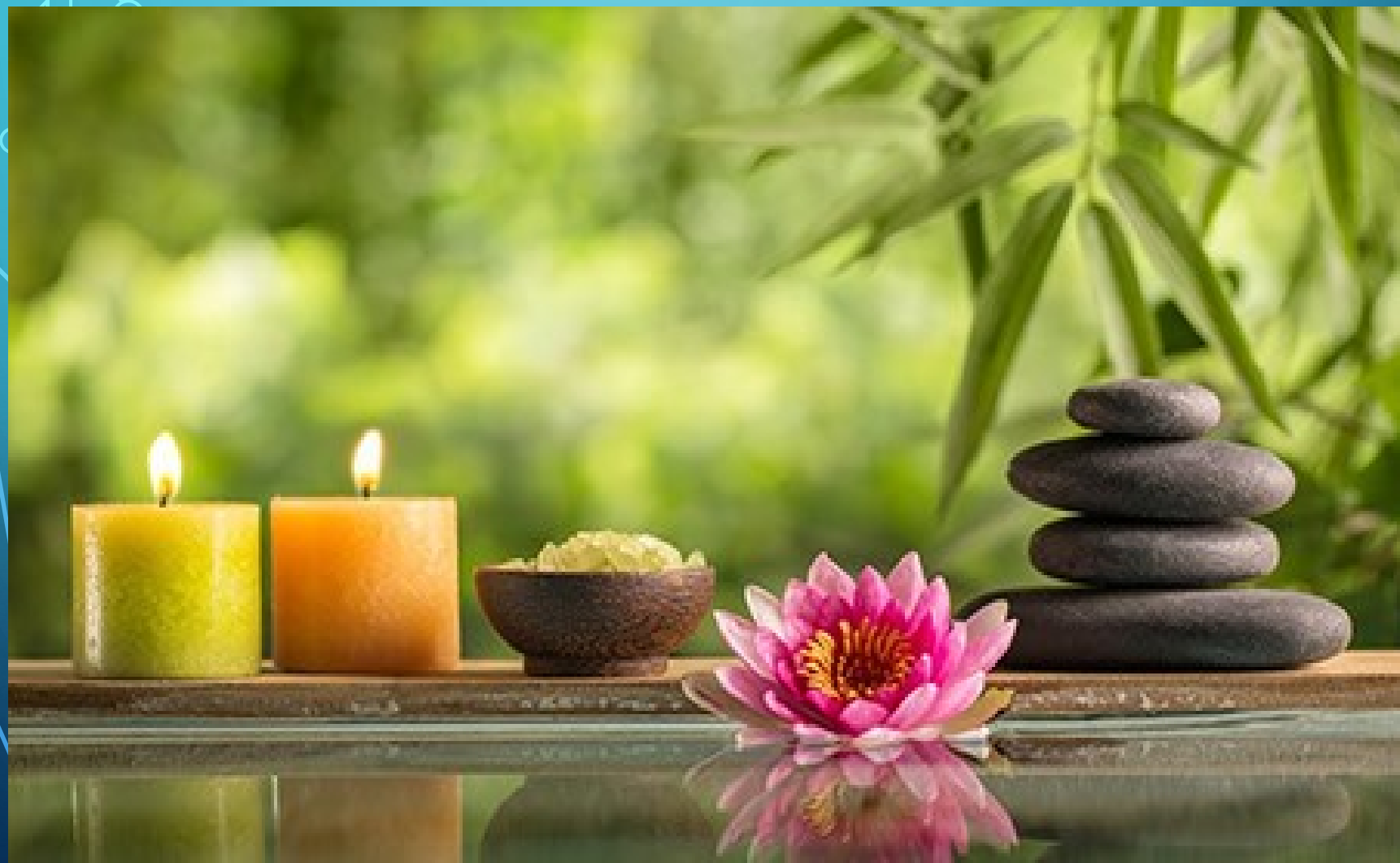


به نام خداوند مهربان





We
And
easy

AR
MOUTH

actor

as lash

look

50

ara can.

OF WAR, A

very neces
ould be t
d spoons.

st

فعالیت : کار گروهی

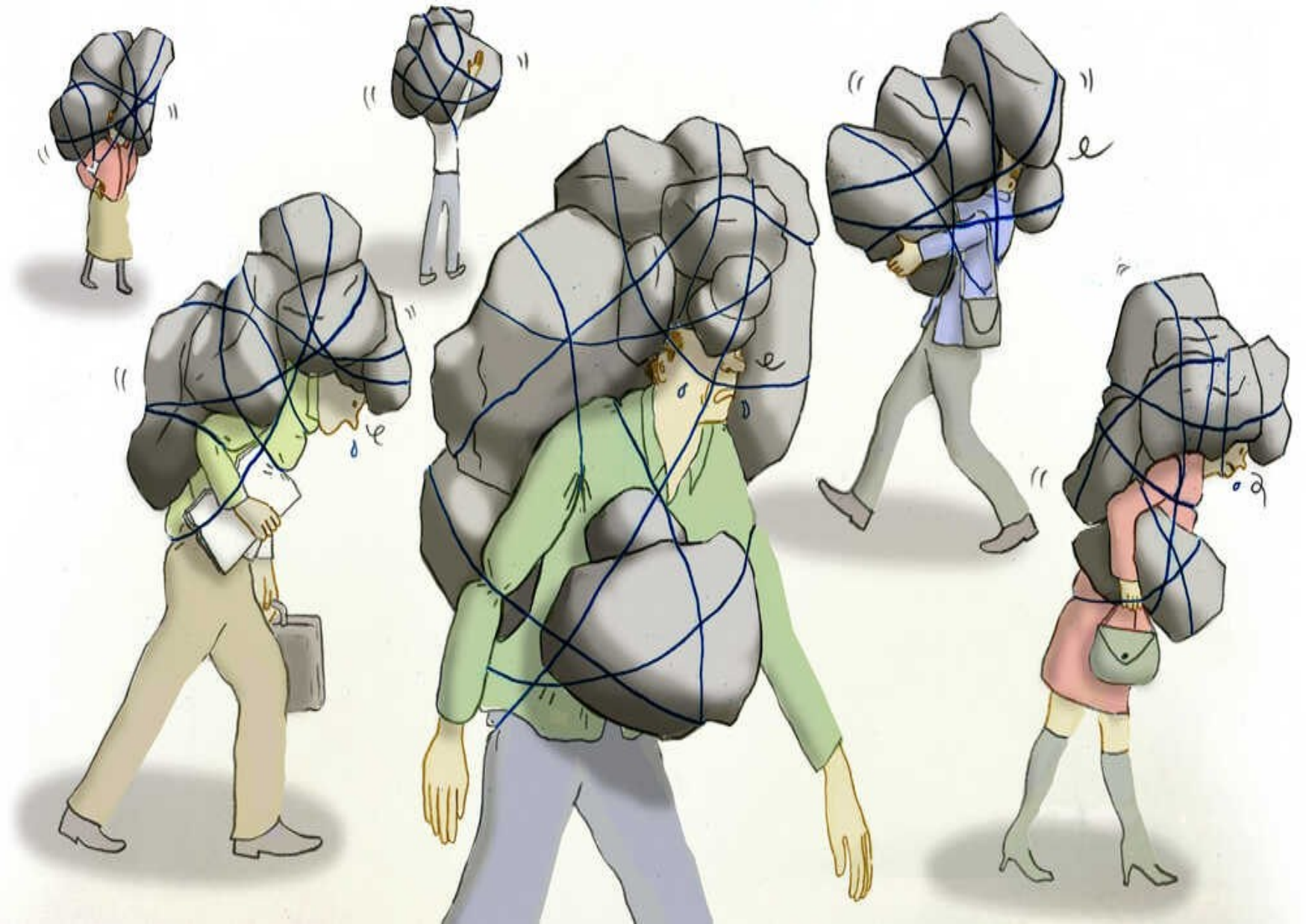
به استرس هایی که قبلا تجربه کرده اید. فکر کنید. یک مورد از آنها را یادداشت کنید.

