



استرس چیست؟

" به طور کلی، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. مقدار جزئی استرس می‌تواند مفید باشد، چراکه به زندگی جذابیت و تحرک می‌بخشد و ما را روی پای خودمان نگاه می‌دارد. تغییرات جزئی و ملایم نه تنها مضر نیستند بلکه مفید و سازنده‌اند و در پرورش حس سازش‌پذیری ما نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند. اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره‌ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، در این جاست که ظرفیت سازش‌پذیری ما اشباع می‌شود و تحمل آن غیر ممکن می‌نماید." (مونا نقیبی راد، مجله پیوند، تابستان ۷۹، ص ۱۰۹).

حال برای این که بدانید تا چه میزان تحت استرس قرار دارید، به سؤالاتی که در پی می‌آید پاسخ دهید و در ادامه مقاله با راه‌های کاهش استرس آشنا شوید.

چگونه می‌توان بر استرس



تست استرس

- ۱- آیا نگران آینده هستید؟
- ۲- آیا در مواقعی با زحمت به خواب می‌روید؟
- ۳- آیا معمولاً برای کاهش تشویش و اضطراب به سیگار، نوشیدنی‌ها یا به قرص‌های مسکن و آرام‌بخش پناه می‌برید؟
- ۴- آیا به خاطر مسائل جزئی و بی‌اهمیت از کوره در می‌روید و کنترل اعصاب خود را از دست می‌دهید؟
- ۵- آیا انرژی‌تان از مقداری که نیاز دارید یا دوست دارید داشته باشید، کم‌تر است؟
- ۶- آیا شما از کسانی به شمار می‌آید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارند ولی وقت کافی برای پرداختن به آن‌ها ندارند؟
- ۷- آیا با سردرد و ناراحتی‌های معده و شکم مواجه‌اید؟
- ۸- آیا برای انجام امور احساس

فشار و سختی می‌کنید؟

- ۹- آیا برای این که موفقیتی کسب کنید یا دوست داشته شوید خیلی نگرانی دارید؟
- ۱۰- آیا عملکردتان در زندگی به قدر کافی خوب است که شمارا راضی کند؟
- ۱۱- آیا از خوشی‌های کوچک یا لذت‌های ساده زندگی احساس رضایت به شما دست می‌دهد؟
- ۱۲- آیا واقعاً قادرید که به آرامش برسید و شادی و سرور را در خود حس کنید؟

نمره دهی: یک امتیاز برای

جواب مثبت به سؤالات ۱ تا ۹ یا جواب منفی به سؤالات ۱۰ تا ۱۲ در نظر بگیرید. امتیاز ۴ یا بالاتر نشان دهنده این است که شما تحت استرس قابل ملاحظه‌ای قرار دارید.

تصوّرات عمومی غلط دربارهٔ

استرس

- ۱- ما همیشه می‌دانیم که چه وقت تحت استرس هستیم.
- مردم اغلب چنان به استرس عادت کرده‌اند که از وجود آن در خود بی‌خبرند. بسیاری از ما به رغم این که عصبی و هیجان زده نمی‌شویم، از تأثیرات و عوارض ضعیف‌کننده و مخرب استرس در امان نیستیم. حتی در صورتی که احساس یأس و اضطراب نمی‌کنید، استرس می‌تواند شیوه و طرز رفتار شما را با دیگران تغییر داده، یا به بدن شما آسیب جدی وارد سازد.
- ۲- استرس چیزی است که تنها روی کسانی تأثیر می‌گذارد که زندگی توأم با فشار بالا و پرتنش دارند.
- بسیاری از افراد عادی که استرس‌های مداوم ناشی از نگرانی را تجربه می‌کنند، زندگی راحتی نداشته،

س خود غلبه کرد؟

ترجمه: علیرضا طالب زاده

منبع: کتاب استرس، سلامت روانی و بقا

نوشته: فرانک س. ریچاردسون

قدر هم که کارایی و عملکرد ما بالا باشد یک نوع حس شکست یا عدم کفایت و صلاحیت در خود احساس می‌کنیم. این نکته مهم را نباید فراموش کنیم که ما هرگز نمی‌توانیم کامل و بی‌نقص باشیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست‌یافتنی و قابل دست‌یابی باشند.

۳- یاد بگیرید که در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید.

شما هر از چند گاهی نیاز دارید که از فشار زندگی فرار کنید و به تفریح و سرگرمی روی آورید. صرف نظر از سطح توانایی و مهارتتان در بازی، سرگرمی‌ها و بازی‌هایی پیدا کنید که برایتان جذاب و لذت‌بخش باشند.

۴- شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید.

از انتقاد و عیب‌جویی دیگران خودداری کنید. یاد بگیرید از چیزهایی که خوشتان می‌آید و دوستشان دارید و در وجود دیگران هست تعریف و تمجید کنید. سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده افراد دور و برتان توجه نمایید. اطمینان حاصل کنید که برای خود ارزش قائل‌اید و صفات خوب و ویژگی‌های برتر خود را تحسین می‌کنید.

مقداری از یک کار می‌تواند ما را از نگرانی درباره آن برهاند. ایجاد و خلق یک برداشت و فهم جدید از یک وضعیت خاص، از هراس و استرس ناشی از آن می‌کاهد.

