



مدیریت استرس

نسترن قره باغی
دانشجوی مدیریت بازرگانی دانشگاه امام رضا

مقدمه :

دوم) اختلالات حالات عصبی: در افراد بالغ معمولاً اختلالات عصبی، اضطراب، افسردگی، وسواس و هیستری مشاهده می شود:

الف) اضطراب: اضطراب عبارت از پاسخی عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه درونی است که با علائم بدنی از قبیل تنش، سوزش، سراسیمگی، درد عضلانی، کشش در عضلات، تپش قلب، تعریق، سرگیجه، ناراحتی معده و با علائم ادراکی از قبیل ترس، نگرانی، حواس پرتی، بی خوابی، بی حوصلگی، و تحریک پذیری همراه است. گاهی اضطراب ناشی از رفتار غلط والدین و در اثر شکست های مکرر است و گاه در اثر برداشت غلطی است که از خود کرده است و گاهی ناشی از تصمیم گیری هایی است که باید در مورد تحصیل، شغل و همسر گزینی اتخاذ نماید.

ب) افسردگی: با تغییراتی در خلق و خو شروع می شود و فرد دچار غم و اندوه می گردد. در این هنگام فرد تمام امور را زیر ذره بین می گذارد و با بدبینی به آنها می نگرد.

استرس می تواند فرد را بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی کند یا اینکه افسردگی را در فرد شروع نماید. ممکن است به دلیل عزت نفس پایین، عدم بیان احساسات، کار بیش از حد، بیماری، تغییرات شیمیایی مغز، مسائل هورمونی، اندوه، الگوها، اهداف دست نیافتنی دچار افسردگی شویم.

ج) وسواس: در این حالت فرد اضطراب خویش را که ناشی از محرومیت ها، ناکامی ها، و تضادها است با تکرار مداوم یک عمل یا یک فکر تسکین می بخشد مثلاً دست خود را دائم می شوید

د) حالات هیستریک: هیستری نوعی اختلال است که در آن علائم بیماری برای حصول یک نفع واقعی یا خیالی به وجود می آید. محدودیت هایی را در کنش حسی، حرکتی، ادراکی فرد ایجاد می کند و به صورت فلج، کوری، دردهای مختلف، اختلالات جنسی و بیهوشی ظاهر می شود. این واکنش فرد را در مقابل فشارهای زندگی و اضطراب ها حفظ می کند.

واژه استرس در فارسی به معنای فشار روانی، فشار عصبی و تنش ترجمه شده است. این واژه از لغت لاتین stringer به معنی سختی گرفته شده. کلمه ی stress که ما در حال حاضر به کار می بریم مخفف distress به معنی آشفتگی و خستگی زیاد می باشد.

"باید ها" آفریننده ی متداول استرس هستند. مانند: من باید همیشه سر وقت برسم. شیوه ی تفکر همه یا هیچ (مثلاً شما باید یک فرد کاملاً موفق هستید با کاملاً نا موفق) توجه به جنبه های مثبت، فاجعه سازی، از یک امر کم اهمیت، بر چسب زدن به خود (مثلاً من یک ابله هستم) سرزنش کردن خود، امور واقع بینانه ای نیستند که موجب استرس می شوند.

واکنش ها در برابر استرس :

واکنش جوانان در مقابل استرس ها و فشارهای می تواند از حد عکس العمل های دفاعی تجاوز می کند و به صورت حالات هیجانی مانند نگرانی، ترس، احساس حقارت، احساس گناه و پرخاشگری بروز می نماید.

هرگاه فشار روانی و استرس های مختلف زیاد باشد بیم آن می رود که روان زندگی طبیعی جوان از هم پاشیده شود و دچار نوعی اختلال عاطفی یا روانی شود. اختلالات عاطفی و روانی در دوره جوانی معمولاً به صورت زیر است:

اول) اختلالات روانی تنی: وقتی عواطف دچار اختلال گردد سلامت بدنی و روانی فرد تهدید می گردد. ناراحتی های گوارشی و تپش قلب شایع ترین ناراحتی ها محسوب می گردد.

