

راهنمای مدیریت استرس

مقدمه

همه انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، در مقاطعی از زندگی، استرس را تجربه می‌کنند. واژه «استرس» که در زبان فارسی، فشار، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده، در مکالمه روزمره بسیاری از افراد شنیده می‌شود؛ لذا مدیریت استرس مهارتی است که در زندگی امروزی بسیار لازم است. بسیاری از مردم مسؤولیت‌های مختلف در خانه، کار و روابط خود دارند؛ شناسایی مسایل استرس‌زا و به‌کارگیری راه حل مناسب برای آن‌ها کلید کاهش استرس است.

استرس چیست؟

پاسخ بدن به فشار روانی، شبیه به آن چیزی است که در یک هواپیمای آماده پرواز، رخ می‌دهد. به این معنی که همه سیستم‌های بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، سیستم ایمنی، ریه‌ها، دستگاه گوارش و اندام‌های حسی و مغز برای رویارویی با خطر ادراک شده، دستخوش تغییر می‌شوند.

چه افرادی بیشتر در معرض استرس قرار دارند؟

- * بزرگسالان
- * زنان به‌طور اعم
- * مادران شاغل
- * افراد با تحصیلات کمتر
- * افراد مطلقه یا بیوه
- * بیکاران
- * افراد منزوی
- * مردمی که در شهرها زندگی می‌کنند
- * شخصیت‌های عصبانی
- * بازنشسته‌ها

یکی از آسیب‌های زندگی امروز استرس و فشار روانی است که اگر نتوانیم آن را مدیریت کنیم دچار مشکل می‌شویم.

افسانه فریدپاک
کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی بم



اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- تعریفی از استرس ارائه دهند.
- افرادی که در معرض استرس بیشتر هستند را نام ببرند.
- با برخی راه‌های کنار آمدن با فشارهای کاری آشنا شوند.
- راهبردهای مثبت و مفید در مواجهه با فشارهای کاری را درک کنند.



وجود دارد و خود به کسب مهارت‌های جدید و تجدیدنظر در موارد قدیمی می‌انجامد و باعث تغییر شرایط زندگی و تا حد ممکن ایجاد شرایط بهتر می‌شود. بنابراین شما هرچه زودتر تصمیم بگیرید که وضعیت موجود را تغییر دهید، زودتر به نتیجه خواهید رسید. مراحل سروسامان دادن و فایز آمدن بر استرس‌های کار شامل موارد زیر است:

۱. **شناخت:** درک این که شما با چه فشارهایی مواجه هستید و چه تأثیر منفی در عملکرد شما دارند، اولین گام برای چیره شدن بر این فشارها است که البته به میزان تمایل شما در جهت بهبود شرایط موجود نیز بستگی دارد.

۲. **ارزیابی:** منظور، ارزیابی نقاط قوت و ضعف خودتان است. به منابع ایجاد استرس و فشار توجه کنید. شناخت منبع استرس به شما کمک می‌کند تا بهترین پاسخ را در برخورد با آن داشته باشید. همچنین اطلاع از این که فشاری که شما از آن رنج می‌برید چه نشانه‌هایی دارد.

۳. **اقدام:** به مفهوم کاهش یا در صورت امکان رفع عوامل به وجود آورنده استرس یا کسب مهارت سازگاری و وفق دادن خود با شرایط غیر قابل تغییر است.

۴. **تعدیل و تنظیم:** بررسی و مرور تجربیات، تجزیه و تحلیل و بالاخره ایجاد اصلاحات ضروری در برنامه‌هاست.

