

بنام خالق

انگیزه و مجاز

مقاييد مورد جهه پا استرس

(c) Photo By Mr.Crab
Gros Camaria 2009

آموزش کنترل استرس يك فرایند ۳ بخشی است:

نخست نشانه ها و علت ها را تشخیص می دهید.
بعد مهارت‌های کنترل را می آموزید
و در مرحله سوم می آموزید که آنها را چطور به کار برید.

نحوه ی بر خورد شما با استرس به منشاء ان بستگی دارد:
اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست,
تنها چاره میتواند آموزش پذیرش باشد

برای کنترل استرس ۴ دسته از مهارتها باید اموخته شود:

مهارتهای آگاهی,
مهارتهای پذیرش,
مهارتهای برخورد,
مهارتهای عملی.

ابیاوزید که گاهی شکست را تجربه کنید و سعی کنید با روشهای
مختلف خود را آرام سازید.

زمانه نو

نگاه نو

زبان نو

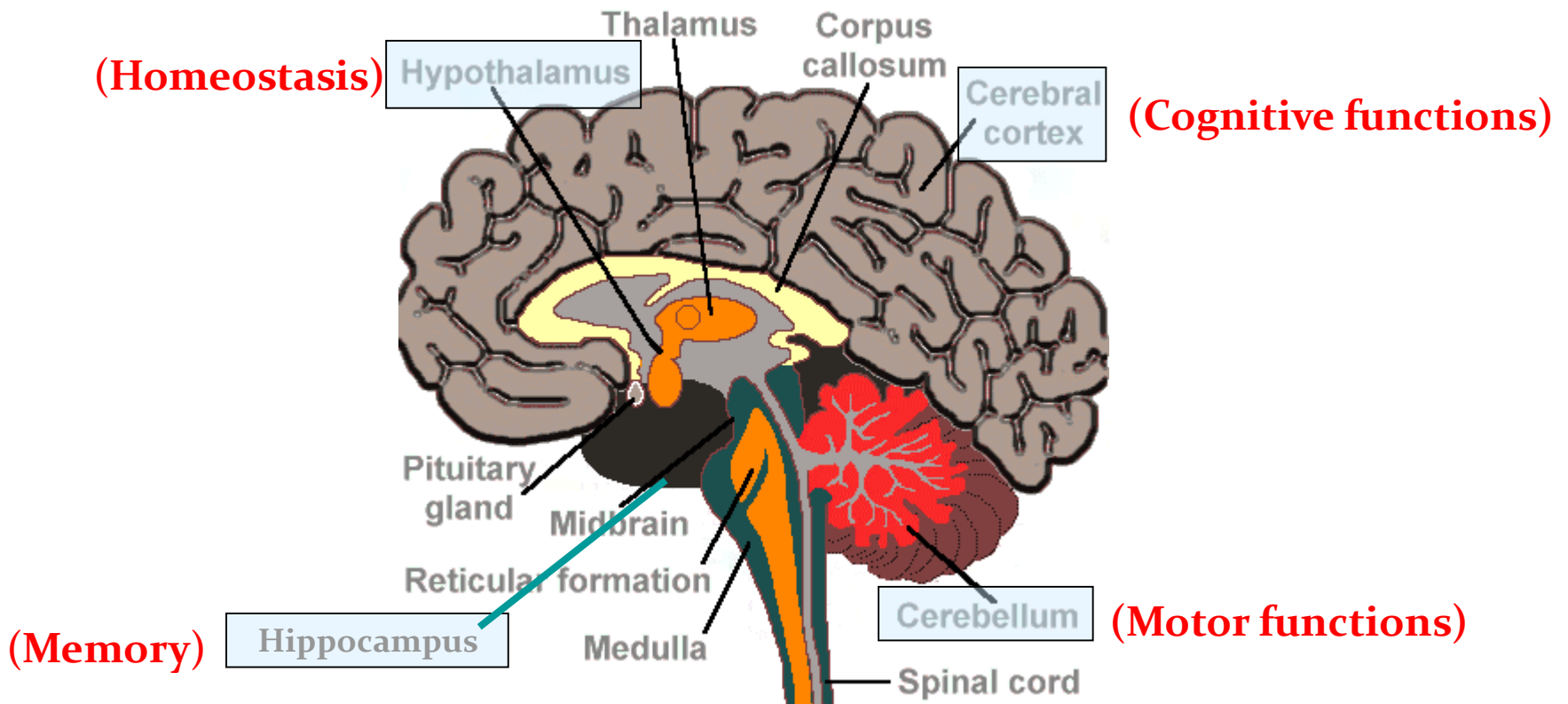
ذهن نو

عملکرد نو



با توجه به اینکه شهرنشینی و تشکیل جوامع مدرن
صرفاً چند هزار سال قدمت دارد، می‌توانیم بگوییم که
نسل انسان قسمت عمده زندگی خود را در طبیعت
زندگی کرده و تلاش کرده خود را در برابر تهدیدهای طبیعی قدرتمندتر کند.

حرکت از لیمبیک به سمت کورتکس



عوامل بیرونی

عوامل اقتصادی و سیاسی و فرهنگی

همکاران

نوع شغل

ساختار روابط اجتماعی

دسترسی به امکانات

نظام آموزشی

دسترسی به گروه های مرجع

فرهنگ سازمانی

عوامل درونی

کیفیت روابط

سبک زندگی

هدف گذاری

برنامه ریزی

تعهد به اهداف و برنامه ها

مهارت های فردی

ناور و پشتکار
Saeidi, M. Clinical
Psychologist 96



✓ استرس، بیماری شایع قرن

✓ تحولات جوامع و استرس

✓ استرس؛ پدیده ای اجتناب ناپذیر

✓ استرس؛ پدیده ای قابل پیشگیری و درمان

تکنولوژی اطلاعات

جهانی شدن

روندهای اجتماعی

عوامل اقتصادی

✓ تغییرات سریع فناوری

✓ بمباران اطلاعات

✓ تهدید حریم خصوصی

✓ از بین رفتن تماس های چهره به
چهره

✓ نیاز به شایستگی های جدید

✓ کوتاه شدن تاریخ مصرف دانش
و مهارت ها

تکنولوژی اطلاعات

جهانی شدن

روندهای اجتماعی

عوامل اقتصادی

✓ چالش های فرهنگی
✓ افزایش شتاب تغییر
✓ ادغام ها و ائتلاف ها
✓ ظهور قدرت های جدید

تکنولوژی اطلاعات

جهانی شدن

روندهای اجتماعی

عوامل اقتصادی

✓ رشد شهرنشینی

✓ افزایش فردگرایی

✓ نیروی کار تحصیل کرده

✓ گسست نسلی

✓ سالخورده شدن جمعیت

✓ مساله تنوع

✓ حضور زنان در محیط کار

✓ مهاجرت

تکنولوژی اطلاعات

جهانی شدن و رقابت

روندهای اجتماعی

عوامل اقتصادی

✓ نرخ بالای تورم

✓ افول بازار سهام

✓ رقابت جهانی

✓ تغییر قیمت نفت

✓ قراردادهای استخدامی کوتاه

مدت

✓ افزایش هزینه های زندگی

استرس چیست؟

کارشناسان بهداشتی می‌گویند: استرس می‌تواند با علائم بسیار عجیبی از فراموشی گرفته تا تهوع یا خارش‌های پوستی همراه باشد. آیا بدن شما اکنون در حال درخواست کمک است که نباید از آن غفلت کنید؟

آخرین باری که در یک دوره پر استرس بوده‌اید، چه موقع بود؟
آیا می‌توانید نحوه واکنش بدنتان را در آن دوره به خاطر بیاورید؟



فشار زیاد کار، ابهام در شرایط زندگی، کاهش فرصت برای تفریح و عدم امکان انتخاب سبک دلخواه تفریح و استراحت، حضور دائمی موبایل در کنار ما که خانه و زندگی شخصی را هم به حیات خلوت شرکت‌ها تبدیل کرده است، از بین رفتن حریم‌های شخصی، تغییر رژیم غذایی و عدم فرصت برای نرمش و ورزش، تنها بخشی از عواملی هستند که کمک کرده‌اند تا استرس به یکی از تهدیدهای جدی در زندگی امروزی ما تبدیل شود.

