

غلبه بر استرس

چه چیزهایی باعث بروز استرس می شود؟

هر آنچه که ما را به هیجان می آورد، عصبانی می کند، سرخورده و مأیوس می سازد و یا ناخشنود می سازد، می تواند منجر به استرس شود.

این چیزها می تواند شامل فکر و خیال ناشی از امتحان قریب الوقوع گواهینامه رانندگی و یا دیدار آتی یکی از خویشان که دوستش ندارید باشد.

در ضمن تصمیم گیری های مهم و مشکل در زندگی، فشارهای ناشی از محیط کار و یا تأثیرات مخرب ناشی از فوت عزیزان و بستگان و سوگواری های متعاقب آن، می توانند باعث بروز استرس شوند.

استرس به عنوان یکی از بزرگ ترین عوامل مخاطره آمیز در سلامتی انسان های جهان امروز درآمده است و این نتیجه جدیدترین مطالعات علمی در این زمینه در کشورهای عضو اتحادیه اروپا بوده است. طبق نتایج اروپا بوده است. طبق نتایج حاصله از سال ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۶ (شروع و پایان این تحقیقات) در محیط کار مرتباً از افراد، انجام همزمان کار بیشتر و سریع تر

مطالبه شده و این در حالی بوده است که آنها زیر فشار کمبود وقت قرار داشته اند و طبیعاً این فشارها تأثیرات استرسی شدید داشته است. از هر سه نفر، یک نفر از نشانه های وجود استرس رنج می برد. معذلات عواملی که برای یک نفر به معنای استرس می باشد، ممکن است دیگری را فقط کمی تحریک و تهییج نماید. اگر عواملی، شخصی را دچار استرس می سازد، ممکن است همان عوامل برای دیگری لذت بخش جلوه نماید. در حقیقت برای هر یک از ما داشتن میزان محدودی استرس خوب است. اگر ما برای خود هدف جاه طلبانه ای تعیین کنیم و یا مجبور شویم یک وظیفه دوست نداشتنی را انجام دهیم، و سپس به خوبی از عهده انجام آنها برآیم و یا اینکه بدانیم مطالبه ای که خودمان از خود داشته و یا از ما خواسته شده است به جا و صحیح بوده است، آنگاه حال و هوای بهتری احساس می کنیم. انتخاب هدف های جاه طلبانه روزانه برای زندگی ما چاشنی همراه می آورد. بعضی از افراد استرس را بر خود روا می دارند و به کمک آن وفق می شوند از چنگ امور یکنواخت و خسته کننده فرار کنند. استرس بیش از حد، سلامتی ما را به مخاطره می اندازد و حالت تعادل روانی ما را برهم می زند. در صورتی که استرس مرتباً تکرار شود و ابعاد آن نیز وسیع باشد، ما را ضعیف ساخته و اساس زندگی ما را از هم می پاشد.

اینکه ما چگونه با مشکل ارتباط در زندگی زناشویی و یا زندگی شغلی برخورد می کنیم و یا چگونه با سایر مشکلاتی که روزمره، عمدتاً در زمینه های مالی، شغلی و خانوادگی داریم

مواجه می شویم با نوع شخصیت، ضعف های شخصی و یا با بیماری ما در ارتباط است.

چگونه می توان با استرس به طور صحیح برخورد کرد

هر چقدر پیرتر و مجرب تر می شویم بهتر می توانیم با آنچه که روزانه پیش می آید برخورد کنیم و می دانیم چگونه باید بهتر با مسائل برخورد کنیم که تعادل زندگی مان بر هم نخورد. ما یاد می گیریم که چگونه باید در برابر امور غیرمنتظره عکس العمل نشان دهیم. ما قادر خواهیم بود نقطه نظرات و رفتار خود را با مقتضیات زمان، تطبیق دهیم و یک استراتژی غلبه بر استرس را به بهترین نحو ترتیب دهیم. همه اینها کلاً در حاشیه قرار دارند. اما در مورد حوادث و وقایعی که نقطه عطف به شمار می روند، مثلاً ازدواج، تولد و یا مرگ یکی از بستگان بسیار نزدیک، واکنش هایمان در این موارد مهم زندگی و اینکه چگونه آنها را از سر می گذرانیم همگی واضح تر و راحت تر صورت می گیرد. برای آنکه بتوانیم همواره با استرس های زندگی با موفقیت کنار بیاییم، باید بتوانیم پرتویی بر عوامل به وجود آورنده استرس بیندازیم و به آن نزدیک شویم. باید مشخص سازیم که آیا عکس العمل های جسمی و روحی ما عاقلانه است یا آنکه مانع می شود ما بر موقعیت ها تسلط داشته باشیم.