را هردهای مثبت و مفید در مواجهه با فشارهای کاری

۱. **ابتدا خودتان را بشناسید.** (نقاط قوت و ضعف، علایق و تنفرها)

به دنبال آنچه می‌توانید تغییر دهید، باشید و آنچه غیر قابل تغییر است را بپذیرید؛ در غیر این صورت شما باید کار خود را رها کرده و به دیگری بسپارید یا به تقویت و ارتقای سطح مهارت‌های سازگاری خود بپردازید. به بررسی و اصلاح «نقاط کور» و «بن بست‌هایی» که زندگی شما را تحت کنترل دارند، بپردازید. برای مثال ترس از شکست، کنترل نکردن عصبانیت، ضعف در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و تردید، همگی با یادگیری مهارت‌های مختلف و تمرین مستمر بهبود می‌یابند. برنامه‌های آموزشی

اشتغال برای ادامه زندگی و بقای جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است و زندگی هر فرد از طریق کار کردن تأمین می‌شود و خودکفایی هر کشور نیز به میزان و نوع عملکرد شاغلان آن بستگی دارد. تحقیق‌ها نشان می‌دهد که با افزایش بیکاری، فساد شدت می‌یابد و از سوی دیگر اشتغال مناسب و رضایت شغلی موجب نشاط و شادابی انسان می‌شود. کار از یک سو می‌تواند شماری از نیازهای اساسی انسان همچون پرورش روح و جسم، برقراری ارتباط اجتماعی، ایجاد حس ارزشمندی، اعتماد به نفس و شایستگی را ارضا کند، اما از سوی دیگر ممکن است منبع اصلی بروز استرس نیز باشد.

در این مطلب به بررسی برخی از افراد در معرض استرس بیشتر از قبیل مادران شاغل، بازنشسته‌ها و شخصیت‌های عصبانی پرداخته شده است.

زنان در محل کار خود با چه نوع استرس‌هایی مواجه هستند؟

استرس زندگی دوگانه، یک واقعیت در زندگی امروزه است. اثرات منفی «حضور نداشتن مادر» در کنار فرزندان به دلیل حضور روزافزون زنان در بازار کار اجتناب‌ناپذیر است. به طور معمول انصراف از کار به خاطر نگهداری کودکان یا حضور در کنار فرزندان یک اجبار است نه انتخاب.

ازدواج و انتخاب زندگی جدید، بهتر از زندگی مجردی است؛ اگر چه ممکن است، استرس‌هایی از قبیل مسؤولیت نگهداری از بچه، مسکن و کمبود وقت را همراه داشته باشد. زنان با وجود این که زمان زیادی را به بودن در کنار فرزندان و توجه به آنها اختصاص می‌دهند، باید به نیازهای خود نیز توجه کنند. می‌توانند به فرزندان‌شان همکاری و کمک در امور منزل را آموزش داده و کارهای روزانه منزل را به طور منصفانه با آنها تقسیم کنند. البته راهکارهای مفید دیگری نیز در این زمینه وجود دارد. مطالعات نشان داده است که تعدد مراقبان و پرستاران هیچ تأثیر زیان‌آوری ندارد و حتی این موقعیت را فراهم می‌آورد که کودک ارتباط‌های اجتماعی گوناگون را تجربه کند.

چگونه می‌توان با فشارهای کاری کنار آمد؟

فشارهای کاری تأثیر زیادی روی اشخاص دارد و می‌توان از راه‌حل‌های پیشنهادی برای کاهش آنها استفاده کرد. رویارویی و کنار آمدن با استرس‌ها در طول زندگی

که اهداف فوق را در برداشته باشند، توسط تعدادی از سازمان‌ها ارایه می‌شوند.

۲. متعهد به رشد اجتماعی، احساسی، روحی، ذهنی و تخصصی باشید.

رشد از طریق یادگیری، از راه‌های مختلف از قبیل بازخوردهای شخصی، تجربیات، مطالعه آموزشی، تعلیم و... میسر می‌شود. واکنش متقابل خوش بینانه در مواجهه با شکست و یأس این شانس را فراهم می‌کند تا سطح یادگیری و رشد خود را ارتقا دهیم. معنا داشتن زندگی و دارا بودن هدف باعث ارتقای کیفیت زندگی می‌شود. داشتن اعتقاد و مذهب به زندگی معنا و هدف می‌دهد.