مشکلات اجتماعی و ...

درآمد و معیشت

تورم

آیا همه مشکلات و مسایل ما
مربوط به **عوامل خارجی** است؟

چه اندازه مسایل و مشکلات
مربوط به **عوامل داخلی** است؟

کیفیت روابط

توانایی و تجربه

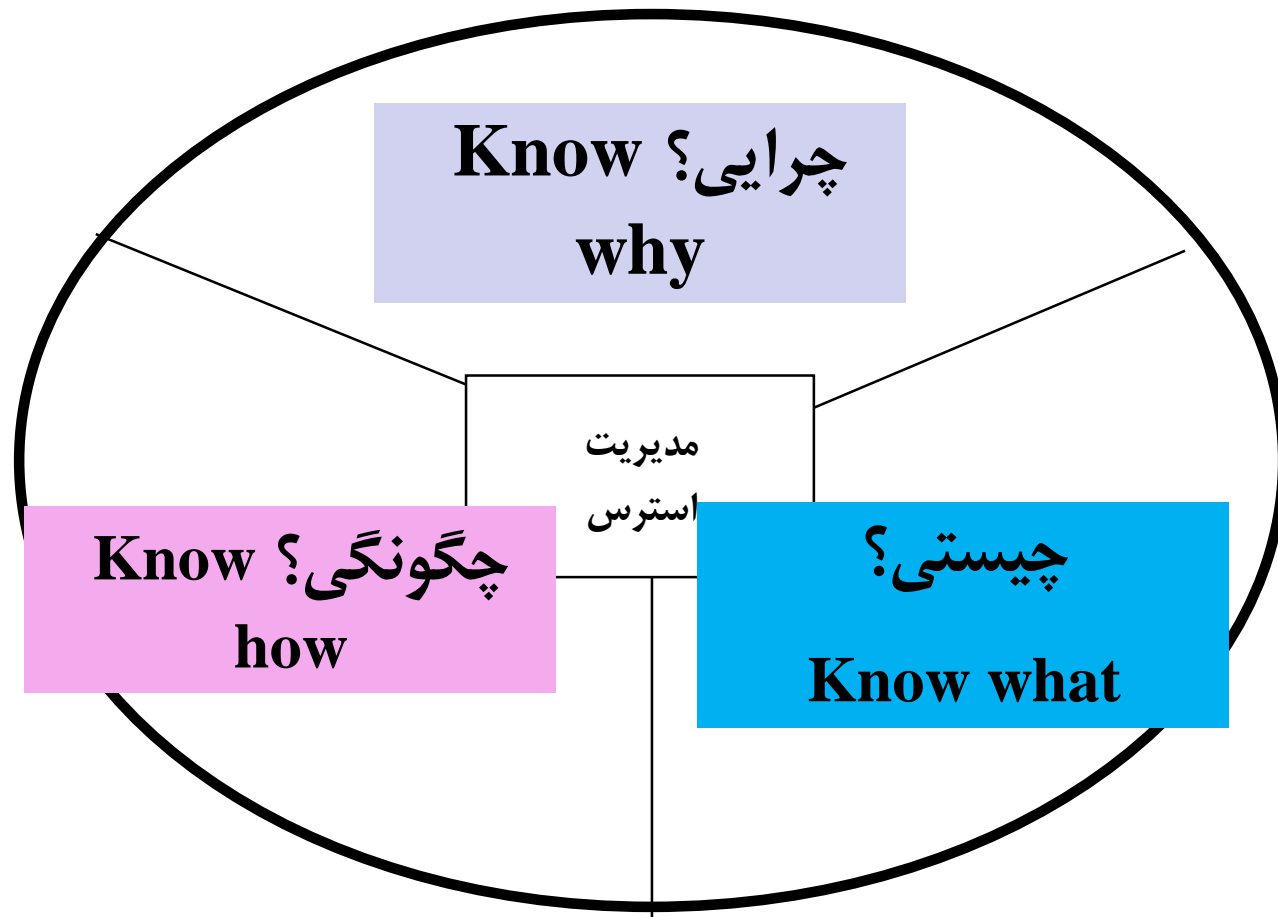
سبک زندگی

شخصیت



استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از امکانات و منابع و توانمندی‌هایی است که در اختیار دارد.

چارچوب مفهومی مدیریت استرس



نکات مهم در تعریف استرس

۱

استرس واکنش تطبیقی به یک عامل (واقعه، کنش یا موقعیت) است نه خود آن عامل

۲

استرس انرژی زیادی را از فرد می‌گیرد یا ایجاد میکند؛ بنابراین در وقایع و موقعیت‌های خاص اتفاق می‌افتد نه در هر موقعیت معمولی و متداول.

۳

هر فرد خاصی استرس را به طور متفاوتی تجربه می‌کند، یعنی تفاوت‌های فردی (فیزیولوژیک و روان‌شناختی) تأثیر استرس را تعدیل می‌کند.

۴

استرس فرد را از حالت نرمال خارج می‌کند و فرد نمی‌تواند کارکرد معمول خود را داشته باشد.

۵

منظور از عامل محیطی، استرس‌زاها هستند که موجب استرس می‌شوند

۶

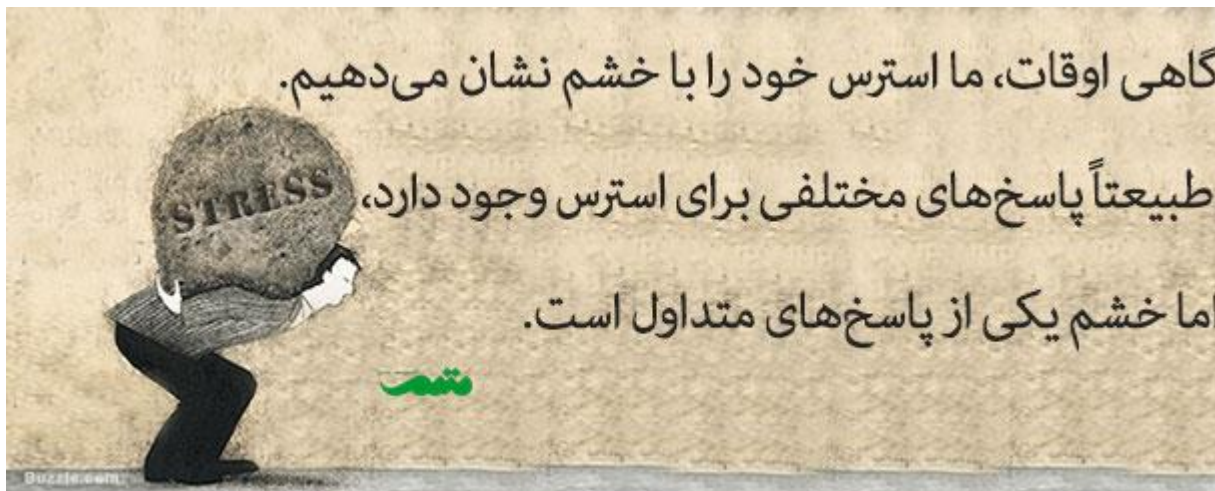
ایجاد سازمان بدون استرس یک تفکر رویایی است.

استرس به عنوان یک پاسخ درونی

(پاسخ به استرسور یا عامل بیرونی)

استرس به عنوان یک عامل بیرونی

(استرسور)



مفهوم استرس

❖ پزشک اتریشی «هانس (هانز) سلیه» (Hans)

(Selye) پدر استرس در مفهوم جدید آن شناخته شده است .

❖ در نظریه وی وقایع مثبت و منفی هر دو می توانند به پاسخهای استرسی مفید یا مضر منجر شوند .

مفهوم استرس



نظر های هانس سلیه در استرس

۱. پاسخ به استرس متمایز از استرس زاهاست.

