

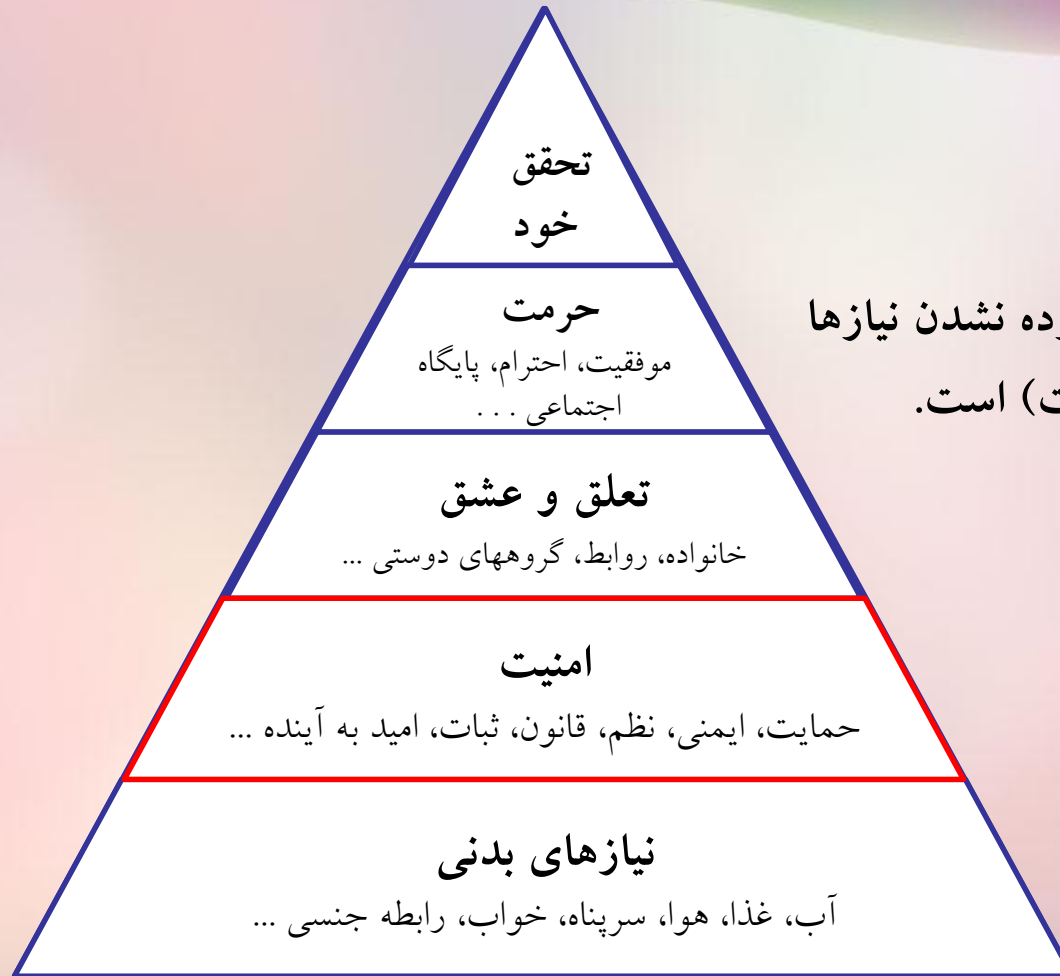
# مدیریت استرس

پیوند جلالی

# استرس چیست؟

- انسان یک سیستم جسمی-روانی-اجتماعی (biopsychosocial) متعادل است.
- استرس (stress): زمانی که برآیند نیروهای درونی و بیرونی سیستم طوری باشد که تعادل سیستم را بر هم زند.
- هرگونه عاملی که باعث بر هم خوردن تعادل این سیستم شود رویداد استرس زا (stressor) نام دارد.
- استرس با ترس (fear)، اضطراب (anxiety)، بی‌قراری (restlessness)، بیش‌فعالی (hyperactivity) و شیدایی (mania) تفاوت دارد.