۳. سازگاری با ساختار و استاندارد زندگی سالم

داشتن وعده‌های غذایی مناسب، سالم، متعادل و داشتن رژیم متنوع و حاوی انواع غذاها مسأله‌ای حایز اهمیت است. ورزش منظم (۳ بار در هفته، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه)، اجتناب از عادات ناپسند از قبیل: سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی یا استعمال مواد مخدر.

۴. ایجاد تعادل سالم میان کار و سایر عوامل غیرکاری

با تنظیم یک برنامه هفتگی وقت مشخصی را به بودن در کنار خانواده اختصاص دهید و طبق علایق آنها برنامه‌ریزی کنید. هم‌چنین در زمان‌های غیرکاری فرصتی را به لذت بردن از کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید. از حمایت و کمک‌های اجتماعی دیگران (والدین، بستگان، دوستان، همسر و...) استفاده کنید و انعطاف‌پذیر و بخشنده باشید. تغییرات

مداوم در زندگی و در یک دوره زمانی مشخص را کاهش دهید. به حمایت‌های اجتماعی (خانواده، دوستان و دیگران) که در مواقع بروز مشکلات می‌توانند به کمک شما بشتابند، اطمینان کنید.

۵. از تأثیرات محیطی غافل نشوید.

محیط کاری نامساعد، می‌تواند منبع ایجاد استرس و محیط خوب می‌تواند بر طرف‌کننده استرس باشد، برای مثال کار در محیطی دلپذیر با گیاهان سرسبز و گل‌های خوشبو و تصاویر طبیعی زیبا و موسیقی ملایم بسیار لذت بخش خواهد بود. اطمینان حاصل کنید که وسایل کاری شما طبق استانداردهای روز، کافی و با طرح‌ریزی عالی انتخاب شده‌اند و برای کار مورد نظر شما کافی و مناسب هستند.

۶. شک و تردید و برخوردها را در محیط کار به حداقل برسانید.

زمانی را صرف ایجاد روابط خوب و سالم شغلی در محیط کار کنید. به خواست‌ها و حقوق خود احترام بگذارید، هم‌چنان که در مورد خواست‌های دیگران عمل می‌کنید. فرق زیادی بین توافق، مخالفت، شک و تردید وجود دارد. یاد بگیرید که ارتباط مؤثری برقرار کنید. ابتدا دیگران را درک کنید و بعد بخواهید توسط دیگران درک شوید. یاد بگیرید که با دقت و فعالانه به دیگران گوش فرادهید و حتی از نشانه‌های غیرزبانی برای بیان مطلبی در حین صحبت شخص استفاده نکنید.

۷. تقسیم بندی زمان

از خود بپرسید، آیا کار طولانی مدت ضروری است؟ شما می‌توانید با برنامه‌ریزی صحیح ساعت‌های کاری خود را کم کرده و از زمان بیشترین استفاده را ببرید. چیزهای مهمی که باید اول انجام شود در سرفصل کارهای خود قرار دهید. اگر چه فناوری جدید کمک بزرگی به

در حالی که باز نشستگی به طور معمول به شکل فرار از استرس کاری تصور و تلقی می‌شود، برخلاف این تصور باز نشستگی یکی از مهم‌ترین منابع استرس‌زا است، بویژه برای کسانی که با دلسوزی کار می‌کرده‌اند.



