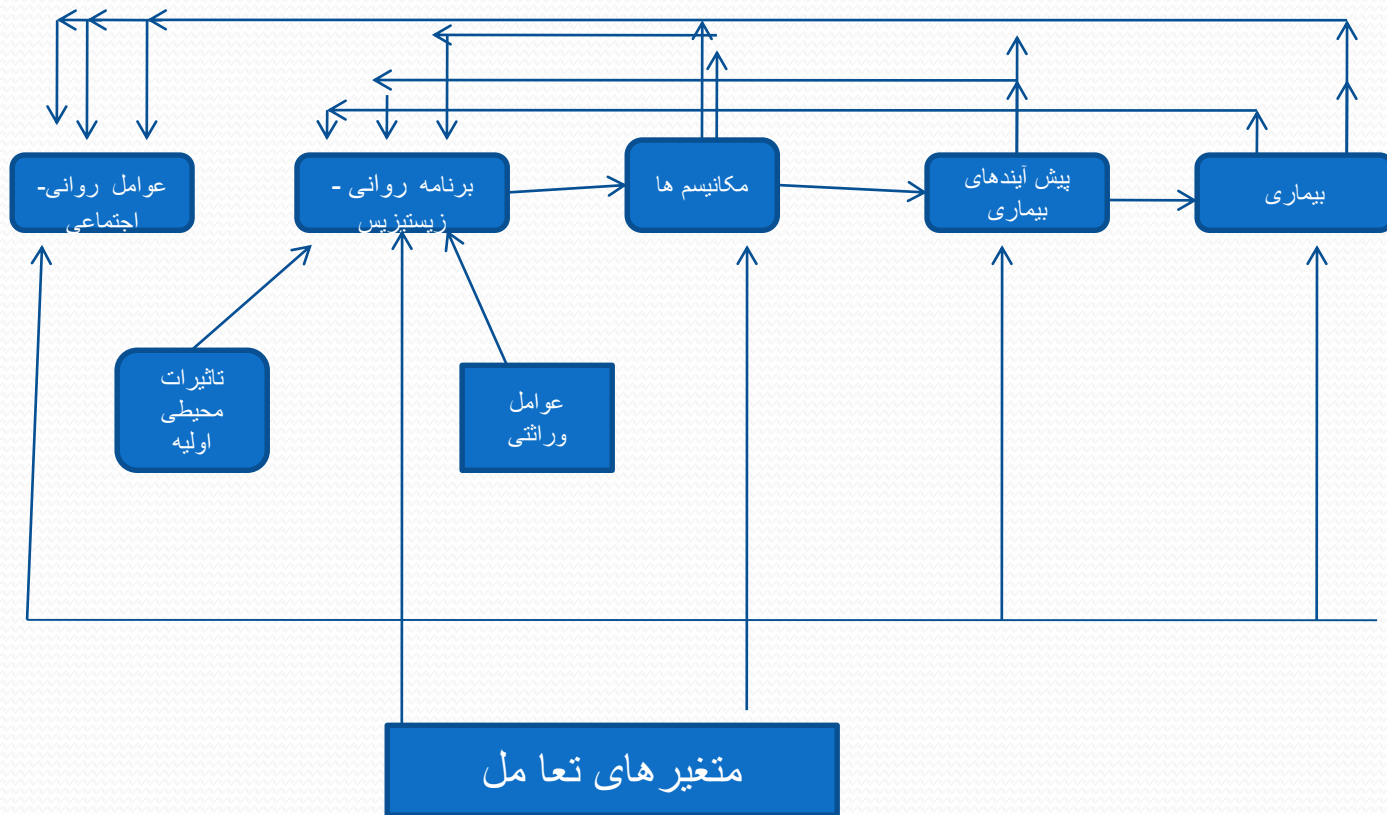
# منابع شایع استرس معلمان

- تدریس به دانش آموزانی که فاقد انگیزه هستند
- حفظ نظم
- فشار زمانی و کار زیاد
- مدارا با تغییر
- ارزشیابی شدن توسط دیگران
- عزت نفس و موقعیت فردی
- تعارض نقش و ابهام
- شرایط کاری بد

# راهبردهای جلوگیری از استرس

- مدیریت زمان
- جرات ورزی
- مهارت های سازمانی
- سلامت جسمانی
- سلامت روانی

# الگوی نظری بیماری خاص بوسیله ی عوامل روانی - اجتماعی





- این متغیرها در واقع عوامل درون خیز یا برون خیز اجتماعی، روانی یا جسمی هستند که می توانند اثر عوامل سبب ساز را در سطح مکانیسم های آسیب زا ، پیشاینده ای بیماری و خودبیماری تغییر دهند.

## مدرسه ی سالم

- یک روش خوب برای درک چگونگی کمک به معلمان به منظور کاهش استرس در آنها، این است که ببینیم از نظر آنان ویژگی های یک مدرسه سالم در چیست.

## این ویژگی ها به قرار زیرند

- بین همکاران ارتباط خوبی وجود دارد
- حس تشریک مساعی قدرتمندی وجود دارد
- تصمیم گیری مدیران بر مبنای مشورت است
- در زمینه ی ارزشها و ضوابط اصلی توافق عام وجود دارد
- تمام خط مشی های مدرسه بجاست
- از معلمان با امکانات و خوبی حمایت می شود
- از کارکنان برای حل مشکلاتشات استفاده می شود
- پیروی از خط مشی ها آسان است
- وظایف اضافی، هماهنگ با مهارتهای معلمان تنظیم می شود

- میلز (۱۹۹۰) در بحث از مدرسه ی خود را ضد استرس کنید، مدرسه ایده آل را دارای ویژگی های زیر توصیف کرده است:
- نظام ارتباطی عالی
- مقاصد و اهداف روشن
- محیط خوشایند برای کار
- پایین بودن میزان بیماری و غیبت
- روحیه و انگیزه ی بالا
- تصویر ذهنی خوب در جامعه
- کارگروهی باثبات و ثمر بخش
- تعارض های اندک بین افراد

# تعامل organization family

- منحنی U شکل رضایت از زندگی مشترک
- فرسودگی شغلی- از مزلاخ:
- عاطفه منفی و احساس عدم مفیدی
- ۲- اهمال و احساس عدم پابیندی به وظایف شخصی در کار
- ۳- استنباط عدم توفیق و انجام ندادن کار
- مراحل رشد و خانواده
- ازدواج با کار
- شرایط استخدام و نقش فرد در انتخاب همکار
- عدم آشنایی مدیر با وظایف اصلی
- فرهنگ
- مذهب
- فقر

# آشتی دادن کار با خانواده

- ۱- مسافرت های شغلی
- ۲- ناهار اداری
- ۳- اضافه کاری
- ۴- نظام های حمایتی

# استرسورهای اجتماعی

- رسانه های گروهی
- مسئولین بی مسئولیت
- انتظارات اجتماعی
- الگوهای ثابت فرهنگی
- روش تبلیغات
- رقابت
- گذر
- بیکاری
- اعتیاد

- سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳؛ به منظور ارتقای سطح بهداشت پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی برنامه ای با عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دید



# تعریف مهارت‌های زندگی

- مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی روانی- اجتماعی آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. در واقع هدف، افزایش توانایی روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح بهداشت روان افراد است.

## موریس، ایی، الیاس

- مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد در روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیریهای صحیح، حل تعارضها و کشمکشها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند

# موسسه بریتانیایی TACADE

- مهارت‌های اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور شایسته و موثر عمل نمایند.

- موارد کاربرد مهارت‌های زندگی
- الف: افزایش سلامت روانی و جسمی
- ۱- تقویت اعتماد به نفس
- ۲- مجهز نمودن افراد به انجام روشی برای مقابله با فشارهای محیطی
- ۳- کمک به جوانان در زمینه‌ی تقویت ارتباطات دوستانه
- ۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

- پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی
- ۱- مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
- ۲- بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی- اجتماعی
- ۳- خودکشی در نوجوانان
- ۴- بروز خشونت در مدارس
- ۵- بی بندوباریهای جنسی
- ۶- افت تحصیلی

# انواع مهارت‌های زندگی

- مهارت‌های زندگی عام، هدف ارتقای سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارهای سالم
- ۲- مهارت‌های زندگی، اختصاصی و ویژه با هدف پیگیری از یک آسیب مشخص مانند آموزش مهارت قاطع بودن در مقابل فشار گروه جهت سوء مصرف مواد

# مبانی نظری مهارت‌های زندگی

- آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است. در این نظریه، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه و به همین جهت کودکان در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به امر یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند. بنابراین در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال کودکان را در امر آموزش تسهیل می‌بخشد استفاده می‌شود:
- ۱- تشکیل گروه‌های کوچک و دوتایی
- ۲- بارش فکری
- ۳- ایفای نقش
- ۴- بحث و مناظره