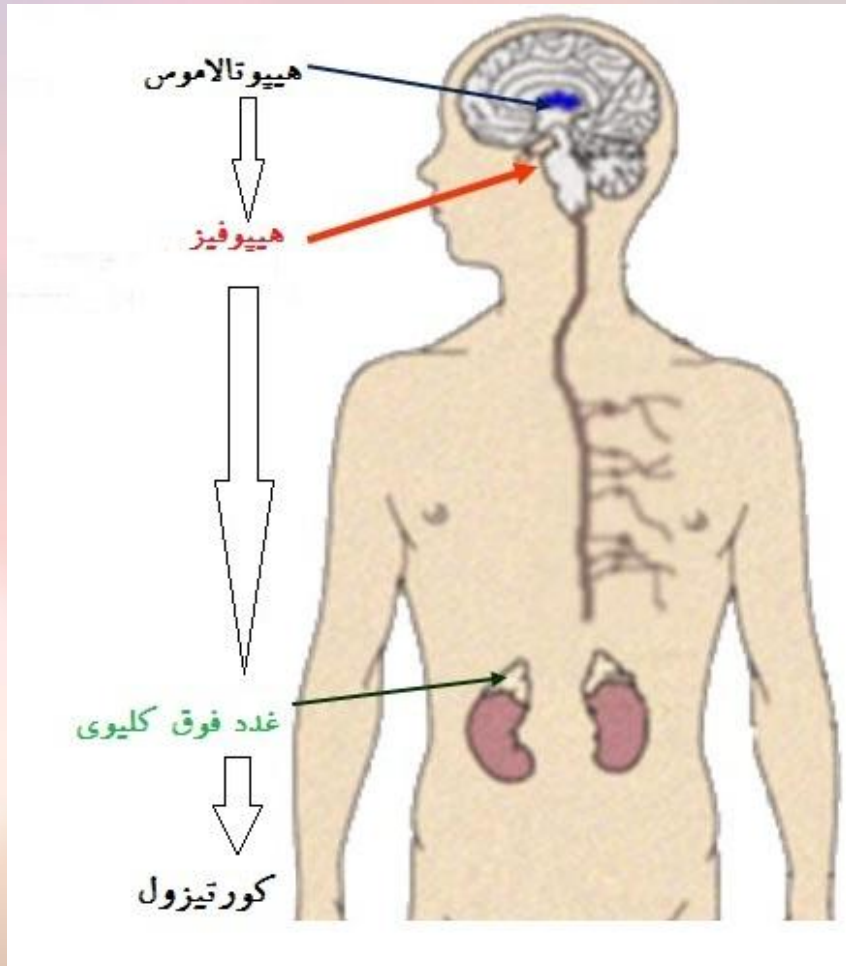
# ریشه‌ی استرس



استرس ناشی از برآورده نشدن نیازها (خصوصاً نیاز به امنیت) است.