۲. استرس صرفاً یک تنش عصبی نیست.

۳. استرس اجتناب نا پذیر است.

۴. استرس ممکن است پیامدهای مثبت داشته باشد.

۵. زندگی مملو از استرس است و استرس با مرگ پایان می یابد.

استرس و مفاهیم مرتبط

تحلیل رفتگی

زمانی رخ می دهد که توانایی فرد در انطباق با استرس تحلیل می رود .

در این حالت فرد متروزی می شود و احساس می کند هیچ کنترلی روی خود و محیط ندارد .
پیامدها : احساس از دست دادن انرژی ، احساس بی قدرتی ، بی لیاقتی ، دلنگی ، بی کنترلی ، ناامیدی ، شکست و ناتوانی .

تجزیه و تحلیل مرحله ای تحلیل رفتگی :

۱. فرد احساسات خود را از دست می دهد .
۲. زوال شخصیت و یا بی شخصیتی را تجربه می کند .
۳. احساس بی لیاقتی ، ناکارآمدی ، بیزاری از کار و عدم موفقیت .

فشار عصبی

فشار عصبی احتمال دارد که علت یا معلول استرس باشد .

اضطراب

ممکن است که استرس همراه با اضطراب باشد . اضطراب: جنبه احساسی و روان شناختی دارد.
استرس : جنبه های روان شناختی ، فیزیولوژیک و احساسی دارد .

عوارض کلی انطباق

زیاد

مرحله اول : هشدار

در آن بدن بسیج می شود تا با چالشی که عامل فشار را ایجاد کرده مقابله کند .
بالا رفتن فشار خون ، افزایش ضربان قلب ، بزرگ شدن مردمک چشم ، کش آمدن عضلات .

مراحل سه گانه عوارض کلی

مرحله دوم : مقاومت

یا خود را با عامل فشار انطباق می دهد . و یا از عامل فشار روانی فرار می کند .

اگر موفق شود احساس رضایت می می کند در غیر این صورت اضطراب ، تنش و خستگی ایجاد می شود و نشانه های مرحله هشدار باز می گردد .

مرحله سوم : تحلیل رفتن

قرار گرفتن در معرض فشار روانی برای مدت طولانی ، بدون کاهش آثار منفی آن ، به تحلیل رفتگی می انجامد . در این نقطه فرد به هم میریزد .

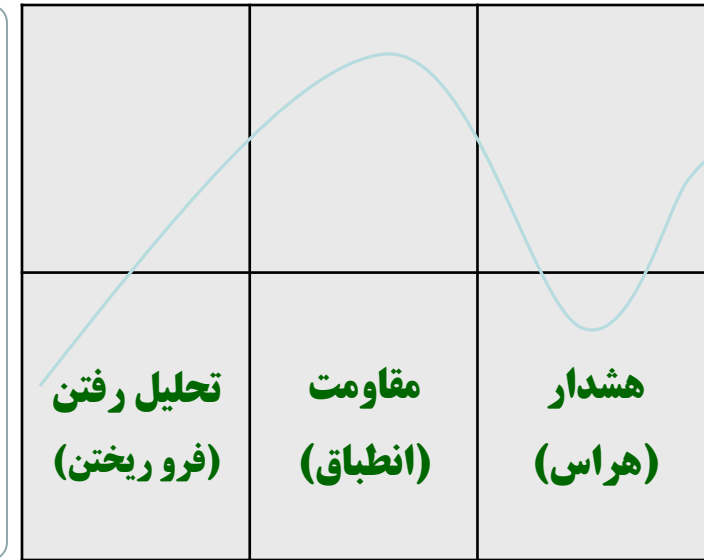
SRP
s

مرحله اول مرحله دوم مرحله سوم

بسیار موثر

سطح اثر بخشی انطباق با فشار روانی

بسیار نا موثر



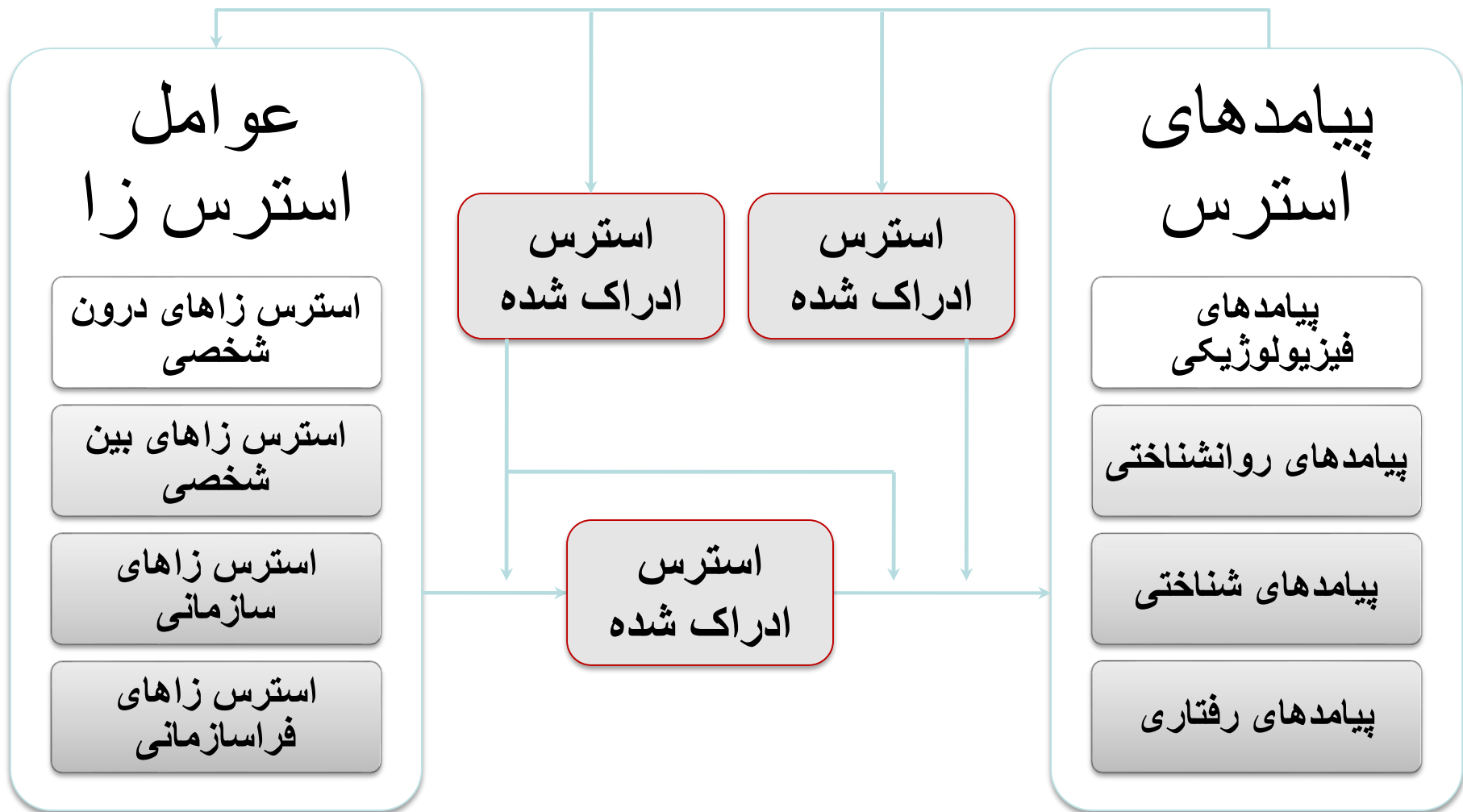
زمان صرف شده برای مقاومت در برابر عامل فشار روانی

آغاز ← → پایان

سازگاری با استرس (سلیه)

خصوصیات	سطوح اضطراب	مراحل سندرم عمومی سازگاری
افزایش هوشیاری ؛ افزایش آگاهی؛ تلاش زیاد برای کاهش اضطراب ؛ افزایش تطابق .	سطح ۱ (ملایم)	مرحله اخطار شخص از وجود استرس آگاه می شود و ساز و کارهای مناسب را برای مقابله با آن آماده می کند . این مرحله کوتاه و فوری است .
	سطح ۲ (متوسط)	
احساس تهدید ؛ زودرنجی و تحریک پذیری ؛ احساس طاقت فرسایی ؛ بی توجهی انتخابی ؛ افسردگی	سطح ۲ (متوسط)	مرحله مقاومت شخص با عوامل استرس مواجه می شود و نتیجه ی آن در اکثر موارد ، سازگاری و بازگشت به تعادل است .
	سطح ۳ (شدید)	
احساس بی حمایتی ؛ احساس ترس ، نگرانی ، وحشت ؛ از دست دادن کنترل ؛ اختلال شخصیت ؛ از دست دادن تفکر منطقی ، از دست دادن رابطه منطقی با واقعیت و دیگران ؛ گسستگی و بیماری	سطح ۳ (شدید)	مرحله فرسودگی در صورتی که به سازگاری نرسد ، انرژی صرف شده برای مقابله ، تعادل فرد را مختل می کند و وی دچار افسردگی و اضمحلال می شود .
	سطح ۴ (وحشت)	

استرس زها ، استرس و پیامدهای آن



استرس در این افراد تاثیر منفی بیشتری دارد

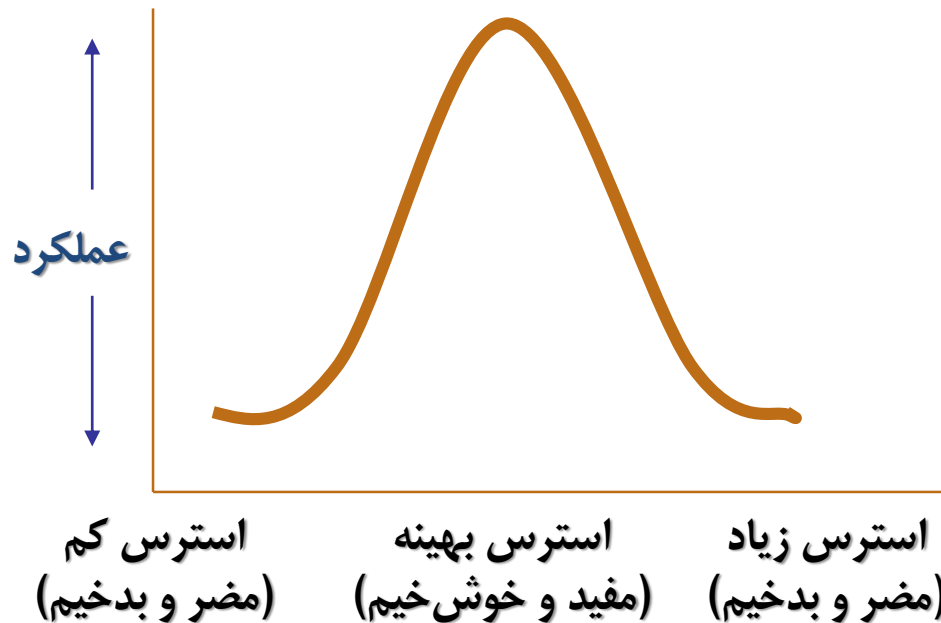
- افرادی که با مشکلات هیجانی برخورد می کنند نه منطقی
- افرادی که نسبت به رویدادهای اطراف خودشان نگرش و برداشت ذهنی منفی دارند (نگرش همه یا هیچ، نگرش سیاه و سفید)
- افرادی که بیش از حد به دیگران یا خانواده وابسته هستند
- افرادی که اعتماد به نفس پایین و کمی دارند
- افرادی که به جامعه و آینده خوش بین نیستند

استرس در این افراد تاثیر منفی بیشتری دارد

- افرادی که ناراحتی های خودشان را با دیگران در میان نمی گذارند
- افرادی که احساس می کنند در برابر رویدادهای آینده ناتوان هستند و دایره نفوذ آن ها کوچکتر از دایره نگرانی های آن هاست
- افرادی که از حمایت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند
- افرادی که باورهای مغنوی نادرست و ضعیفی دارند
- افرادی که تجربه مقابله با استرس را ندارند
- افرادی که عادت کرده اند پیوسته با استرس زندگی کنند

رابطه بین استرس و عملکرد:

یرکز و دادسون دو نظریه‌پرداز مدیریت هستند که ارتباط استرس و عملکرد را در قالب "قانون یرکز و دادسون" ارائه نموده اند.



آشنایی با مفاهیم:

دسترس

یوسنرس

انواع استرس

Eustress :

مهیج و انگیزه بخش است
کوتاه مدت است

بخشی از مهارت های سازگاری ما
است

با احساس هیجان همراه است
سبب افزایش کارایی می شود

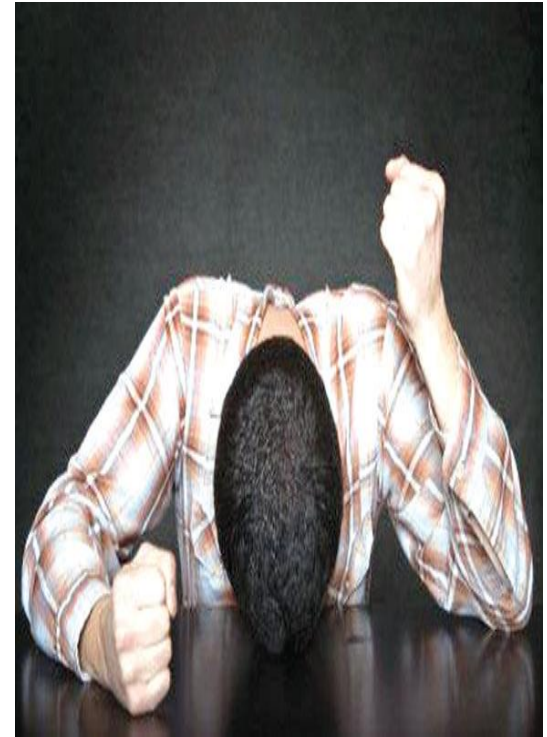
Distress:

سبب نگرانی و دلواپسی است
کوتاه مدت یا بلند مدت است

خارج است توان تحمل و سازش ما
است

همراه با احساس های ناخوشایند است
سبب کاهش کارایی می شود
سبب مسایل جسمی و روحی می شود

نشانه‌های استرس



بعد جسمانی

رفتاری

بیقراری
بازی کردن با دستها و پاها
حرکات ریتمیک
حرکات بی هدف
بازی کردن با ابراز
بهم خوردن نظم
افت بازدهی کار
پرخوری
اجتناب از موقعیت

فیزیولوژیک

تپش قلب
تنگی نفس
داغ شدن
سرد شدن
خشکی دهان و گلو
رنگ پریدگی
تهوع
استفراغ
تکرر ادرار
لرزش دست
سردی کف دست و پاها
انقباض و سفتی عضلات
خستگی مفرط
بی اشتهایی
مشکلات گوارشی
دردهای مزمن یا متغیر
بی انرژی بودن
اختلال در خواب

- علائم روانی استرس
- نشانه های روانی فشار عصبی ممکن است به صورت عصبانیت، اضطراب و دلشوره، افسردگی، عصبی شدن، حساسیت، تنش و احساس ملامت و بیهودگی ظاهر شوند. اثر این عوامل بر روحیه و حالت روحی افراد مخرب است و موجب از دست دادن اعتماد به نفس در آن و کاهش عملکرد آنها می شود.
- کسانی که نشانه های روانی فشار عصبی را از خود بروز می دهند و نسبت به مسائل اطراف خویش بی تفاوت شده و قدرت تمرکز حواس و تصمیم گیری ندارند و از وضعیت خود احساس رضایت نمی کنند.