بنویسید که در مقابل این استرس ها چه کرده اید؟

اگر دیگران هم این فعالیت را انجام داده اند، ببینید راهبردهای آنها برای مقابله با

استرس چیست؟





مهارت مقابله با استرس

مقدمه:

آدمی برای این که به طور هنجار به کار و کوشش بپردازد، بایستی کمی فشار روانی (استرس) احساس کند و **هنگامی** که مدت های دراز ، زندگی آدمی با سکوت و آرامش همراه شود احساس کسالت می کند، اما در عین حال ، فشار روانی شدید یا طولانی دارای اثرهای آسیب زای جسمی و روانی است.

مقدار جزئی استرس می تواند مفید باشد زیرا که به زندگی جذابیت و تحرک می بخشد و مارا روی پای خودمان نگه می دارد.

مهارت مقابله با استرس

تغییرات ملایم و جزئی نه تنها مضر نیست بلکه مفید و سازنده اند و در پرورش حس سازش پذیری ما نقش عمده ای ایفا می کنند ، اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، در اینجاست که ظرفیت سازش پذیری ما اشباع می شود و تحمل آن را غیر ممکن می نماید.

نظریه های استرس، بحران و سازگاری

تعریف استرس:

واژه استرس برای افراد مختلف معانی مختلفی دارد. افراد غیر متخصص ممکن است استرس را به معنی فشار، تنش، فشارهای بیرونی ناخوشایند و یا پاسخ هیجانی تعریف کنند.

اما متخصصان روانشناسی، استرس را به روش های مختلفی تعریف کرده اند. تعاریف جدید استرس به **استرس های محیط بیرون** از فرد به عنوان استرسور ها (مشکل در کار)، پاسخ فرد به استرسور ها به عنوان استرس یا پریشانی (احساس تنش) و مفهوم استرس به عنوان چیزی که شامل تغییرات زیست شیمیایی، فیزیولوژیکی، رفتاری و روانشناختی است، توجه کرده اند.

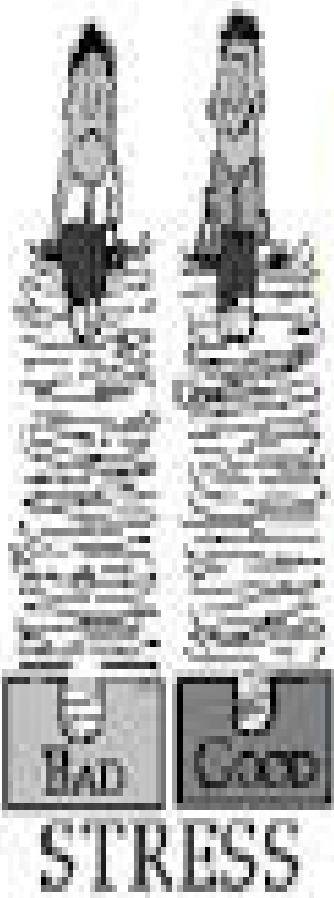




تمام $\text{Stress} = \text{Eustress} + \text{Distress}$

واژه‌ی استرس،

هم‌زمان دو مفهوم استرس مثبت و منفی را پوشش می‌دهد.



همچنین متخصصان بین استرس آسیب‌زا و زیان‌آور و استرس مثبت و سودمند تمایز قائل شده‌اند. به علاوه محققان بین استرس حاد مانند آنچه در هنگام داشتن یک امتحان یا سخنرانی عمومی اتفاق می‌افتد و یک استرس مزمن مانند استرس شغلی و فقر تمایز قائل می‌شوند.

رایجترین تعریف مورد استفاده، تعریفی است که توسط الزاروس و الونیر ۱۹۷۸ ارائه شده است؛ ایشان استرس را به **عنوان تعامل بین فرد و محیط در نظر گرفته و استرس را با اصطلاح "تطابق فرد-محیط"** توصیف کردند. زمانی که فرد با فشارآورهای بالقوه مشکل‌ساز مواجه می‌شود مانند یک امتحان یا سخنرانی عمومی، درجه استرسی که تجربه می‌کند

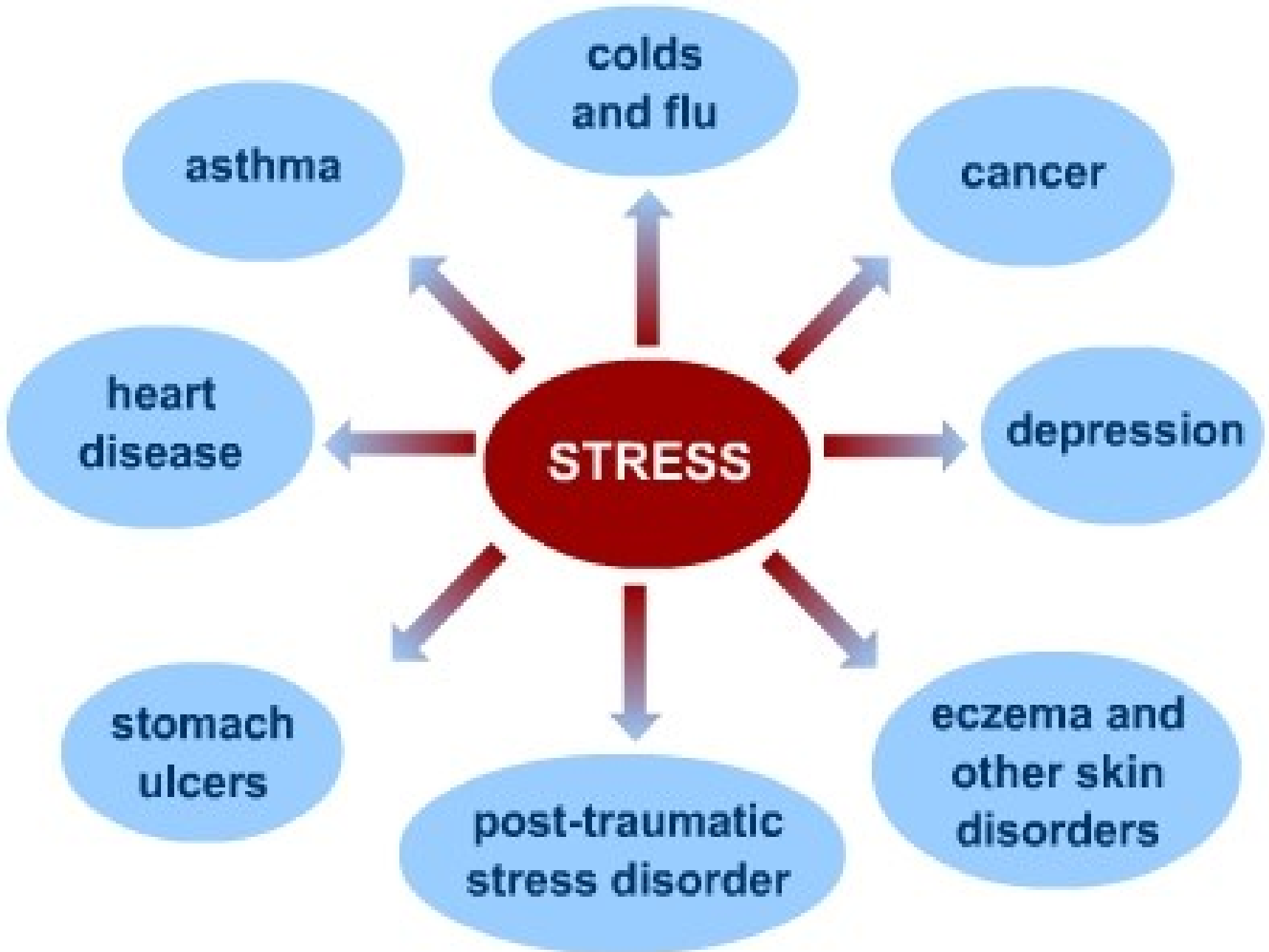
اولا: به ارزیابی وی از رویداد. آیا رویداد استرس‌زا هست؟

دوما: به ارزیابی وی از منابعی که در اختیار دارد. من می‌تونم با این مشکل کنار بیام؟

بستگی دارد.

یک انطباق خوب، استرس کمی به همراه خواهد داشت و یک انطباق ضعیف استرس بالایی را ایجاد خواهد کرد.





سندروم انطباق عمومی سلیه GAS:

سندروم انطباق عمومی سلیه در سال ۱۹۵۶ توسعه پیدا کرد و سه مرحله را در فرایند استرس توصیف کرد:

۱: **هشدار**: توصیف کننده افزایش فعالیت است و به محض مواجه فرد با موقعیت های پر استرس اتفاق می افتد

۲: **مقاومت**: شامل سازگاری و تلاش برای از بین بردن هشدار.

۳: **فرسودگی**: زمانی رخ می دهد که افراد به صورت مکرر در معرض موقعیت های پر استرس قرار می گیرند و دیگر قادر به مقاومت نیستند.



نظریه وقایع زندگی:

نظریه وقایع زندگی به منظور ارزیابی استرس و تغییرات مرتبط با آن به عنوان پاسخی به تجارب زندگی توسعه پیدا کرد.

هولمز و راهه ۱۹۶۷ برنامه زمانبندی تجارب جدید SRE را توسعه دادند؛ آنها لیست گسترده ای از تغییرات و رویداد های ممکن زندگی فراهم کردند. این رویداد ها و تغییرات بر حسب شدت استرس زا بودن :

شدید (مرگ همسر، مرگ دوست صمیمی و زندان)

متوسط (ترک خانه توسط فرزندان، بارداری)

کم (تعطیلات، تغییر در عادات غذایی و خواب)

دسته بندی شده اند.



منابع ایجاد کننده استرس

➤ **رویارویی با تغییرات و عدم سازگاری با آن:** هر بار که با تغییر روبرو می شویم، هر چند این واقعه مطلوب باشد یا نه، تعادل ما از هم گسیخته می شود و در طی زمانی که با آن واقعه تطابق پیدا کنیم تحت استرس قرار می گیریم.

➤ **عجز و ناامیدی:** به دنبال مواجه شدن با شکست و ناکامی

➤ **عدم خود آگاهی:** عدم توانایی فرد از نقاط ضعف و قوت و ویژگیهای شخصیتی و روانی خود.

➤ **عدم هدفمندی:** اهداف کوتاه مدت و دراز مدت و قابلیت دسترسی و یا عدم دسترسی.

عدم برنامه ریزی در زندگی:

شخصیت و مقابله: افراد خاصی به علت ویژگیهای شخصیتی خود آمادگی بیشتری برای تجربه استرس و ناراحتی در زندگی دارند و همین امر نیز به نوبه خود بر میزان آسیب پذیری آنها تاثیر می گذارد.

عدم تشخیص موقعیتهای مشکل آفرین: نهایتاً عدم اجتناب و عدم مقابله با آن.

سوء تغذیه: به دلیل تحریک پذیری ناشی از کمبود ویتامینها و مواد غذایی.

فقدان کنترل:

اعتقاد به عوامل بیرونی در ایجاد کننده رویدادها (مثل شانس و بخت و اقبال).

عدم ارزیابی و اصلاح و تجدید نظر در مسائل زندگی: (به دلیل ایجاد پیامدهای منفی).

نشانه های جسمی استرس:

- تنش یا تنیدگی (در گلو، سینه، معده ، شانه ها، سرد شدن دست ها و پاها
گردن و فک)
- سردرد و میگرن
- کمر درد
- درد گردن
- تنفس نامنظم
- تپش قلب
- تنگی نفس حتی در حالت استراحت
- بی قراری
- خستگی
- درد معده
- حالت تهوع
- افزایش ادرار
- عرق کردن
- مشکلات خواب
- خشک شدن دهان
- حساس شدن به صداها



نشانه های روانی استرس:

- قضاوت نادرست در ارتباط با دیگران و موقعیت ها

- دشوار شدن کارهای ساده

- تصمیم گیری بدون فکر و ناگهانی

- تردید و دودلی

- ناتوانی در تمرکز

- فراموشکاری

- ناتوانی در بیاد آوردن وقایع

اخیر

- افکار مزاحم و وسواسی

نشانه های هیجانی استرس:

- اضطراب
- ترس های غیر عادی
- احساس خصومت
- پرخاشگری
- احساس گناه
- افسردگی
- بغض و گریه
- کابوس دیدن
- درماندگی و تسلیم

نشانه های رفتاری استرس:

- شروع کردن چند کار به طور همزمان
- ولی نیمه کاره رها کردن آنها

- ناخن خوردن

- کندن موها

- نیشگون پوست

- اعمال وسواسی

- سیگار کشیدن یا افزایش دفعات آن
- مشروب خوردن یا افزایش دفعات آن

- پر خوری

- کم خوردن و بی اشتهايي

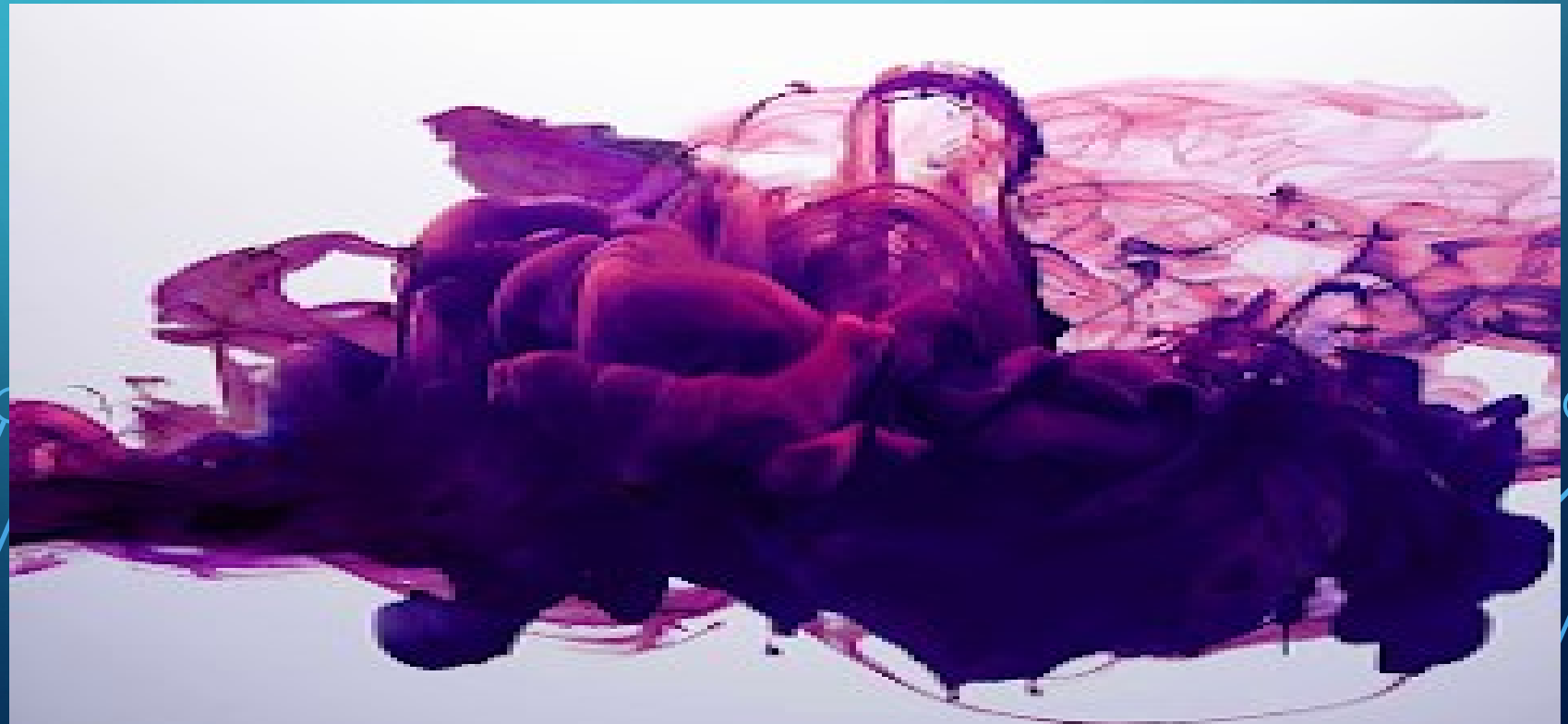
- بی توجهی به وضع ظاهری

- کناره گیری



✓ در برخورد با استرس ها، این سوال پیش می آید که آیا انسان می تواند از فشارهای زندگی جلوگیری نماید و یا حداقل از شدت آن بکاهد و بدین طریق دارای یک سبک زندگی رضایتبخش و معنی دار و بدون استرس شود:

✓ در پاسخ به این سوال لازم است به شیوه هایی اشاره شود که می تواند در کنترل و کاهش استرس موثر باشد:



کنترل خود و استرس

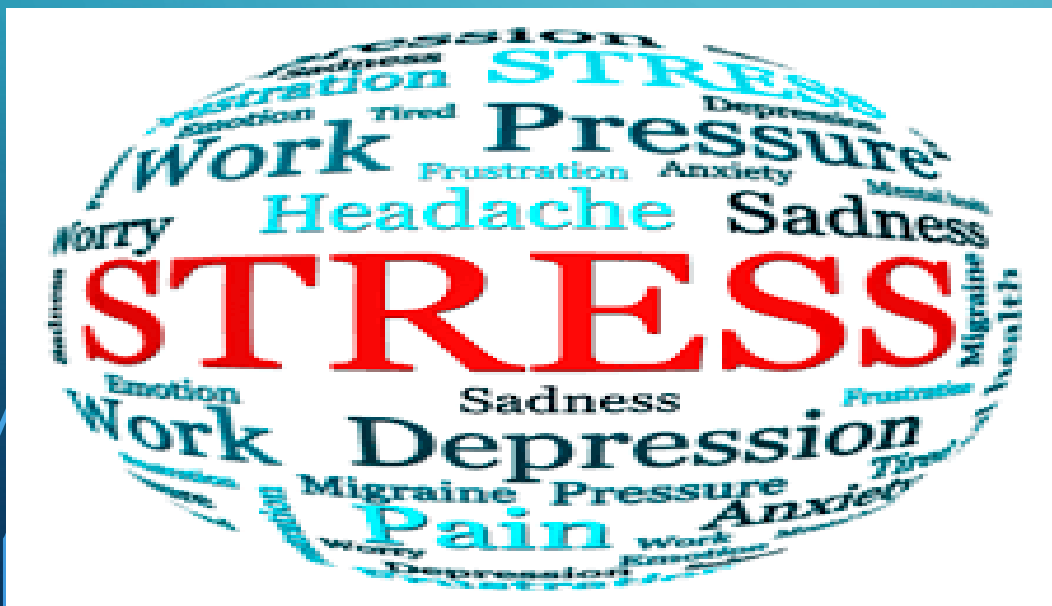
نظریه های جدید استرس بر خود کنترلی به عنوان یک مفهوم مهم در درک استرس تاکید می کنند. این موضوع در

احساس شایستگی

سر سختی

نظریه های خود-کارآمدی

برجسته شده است.



مدیریت استرس

❖ کنار آمدن یا راهبردهای مدارایی

❖ مکانیسم های دفاعی

لازاروس و فولکمن:

مکانیسم های مدارایی

مدارای مساله مدار

مدارای هیجان مدار

مدیریت استرس

مکانیزم های دفاعی

مکانیسم های دفاعی فرایندهای خودکار ذهن برای فرونشاندن استرس های ناشی از تعارضات هستند.

هر کسی از لحظه تولد تا بزرگسالی از مکانیسم های دفاعی در موقعیت های مختلف استفاده می کند. این که افراد از کدام دفاع ها استفاده کنند وابسته به عوامل مختلفی از جمله ارتباط اولیه با والد، سبک فرزندپروری والدین، تاثیر محیط و دیگر موارد می باشد. هرچه از مکانیسم های دفاعی ناپخته بیشتر استفاده شود، احتمال ابتلا به اختلالات روانی و جسمی بیشتر می شود.

چهار نوع مکانیسم دفاعی را در ادامه به اختصار شرح داده ایم:

- مکانیسم های دفاعی ناپخته
- مکانیسم های دفاعی روان رنجورانه
- مکانیسم های دفاعی پخته
- مکانیسم های متفرقه

۱. انواع مکانیسم های دفاعی ناپخته

- **انکار:** نپذیرفتن جنبه های دردناک واقعیت. امتناع از قبول واقعیت تهدیدزای بیرونی.
- **فرافکنی:** امیال ناپذیرفتنی درونی به میل یا احساس افراد یا شرایط بیرونی نسبت داده می شود. در این مکانیسم فرد امیال و خواسته های ناپسند خود را به دیگران نسبت می دهد و آن ها را مسئول اشتباهات می داند.
- **تحریف:** واقعیت های بیرونی متناسب با نیازهای درونی تغییر شکل یافته ادراک می شود.
- **کنش نمایی:** عمل بر اساس همان میل یا تکانه ناپذیرفتنی درونی برای فرار از احساس همراه با آن.
- **درون فکنی:** خوبی و موفقیت دیگران را به خود نسبت دادن.
- **پرخاشگری انفعالی:** ابراز غیر مستقیم خشم نسبت به دیگران.
- **واپس روی:** توسل به سطوح پایین عملکرد برای اجتناب از تنش و تعارض درونی.
- **خودبیمارانگاری:** تاکید مفرط روی بیماری به منظور گریز از مسئولیت و تکانه های غریزی.
- **جسمانی سازی:** تبدیل حالات روانی به نشانه های بدنی یا تظاهرات جسمی (اختلال علائم جسمانی)

۲. انواع مکانیسم های دفاعی روان رنجورانه

جابه جایی: انتقال احساس یا تکانه های اضطراب را از یک شخص یا شی بر روی یک شخص یا شی قابل پذیرش تر.

برون سازی: بخش هایی از شخصیت یا نگرش های فردی را به دنیای بیرونی نسبت دادن، مکانیسم کلی تری نسبت به فرافکنی است.

عقلانی سازی: استفاده مفرط از نیروهای عقلانی و منطقی به منظور فرار از ابراز عاطفه یا تجربه آن.

دلیل تراشی: فرد برای فرار از رفتارها یا نگرش های نامقبول و تکانش ها به توضیحات منطقی متوسل می شود.