سلسله مراتب نیازهای انسان

# واکنش بدن به استرس

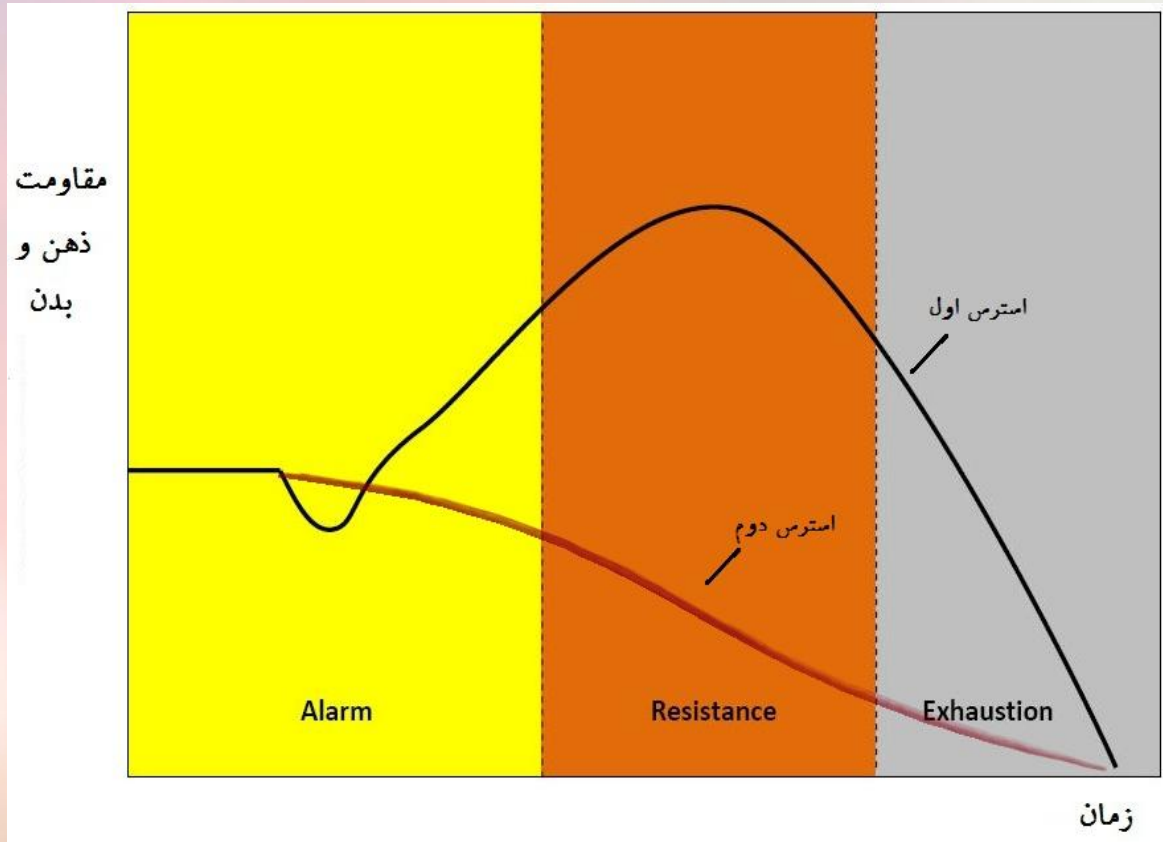


## اثرات کوتاه مدت کورتیزول

بسیج بدن  
(جنگ یا گریز)

- افزایش ضربان قلب
- افزایش تنفس
- انقباض عضلات
- افزایش سوخت و ساز بدن
- افزایش تمرکز و توجه
- پایین آمدن آستانه‌ی حسی
- ...

# واکنش بدن به استرس



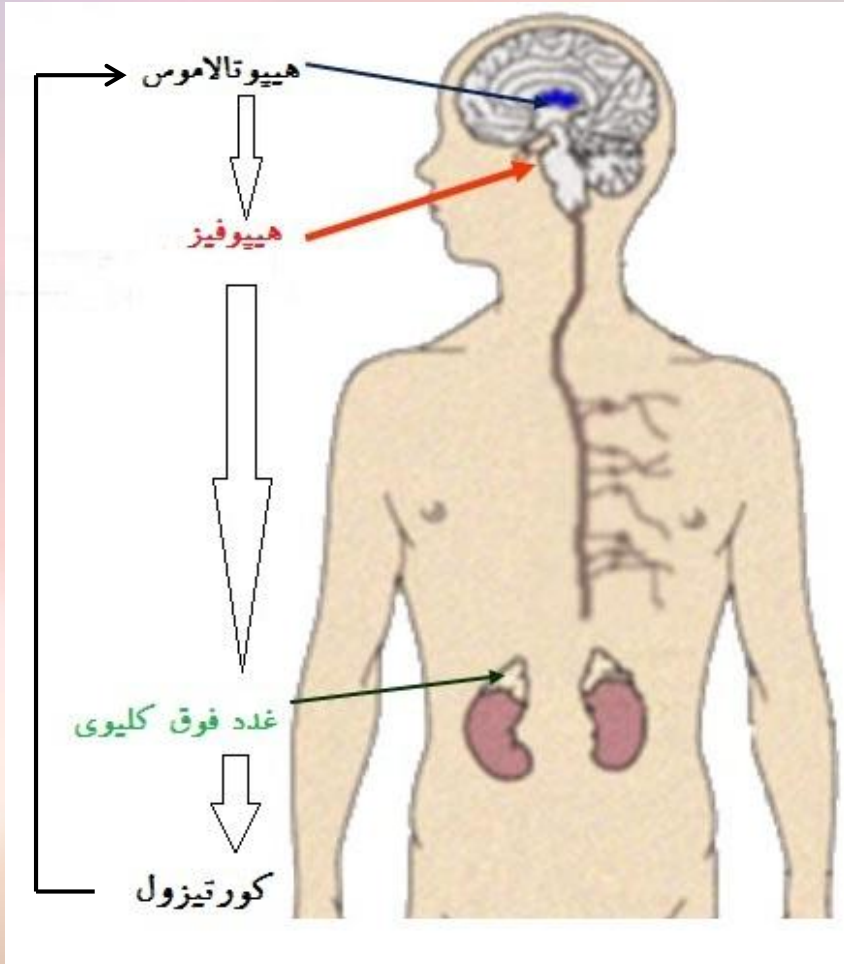
نشانه‌های انطباق عمومی

۱. هشدار (alarm)

۲. مقاومت (resistance)

۳. فرسودگی (exhaustion)

# واکنش بدن به استرس



## اثرات بلندمدت کورتیزول:

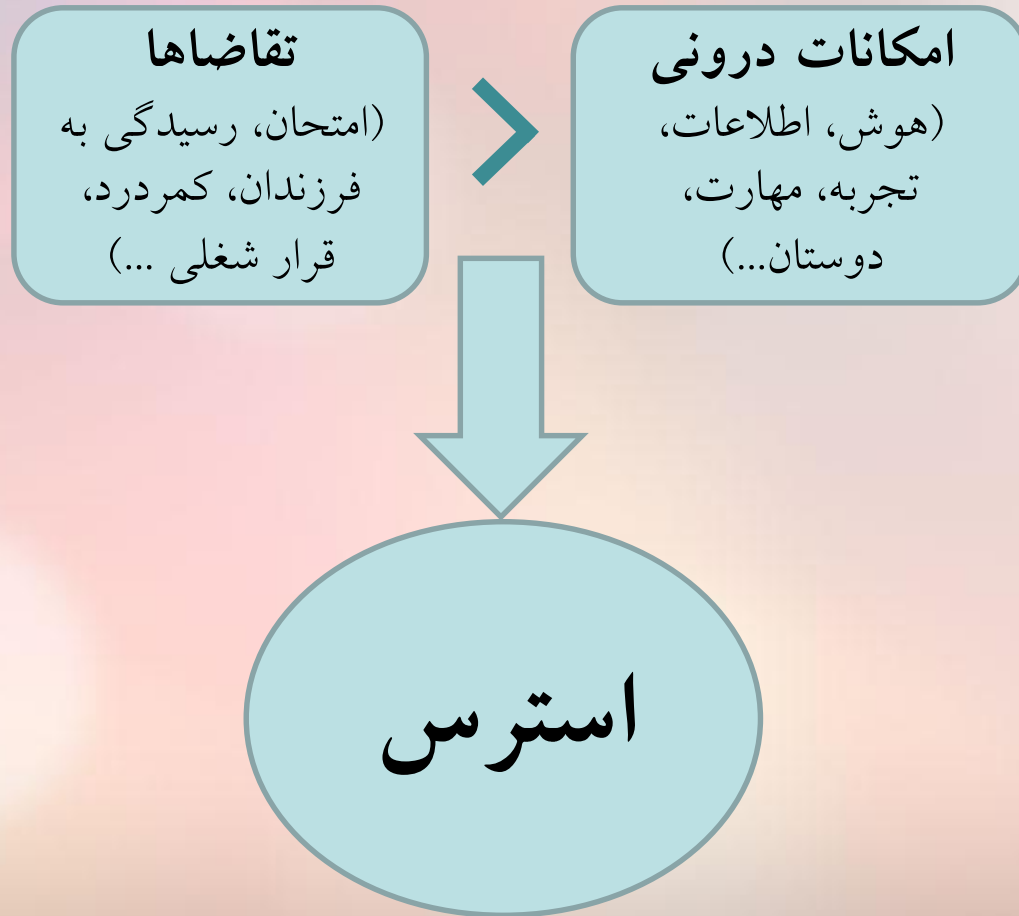
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- از بین رفتن سلولهای مغزی
- بیماریهای قلبی
- بیماریهای تنفسی
- سرگیجه
- عرق کردن
- انقباض عضلات
- لرزش
- سردرد و میگرن
- زخم معده یا تهوع
- تکرر ادرار یا اسهال
- انواع سرطانها (مخصوصاً سرطان پوست)
- ...