بعد اجتماعی

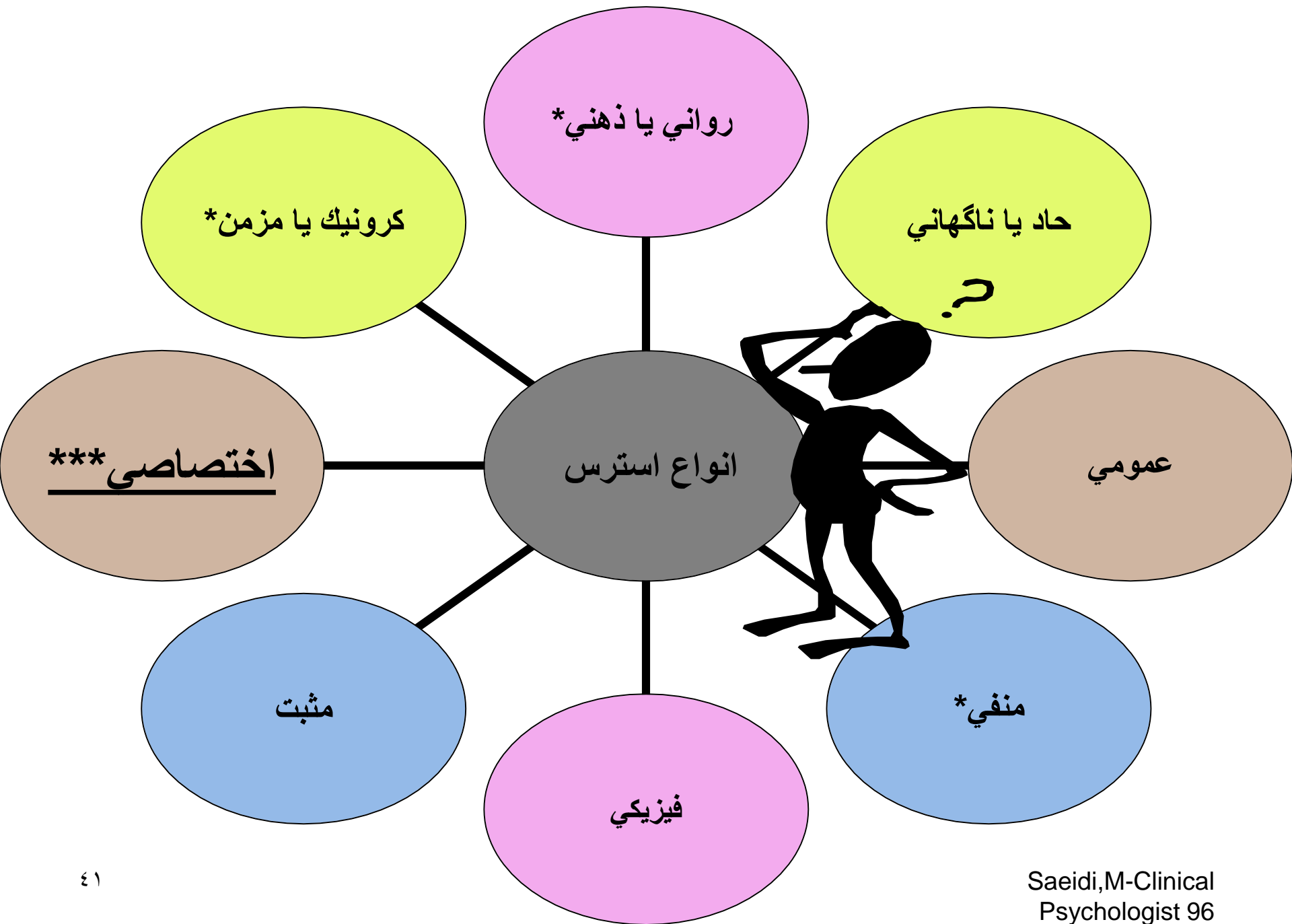
کاهش و ناسازگاری در روابط اجتماعی
ناسازگاری در روابط اجتماعی
از دست دادن و اجتناب از موقعیت های اجتماعی
رها کردن فعالیتهای تفریحی گروهی
عدم شرکت در مجالس و مهمانی ها

بعد معنوی

کاهش علائق معنوی
تعارض با هستی خود
تعارض با معنی زندگی
کاهش فعالیت‌های خلاقانه
تعارض با باورهای انسانی


A photograph of a tree with yellowing leaves and a body of water in the background. The tree's branches are dark and silhouetted against a bright, overcast sky. The leaves are a mix of green and yellow, indicating autumn. In the background, a calm body of water reflects the sky, with a faint, out-of-focus structure visible on the horizon.

انواع استرس

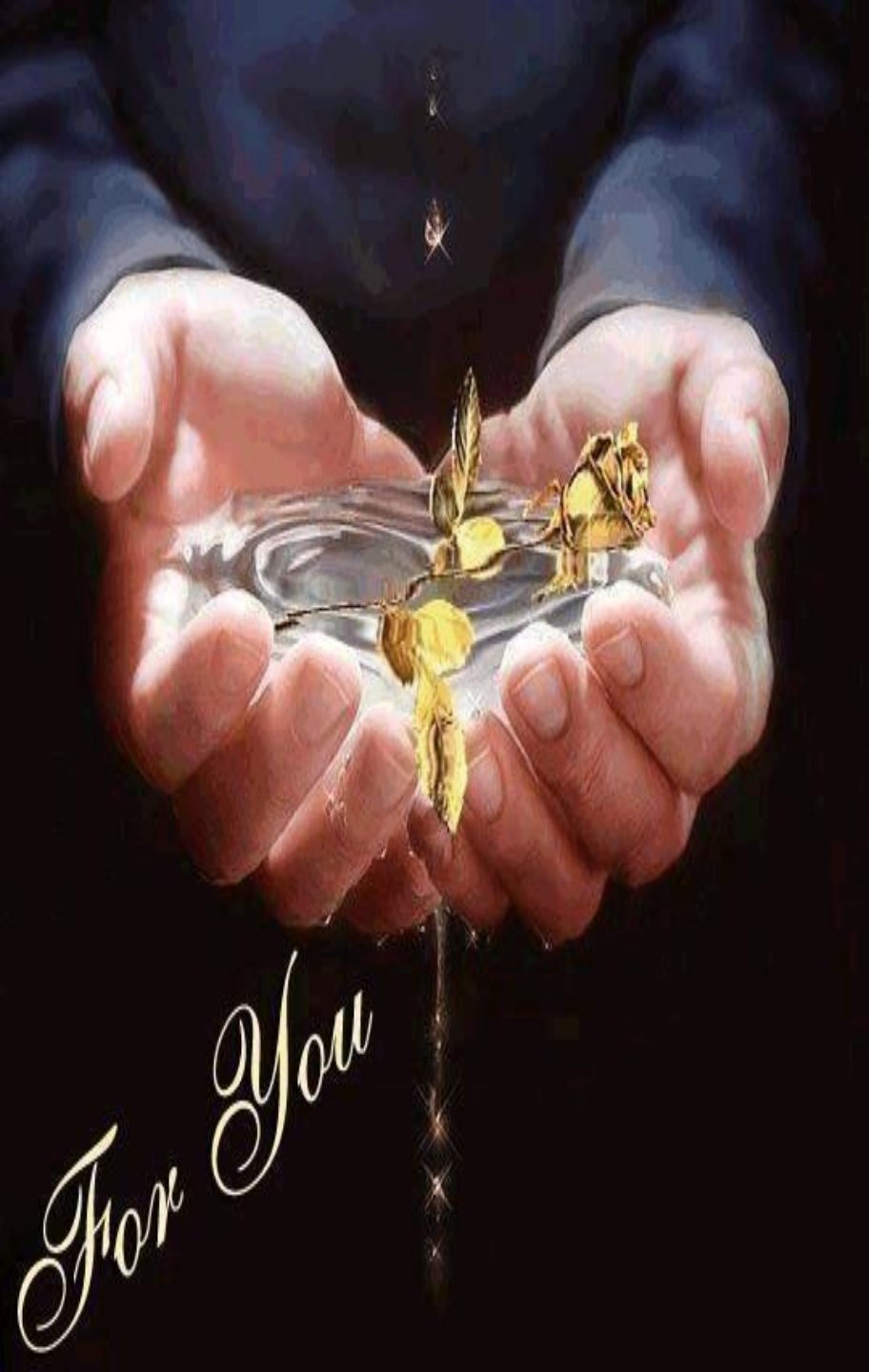




راهکارهای
مدیریت استرس



اولین گام
مقابله با استرس
شناسایی
و
در صورت لزوم
تغییر نگرش و
ادراکات درونی
خودمان می باشد.