زمان استراحت و تفریح بیشتری را فراهم می‌آورد تا به سرگرمی‌های مورد علاقه خود بپردازد. مانند: گذراندن زمانی با خانواده و شانس بهبود وضعیت خویش مثل گذراندن دوره‌های مختلف و داشتن زمان کافی برای تعطیلات. اما در عین حال بازنشستگی استرس‌هایی را نیز به دنبال دارد که برخی از آنها عبارتند از:

۱. کاهش درآمد
۲. تنهایی به خاطر داشتن دوستان کمتر و کاهش چرخه اجتماعی که ارتباط مستقیم با بازنشستگی ندارد.
۳. از دست دادن موقعیت و منزلت اجتماعی و نقش خود در جامعه

بازنشستگی به‌طور معمول با احساس بی‌فایده بودن، کم‌اهمیت بودن و وابسته بودن به دیگران همراه است. زیرا جامعه جوان‌محور و کارمحور است و بازنشستگی با این مسأله در تضاد است. اشخاص مسن به دنبال یافتن نقش جدید در خانواده و جامعه هستند. مسأله فقر سالمند مورد دیگری است که باعث ایجاد وابستگی بیشتر او به اعضای خانواده می‌شود.

چگونه باید برای دوران بازنشستگی برنامه‌ریزی کرد؟

برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی نیاز به درک واقعی از تغییرات رخ داده، دارد. برنامه‌ریزی باید حداقل ۲ تا ۳ سال پیش از محدودیت تحرک انجام شود، از جمله:

۱. **ایجاد زندگی سالم:** به منظور لذت بردن از دوران بازنشستگی و استمرار آن رعایت مسایل زیر بسیار مهم است:

الف: داشتن برنامه‌ریزی منظم

ب: ورزش مرتب

ج: رژیم غذایی خوب و متعادل

د: مراجعه به پزشک برای بررسی وضعیت سلامتی چرا که یکی از مهم‌ترین موارد ترس سالمندان ضعف جسمانی و سلامتی و وابستگی به اطرافیان است.

۲. **حفظ فعالیت ذهنی و رشد دادن علایق:** مطالعه، داشتن سرگرمی، گذراندن دوره‌های آموزشی خاص و ... که برای جلوگیری از فراموشی ذهنی و افسردگی بسیار ضروری است.



کاهش کارهای سخت کرده، اما در برخی موارد و شرایط استفاده از فناوری جدید و سازگاری با آن استرس‌زا است، بخصوص اگر با حمایت و آموزش همراه نباشد.

۸. توجه به نکات مثبت

یاد بگیرید در زندگی نقاط روشن را ببینید و توانایی خندیدن را در خود تقویت کنید. کسانی که به زندگی طولانی خوش بین هستند، بیشتر می‌توانند از آموزش‌ها سود ببرند و این ایده خوش بینانه به آنها کمک می‌کند تا ارزیابی بهتری در برخورد با شکست و یأس داشته باشند.

۹. بهره‌گیری از تکنیک‌های معمول آرام‌سازی

برای مدیریت مؤثر استرس، ما نیاز داریم که پاسخ آرامش طبیعی بدن را فعال کنیم. شما می‌توانید این آرامش را از طریق روش‌های آرام‌سازی مثل تنفس عمیق، تن‌آرامی ماهیچه‌ای و تصویرسازی ذهنی به دست آورید. همراه کردن این فعالیت‌ها با زندگی‌تان می‌تواند به کاهش استرس روزمره و تولید انرژی و روحیه خوب کمک کند.

دلایل استرس در زمان بازنشستگی چیست؟

در حالی که بازنشستگی به‌طور معمول به شکل فرار از استرس کاری تصور و تلقی می‌شود، برخلاف این تصور بازنشستگی یکی از مهم‌ترین منابع استرس‌زا است، بویژه برای کسانی که با دلسوزی کار می‌کرده‌اند، بازنشستگی بسیار مهلک است. کار ایجاد منزلت و مقام اجتماعی می‌کند، به علاوه امنیت مالی و دوستی را نیز نباید نادیده گرفت. برای بسیاری از کارگران، بازنشستگی

یکی دیگر از گروه‌هایی که در معرض استرس بیشتری قرار دارند، شخصیت‌های عصبانی هستند:

چگونه می‌توان عصبانیت را کنترل کرد؟

۱. **مسئولیت‌پذیری شخصی:** ابتدا باید بدانید که شما و تنها خود شما، مسئول عصبانیت خودتان هستید و از این مسأله ضرر می‌کنید. بدین ترتیب به خاطر خودتان عصبانیت را کنترل خواهید کرد نه به خاطر دیگران.

