

مدیریت اداره آموزش و
پرورش شهرستان سبزوار
مجتمع مشاوره و خدمات
روانشناختی سبزوار
سلسه بروشورهای آموزشی
ویژه اولیاء

بروشور شماره : ۲
استرس و فشار روانی
آبان ۹۵ - ۹۴

مقدمه

فشار روانی یا استرس احساس تنش بر روی اعضای بدن یا نیروی ذهنی است. ایجاد مانع به منظور جلوگیری از انگیزه های فردی برای رسیدن به هدف دلخواه و در نتیجه ناکامی عامل اصلی استرس یا فشار روانی محسوب می شود. این موانع می تواند طبیعی، اجتماعی یا تعارض بین دو نیاز یا دو هدف با ارزش باشد.

در شرایط فشار روانی چه اتفاقی برای بدن می افتد

استرس یا فشار روانی شامل رشته ای از عکس العمل های بدنی است که بدن برای سازگار شدن با تغییرات و محرک ها از آن استفاده می کند. این عکس العمل ها عبارتند از: انقباض عضلات، تنفس عمیق و سریع، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش آدرنالین در جریان خون. همه این عکس العمل ها فرد را در شرایط مناسبی قرار می دهد که بتواند موقعیتی را که باعث فشار روانی شده است بررسی نماید.

استرس خوب و بد

معمولاً شما می شنوید که برخی از مردم کلمه ی استرس را استفاده می کنند ولی به نظر می آید که در واقع منظور آنها پریشانی و اندوه، آسیب و یا احساس اضطراب عمومی و تنش در مقابل یک چیز ناخوشایند است. در عین حال فرد وقتی که دچار حالت خوشایند و لذت بخش می شود همان عکس العمل ها و حالات حاکی از استرس در او ایجاد می گردد. مثلاً انجام فعالیت های ورزشی،

ازدواج یا قبولی در دانشگاه و یا ایجاد یک اثر هنری همان عکس العمل های فیزیکی را به وجود می آورد که هنگام استرس به وجود می آیند اما معمولاً این حالات و عکس العمل ها را تحت عنوان هیجان زندگی، تحریک، لذت و یا وجد می نامند.

بنابراین استرس دارای بعد مثبت هم می باشد. بدون مقدار کمی استرس شما دچار نارضایتی شده، بی حوصله می شوید (که در واقع همین هم به معنای تحت فشار بودن است) استرس از طریق تشدید جریان خون موجب افزایش فعالیت شما می شود که برای دستیابی به اهداف مورد نظر میتواند مفید واقع شود.

برای مقابله با فشار روانی چه کاری می توانیم انجام دهیم

روشهای مختلفی وجود دارد که شما می توانید با استفاده از آنها به خودتان کمک کنید که در مقابل فشار روانی یا استرس پریشان نشوید. شما باید در مورد این روشها فکر کنید و ببینید که کدامیک از آنها می تواند بیشترین کمک را به شما بکند. در اینجا راههای زیادی برای مواجه شدن با استرس پیشنهاد می شود که می توانید همه ی آنها را همزمان به کار ببرید:

- ۱- استفاده از روش های مفید برای نگرستن به موقعیت های استرس زا
- ۲- یاد گیری آرام سازی
- ۳- انجام فعالیتهای بدنی
- ۴- گفتگو با یک مشاور یا روان شناس در مورد مشکلات موجود در زمینه ی روابط شخصی و مشکلات کاری یا تحصیلی.

روشهای مفید برای برخورد با موقعیتهای استرس زا

۱ - به خاطر داشته باشید که یک استرس بدنی و یا روانی تنها زمانی درد سر به حساب می آید که شما نتوانید با آن به خوبی مواجه شوید یا برخورد کنید. در واقع این دردسر در درون شماست و به نوع پاسخ شما در مقابل موقعیت استرس زا بستگی دارد.

۲ - هر کسی در زندگی اش مشکلاتی دارد و این مشکلات قسمتی از زندگی طبیعی است. بهترین کار این است که شما یاد بگیرید چگونه با آنها برخورد کنید تا بیش از حد دچار تشویش و نگرانی نشوید .