**نکته کلیدی در بحث
مدیریت استرس این است
که:**

**استرس را نمی توان
از بین برد بلکه باید آن را
مدیریت کرد که عوارض
آن به حداقل ممکن
تخفیف یابد.**

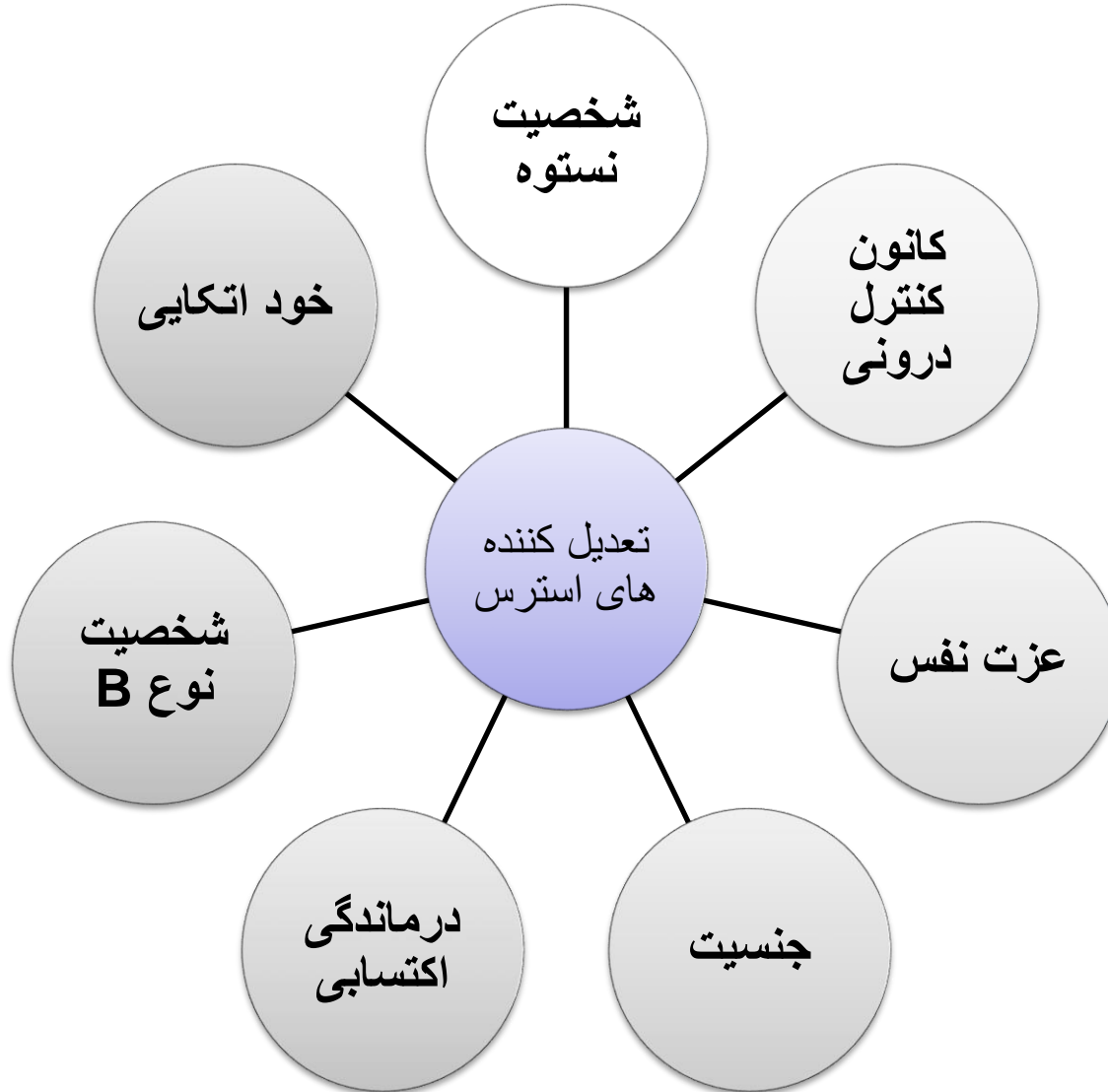
خزانه رفتاری چیست؟

تفاوت افراد مشابه در واکنش به

شرایط بحرانی

به چه عواملی بستگی دارد؟

تعدیل کننده های استرس



تعدیل کننده های استرس

تخصیصت نستوه

این گونه افراد در برابر عوامل استرس زای مکرر به طور اثر بخشی مقاومت می کنند و در برابر این عوامل طاقت فرسا تسلیم نمی شوند

- توان تحمل ابهام بالا دارند و در محیط های استرس زا کمتر از دیگران دچار بیماری می شوند .
- کمتر دچار آسیب های روانی می شوند و رضایت شغلی بیشتری دارند .
- مثال : بعضی از رزمندگان که با وجود شهادت نزدیکانشان ، ولی همچنان به طور اثر بخشی به عملیات و وظایف خود می پرداختند .

کانون کنترل درونی

- خود را مسئول رفتار خود می دانند نه شانس و عوامل محیطی را .
- کمتر از برون کنترل ها استرس را تجربه می کنند .
- بر این باورند که می توانند بر وقایع زندگی تأثیر بگذارند و آنها را کنترل کنند .
- وقایع استرس زا را پیش بینی و کنترل می کنند .
- از استراتژی های پیشگیری از استرس بیشتر استفاده می کنند .

تعدیل کننده های استرس

عزت نفس

- میزانی است که فرد خودش را دوست دارد .
- عزت نفس زیاد ، اعتماد به نفس زیاد را در پی دارد .
- موجب می شود فرد استرس کمتری را تجربه کند .
- مثال : دانشجویانی که عزت نفس بالایی دارند در حین ارائه سمینار ، استرس کمتری نسبت به بقیه دارند .

جنسیت

- آسیب پذیری زنان و مردان در برابر استرس یکسان نیست .
- زنان در شرایط سخت ، خسته کننده و ملال آور بلند مدت مقاوم تر از مردان اند .
- مردان در شرایط دشوار کوتاه مدت مقاومت بیشتری دارند .

تعدیل کننده های استرس

درماندگی اکتسابی موجب می شود انسان ها در شرایطی که می توانند شرایط و اوضاع را کنترل یا از شرایط نامطلوب اجتناب کنند ، به آن تن بدهند و تسلیم شرایط شوند .

• مطالعات سلینگمن (Seligman) :

• سگ ها پس از تجربه عدم کنترل بر اوضاع ، تنبیه مکرر و محرک های آزار دهنده ، حس عجز و درماندگی به آنان دست می دهد . و چون نمی توانستند از شوک فرار کنند در نهایت آن را می پذیرفت . پس از آن هم که سگ در شرایطی بود که می توانست به راحتی از شوک فرار کند این کار را نمی کرد ؛ زیرا درماندگی و عجز را یاد گرفته بود

درماندگی اکتسابی

آرام و صبور است ، به ندرت عجله می کند ، از مهلت های زمانی و اضطراب زمانی رنج نمی برد ، به تفریح و تمدد اعصاب اهمیت می دهد .

شخصیت نوع B

شخصیت فرد با شغل و سازمان در کاهش استرس مؤثر است .

• افراد نوع A: رقابتی، عجله، نگران و تهاجمی، بیماری ناشکیبایی دارند. از نوع B بهره ورترند .

تعدیل کننده های استرس

مبنتی بر نظریه تعلق و وابستگی (Attachment Theory) است و بر چگونگی تنظیم روابط با دیگران دلالت دارد .