۲. **درک نشانه‌های اخطار:** دفعه بعدی که شما عصبانی شدید، مکث کرده و به نشانه‌های ظاهری به‌وجودآمده در بدن خود مانند احساس تنش، افزایش صدا، فشار معده و برافروختگی چهره توجه کنید و بر ذهن خود متمرکز شوید و واکنش‌های آن‌را بررسی کنید. آگاهی پیدا کردن از این نشانه‌ها شما را قادر می‌سازد تا به طرز مؤثرتر و مناسب‌تری با عصبانیت خود برخورد کنید.

۳. **محاسبه هزینه:** وقتی شما برافروخته و عصبانی هستید، زمان کمی برای درست فکر کردن دارید. بنابراین بهترین نقشه، برآورد هزینه‌ها در زمان عصبانیت است (شکستن اشیاء، صدمه زدن به اشخاص، تیره کردن روابط دوستانه و توهین و...). تجسم این موارد و تفکر عمیق می‌تواند به عنوان سلاحی مؤثر در کنترل عصبانیت و نوسان رفتار باشد. به خود فکر کنید که نمی‌خواهید قربانی عصبانیت خود باشید.

۴. **کد گذاری رنگی عصبانیت:** در هنگام عصبانیت به وضع جسمی و روحی خود توجه کرده و آن را با سه رنگ تقسیم‌بندی کنید:

سبز این بدان معنی است که شما به‌طور کامل از عصبانیت فیزیولوژیکی خود و پاسخ فیزیولوژیکی که به آن می‌دهید آگاه هستید.

زرد در این حالت شما از این که می‌توانید خونسرد باشید یا نه، مطمئن نیستید. در این حالت در آستانه رسیدن به وضعیت قرمز هستید و باید خود را نجات دهید. با انجام عملی از قبیل کشیدن نفس عمیق یا نوشیدن یک لیوان آب سرد یا صحبت کردن با شخصی به جز فردی که از او عصبانی هستید، عصبانیت خود را کنترل کنید.



۳. **برنامه‌ریزی مالی:** این بسیار مهم است که شما به‌عنوان بازنشسته از چه طریقی می‌توانید، درآمد داشته باشید و سود ببرید. مشکلات اقتصادی متعددی برای افراد مسن وجود دارد، به ویژه برای کسانی که در طبقات اجتماعی پایین‌تر زندگی می‌کنند، این گروه وقتی بیمار می‌شوند، زندگی بسیار دشواری دارند. برنامه‌ریزی بسیار مهم است و بدین ترتیب شما متوجه می‌شوید، چقدر پس‌انداز دارید آیا برای نیازهای آینده خود سرمایه‌گذاری کرده‌اید؟

۴. **سازگاری اجتماعی در خانواده:** یافتن نقش جدید در ارتباط با خانواده، مانند: پدر بزرگ و مادر بزرگ و جست‌وجوی نقش‌های دیگر در جامعه، برای مثال: کار در امور اجتماعی جهت کمک به افراد مسن برای ایفای نقش جدید بسیار حیاتی است.

۵. **استخدام مجدد:** کار و شغل جدید به شکل پاره‌وقت، ممکن است به بهبود وضع مالی شخص کمک کند.

«بازنشستگان سازگار» که وضعیت بازنشستگی را براحتی پذیرفته‌اند، حسرت گذشته را نمی‌خورند و می‌توانند کار جدید بیابند و روابط جدیدی را بنیان گذارند.

«بازنشستگان عصبانی» قادر نیستند براحتی با وضعیت جدید مواجه شوند، پس دیگران را به‌طرز بسیار زننده و تلخی به‌خاطر شکست در رسیدن به اهداف زندگی سرزنش می‌کنند. این افراد خودشان را به‌خاطر بدشانس بودن سرزنش کرده و بیشتر با افسردگی مواجه می‌شوند تا با عصبانیت.