بازداری: محدود سازی یا چشم پوشی از برخی اعمال به منظور اجتناب از اضطراب همراه با آن مثلا وقتی با اهداف یا آرزوهای دست نیافتنی مواجه می شویم انتظارات را تقلیل دهیم.

جداسازی: جدا کردن یک عقیده از عاطفه. یعنی مولفه های هیجانی را از یک خاطره یا تجربه تفکیک کنیم

تجزیه: تغییر موقتی و چشمگیری در منش، شخصیت و هویت فرد به منظور اجتناب از ناراحتی های هیجانی که در مورد افراد هیستریک بیشتر اتفاق می افتد.

واکنش وارونه: انجام عملی بر خلاف خواسته یا امیال شرم آور به منظور موجه جلوه دادن آن.

واپس زنی: اندیشه یا احساس ناپذیرفتنی که از سطح آگاه به قلمرو ناآگاه دور رانده می شود.

جنسی سازی: دادن اهمیت جنسی به رفتارهای جنسی خود و دیگران به منظور رد اضطراب های مرتبط به تکانه های جنسی.

۳. انواع مکانیسم های دفاعی پخته

نوع دوستی: عمل سازنده ای که در خدمت به دیگران باشد و با ارضا میل درونی همراه شود. این مکانیسم نوعی واکنش وارونه خوش خیم است.

شوخ طبعی: موقعیت های اضطراب زا با ابراز احساسات و افکار همراه با شوخی باشد.

ریاضت کشی: حذف آثار لذت بخش تجارب که نوعی ارضا از طریق چشم پوشی است.

سرکوبی: تصمیم آگاهانه یا نیمه آگاهانه برای به تعویق انداخت یک تکانه.

پیش بینی: طرح ریزی واقع بینانه برای تحمل ناراحتی های درونی که نسبت به یک رویداد در آینده باشد.

والایش: تغییر شکل امیال و خواسته های نامقبول به رفتار و اعمال مقبول و جامعه پسند.

۴. مکانیسم های دفاعی متفرقه

همانند سازی: صفات و اعمال دیگران را درونی کرده و با آن همانند سازی می کند. عکس فرافکنی محسوب می شود.

باطل سازی: فرد برای از بین بردن اثر کار نامقبول خود کار دیگری انجام می دهد.

جبران: وسیله یا کارهایی که فرد برای سرپوش گذاشتن روی ضعفها و کمبودهای خود انجام می دهد.

تحقیر دیگران: تضعیف دیگران برای پوشاندن عیبهای خود.

تثبیت: ماندن فرد در مراحل پایین تر رشد روانی به گونه ای که با سن یا رشد جسمی فرد متناسب نباشد.

فرار: گریز از یک اضطراب با توسل به رفتارهای متفرقه مثل خوردن الکل یا مصرف مواد.

راه و روشهای کاهش دهنده استرس

➤ هدفمندی در زندگی

➤ شناخت ضعف و قوت ها (خودآگاهی)

➤ تحمل عقاید مخالف: تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به یاس ، ناکامی و عصبانیت می شود. تلاش برای فهمیدن اینکه واقعا مردم چگونه فکر می کنند و چه احساسی دارند باعث می شود که شما آنها را بپذیرید.



4 A

Avoid

Alter

Accept

Adopt

راه و روشهای کاهش دهنده استرس

داشتن برنامه ریزی در زندگی: آشفتگی و بی نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه ها می تواند تولید استرس کند یا نقطه ای برای شروع آن باشد.

➤ بنابر این یک اولویت بندی در انجام کارها و برنامه ها لازم و ضروری است. (داشتن برنامه ها و طرحهای زیاد و همزمان که منجر به سردرگمی می شود).



راه و روشهای کاهش دهنده استرس

➤ پرهیز از رقابتها و چشم و همچشمی های بیجا و غیر ضروری:

(در جستجوی یک شیوه متعادل در زندگی) ، موقعیتهایی در زندگی وجود دارد که جنبه رقابتی دارد و ما نمی توانیم از آنها اجتناب کنیم ولی در گیر شدن افراطی با مسئله ، سر بودن و جلو بودن از دیگران ، در زمینه های زیادی از زندگی می تواند ایجاد تنش و اضطراب کند و ما را به صورت فردی پرخاشگر درآورد.

➤ بیان و ابراز احساسات از بعد تخلیه هیجانی (اعم از مثبت و منفی)



ادامه راه و روشها

➤ **عدم مقاومت در برابر تغییرات:** دگرگونی و تغییر یک فرایند مشکل و پرزحمت است. افزایش آگاهی و دانش مستمر در دنیای پیشرفته ضروری است اگرچه با کمی تحلیل روحی همراه است.

➤ **داشتن تفریح و سرگرمی:** افراد توانمند از سرگرمیهای جذاب و لذتبخش برای مقابله با فشارهای زندگی استفاده می کنند.

➤ اعتقاد به عوامل درونی و اراده و دخالت انسان در ایجاد رویدادها.

➤ **ارزیابی مستمر مسائل زندگی و اصلاح و تجدید نظر در آنها.**

ادامه راه و روشها

- **مشخص نمودن آستانه تحمل خود در برابر کم و کیف استرسها.** (ارزیابی این مسئله که ما معمولا در برابر چه شدتی از استرس دچار عدم تعادل می شویم).
- **پیش بینی پذیری:** در مواقعی که آدمی نمی تواند کنترلی بر فشار روانی داشته باشد اگر بتواند آن را پیش بینی کند از شدت آن کاسته میشود.
- در این مواقع انسانها با پیش بینی پیامدهای رویدادها، از انجام اموری که نتایج منفی در بر داشته و یا منجر به استرس میگردد، خودداری نموده و به انجام اموری که نتایج مثبت و مطلوبی داشته و استرس کمتری به دنبال دارد می پردازد.

روشهای کنترل استرس

الف- آرام سازی جسمی

➤ تنفس صحیح انجام دهید (در ناحیه شکم و قفسه سینه)

➤ پس از انجام بخشی از کار استراحت کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه) داشته باشید.

➤ در حالی که نشسته اید چیزی بخورید مثلاً یک میوه یا چندتکه بیسکویت.

➤ برای لحظه ای که شده از محلی که کار می کردید دور شوید.

➤ به گوشه ای آرام بروید و در حالی که چشمانتان بسته است چند دقیقه استراحت کنید.

➤ اگر در اتاق خود کار می کنید می توانید چند دقیقه ای در حالی که دست از کار برداشته اید ، با چشمانی بسته به موسیقی گوش کنید.

➤ عضلات بدن خود را همراه با تنفس عمیق شل کنید.

روشهای کنترل استرس

ب- آرام سازی روانی و ذهنی

- مجسم کردن (تصویر سازی ذهنی) خاطرات خوب گذشته.
- خلق کردن یک تصویر آرام بخش توام با تکرار کلمه ای خوشایند.
- انجام فعالیت های هنری مورد علاقه.

روشهای کنترل استرس

ج- بهبود الگوی خواب

- ۱- یک فهرست ذهنی تهیه کنید (برای مثال همان طوری که دراز کشیده اید، فهرستی از لوازمی که در خانه دارید تهیه کنید، اگر هنوز هم بیدار بودید فهرستی از لوازم خانه خانواده خود و یا دوستانتان تهیه کنید)

روشهای کنترل استرس بهبود الگوی خواب (ادامه)

۲- برای خواب آماده باشید

- از ورزش قبل از خواب پرهیز کنید.
- با کشیدن عضلات بدن آنها را آرام کنید.
- دمای اتاق خود را پایین ولی بدن خود را گرم نگه دارید.
- بین شام و زمان خواب حداقل یک ساعت فاصله در نظر بگیرید.
- در حالی که دراز کشیده اید و چشمان خود را بسته اید به رادیو گوش کنید.
- در صورت امکان دوش آب گرم بگیرید.
- از خوردن چای یا قهوه پیش از خواب پرهیزید.
- از کار کردن در تخت خواب و یا بحث درباره مشکلات خوداری کنید.
- به تدریج برای زمان خوابیدن و بیدار شدن نظمی را ایجاد کنید.
- به سه چیز خوبی که در طول روز برای شما رخ داده است فکر کنید هر چند آنها ساده و معمولی باشند.