• سه الگوی تعلق :

- خود اتکایی : در آن وابستگی متقابل سازنده بین افراد در عین استقلال وجود دارد . ایشان وضعیت های استرس زا را راحت تر مدیریت می کنند .
- وابستگی و تعلق بیش از حد : در مواجهه با عوامل استرس زا به دیگران پناه می برند .
- بی تعلقی : به روابط با دیگران اهمیت نمی دهند و در برابر استرس زها نیاز به دیگران را انکار می کنند . به تک روی بی باکانه و تهاجمی روی می آورند .

خود اتکایی

❖ علاوه بر این هفت مورد ؛ توانایی ها ، تجربیات و مهارت های

افراد نیز در مواجهه با استرس تأثیر دارد .

فنون مدیریت استرس

احساس محور
(گریز)

به کاهش تنش احساسی بدون
تغییر شرایط برمی گردد ؛ یعنی
احساس فرد نسبت به شرایط
تغییر می کند .

مسئله محور
(ستیز)

به تلاش برای تغییر شرایط
اشاره دارد .

واکنش‌ها در برابر استرس

روش
پیشگیری

**روش فعال در برخورد با
استرس می باشد .**

به جای اینکه منتظر بمانیم که استرس اتفاق
بیفتد عوامل استرس زا ، استرس و پیامدهای
آن را کنترل می کنیم .

روش درمانی

**روش واکنشی و انفعالی به
استرس می باشد .**

معایبی همچون : کاهش عملکرد
، غیبت زیاد ، ترک خدمت بالا

استراتژی های مدیریت استرس

پیشگیری از
استرس زها

✓ **استراتژی های فردی پیشگیری از استرس زها:**
۱. خوشبینی اکتسابی ، ۲. مدیریت اوقات کاری ، ۳. مدیریت اوقات فراغت.

استراتژی های
مدیریت
استرس

پیشگیری
از استرس

✓ **استراتژی های فردی پیشگیری از استرس:**
۱. عوامل وضعیتی - شخصی ، ۲. ارزیابی شناختی از استرس ، ۳. فنون سازگاری.
۱

پیشگیری و
درمان
پیامدهای
استرس

✓ **استراتژی های فردی پیشگیری و درمان پیامدهای استرس:**
۱. آرام سازی و تناسب اندام، ۲. مراقبه، ۳. رژیم غذایی، ۴. بازخور زیستی(فیزیولوژیکی)،
۵. خودگشودگی، ۶. درمان پزشکی .

هیجان مدار → مقابله؟ ← مسئله مدار

- ۱- تلاش و فعالیت در جهت حذف و یا به حداقل رساندن استرس
- ۲- استفاده از مهارت حل مسئله
- ۳- فکرکردن در مورد استرس
- ۴- برنامه ریزی کردن
- ۵- کنار گذاشتن فعالیت‌های غیر ضروری و تمرکز بر استرس
- ۶- صبر و بردباری
- ۷- راهنمایی و مشورت گرفتن
- ۸- جستجوی اطلاعات

- ۱- دعا و نیایش و مقابله های مذهبی
- ۲- معنی جدي و مثبت دادن به مسئله
- ۳- درد دل کردن با اطرافیان و نزد یکان
- ۴- ابراز محدود عواطف (گریه و زاری و بیقراری کردن)
- ۵- پرت کردن حواس
- ۶- گفتگوی درونی- دلداری دادن به خود

مقابله های نا سازگار:

- ۱- پناه بردن به خرافات
- ۲- پناه بردن به داروها یا مواد مخدر
- ۳- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر
- ۴- کنار گذاشتن فعالیتها و دست از تلاش برداشتن
- ۵- تفکر آرزومندانه در انتظار معجزه بودن
- ۷- دزدی
- ۸- دروغگویی.....





آشنایی بیشتر
با برخی از
شیوه های
مقابله با
استرس :

مدیریت زمان

<u>مهم و فوری</u>	مهم و غیر فوری
غیر مهم و فوری	غیر مهم و غیر فوری

تغذیه مناسب و خوردن صبحانه سالم

غذاها چگونه اثر ضد استرسی بوجود می آورند؟

غذاها از چندین راه این کار را انجام می دهند. غذاهای آرامش بخش مثل سوپ (آش؟) بلغور، سطح سروتونین بدن را افزایش می دهند.

سروتونین در کاهش فشار روانی موثر است. برخی دیگر از غذاها میزان هورمون های کورتیزول و آدرنالین را در بدن کاهش می دهند.

این هورمون ها در دراز مدت در بدن عوارض ایجاد میکنند. يك رژيم غذایی خوب می تواند با اثر مثبت بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش فشار خون، از اثرات استرس پیشگیری کند.

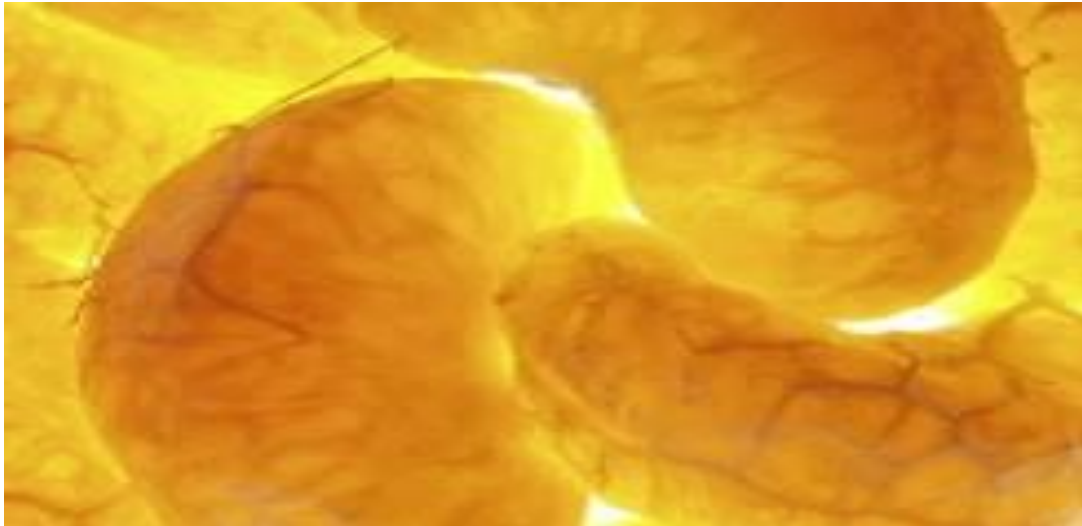
- کربو هیدراتهای پیچیده نه ساده



مرکبات

مرکبات حاوی مقادیر زیادی ویتامین سی هستند. تحقیقات نشان می دهند که این ویتامین میزان هورمون-های استرس زا را، با تقویت سیستم ایمنی بدن کاهش می دهد. اگر می دانید که در شرایط استرس زایی قرار خواهید گرفت، میتوانید از مکمل های غذایی حاوی ویتامین سی بهره بگیرید.

در يك مطالعه مشخص شد که میزان فشار خون و میزان هورمون کورتیزول در اثر مصرف ۳ گرم ویتامین سی قبل از ایجاد شرایط استرس زا، سریعتر به حد طبیعی باز می گردند.



اسفناج

ملوان زبل!هیچگاه دچار استرس نمیشود.
احتمالا علت آن،وجود منیزیم در اسفناج هایی است که ملوان زبل استفاده می کند.منیزیم در تنظیم هورمون کورتیزول نقش دارد.
کمبود منیزیم باعث سردرد و خستگی می شود که از علائم استرس هستند.یک پیاله اسفناج به راحتی میتواند ذخایر منیزیم بدن را تامین کند.اگر از طرفداران اسفناج نیستید،می توانید از باقلا و یا ماهی قزل آلا استفاده کنید.