از مطالعاتی که به عمل آمده چنین برمی آید که در تعدادی از افراد غلبه بر استرس یک عامل ذاتی است و در تعدادی دیگر یک

جریان یادگیری است. در نهایت طرز تربیت افراد و تمرینات عملی در این مورد تأثیر به سزایی می توانند داشته باشند.

استرس متعادل

اینکه استرس بر ما به چه صورت تأثیر می گذارد در درجه اول به این بستگی دارد که آیا نیروی

فرمول استرس

میزان استرس = وقایعی که پتانسیل استرس دارد + عکس العمل های جسمی روانی و رفتارهای ناشی از این وقایع + اهمیتی که این واقعه

برای ما دارد)

مارا خوشحال یا

اندوهگین می کند و

یا برایمان چندان مهم

(نیست.)

حاصله از استرس با قدرت مقابله به مثل ما، می توانند بر هم تأثیر متقابل گذاشته و در دو کفه ترازو، تعادل را حفظ کنند یا نه. هر گونه عدم تعادل بین فشار حاصله از استرس با نیروی متقابله به مثل با آن می تواند خود به شکل از استرس منجر شود که برای ما خوب نیست.

اینکه استرس چقدر نیرومند است به عوامل مختلفی بستگی دارد: ۱- عامل ایجاد کننده ۲- اهمیتی که واقعه برای ما دارد (آیا ما را خیلی خوشحال می کند یا سخت اندوهگین می سازد و یا آنقدرها هم اهمیت ندارد) ۳- اینکه ما چگونه با آن برخورد می کنیم و عکس العمل نشان می دهیم.

مثال زیر موضوع را روشن تر می کند: آقای هانس مولر که متأهل و دارای سه فرزند می باشد بدهی سنگینی بابت خرید خانه دارد، کارش را دوست دارد و آن را خیلی مهم تلقی می کند. وقتی از کار برکنار می شود، استرس خیلی شدیدی بر وی وارد می شود. برکناری از کار چنان اهمیت زیادی برایش داشته که در او علایم جسمانی نظیر اختلال در خواب، اختلال در غذا خوردن و همچنین عکس العمل های روانی مختلف مثل پرخاشگری های مکرر و حساسیت های متعدد به وجود می آورد.

از سوی دیگر ما مورد خانم اورسولا اشمیت را داریم. او که بیست و سه سال دارد، دارای تحصیلات عالیه است و مشکل مالی ندارد و هیچگونه تعهد پرداخت به خصوصی ندارد. فقط کار خود را خسته کننده و کسالت آور می داند. وقتی وی از کار برکنار می شود، بیشتر این احساس را دارد که در این مدت طولانی چه کار بیهوده ای داشته است. او احساس راحتی و سبکبالی می کند و گویی باری از دوشش برداشته شده است و خود را چنان بشاش احساس می کند که تا آن زمان هرگز چنین احساسی نمی کرده است. در این مورد اخیر، ما طرف مثبت استرس را می بینیم که چگونه باعث یک تغییر می شود که مدت ها قبل باید در زندگی او به وقوع می پیوست. عوامل استرس مشابه می توانند در انسان های مختلف عکس العمل های متفاوتی ایجاد کنند.

جستجو و ردیابی استرس

زندگی ما بدون مبارزه و کوشش برای تغییر شرایط زندگی، بسیار یکنواخت و خسته کننده خواهد بود. نکته مهم آن است که تغییرات در زندگی زمانی به وقوع بپیوندد که بتوانیم آن را هضم و جذب کنیم.

تغییرات متعدد که به سرعت و متعاقب یکدیگر در زندگی اتفاق بیفتند، اغلب استرس شدیدی را باعث می شوند. فشار در این حالت چنان زیاد است که گاه امکان هضم و مقابله با آن میسر نیست. اینکه تا چه حد بعضی از حوادث مختلف زندگی، سنگین و دردسرساز هستند، در جدول صفحه بعد مندرج است. میزان شدت و ضعف این حوادث به ترتیب از بالا به پایین آمده است. به طور کلی آنچه اعتبار دارد آن است که: هر چقدر تعداد حوادث زندگی که در یک مدت معقول زمانی بر انسان فرود می آید (مثلاً در مدت یک سال) بیشتر باشد، احتمال اینکه ما دچار عوارض استرس شویم بیشتر است.

سنگینی درجه عکس العمل های استرسی اکثراً در ارتباط بین اهمیت حوادث زندگی و تغییراتی که به وجود می آورند، می باشد. استرس از طریق حوادثی که بیشتر مطبوع نیز تلقی می شوند مثل ازدواج و یا تولد یک بچه نیز می تواند به وجود آید و اینطور نیست که فکر کنیم همیشه از طریق حوادث ناخوشایند مثلاً اخراج از کار، تصادف رانندگی و یا بیماری یکی از اعضای خانواده به وجود آید.

حوادث زندگی که باعث بروز استرس می شوند

در فهرست زیر بعضی از حوادث زندگی و میزان درجه استرس سازی آنها به ترتیب عنوان شده است. که درجه بندی آن بر طبق شاخص هولمز-راهه به عمل آمده است.

میزان درجه استرس سازی	حوادث زندگی
خیلی بالا	۱. مرگ همسر ۲. طلاق یا جدایی ۳. مجازات زندان ۴. مرگ یکی از نزدیکان ۵. مجروح شدن ۶. بیمار شدن ۷. ازدواج ۸. از دست دادن کار ۹. اسباب کشی
بالا	۱. آشتی زناشویی ۲. باز نشستگی- بازخرید کار ۳. بیماری سخت در خانواده ۴. حاملگی ۵. ناتوانی جنسی ۶. بیمار شدن ۷. تغییر محل کار ۸. مشکلات مالی ۹. مرگ دوست نزدیک
متوسط	۱. آشتی زناشویی ۲. بدهی یا قرض زیاد ۳. قطع وام ۴. مسئولیت جدید شغلی ۵. شخص بزرگ ۶. موفقیت ۷. آغاز یا پایان فعالیت کاری همسر ۸. شروع مدرسه یا پایان دوره مدرسه ۹. تغییر در روش زندگی ۱۰. تغییر در

۵. بچه ها خانه والدین را ترک می کنند ۱۱. تغییر در عادات شخصی ۶. اختلاف با خویشان ۱۲. اختلافات با رئیس	
۱. تغییر ساعات کار اداری و یا تغییر شرایط کار ۲. تعویض مدرسه عادات خواب و یا غذا ۳. تغییر در روش دوره تعطیلی (مرخصی) ۴. تغییر فعالیت اجتماعی ۸. رفتن به مرخصی ۵. بدهی یا قرض کم ۹. ایام عید ۶. تغییر در ارتباطات درون فامیلی ۱۰. تخطی از قانون (در سطح اندک)	اندک

حوادث و وقایع زندگی

اگر بعضی از حوادث و وقایع معین زندگی و نیز تغییرات اجتماعی را به عنوان استرسور و یا فراهم کننده زمینه ایجاد استرس قلمداد کردیم آگاه باید توجه کنیم که آنها به شرطی در دسرساز هستند که: از قبل غیر قابل پیش بینی باشد- شدید باشند- غیر معمول باشند- تحمیلی باشند.

خیلی هم خودتان را مقید به مندرجات جدول نکنید. بعضی از کسانی که اخیراً از داشتن استرس در رنج و عذاب بوده اند، مایلند دلایل آن را بدانند. بعضی از دلایلی که آنها می یابند خود در حقیقت از پیامدهای استرس و نه به وجود آورنده آن. مثلاً

عدم موفقیت در انجام وظایف و مسئولیت های جدید نباید همواره دلیل یک استرس جدید باشد بلکه شاید از طریق یک استرس ناشناخته به وجود آمده باشد و یا پیامد یک استرس باشد.

مراحل مختلف زندگی

در مراحل مختلف زندگی، انسان دچار درجات متغیری از استرس می گردد. برای مثال در سنین بالاتر نوجوانی، شخص برای اولین بار مجبور به تصمیم گیری های بسیار مهم در زندگی خود می باشد. در دوره میانسالی زندگی همواره بالا بودن میزان مسئولیت، ما را زیر فشار قرار می دهد. در آخرین مراحل زندگی همواره با بیماری، مرگ و میر، تنگناها و کمبودهای مالی روبه رو هستیم. در آن بخش از زندگی هم که ما با چیزهای دوست داشتنی، با آنچه که عاشقانه دوست شان داریم سر می کنیم نیز اشکالات کم نیست: بچه ای که مرتب جیغ می زند و گریه می کند، دردسرهای درس و مدرسه و داشتن بچه هایی در مرحله نوجوانی و بلوغ، همگی می توانند اعصاب را زیر فشار قرار دهند.