توصیه‌هایی برای کاهش استرس

۱- یاد بگیرید که برنامه‌ریزی کنید.

آشفته‌گی، بی‌نظمی و عدم سازمان‌دهی در کارها و برنامه‌ها می‌تواند تولید استرس کرده، یا نقطه‌ای برای شروع آن باشد. در دست داشتن برنامه و طرح‌های زیاد که به صورت هم‌زمان پیش می‌روند اغلب منجر به سردرگمی، فراموشی و احساس ترس از شکست طرح‌های ناتمام می‌شود. هر زمان که امکانش باشد طرح‌ها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانید. به این صورت که طرحی را شروع کرده، روی آن کار کنید تا تمام شود.

۲- محدودیت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید و آن‌ها را قبول کنید.

بسیاری از ما برای خود اهداف دست‌نیافتنی، آرمان‌گرایانه و غیرمنطقی تعیین می‌کنیم، در نتیجه هر

به بیش‌تر چیزهایی که در زندگی می‌خواهند نمی‌رسند، یا نمی‌توانند آن‌طور که دلشان می‌خواهد باشند.

۳- تنها راه پایین‌آوردن و کاهش استرس، ایجاد تغییرات در محیط اطراف یا استفاده از دارو و درمان است.

تغییر دیدگاه و نگرش نسبت به زندگی، مؤثرترین و مطمئن‌ترین راه برای کاهش استرس است. استرس، ناشی از طرز تلقی و برداشت ما از جهان است و نه ناشی از جهان و واقعیت‌های آن به صورتی که واقعاً وجود دارند.

۴- حوادثی که برای ما اتفاق می‌افتند باعث استرس می‌شوند.

حوادث به تنهایی باعث ناراحتی و فشار نمی‌شوند، بلکه طرز برخورد، نوع نگاه و نگرش ما به حادثه است که بیش‌تر باعث ناراحتی می‌گردد.

۵- هیجانات مسیر خود را پیموده، تأثیر خود را به جا می‌گذارند و نمی‌توان آن‌ها را کنترل کرد.

ما می‌توانیم احساسات خود را تغییر دهیم. این کار از طریق تغییر رفتار یا تغییر در تفکر و طرز فکرمان میسر می‌شود. به عنوان مثال انجام دادن

و به راحتی با او صحبت کنید. بیان احساسات و تنش‌های درونی خود به یک شخص درد آشنا و دلسوز می‌تواند به صورت فوق‌العاده‌ای مفید باشد.

۱۰- تفکر خود را عوض

کنید.

این که از نظر احساسی و هیجانی چگونه حس می‌کنیم، بستگی به دیدگاه و فلسفه ما درباره زندگی دارد. دگرگونی و تغییر عقاید یک فرایند مشکل و پرحمت است. دانش و آگاهی عملی در دنیای پیش‌رفته برای راهنمایی ما در حیاتمان کم‌تر وجود دارد. هیچ کس تمام جواب‌ها را در آستین ندارد، اما بعضی جواب‌ها در دسترس‌اند.

می‌برید، احتمالاً بیش‌تر به آن خواهید پرداخت و وقت بیش‌تری به آن اختصاص خواهید داد.

۸- یاد بگیرید که روش شما

برای استراحت و آرامش، منظم و عاری از داروهای آرام‌بخش و مسکن باشد.

مدیتیشن (مراقبه و تفکر)، یوگایا هر نوع از فنون مربوط به آرامش را می‌توان از معلمان و مربیان مختلف و روان‌پزشکانی که به صورت رسمی تأیید شده‌اند و مجوز دارند، فرا گرفت.

۹- مشکلات و مسائل خود

را در درون خود نگه ندارید. یک دوست، عضوی از هیأت علمی دانشگاه، یک مشاور یا یک روان‌پزشک پیدا کنید که بتوانید آزادانه

۵- یاد بگیرید که گذشت

داشته باشید و دیگران و عقاید آن‌ها را تحمل کنید.

تحمل نکردن دیگران و عقاید

آن‌ها منجر به یأس، ناکامی و عصبانیت می‌شود. تلاش برای فهمیدن این که واقعاً مردم چگونه فکر می‌کنند و چه احساسی دارند می‌تواند باعث شود که شما آن‌ها را بیش‌تر بپذیرید. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم‌پوشی کنید.

۶- از رقابت‌ها و چشم و

هم‌چشمی‌های بیجا و غیرضروری پرهیز کنید.

موقعیت‌هایی در زندگی وجود دارد که جنبه رقابتی دارد و ما نمی‌توانیم از آن‌ها اجتناب کنیم. درگیر شدن افراطی یا مسئله سربودن و جلو بودن از دیگران در زمینه‌های زیادی از زندگی می‌تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را به صورت فردی پرخاشگر درآورد.

۷- به طور مرتب ورزش

کنید.

قبل از آغاز هر برنامه ورزشی با پزشک خود هماهنگی لازم را به عمل بیاورید. اگر به جای ورزش و نرمش‌هایی که انجام آن‌ها برایتان سخت و طاقت‌فرساست، ورزشی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت

