



فشارهای روانی و راه‌های مقابله با آن

نویسنده: ماهرخ گلچین

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی

فشار روانی (استرس) بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی است، نوعی تحریک است که موجود زنده را وادار به زندگی و انطباق با شرایط جدید می‌کند. محروم شدن از محرک‌ها و فقدان آن به مفهوم مرگ است.

می‌تواند بیشتر از استرس‌های فاجعه بار مثل جنگ، زلزله، سیل، آتش‌سوزی و... باشد که فقط در مدت زمان محدودی اتفاق می‌افتد و در طول زندگی یک فرد کمتر از تعداد انگشتان دست است. هنگامی که ما به صورت مداوم در معرض شرایط پر فشار قرار بگیریم و شرایط زیستی در حالت آماده باش قرار داشته باشد، سلامتی ما تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و بیماری‌های پنهان شروع به رشد خواهند کرد.

علائم استرس‌های آسیب‌زا ممکن است به صورت زیر بروز کند: تغییر در الگوی خواب و خوراک، خستگی زودرس و عصبانیت، فقدان شور و اشتیاق برای انجام کارهای روزمره، حواس پرتی، افسردگی و آسیب‌پذیری در مقابل بیماری‌ها...

در حالی که اضطراب، طبیعی (نه به صورت شدید آن) برای زندگی ضروری است، اضطراب شدید می‌تواند بر کیفیت زندگی و سلامتی فرد تاثیر بگذارد. بسیاری از ماهنگامی که در شرایط سخت، ناگوار و غیر قابل تحمل قرار می‌گیریم از واژه فشار روانی (استرس) استفاده می‌کنیم. دلشورهای روزمره زندگی که گاه به آنها گرفتاری‌های روزمره هم گفته می‌شود طیفی از موقعیت‌های گوناگون است که الزام‌ها منفی نیستند. مثل دعوت شدن به یک میهمانی، رفتن به یک پیک نیک و... یادیر رسیدن به سرکار، گم کردن کلید، معطل شدن برای اتوبوس ... و

اگر چند تا از این دلهرهای کوچک با هم اتفاق بیفتد شدتشان



چقدر از طرف خانواده یا دوستان حمایت می‌شوید، نگرش و تجربه قبلی شما از استرس و توانایی شما برای سازگاری. آنچه برای یک شخص بسیار استرس‌زا است ممکن است برای دیگری نباشد. سطح استرس شما بستگی دارد به اینکه شما چگونه آن را دریافت کنید و چه مدت دوام داشته باشد بعد از شناخت منابع استرس، بررسی کنید آیا شما از شیوه‌های سازگاری سالم استفاده می‌کنید یا غیر سالم.

پاسخ‌های سازگاری منفی و غیر سالم عبارتند از:

انتقاد و عیب جویی از خود، رانندگی سریع، جویدن ناخن، پرخاشگری و فریاد زدن، شکستن اشیاء، پر خوری یا کم خوری، نوشیدن مقدار زیاد قهوه و الکل، کشیدن سیگار یا جویدن تنباکو، مصرف دارو برای آرام کردن خود، اجتناب از تماس اجتماعی...

پاسخ‌های سازگاری مثبت و سالم عبارتند از:

از قدم زدن، خندیدن، گریه کردن، بازی با یک حیوان خانگی، دوش گرفتن، مطالعه موضوعات مورد علاقه، بیرون رفتن با یک دوست با محبت، خرید از فروشگاه یا رفتن به سینما یا خوردن شام، نوشتن، نقاشی کردن یا سایر فعالیت‌های خلاقیتی، نماز خواندن و دعا کردن، ورزش، رفتن به هوای آزاد و لذت بردن از طبیعت، باغبانی، تعمیرات خانه، صحبت کردن با یک دوست صمیمی، تمرین تنفس عمیق، مراقبه و آرام سازی عضله.