عوامل استرس شما

به دنبال عواملی در زمینه های اجتماعی، فیزیکی و روانی باشید که می تواند استرس را به وجود آورد یا می تواند آن را تقویت کند.
- آیا روزانه چند فنجان چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار

می نوشید؟
 - چند نخ سیگار می کشید؟
 - آیا نوشابه های الکلی مصرف می کنید؟
 - آیا به میزان کافی ورزش می کنید؟
 - آیا بیمار هستید؟
 - آیا تغییراتی در زندگی تان به وجود آمده است؟
 - آیا در شرایط عمومی زندگیتان به وجود آمده است؟
 - آیا مشکلی که به مدت طولانی در زندگی تان بوده است، در این اواخر بدتر شده است؟
 - آیا یک نفر از کسانی که به شما نزدیک است، دچار مشکلاتی شده است که شما را هم درگیر ساخته است؟

برخوردها (تعارضات)

آیا در زندگی شما انواعی از مشکلات وجود دارد که دلتان می خواهد آنها را حل و فصل کنید؟ برای مثال:
 - آیا با کسی همیشه اختلاف عقیده و یا حتی یک دعوای دائمی دارید؟
 - آیا مواقعی هست که شما همواره در مورد خودتان احساس می کنید که زیاد هم خوب نیستند؟
 - آیا شما شخصاً به انتخاب خود و یا تحت اجبار، یک نقش جدید و یا ناخواسته ای را ایفا می کنید؟ آیا این کار یک مسئولیت سنگین را بر شما تحمیل می کند؟
 - آیا تاکنون احساس ترس یا نومیدی بی دلیل داشته اید؟
 گاهی استرس از طریق تجمع عواملی پیش می آید که با موارد فوق و یا مشابهات آنها مرتبط نمی باشند. اگر شما زمانی راحت در گوشه ای نشسته و تمامی موارد استرس پیش آمده در

زندگی تان را فهرست کنید، به احتمال زیاد خودتان نیز خیلی تعجب می کنید و از اینکه می بینید می توان بعضی از آنها را خیلی راحت کنار گذاشت احساس خواهید کرد.

علائم هشدار دهنده

علائمی هستند که نشان می دهند استرس، موجب اختلالات در سلامتی انسان می شود. دامنه و نوع این اختلالات در هر فرد کاملاً متفاوت است. اکثر ما در برابر استرس عکس العمل خاصی از خود نشان می دهیم. در مورد یکی از ما ممکن است این عکس العمل بروز سردرد باشد و در مورد دیگری بروز حساسیت های پوستی و یا اسهال. نخستین علائم هشدار دهنده اکثراً خودشان را در بخشی احساسی و یا در رفتار نشان می دهند. این تغییرات را گاهی قبل از آنکه خودمان بفهمیم اطرافیان ما متوجه می شوند.

عکس العمل های روانی

مهم ترین تغییراتی که بروز می کند، هیجانات زیاد، حساسیت و عدم توازن در رفتار و عادات می باشد. اگر ما در اوج استرس باشیم، این تغییرات حتی در مقیاس اندک، ناگهان برایمان غیرقابل تحمل ظاهر می شوند و می توانند آتشفشان درون را به انفجار و غلیان در بیاورند.

یک مثال: شما خسته از کار به خانه آمده اید و می خواهید برای لحظه ای هم که شده استراحت کنید. کافی است بچه ها

بیایند و بخواهند با شما بازی بکنند و آنجاست که شما دلتان می خواهد آنها را فوراً به فرزند خواندگی دیگری واگذار کنید! و یا اتومبیل تان خیال ندارد روشن شود و شما دلتان می خواهد آن را بزنید و درب و داغان سازید. نان داغ کن شما نان را بیرون نمی دهد و شما می خواهید به زور متوسل شوید و حتی به زور یک تبر هم که شده، می خواهید آن را به کار اندازید!

در ضمن، تغییراتی در میزان اشتها و یا در وزن بدن نیز ممکن است بروز کند. بعضی ها هستند که در اثر استرس، زیاد می خورند و گروهی هم از اشتها می افتند. توانایی افراد دارای استرس در انجام کارهای خانه و یا انجام امور شغلی به شدت دچار اختلال می شوند. برای مثال آنها اصلاً باور ندارند که بتوانند آنقدر انرژی داشته باشند که صورتحساب های ماهیانه خانه را بپردازند و درست زمانی عکس العمل نشان می دهند که دیر شده و برق قطع شده است.