# واکنشهای رفتاری به استرس

- انزوا
- مشروب و مواد
- مشکلات خواب
- پرخاشگری و عصبانیت
- وسواس
- کاهش یا افزایش میل جنسی (نوجوانان)
- تنبلی
- سانحه پذیری
- فراموشکاری
- افزایش اشتباهات
- مسافرت و خرید (مخصوصا خانمها)

# منابع استرس



## • درونی

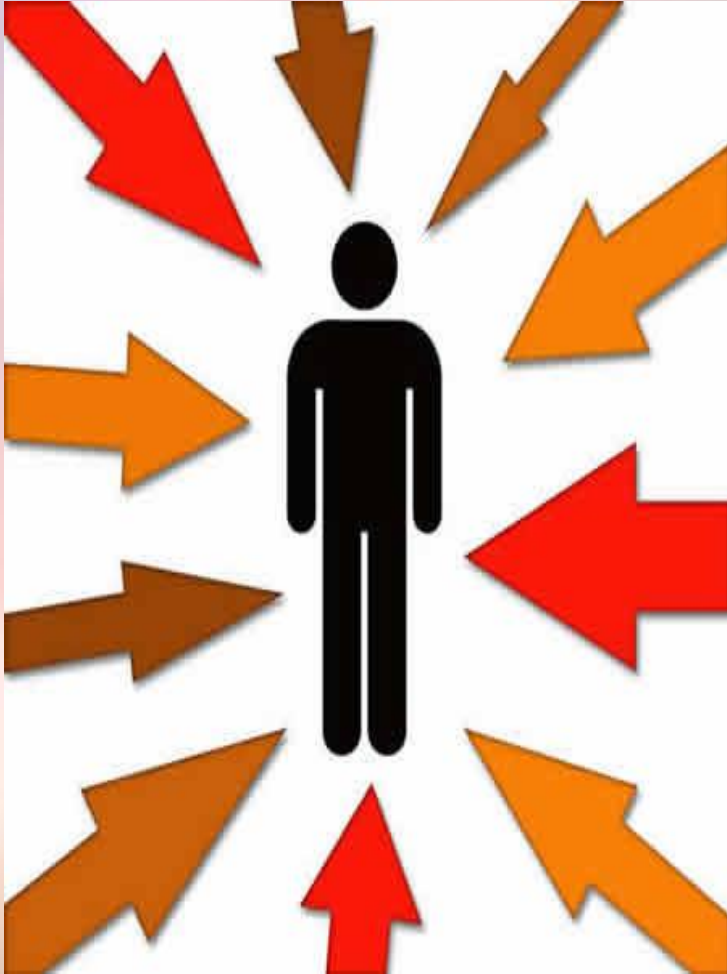
- بدن
- ذهن
- افکار
- هیجانها
- شخصیت

## • بیرونی

- روابط
- کار
- تحصیل
- ...