روشهای کنترل استرس

د- به طور مکرر از جملات مثبت استفاده کنید:

- امروز روز خوبی خواهد بود.
- برای آن که امروز روز خوبی باشد همه امکانات فراهم است.
- امروز را با اعتماد به نفس بیشتری آغاز می کنم.
- من می توانم این کار را انجام دهم، من می توانم این مشکل را حل کنم.
- من به خود مطمئنم.
- هر تجربه مرا قوی تر می کند.
- من تمام تلاشم را می کنم.

روشهای کنترل استرس

➤ **تنظیم محیط فیزیکی:** نور، رنگ و سرو صدا عناصری هستند که بر حواس انسان اثر گذاشته و می توانند فشار آفرین بوده و یا بر عکس کاهشده استرس باشند.

➤ **خود را تشویق کردن:** خیلی وقتها آدمها تحت فشار قرار می گیرند چون خودشان را سرزنش می کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند، خود را گناهکار می دانند. این خود گوییها استرس آفرین هستند.

➤ **برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی خود موفق هستند.** روابط بین فردی محتاج سرمایه گذاری عاطفی است. افراد منفی باف، انتقاد گر، یا منزوی، بر استرس وارده بر افراد دیگر می افزایند و بر عکس افراد خوش بین که خودباوری بالا تری دارند، استرس زیادی بر اطرافیان خود وارد نمی آورند.

روشهای کنترل استرس

➤ **به خود جایزه دادن:** پژوهش ها نشان داده اند که تقویت و پاداش، اندورفین یا اوپیوئیدهای درونزاد بدن را آزاد می کند. منظور از جایزه، هر چیزی است که برای فرد لذت بخش است و باعث لبخند زدن وی می شود که خیلی از اینها هم خرج زیادی ندارند.

➤ **رسم و قاعده ای برای خود مقرر کردن:** افراد پر مشغله استرس زیادی را تحمل می کنند. چون سیستم، الگو یا قاعده خاصی را برای زندگی روز مره خود تعیین نمی کنند. درحالیه داشتن رسوم یا عاداتهای خاص، هم صرفه جویی در وقت است هم در شرایط افزایش استرس زا به فرد کمک می کند.

➤ **به زندگی معنوی خود غنا بخشیدن:** داشتن یک اعتقاد مذهبی فرد را در یک متن یا زمینه بزرگتر قرار می دهد، افق دید انسان را وسیع می کند، به او سعه صدر می دهد. و در شرایط استرسهای عمیق بسیار کمک کننده است.

روشهای کنترل استرس

➤ **دفتر یاد داشت روزانه داشتن:** این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در

یک دفتر یاد داشت نماید به فرد کمک می کند تا هیجانات منفی اش را از خود دور کند.

➤ **پرهیز از کمال گرایی:** برخی از افراد کار هایشان را به تاخیر می اندازند چون نمی دانند

چگونه باید آنها را به عالیترین شکل ممکن انجام دهند. و نهایتاً زمان را از دست می دهند.

➤ **بچه شدن:** یک راه خیلی خوب مقابله با استرس، انجام کارهای بچه گانه است.

➤ بدون عجله کارها را انجام دهند: کسانی که کار را با آرامش بیشتر و به آهستگی انجام می

دهند، کمتر تحت فشار استرس قرار می گیرند.

➤ **آمادگی قبلی داشتن برای تغییرات:** بهتر است فرد برای مهار استرس شک و عدم

اطمینان را به حد اعلی برساند. این که فرد بدانچه چیزی و با چه وخامتی در انتظارش

است به مراتب بهتر از نا آگاهی و پیش بینی نا پذیری است.

روشهای کنترل استرس

مدیریت مالی:

در پژوهشهای مختلف، افراد بسیاری اعلام کرده اند که فشارهای مالی بالا ترین منبع تولید استرس است. یکی از فشار آورترین پدیده های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی اش نیست. توصیه ها برای رفع این مشکل:

- در چهار چوب توانایی مالی خودشان زندگی کنند.
- اهداف مالی خود را بنویسند و راه رسیدن به آنها را تعیین کنند.
- مخارج را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنند.
- قبل از هر خرید عمده ای تعمق کنند و با اطرافیان مشورت نمایند.
- فهرست خرید درست کنند و خارج از آن چیزی نخرند.

روشهای کنترل استرس

اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آن را اولویت بندی کنید.

➤ مهم و فوری

➤ مهم و غیر فوری

➤ فوری و غیر مهم

➤ غیر فوری و غیر مهم

کارها را به دیگران محول کنید. محول کردن برخی مسئولیت ها به دیگران نشان می دهد که شما نمی توانید همه چیز را خودتان به تنهایی انجام دهید

تحلیل گر باشید: از خودتان این سؤال را بپرسید: آیا من سعی می کنم همیشه در دسترس همه باشم؟

یک امتحان کوچک کتبی از خودتان بگیرید. وقتی احساس می کنید تحت استرس هستید بنویسید در آن لحظه چه کاری انجام می دهید. در آن لحظه به این توجه کنید که چه کاری باید انجام می دادید که انجام نمی دهید؟

روشهای کنترل استرس

➤ از سطح انرژی خود آگاه باشید

➤ **کارها را معوق نگذارید.** اتلاف وقت بازده را پایین می آورد و نه تنها استرس را افزایش می دهد بلکه باعث ایجاد محصولات ناخوشایند استرس یعنی خشم، احساس گناه و خود باوری پایین می شود.

➤ **دلایل اتلاف وقت:**

➤ ترس از انتقاد، ترس از مرجع قدرت یا پیچیدگی خود تکلیف.

➤ **بهترین راه مبارزه با اتلاف وقت این است که تکلیف را به اجزای کوچکتر شکسته و برای هر قسمت ضرب الاجل تعیین کنید.**

➤ مطابق فهرست زندگی کنید. فهرست کتبی وظایف به شما کمک می کند زمانتان را به خوبی برنامه ریزی کنید، انرژی زیادی صرف به خاطر سپردن تکالیف جزئی نکنید و استرس ناشی از مرور وظایف را از ذهن خود دور کنید.

روشهای کنترل استرس

➤ **نظم دهنده حرفه ای باشید.** بی نظمی بیشتر از هر ویژگی منفرد دیگری

استرس زا است

➤ **یک زنگ تفریح یا زمانی برای خودتان در نظر بگیرید.**

➤ **جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر اتفاقات در نظر بگیرید:** برخی حوادث

زندگی خارج از کنترل ما هستند. اگر شما به استرس فرصت می دهید که

تمامی منابع درونی شما را ببلعد شاید به این دلیل است که انعطاف لازم را

نداشته یا پیش بینی حوادث غیر مترقبه را نکردند.



پیشگیری از استرس
در مواجهه با استرس
بسیار حائز اهمیت است.

مهارتهای مقابله ای

۱. نگرش و ادراکات درونی

➤ از حس طنز و شوخی استفاده کنید

➤ بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید. کشیدن یک نفس عمیق، خوردن یک فنجان چای وسط روز، پیاده روی، رفتن به پارک یا تمدد اعصاب پشت میز

۲. در مشکلات از دیگران کمک بگیرید.