در محل کار به نظر می آید که هیچ کاری به طور صحیح جریان پیدا نمی کند و مرتباً بر میزان پرونده ها و وظایفی که انجام نشده است، افزوده می شود.

اگر بعضی از این نمونه ها را در خود مشاهده کردید، موضوع را جدی بگیرید. قبل از آنکه دیر شود و استرس همچنان در مواضع خویش قوی تر شود، دست به کار شوید. این امکان وجود که شما به موقع نتوانید تمامی علایم را تشخیص بدهید. شاید بعضی از آنها را نادیده بگیرید و خیلی راحت پشت گوش بیندازید و یا به هر دلیلی قضیه را جدی نگیرید. شاید هم این علایم را

بیشتر به عنوان علایم یک بیماری شدید جسمانی خود تلقی کنید. بهتر است در مورد افکار خود تجدید نظر کنید.

عکس العمل های روانی ناشی از استرس

- احساس می کنید زیر فشار قرار دارید.
- احساس هیجان داشتن و این تصور که قادر به آرام کردن و رفع هیجان خود نیستند.
- احیای پوچی کردن.
- مرتب در ترس و نگرانی زیستن.
- فزونی بیش از حد حساسیت و مرتباً شکوه و شکایت کردن.
- سرخوردگی و تمایل به خشونت شدید.
- ناآرامی، فزونی مداوم ضعف در تمرکز و عدم توانایی در انجام دادن وظایف.
- تمایل به گریه کردن.
- هر چیزی را سخت گرفتن، نومیدی یا سوء ظن و عدم اعتماد فزاینده.
- عدم توانایی در تصمیم گیری.
- تقویت این فکر که از زیر بار هر نوع مسئولیتی شاخه خالی می کنید.
- ترس از اینکه ناگهاین بیهوش نقش زمین شوید و بمیرید.
- ترس از آبروریزی اجتماعی و یا ترس از عدم موفقیت.
- عدم احساس شادی که فزاینده است و عدم توانایی در لذت بردن و خوشحال شدن.

عکس العمل های بدن در برابر استرس

در زمان های بسیار بسیار قدیم، وقتی بدن انسان زیر فشار سنگین بار مسئولیت زندگی قرار داشت، عکس العمل بدن همواره در ارتباط با نجات زندگی بود.

وقتی انسان عهد حجر با این عکس العمل های هشداردهنده مواجه می شد تصمیم به فراز و یا مبارزه می گرفت که از

همانجا اصطلاح: «عکس العمل های فراز یا مبارزه» معمول شده است. آنها با این کار خود ادامه زندگی را تضمین می کردند. میلیونها سال بعد همان نوع عکس العمل ها در ما نیز برانگیخته می شود. اما عکس العمل انسان خشمگین عهد حجر در مواقع مواجهه با خطر مفهوم داشت ولی برای ما امروزه با نوع مواجهاتی که داریم، فی المثل دیر رسیدن، از دست دادن قطار، قرار گرفتن در زیر باران و یا گم کردن کلید اتومبیل، همان نوع عکس العمل های انسان های عهد حجر به ما کمکی نمی کنند. آنچه در این مواقع در بدن ما اتفاق می افتد به شرح زیر است: نبض شدیدتر می شود، فشار خون بالا می رود، تنفس تندتر و حواس بویایی، بینایی و شنوایی ما تیز تر می شوند. این تغییرات از طریق هورمون استرس که خود به خاطر عکس العمل ناشی از آن واقعه در جریان خون آزاد شده است، به وجود می آید. اگر عکس العمل ناشی از استرس به مدت طولانی ادامه یابد و یا در مواقع نامناسب و غلط ظاهر شود، آن وقت پهنه وسیعی از حساسیت های نامطبوع را به وجود می آورد. تعداد و نوع حساسیت های جسمانی به شدت در انسان ها متفاوت است.

فهرست کامل این حساسیت ها را در جدول زیر ملاحظه می کنید.