# منابع بیرونی استرس



- مرگ
- طلاق
- زندانی شدن
- حوادث و بیماریهای شدید
- ازدواج (حتی در شرایط خوب)
- کار و بیکاری
- حاملگی
- مشکلات مالی و اقتصادی
- روابط دوستی و خانوادگی
- تغییر (شغل، رشته، مدرسه...)

# منابع درونی استرس



## افکار، باورها و رفتارهای استرس‌زا:

- تبدیل کردن حادثه به فاجعه
- تبدیل کردن احتمال و امکان به قطعیت
- اغراق در اندازه رنج یا لذت
- تعمیم افراطی (تجربه)
- حرکت دلبخواهی از یک حادثه به حادثه دیگر
- همیشگی دانستن یا غیرقابل جبران دانستن اتفاقات
- حساس بودن (زودرنجی)
- عجله داشتن
- مقایسه و مسابقه
- انتظار خوبی، مهربانی، قدردانی و صداقت از دیگران
- واکنشی بودن (به جای پاسخ دادن)
- بدون هدف یا برنامه بودن

# منابع درونی استرس



## تیپ شخصیتی A

عجول  
رقابتجو  
وقت شناس  
پرخاشگر  
پرکار  
ناراضی

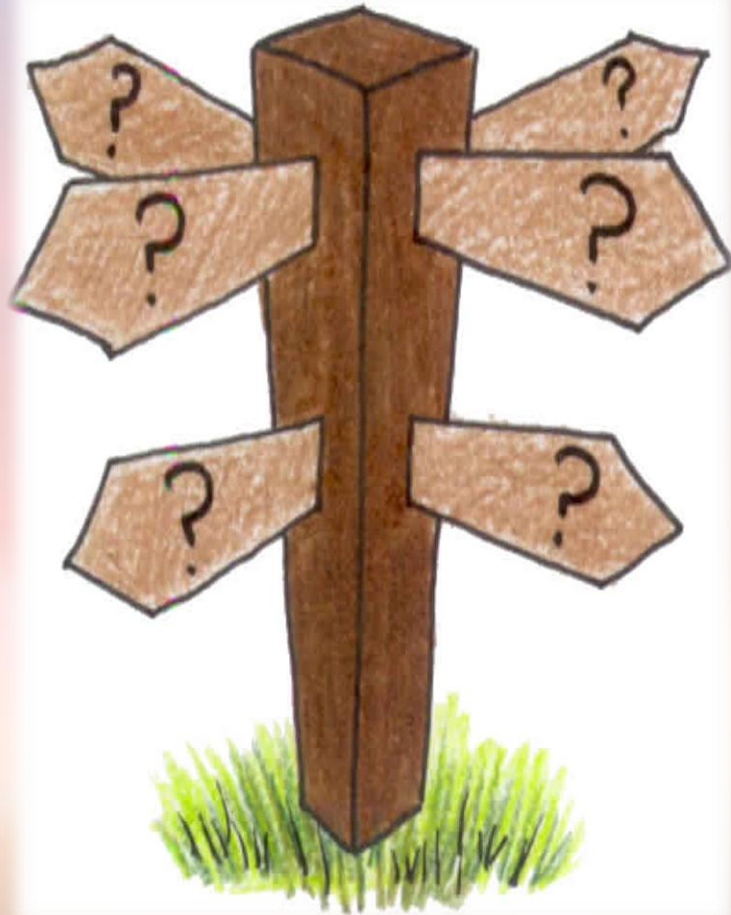
## افکار، باورها و رفتارهای استرس‌زا:

- درگیر گذشته یا آینده بودن/لذت‌طلبی افراطی
- تلاش برای کنترل همه چیز و همه کس
- مهرطلبی
- انتظار بدتر شدن اوضاع
- وابستگی به دیگران
- خودبرانگیختگی
- انتظار بهترین بودن