۱۶. زندگی مقصد نیست سفر است هر از گاهی روی صندلی به استراحت بپردازید.

۱۷. احساسات خود را بیان کنید.

۱۸. برای آینده برنامه ریزی کنید و بدانید که چه می خواهید.

۱۹. برای حفظ روابط با دیگران تلاش کنید چنانچه با هر یک از کسانی که دوستشان دارید مشکل دارید بیندیشید که چه اقداماتی جهت تغییر وضعیت می توانید انجام دهید.

۲۰. با خود مهربان باشید و به خود پاداش بدهید.

۲۱. تغذیه مناسب استرس را از طریق کمک به حفظ بدنی مناسب، تقلیل می دهد، بدین معنا که ظرفیت بدن در مقابله با استرس افزایش می یابد.

۲۲. بیشتر بخندید.

۲۳. ورزش منظم یک سلاح حیاتی به هنگام جنگ با استرس است. به جای استفاده از آسانسور و پله برقی، خود از پله ها بالا و پایین بروید، برای رفتن به محل کار پیاده روی کنید.

۲۴. تنفس صحیح هم برای سلامتی عمومی و هم برای کاهش فشارهای عصبی بسیار حیاتی است. استفاده از قسمت فوقانی قفسه سینه برای تنفس تأثیرات منفی بسیاری دارد. روی تنفس خود در قسمت دیافراگم تمرکز کنید.

۲۵. تفریح و سرگرمی می تواند یک وسیله سازنده برای تسکین استرس باشد. چنانچه فاقد تحریکات ذهنی هستید سرگرمی را انتخاب کنید که مغز شما را ورزش دهد.

۲۶. خواب شبانه خوب در کنار آمدن با موقعیت های استرس آمیز کمک می کند.

۲۷. کار کنید که زندگی کنید نه برعکس.

۲۸. هدف داشته باشید: اطمینان حاصل کنید کاری را که انتخاب کرده اید به پیشبرد اهداف زندگی شخصی تان کمک می کند.

در کل باید سعی کنید عملکرد خود را روز به روز و هفته به هفته ارزیابی کنید. هر وقت با یک موقعیت استرس آمیز رو به رو شدید ببینید چگونه رفتار می کنید و چه احساسی دارید. به جنبه های عملی فکر کنید که می توانید دفعه ی بعد انجام دهید. تا موقعیت را بهبود بخشید. در پایان می توان گفت اگر اندکی دقت کنیم متوجه می شویم که ۱۴۰۰ سال پیش خداوند همین گفتار محققان را جامع تر و کامل تر به پیامبر فرمود: "هر شب به اعمال خود رسیدگی کنید" منابع :

[۱] احمدی، احمد (۱۳۷۱): "مسائل نوجوانان و جوانان"، انتشارات ترمه. مشعل، چاپ سوم، صص ۲۲۹-۲۰۹

[۲] کریز، ریچارد (۱۳۸۴): "خود موز ایجاد آرامش"، ترجمه حسین معارف وند، انتشارات طلایه، چاپ اول، صص ۳۷-۳۴، ۵۰-۴۸، ۶۷-۱۰۷، ۹۴-۱۳۷، ۱۳۲-۱۵۶، ۱۵۲-۱۸۹.

[۳] مک کنزی، کوام (۱۳۸۳): "راهنمای پزشکی خانواده. افسردگی"، ترجمه فرهاد همت خواه، انتشارات عصر کتاب. چاپ چهارم، صص ۳۲-۳۱، ۴۸-۳۸.

[۴] هارگریوز، جرارد (۱۳۸۳): "مدیریت استرس"، ترجمه ی مرتضی مقدمی پور، انتشارات کتاب مهربان نشر، صص ۵، ۲۱، ۲۴، ۶۸، ۷۶-۷۳، ۹۴-۸۹، ۱۱۶-۹۷، ۱۳۶-۱۲۹، ۱۵۷-۱۴۷، ۱۶۳.