عکس العمل های بدن در برابر استرس

- کشیدگی عضلات - تپش تند و نامنظم قلب یا ضربان قلب
- تنفس کوتاه و تند - ریزش عرق
- بزرگ شدن مردمک های چشم
- خشم و از خود بیخود شدن های شدید

- تغییر در میزان اشتها - ضعف یا لرزش عضلات
- ناراحتی های معدی - اختلال در خواب
- وحشت زدگی - سردرد
- ضعف در مفاصل - اختلال در هضم
- تکرر ادرار - سینه درد
- سر حال نبودن، درد یا تیرکشیدگی - اسهال یا یبوست
- خستگی یا احساس ضعف - بدتر شدن دردهای مزمن
- تداوم عصبانیت و ناآرامی - کمر درد
- سوزن سوزن شدن دست و پا - خشک شدن دهان یا گلو
- احساس دل شوره

شما با انجام عمل تنفس عمیق و تمرینات بدنی مربوط به رفع هیجان می توانید این عکس العمل های جسمی ناشی از استرس را تحت کنترل درآورید. هر دو تکنیک در بخشهای بعد توضیح داده شده اند. سعی کنید هر روز در آرامش باشید نه اینکه فقط در اواخر هفته و یا هنگام تعطیلات دنبال این روش بگردید. از همین حالا با آگاهی تمام روی حساسیت های بدنی خودتان توجه کنید و سعی کنید عضلات را به خصوص مواقعی که متوجه می شوید عکس العمل های بدنی ناشی از استرس دارید، هوا را نگه دارید و تا سه بشمارید (یک صد و یک، یک صد و دو، یک صد و سه) و سپس آهسته نفس را بیرون دهید. تمرین را تکرار کنید و آنگاه آهسته نفس را بیرون دهید. تمرین را تکرار کنید و آگاه آهسته و با آرامش تمام این سیستم تنفسی خود را باز یابید، می توانید سعی کنید هوا را پس از عمل دم تا شش ثانیه «از یک در صد و یک صد و شش» نگه دارید. و سپس همچنان عمیق و با آرامش تمام تنفس کنید. به طور سازنده و

مثبت فکر کنید که چگونه با وضعیت کنار آمده اید و اینکه قادرید در شرایط مشابه به خوبی با آن مواجه شوید.

طرز رفتار در موقع استرس

افرادی که تحت استرس قرار دارند، معمولاً به طور متفاوت از خود واکنش نشان می دهند. در چنین شرایطی خیلی علاقه ای به تنها ماندن ندارند و از خانواده مساعدت می طلبند و یا از یک دوست این حمایت را می جویند. بعضی ها به انزوا پناه می برند و بی تفاوتی را بر می گزینند. آنها به نظر می آید علاقه و توجه شان را به یکدیگر ضعیف می باشند. آنها مرتباً عقیده عوض می کنند و می توانند از کسی صمیمانه تمجید کنند که لحظاتی قبل او را یک فرد کاملاً بی ارزش قلمداد کرده بودند. آنها می توانند تا دست شان می زنی اشک شان سرازیر شود، مرتباً آه و ناله می کنند، گلایه و شکایت دارند و خود را مغبون احساس می کنند و بعضی ها که قبلاً مثل بره مظلوم بودند به شدت مبارزه جو و خشن می شوند. به طور کلی آنها افرادی پیچیده هستند.

کسی که قبلاً همواره تا حدی آدم راحتی بود می تواند یکباره مقید و وسواسی بشود. هدف از این نوع رفتارها در ضمیر ناخودآگاه می تواند آن باشد که به اغتشاشی که در وجودش هست یک نظم و ایمنی دایمی ببخشد. این حالت اغلب برای اشخاص ثالث واضح است و تغییرات رفتاری آشکاری را در فرد موردنظر نشان می دهد ولی اغلب این افراد آن را در خود انکار

می کنند. از دوستان خود بپرسید که آیا آنها متوجه چیز خاصی در رفتار شما شده اند و سپس از اینکه واقعیت را می شنوید، دلخور نشوید. فراموشش نکنید بستن چشم ها بر روی حقایق می تواند نشانه ای از استرس باشد!

نکات مهم در یک نگاه

- تغییرات زیاد که به سرعت و پشت سر هم اتفاق می افتند، می توانند استرس به وجود آورند.
- استرس می تواند از طریق حوادث و وقایع مطبوع یا نامطبوع پدید آید.
- عوامل استرس ساز همواره آشکار و عیان نیست.
- اکثراً استرس به خاطر تراکم و تجمع عوامل مختلفی به وجود می آید.
- اغلب وقت ها استرس شما برای دیگران نمایان تر و شناخته شده تر است.
- عکس العمل های ناشی از استرس چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ روانی در رفتارهای ما مشهود هستند.