قرمز

این زمانی است که متوجه عصبانیت و عملکرد خود نیستید و خونسردی خود را به طور کامل از دست داده‌اید. شما غیرقابل کنترل شده‌اید و نیاز به کمک دیگران دارید.

۵. به تأخیر انداختن فعالیت: وقتی شما به مرحله انفجار احساس عصبانیت می‌رسید، زمان مناسبی برای حل مشکل نیست. شما عصبانی‌تر از آن هستید که بخواهید درست فکر کنید و تصمیم بگیرید.

در این مدت بهترین کار ممکن، تنها بودن است. محلی را برای خود در نظر بگیرید تا در آنجا به آرامش دلخواه خود دست یابید. در مواقع عصبانیت رانندگی نکنید، چون ممکن است این عصبانیت را به خیابان انتقال دهید. نوشیدن آب سرد یا قهوه فاقد کافئین یا حتی دوش آب سرد به شما کمک می‌کند. آرامسازی را تمرین کنید، تمرین کنترل تنفس و تماشای کردن فیلم‌های خشن، نیز بسیار مفید است. زمانی به محل قبلی بازگردید که مطمئن شوید عصبانیت شما فروکش کرده و آرامش و خونسردی خود را بازیافته‌اید.

۶. تمرین آرامسازی: به طور معمول وقتی ما تحت فشار و تنش روانی هستیم، عصبانی می‌شویم. داشتن یک عادت مناسب شامل ورزش جسمی یا تمرین منظم آرامسازی می‌تواند به شما در کنترل خود، طی روز کمک شایانی بکند. گذراندن مدت زمانی در خلوت با مراقبه، عبادت یا خواندن متون مذهبی می‌تواند در حل مشکل و حفظ آرامش مؤثر باشد.

۷. عصبانیت ارتباطی: وقتی شما از خلوت خود خارج شدید با آرامش و آهستگی و شمرده شمرده صحبت کنید. فریاد نزنید و صدای خودتان را بلند نکنید و لغات زشت و رکیک به کار نبرید.

۸. پل بسازید، نه دیوار: هر شخص عصبانی یک شخص تنهاست، دوستان کمی دارد؛ اما احتمالاً دشمنان زیادی دارد. تقریباً غیرممکن است که در حالت عصبانیت رابطه‌ای خوب برقرار کنیم. بنابراین ایجاد ارتباط‌های خوب نیاز به عصبانی نشدن دارد. به جای درگیری و عصبانیت مداوم، به طور فعالانه قدم‌های مثبتی در راستای تحکیم زندگی خود بردارید. به جای این که عصبانیت شما را کنترل کند؛ شما باید بر آن تسلط پیدا کنید. احساس مثبت و خوب، امکان ایجاد ارتباط خوب را فراهم کرده و عصبانیت و احساسات شما را تعدیل می‌کند. بنابراین بدانید که عصبانیت احساسی قوی است و نیاز به تلاش فراوان برای مهار شدن دارد.



نتیجه گیری

اغلب دانشمندان اتفاق نظر دارند که بروز استرس فرد را وادار می‌کند تا برای تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی آن گام بردارد. مطالعات بر روی افراد نشان می‌دهد کسانی که در شرایط نشاط و توأم با سلامت، بسیاری از جنبه‌های استرس‌زا در زندگی را پشت سر می‌گذارند و برای ایجاد رضایت شغلی و زندگی سالم و سازگاری اجتماعی در خانواده تلاش می‌کنند شادابی و نشاط آن‌ها رو به فزونی خواهد گذاشت.

منابع

- * استرس، مریم حسین‌زاده، انتشارات مهرصفا، چاپ اول، پاییز ۸۶
- * Online Guide to Stress management for students

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
کد موضوع ۹۶۲۴
پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱
نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۶۲۴)