سوم - اختلالات شخصیت: اختلال شخصیت در صورتی پیش می آید که ارداکات، افکار و نحوه ارتباط فرد ناسازگارانه و انعطاف ناپذیر باشد و باعث اشکال عمده ای در روابط اجتماعی و عملکرد حرفه ای تنش ذهنی و درونی گردد.

چهارم - بیماری های روانی یا سیکوزها: شخصیت بیماران روانی به کلی مختل می گردد و فرد برای خود دنیایی خیالی می سازد.

راهکار های مبارزه با استرس:

۱. بیاموزید بدون آنکه به کسی صدمه بزنید انرژی خود را تخلیه کنید. بالشی را هدف مشت و لگد قرار دهید. ظروف سفالی را بشکنید، در اتاق خالی فریاد بزنید، در اتومبیل با صدای بلند آواز بخوانید، تمرین بدنی را تنها به دلیل مفرح بودن آن انجام دهید یا به یکی از فعالیت هایی که خلافیت نیاز دارند نظیر نقاشی، شعر و... بپردازید.

۲. ممکن است دوری جستن بهترین راه حل رهایی از فشار یک شغل تحمل ناپذیر، یا شرایط نامطلوب زندگی باشد. امکان دارد شما نیاز به اجتناب از تماس با افرادی را داشته باشید که موجب استرس شما می شوند.

۳. یک محیط مولد خلق کنید. به طور مثال اگر وسایلی روی میز، شما را کلافه می کند آنها را از دسترس یا دید خود دور کنید.

۴. آسیب ها را محدود کنید. اگر ملاقات، اهمیت کمتری نسبت به کار فعلی شما دارد درگیری با آن را به تاخیر بیندازید.

۵. تکنولوژی جدید: تکنولوژی را غنیمت بشمارید. اگر نمی دانید قطعات چگونه کار می کنند از دیگران کمک بخواهید. تمرین نیز مهارت به وجود خواهد آورد.

۶. برای مدیریت زمانتان اولویت بندی کنید، زمان آغاز کار را مشخص کنید، کار امروز را به فردا نیفکنید و برای وقت خود برنامه ریزی کنید.

۷. تفکر نتایج منفی را از ذهنتان خارج کنید. بسیاری از موقعیت ها می تواند خنثی جلوه کند اما به علت تجربه های گذشته مضطرب می شویم

۸. یاد بگیرید همه چیز با انتظارات شما سازگار نیست.

۹. بزرگ نمایی نکنید: واژه های افراطی مثل وحشتناک و مهیب یا مصیبت بار را به کار نبرید. از کاربرد کلمه ی "باید" دوری کنید به جای آن از عبارت "ترجیح می دهم" یا "بهبتر است که" استفاده کنید.

۱۰. برجسب زدن می تواند استرس را باشد: برجسب هایی مانند خوب و بد را دور بریزید قضاوت و نقد موضوع منجر به تولید رنجش، خشم، و عصبانیت و می گردد.

۱۱. با خود حرف زدن مثبت: با خود صحبت کردن گفتگوی یک نفره پایان ناپذیری است که شما در ذهن خود انجام می دهید. شما می توانید عامل دگرگونی ها در چشم انداز زندگی باشید.

۱۲. مواظب افکار منفی باشید: تمرکز روی جنبه های منفی می تواند مانع از بروز جنبه های مثبت گردد.

۱۳. زندگی ترکیبی از اتفاقات خوب و بد است. اتفاقات بد را نیز به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید.

۱۴. موقعیت کنونی شما هر چه باشد تغییر خواهد کرد. اگر در این مورد کاری نمی توان کرد آن را بپذیرید.

۱۵. بیندیشید که دارای نقاط ضعف هستیید.