- توهم‌ها  
قدرت  
ثروت  
شهرت  
زیبایی  
ازدواج



# از کجا شروع کنیم؟



## دفترچه یادداشت استرس درست کنید.

- چه رویدادی باعث استرس شد؟
- چه احساسی (جسمی یا هیجانی) ایجاد کرد؟
- چه فکری از سرم گذشت؟
- واکنش من چه بود؟
- برای اینکه احساس بهتری داشته باشم چه کردم؟

## روشهای کنونی خود را برای مقابله با استرس بشناسید.

- **روشهای ناسالم:** سیگار، مشروبات الکلی، پرخوری یا کم خوری، تلویزیون یا کامپیوتر، دوری از اجتماع، داروهای آرامبخش، پر خوابی، رابطه جنسی افراطی، اهمال کاری، کار بیش از حد، تخلیه بر روی دیگران...
- **روشهای سالم:** اجتناب - تغییر - سازگاری - پذیرش

...

# روش‌های سالم مقابله با استرس

## ۱. اجتناب از استرس‌های غیرضروری (Avoid)

- مهارت «نه» گفتن را بیاموزید
- از افرادی که به شما استرس می‌دهند دوری کنید
- کنترل بیشتری بر شرایط پیدا کنید
- از موضوعهای جنجالی اجتناب کنید
- مدیریت زمان را بیاموزید

## ۲. تغییر موقعیت استرس‌زا (Alter)

- به جای فرو خوردن احساسات، آنها را بیان کنید
- قاطع باشید
- دنبال حل مسئله باشید نه مقصر

# روش‌های سالم مقابله با استرس

## ۳. سازگاری با موقعیت استرس‌زا (Adapt)

- مسایل را از زاویه دیگری نگاه کنید
- برای سازش و تغییر دادن خود آماده باشید
- به تصویر کلی نگاه کنید
- معیارهای خود را اصلاح کنید
- بر روی جنبه‌های مثبت تمرکز کنید

## ۴. پذیرش شرایط غیرقابل تغییر (Accept)

- سعی در کنترل مسایل غیرقابل کنترل نکنید
- به چالش‌ها به عنوان فرصت نگاه کنید
- احساسات خود را به اشتراک بگذارید
- بخشودن را تمرین کنید



# روش‌های سالم مقابله با استرس

## ۵. تفریح و استراحت

- زمانی برای تمرین آرمیدگی در نظر بگیرید
- به روابط خود اهمیت بدهید
- هر روز کار لذتبخشی برای خود انجام دهید
- سعی کنید شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید

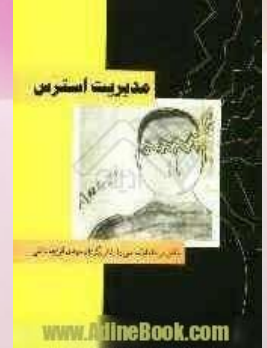
## ۶. سبک زندگی سالم

- برنامه ورزشی منظم داشته باشید
- غذای سالم بخورید
- مصرف چای و کافئین را به حداقل برسانید
- از الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کنید
- خواب کافی داشته باشید

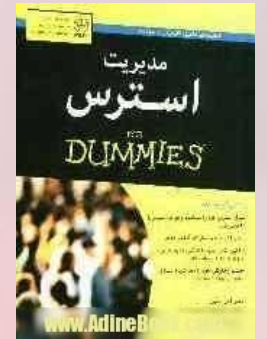


# منابعی برای مطالعه

- مدیریت استرس. نویسنده: برایان لوک سی وارد.  
مترجم: مهدی قراچه داغی. نشر پیکان.



- مدیریت استرس. نویسنده: آلن الکین. مترجم:  
اکرم قیطاسی. نشر کتاب آوند دانش.



- زندگی عاقلانه. نوشته آلبرت ایس. مترجم:  
مهرداد فیروزبخت. انتشارات رشد.