روش‌هایی جهت کنترل استرس (فشار روانی):

■ **انتخاب سبک زندگی سالم:**

داشتن یک رژیم غذایی متعادل و خوب توانایی شما را برای پاسخ به استرس بهبود می‌بخشد. دریافت کافئین را به حداقل برسانید. مصرف ۲/۵ فنجان قهوه، سطح اپی نفرین را دو برابر

فشار روانی می‌تواند یک تاثیر جدی بر سلامت ما بگذارد. به ویژه اگر پیشرفت کند و مزمن شود، بر قلب و عروق، سیستم ایمنی و عصبی تاثیر می‌گذارد. استرس می‌تواند موجب اضطراب، تحریک پذیری و عدم تمرکز شود. هم چنین می‌تواند شدت برخی بیماری‌ها را افزایش دهد از قبیل: زخم معده، بیماری شریان قلبی، بیماری قند و تنگ نفسی (آسم).

در طول زمان، استرس می‌تواند به افسردگی، مشکلات ارتباطی و اختلال عمل کرد در کار یا مدرسه منجر شود. وقتی شما تحت استرس هستید بدن شما هورمون‌هایی را آزاد می‌کند که ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می‌دهد و تقریباً همه سیستم‌ها مانند قلب و عروق، سیستم ایمنی، ریه‌ها، گوارش، مغز برای سازگاری با خطر آماده می‌شوند این به عنوان پاسخ جنگ یا گریز شناخته می‌شود. هر وقت موقعیت استرس‌زا بر طرف شود بدن شما به وضع طبیعی بر می‌گردد.

شما می‌توانید اثرات استرس را با شناخت علل آن در زندگی خود، درک و پذیرفتن آنچه می‌توانید کنترل کنید و آنچه نمی‌توانید، و از طریق یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس کاهش دهید. استرس بر هر یک از ما به طور متفاوت تاثیر می‌گذارد. و موثرترین راه برای کاهش آن در هر شخص متفاوت است.

ابتدایستی از حوادث معمول که در زندگی شما استرس ایجاد می‌کند را تهیه کنید مانند جابجایی یا انتقال به محل جدید، تقاضای کار، ارتقا شغلی، برقراری تعادل بین اولویت‌های تغییرات زندگی از قبیل:

از دست دادن کسی که دوستش دارید، ازدواج، طلاق، بیکاری و چالش‌های محل کار می‌تواند میزان زیادی استرس ایجاد کند. سطح استرس شما به عوامل ژنتیکی بستگی دارد و به اینکه





واضطراب را تشدید می‌کند. اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید چون نیکوتین نیز یک محرک است. سعی کنید هر شب به مقدار کافی بخوابید.

■ ورزش کنید:

فعالیت فیزیکی منظم یکی از موثرترین تکنیک‌های مقابله با استرس است. ورزش را برای خود یک عادت کنید. هر روز فقط ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. عذر و بهانه نیاورید. اگر هوا به شدت بارانی یا برفی است، دور خانه تند و چابک قدم بزنید. اگر هوا عالی است از منزل بیرون بروید و از شگفتی‌ها و زیبایی‌های زمستان لذت ببرید. ورزش را به سرگرمی تبدیل کنید. ورزش‌هایی را که دوست دارید انجام دهید. برنامه‌های ورزشی را آهسته شروع کنید و برای اجتناب از آسیب‌های احتمالی به تدریج بر زمان و شدت آن بیافزایید.

■ با خود مهربان باشید:

افکار و احساسات خود را درباره‌ی عوامل ایجاد کننده فشار روانی و زندگی تان شناسایی کنید. اهداف خود را بشناسید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

■ احساسات خود را بیان کنید:

گاهی اوقات صحبت درباره مشکلاتی که با آنها روبرو هستید با

کسی که به او اعتماد دارید می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. شاید با این کار متوجه شوید که مشکل شما برای دیگران هم پیش می‌آید و در نتیجه کمتر احساس تنهایی خواهید کرد. تحقیق نشان می‌دهد که بیان احساسات با نوشتن می‌تواند روش بسیار موثری برای کاهش سطح استرس باشد. گریه کردن و ابراز خشم بخش‌های طبیعی فرآیند بهبود احساس می‌باشند.

■ کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید:

یک سرگرمی یا فعالیت لذت بخش که برای شما مهم است می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید. کارهای داوطلبانه و خیر خواهانه که به دیگران کمک کند می‌تواند برای استرس شدید تسکین بخش باشد.

■ از حمایت دوستان و خانواده کمک بگیرید:

افرادی که یک شبکه حمایتی اجتماعی قوی دارند بهتر قادر هستند چالش‌های زندگی را اداره کنند.

■ شیوه تفکر خود را تغییر دهید:

افکاری را که موجب استرس می‌شوند کنار بگذارید. اگر با ایجاد یک مشکل از آن فاجعه بسازید. مطمئن باشید که نحوه‌ی مقابله شما مفید و موثر نخواهد بود و ضررهای آن معطوف به خود شما خواهد شد. اگر با استرس مواجه هستید که شما را سخت آزار می‌دهد بهتر است برای چند لحظه خود را از محیط جدا کنید و از بالا به خودتان و موضوع بنگرید، تا با چشم انداز وسیع تر و از جنبه‌های مختلف به آن بنگرید و راه حل‌های





، یا اگر تنها هستید زمانی برای خواندن نوشته‌های طنز در نظر بگیرید. خندیدن باعث ترشح ماده‌ای به نام آندورفین در مغز می‌شود که آستانه تحمل در برابر استرس را افزایش می‌دهد.

■ محدودیت‌ها را بپذیرید:

به خاطر داشته باشید آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید بهتر است بپذیرید و در مقابله با استرس هاهمواره این دعاها را وارد زبان خویش سازیم:

خدایا، به من آن آرامش را عنایت کن که چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم

و آن دلبری را عنایت کن که آنچه را می‌توانم، تغییر دهم و آن حکمت را بهره‌ی من گردان که بتوانم تفاوت‌ها را درک کنم.

منابع:

- 1- The university Of Iowa. Coping with stress.
<http://www.uiowa.edu/~ucs/copstress.html>.
12/4/2006.
- 2- Health wise.what can I do about stress? stress management, Topic overview on yahoo: Health.12/10/2006.
- 3- Joanne Eglash. ten tips on exercising For stress Relief.
<http://www.gleemagazin.com> 14/01/2006.

مناسب را پیدا کنید. با انجام این کار خیلی اوقات متوجه می‌شوید که آن قدرها هم که فکر می‌کردید مسئله سخت و غیر قابل حل نیست بلکه بیشتر خودتان بوده‌اید که از آن فاجعه می‌ساختید.

■ از مهارت‌های مدیریت زمان استفاده کنید:

برای صرفه جویی در وقت یا تولید وقت لیستی از کارهایی را که باید انجام دهید تهیه کنید. آنها را اولویت بندی کنید و زمان خاتمه هر یک را مشخص نمایید. ببینید کدام کار لازم است اول انجام شود. بقیه کارها را برای فرد بگذارید. اگر لازم است برخی از کارها را به دیگران واگذار کنید. تقاضاهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید و در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید. برای مجهز شدن به مهارت مدیریت زمان می‌توانید کتاب‌هایی در این زمینه مطالعه کنید یا در کارگاه‌های آموزشی مدیریت زمان شرکت نمایید.

■ از تکنیک‌های آرام‌سازی:

شرکت در کلاس‌های ایروبیک و یوگا و مراقبه استفاده کنید.

■ حفظ تعادل:

بین کار و استراحت تعادل برقرار کنید و زمانی برای مراقبت از خود اختصاص دهید.

■ گشاده رو و خندان باشید:

همیشه سعی کنید در مشکلاتتان قسمت‌هایی هر چند کوچک ولی خنده دار پیدا کنید و به آنها بخندید. اگر نتوانستید، هنگامی که تحت استرس هستید از شوخی و طنز استفاده کنید. و زمانی کوتاه برای صحبت با دوستان و گفتن و شنیدن لطیفه‌ها