➤ یک سیستم حمایت اجتماعی داشته باشید.

➤ خود را بشناسید و حد اکثر سطح استرس خود را بدانید.

➤ با یک مشور حرفه ای مشورت کنید.

مهارت‌های مقابله‌ای

۲. نحوه تعامل خود را با محیط تغییر دهید.

- مهارت‌های حل اختلاف و مدیریت تعارض خود را بهبود بخشید.
- با دوستان خود مشورت کنید. رفتارهای جرات‌مندانه را یاد گرفته و بکار برید.
- کمی از سرعت خود بکاهید.

۳. توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید.

- تغذیه مناسبی داشته باشید (کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه، آبنبات و شکلات، نوشیدنی‌های شیرین را به صورت متعادل مصرف کنید).
- مواد حاوی کافئین و قند را حذف کنید.
- یک برنامه آمادگی جسمانی را شروع کرده و ادامه دهید.
- خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.
- راهی برای آرامسازی بیابید.

مهارتهای مقابله ای

۴. محیط خود را تغییر دهید یا حد اقل گاهی با خودتان خلوت کنید.

- ضرورت شرکت در تمامی جلساتی را که می روید، بررسی کنید.
- شغل خود، نحوه استفاده از تعطیلات یا محل زندگی خود را تغییر دهید.
- زمان هایی را برای رهایی از کار اختصاص دهید.

با توضیحاتی که داده شد هدف این نیست که از استرس به کلی دور شویم. این نه ممکن است و نه مطلوب. زیرا استرس قسمتی از زندگی است و محصول طبیعی وجود و محیط ماست.

بنابراین هیچ دلیلی برای حذف استرس نداریم ولی برای اینکه انسان بتواند زندگی سالمی داشته و به خودش کوفایی برسد، لازم است که از ابتدا سطح مطلوب استرس را در خود بشناسد و سپس از انرژی ذخیره خود برای سازگاری به نحو مطلوب و سودمند استفاده کند.



ویژگی های افراد مقاوم در برابر استرس :

➤ این افراد بر موقعیت ها و رویداد های زندگی خود کنترل دارند. آنها بر این باورند که می توانند بر مسیر رویدادها تاثیر بگذارند.

➤ این افراد در برابر آنچه که انجام می دهند از امور شغلی گرفته تا خانواده و حتی سرگرمی و فعالیت های اجتماعی، احساس تعهد و مسئولیت می کنند، یعنی از یک موقعیت استرس زا می تواند موقعیتی بوجود آورد که منجر به رشد و بالندگی آنها شود.

➤ این افراد از توان مبارزه طلبی بالایی برخوردارند. یعنی بروز استرس را طبیعی قلمداد می کنند و به دلیل انعطاف پذیری و اتخاذ روش های مختلف، موقعیت را به مبارزه می طلبند.

کار گروهی

- به استرس هایی که قبلا تجربه کرده اید. فکر کنید. یک مورد از آنها را یادداشت کنید.
- بنویسید که در مقابل این استرسها چه کرده اید؟
- اگر دوستان دیگر تان هم این فعالیت را انجام داده اند، ببینید راهبردهای آنها برای مقابله با استرس چیست؟

استرس بر من اثر می گذارد

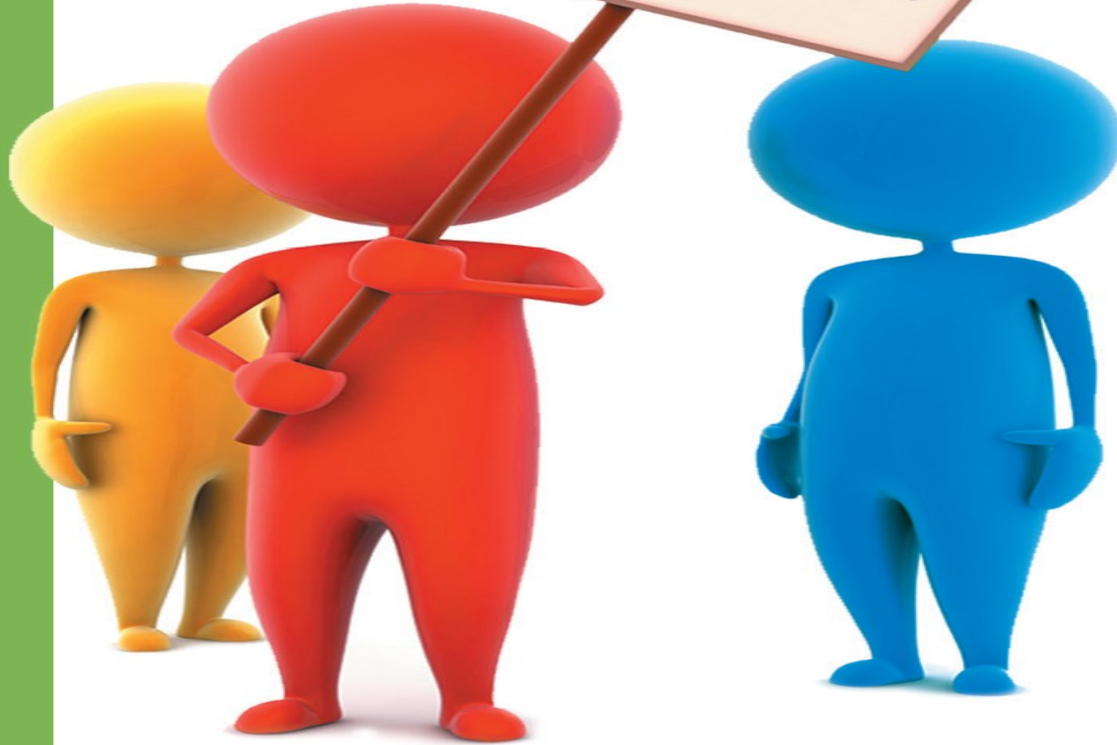
- با دوستانتان گروههای ۵ نفری تشکیل دهید و در این مورد بحث کنید که کدام یک از شما در مقابل رویدادهای استرس زا مقاوم هستید و علت این مقاومت چیست؟ نتیجه بحث در بین گروهها مقایسه شود.



ANGER

MANAGEMENT

کنترل خشم



خشم چیست؟

یک احساس طبیعی درونی که همه افراد به نوعی آن را تجربه می کنند.
هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می شود.

چرا خشمگین می شویم؟

• به چیزی که می خواهیم نمی رسیم، یا مورد حمله قرار می گیریم، یا
حس می کنیم که تحقیر شده ایم

هر کسی عصبانی میشود ولی موضوع مهم عصبانی شدن از فرد درست،
به میزان درست، در زمان درست، برای اهداف

درست و به شیوه درست است و این البته کار آسانی نیست..