۳ - سعی کنید که از کاه کوه نسازید. فرض کنید وسیله ی نقلیه برای رفتن به دانشگاه پیدا نکنید، در ترافیک مانده نگران باشید که به کلاس درس نرسید ، کارتان به خوبی پیش نرود ، دیگران به خواسته های شما بی توجه باشند ، انتظارات اطرافیان از شما بیش از حد توانتان باشد و....، اگر شما به خودتان بگویید که این یک بدبختی بزرگ است و پشت دست خود بنزد وبه خودتان بگویید چرا این اتفاق بد فقط برای من رخ میدهد نه برای دیگران ، در این صورت دچار آشفتگی خواهید شد و آن واقعاً برایتان بدبختی و بلا خواهد بود . اما اگر به خودتان بگویید که این تنها یک مشکل کوچک است و چیز بیشتری نیست در این صورت با آن اتفاق برخورد بهتری میکنید و مطمئناً به راحتی از عهده اش بر خواهید آمد .

۴ - برای شما این امکان وجود دارد که از بعضی موقعیت های استرس زا دوری کنید شما میتوانید صبحها ده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید تا صبحانه تان را به موقع صرف کنید و به اتوبوس نیز برسید . سعی کنید در دانشکده ، خوابگاه، منزل، ویا محیط کار ، کار ها را سازماندهی کنید تا دچار سردرگمی، اتلاف وقت نشوید، از افراد و فعالیت هایی که باعث رنجش امی شوند دوری کنید ،

۵ - سعی نکنید که همه ی کارها را یکباره انجام دهید .چند هدف مهم را انتخاب کنید و بر آنها تمرکز نمایید ، سایر اهداف را کنار بگذارید و وقتی به آنها پردازید که فرصت کافی داشته باشید . انتظار بیش از حد از خودتان نداشته باشید. تا آنجا که میتوانید تلاش کنید اما اگر دقیقاً به نتیجه ی موردنظر نرسیدید ناراحت نشوید .

۶ - در مورد احساسات منفی خودتان درباره استرس ، با یک نفر صحبت کنید . گفتگوی ساده در مورد یک مشکل ، نخستین اقدام برای حل آن مشکل است . والدین ودوستان میتوانند از طریق گوش کردن و احتمالاً ارائه ی راه حل هایی برای رفع نگرانی هایتان به شما کمک کنند . اگر ترجیح دهید با آشنایان خود در مورد مشکلاتتان مستقیماً صحبت نکنید ، مشاوران، مددکاران اجتماعی ، روانشناسان و روانپزشکانی هستند که به گفته های شما گوش میدهند و به شما کمک میکنند . شما هم میتوانید به نوبه ی خود به همین ترتیب به دوستانتان در مواردی که به کمک احتیاج داشته باشند، کمک کنید .

۷- در زمان حال زندگی کنید . با بدبختی ها و بلاهای گذشته زندگی نکنید و وقت خود را برای نگرانی درباره ی حوادث دردناکی که در آینده ممکن است رخ دهد تلف نکنید . شما نمیتوانید در مورد آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است تغییری ایجاد کنید ، بنابر این لزومی ندارد که در مورد آن نگران باشید . از طرف دیگر بدبختی های آینده ممکن است که هرگز رخ ندهد و اتفاق نیفتد از این رو به آنچه که در حال حاضر میخواهید انجام دهید ، فکر کنید

۸ — در همه ی امور به خداوند توکل نمایید . داشتن و حفظ احساس توکل به خداوند ، صبر و متانت و سایر اموری که ارتباط شما را با خداوند بیشتر و عمیق تر میکند مثل نماز ،

دعا و یاری رساندن به افراد نیازمند ، کمک زیادی به پیدا کردن احساس آرامش و دوری از فشار روانی مینماید . توکل به خداوند در کلیه ی مسائل زندگی علاوه بر کاهش استرس باعث امیدواری و سلامت روانی شما میشود و مقاومت شما را در برابر کلیه ی شرایط استرس زا افزایش میدهد . احساس نزدیکی ، دوستی ، اطمینان داشتن و پناه بردن به خداوند بزرگ باعث پیدایش امنیت روانی در شما میشود و در نتیجه سلامت روانتان را تأمین مینماید.