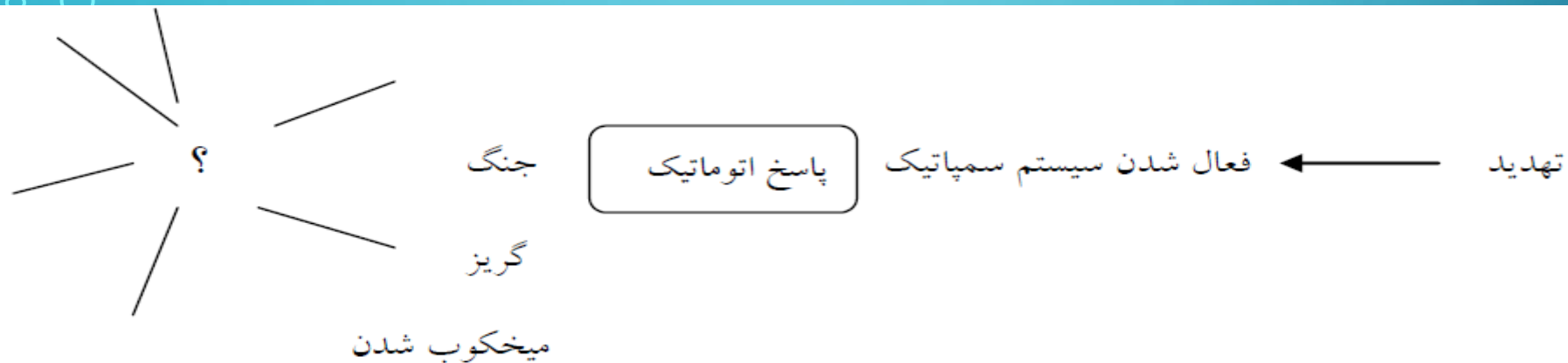
خشم

خصومت

پرخاشگری



وقتی عصبانی می شوید چه اتفاقی در بدن و ذهن می افتد



*علامت سوال انتهای این زنجیره به این معنی است که پیامد ناشناخته است

اگر فرد خود را قویتر از تهدید ببیند خشم را تجربه خواهد کرد
ولی اگر تهدید
از فرد قویتر باشد ترس تجربه خواهد شد

مراحل خشم

مرحله
شلیک
کننده

مرحله پس
از بحران/
افسردگی

مرحله
تشدید

مرحله
بحران



عوامل
برانگیزاننده
خشم

- عوامل درونی
- عوامل بیرونی
- عوامل ترکیبی

عوامل تحریک کننده

شناختی

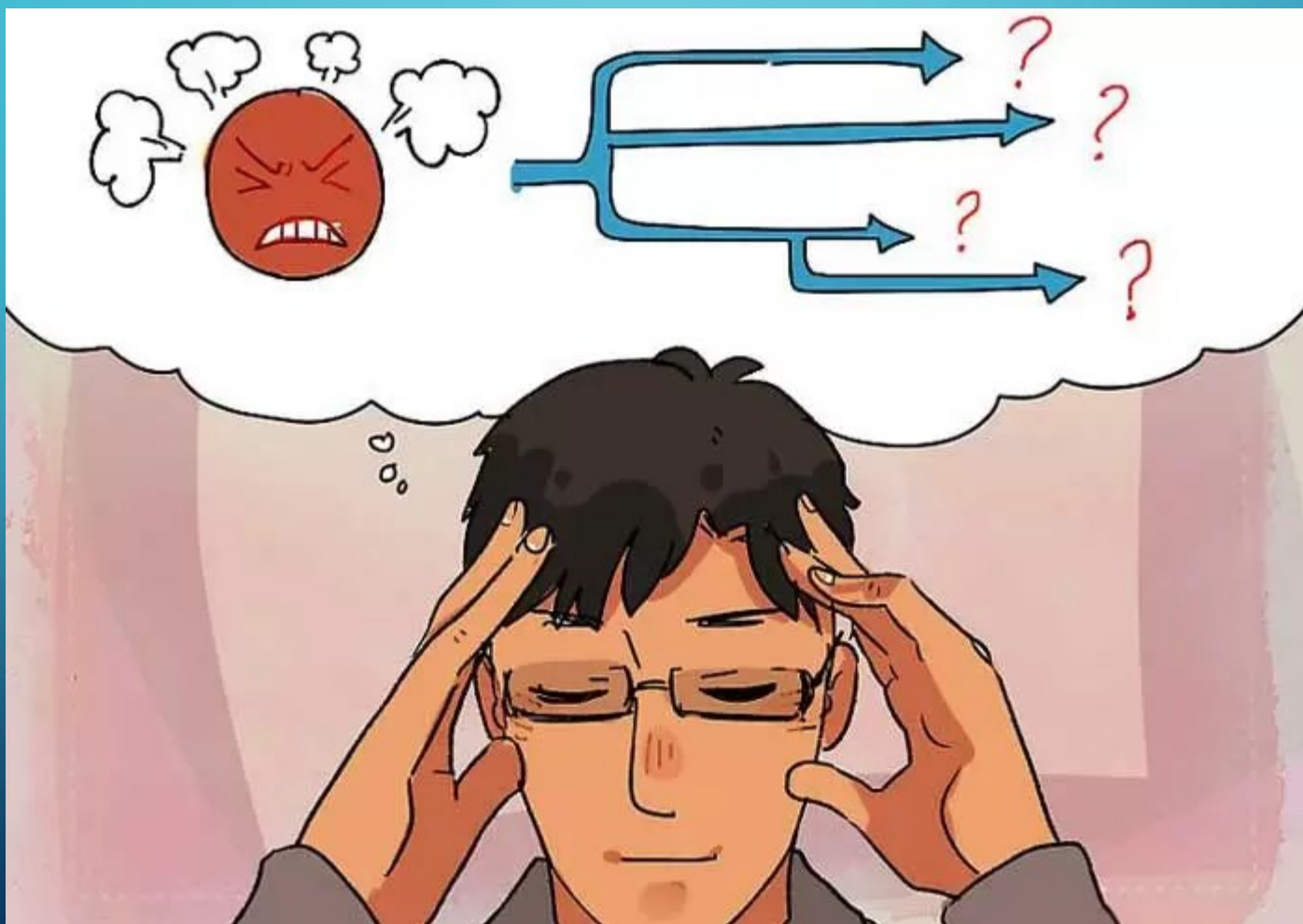
بین فردی

اجتماعی اقتصادی

وضعیت سلامت
مشکلات روانشناختی

استرس. سایر هیجانات

چه چیز خشم را بدتر می کند؟



خشم خوب است یا بد؟

1) ماهیت خشم

2) شیوه ابراز آن



تفاوت اصلی بین خشم مناسب و نامناسب آن است که خشم طبیعی و مناسب ، مشکلات را حل می کند ولی خشم نامناسب مشکلات بیشتری را خلق می کند. خشم نامناسب ممکن است در به دست آوردن منافع خیلی کوتاه مدت خیلی موثر باشد ولی هزینه های زیادی به همراه دارد.

سبک های
ابراز خشم

خشم قاطعانه

پرخاشگری
منفعل

پرخاشگری

جابجایی خشم

سرکوب خشم

مدیریت خشم

هدف مدیریت خشم، سرکوب آن نیست بلکه یادگیری مقابله

با خشم با استفاده از شیوه هایی است که فرد را توانمند می کند تا هیجان ها و پاسخ های منفی را قبل از اینکه موجب ناراحتی برای خود و یا دیگران شود، کنترل کند. یادگیری آن باعث رشد **حس خود-کنترلی** در پاسخ به موقعیت های

گوناگون می شود و فرد قدرت شخصی مثبت بیشتری را تجربه خواهد کرد. این کار مستلزم شناخت و پذیرش احساس خشم، کنترل واکنش جنگ-گریز با آرام سازی خود، فکر کردن در مورد علل خشم و بهترین گزینه پاسخ دادن و در نهایت ابراز خشم و حل تعارض در یک شیوه سالم و سازنده است.

استراتژی های شناختی

- مقابله با افکار خشم برانگیز
- مقابله با افکار تداوم بخش خشم

استراتژی های آرام سازی

- تکنیک های تنفس
- آرامیدگی
- ورزش
- شمارش اعداد
- خودگویی

پیشگیری

- ارتباطات بین فردی هدف گذاری
- حل مساله

استراتژی های ارتباطی

ابراز احساس
حل تعارض

امام صادق
عليه السلام:

آنکه مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نیست

تحف العقول
صفحه ۳۷۱