ماهی های پر چربی

اگر با ماهی های پر چربی رابطه ی خوبی داشته باشید، می توانید میزان هورمون های کورتیزول و آدرنالین را در بدنتان تنظیم نگه دارید. اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی تن و قزل آلا یافت می شوند، از جهش ناگهانی هورمون های استرس زا و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. نحوه ی مصرف ایده-آل این است که، هفته ای حداقل دو بار و در هر بار ۱۰۰ گرم ماهی پر چرب مصرف کنید.



چای خشك

مطالعات نشان داده اند که چای خشك می تواند به بهبود سریعتر پس از شرایط استرس زا کمک کند. در مقایسه ای که بین يك گروه از افراد که روزی ۴ فنجان چای مصرف می کردند با گروهی از افراد که روزی يك فنجان از نوشیدنی های مختلف مصرف می کردند، نشان داد که مصرف کنندگان چای، بعد از قرار گرفتن در موقعیت های استرس زا، نسبت به گروه دیگر آرامش بیشتر و سطح کورتیزول پایین تری دارند.

در ضمن بر خلاف چای، قهوه میزان کورتیزول خون را افزایش

می دهد.



پسته

پسته می تواند عوارض ناشی از هورمون های استرس زا را تخفیف دهد. زمانی که زیر فشار و استرس هستید، آدرنالین باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود.

خوردن پسته فشار خون را کاهش می دهد و مصرف روزانه ی آن باعث می شود زمانی که آدرنالین در جهت افزایش فشار خون عمل می کند، اثر مهلك و خیلی بدی بروز نکند.



بادام

بادام سرشار از ویتامین های مختلف است.

بادام حاوی ویتامین ای - تقویت کننده ی سیستم ایمنی بدن - و چند نوع ویتامین بی است که بدن را برای کشمکش های ناشی از استرس

آماده می کند. روزی یک مشت بادام بخورید.



سبزیجات خام

سبزیجات خام ترد، از راهی کاملا مکانیکی با استرس مقابله می کنند.

جویدن این سبزیجات فك را از گرفتگی و تشنج رها می کند، که این خود باعث بهبود سر دردهای ناشی از تنش عضلات می شود.



خوراك قبل از خواب

خوردن كربو هيدرات ها قبل از خواب باعث افزايش ترشح سروتونين و در نتيجه خواب راحت تر مي شود.

غذاهای سنگین قبل از خواب ممکن است باعث دل درد شوند. پس بهتر است از خوراك سبك تری مثل لقمه ی مربا استفاده کنید.



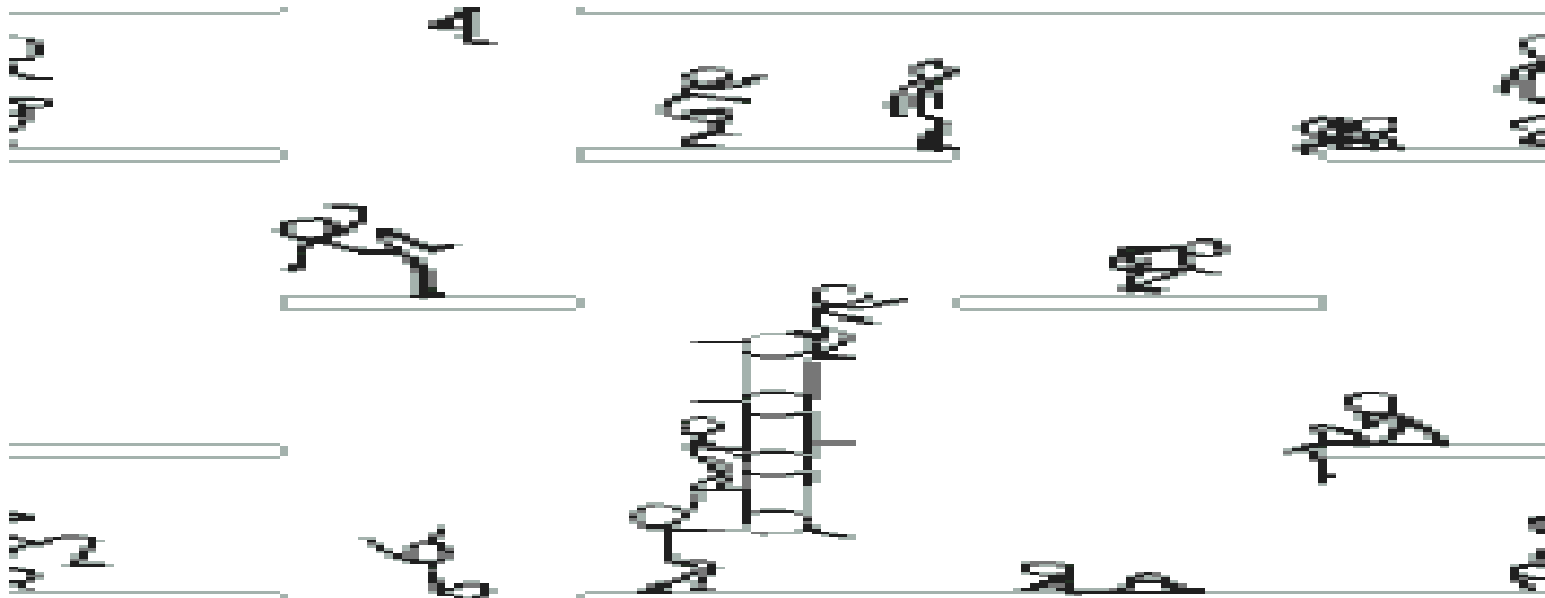
شیر

شیر گرم قبل از خواب، در کاهش استرس بسیار موثر است.

محققان می گویند کلسیم شیر باعث از بین رفتن تشنج و تنش عضلات شده و اضطراب و کج خلقی ها را کاهش می دهد.
متخصصان شیر کم چربی را توصیه می کنند.



ورزش و تحرک مناسب





دعا و نیایش تمرینات آرامسازی، مدیتیشن و یوگا

(Meditation) روش های تمدد اعصاب

با انجام روش های تمدد اعصاب از طریق کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس،

کاهش فشارخون و شل کردن ماهیچه ها، می توان به مهار پاسخ های مضر

بدن نسبت به فشارروانی کمک کرد. اگر هر روز این روش های تمدد اعصاب

را به کار برید، احساس راحتی می کنید. دقیق تر فکر میکنید و کارآیی شما

بیشتر می شود.

الف تنفس عمیق

از طریق بینی نفس عمیق بکشید. هرچه می توانید هوای بیشتری فرو ببرید. هوا را آهسته از طریق دهان بیرون دهید تا زمانی که احساس کنید ریه هایتان خالی از هوا شده است. هنگام انجام این کار، لب هایتان را جمع کنید تا آهسته تر هوا را بیرون دهید. این مراحل را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. برای تکرار بیشتر، چند دقیقه بین نفس های عمیق فاصله بگذارید

از میان اثرهای مثبت تنفس عمیق،
موردی که بیش از سایر موارد از حمایت تحقیقی برخوردار شده،
اثر تنفس عمیق بر کاهش استرس است.



• ب تمدد اعصاب پیشرونده

تمدد اعصاب پیشرونده کمک می کند که تمام بدنتان آرامش یابد. برای این منظور مراحل زیر را انجام دهید:

راه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی

۱. بر روی یک صندلی راحتی بنشینید یا در یک اتاق ساکت به پشت دراز بکشید.
۲. اکنون شروع به تنفس عمیق کنید.
۳. نفس عمیق بکشید و ماهیچه های خود را سفت و منقبض کنید، به طوری که شدت انقباض را احساس کنید. انقباض را برای مدت ۳ ثانیه حفظ کنید.
۴. نفستان را بیرون دهید و هم زمان ماهیچه را هم شل کنید. شدت انقباض ماهیچه را احساس کنید.

۷۳ دو مرحله آخر را با هر یک از ماهیچه های بدنتان از سر تا پنجه پا انجام دهید

تمرین آرام سازی را انجام دهید. در اینجا شکل ساده ای از این تمرین را می گوئیم:



- در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.
- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.



- ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



- چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.



- زبان خود را به سقف دهان فشار دهید . فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

- دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

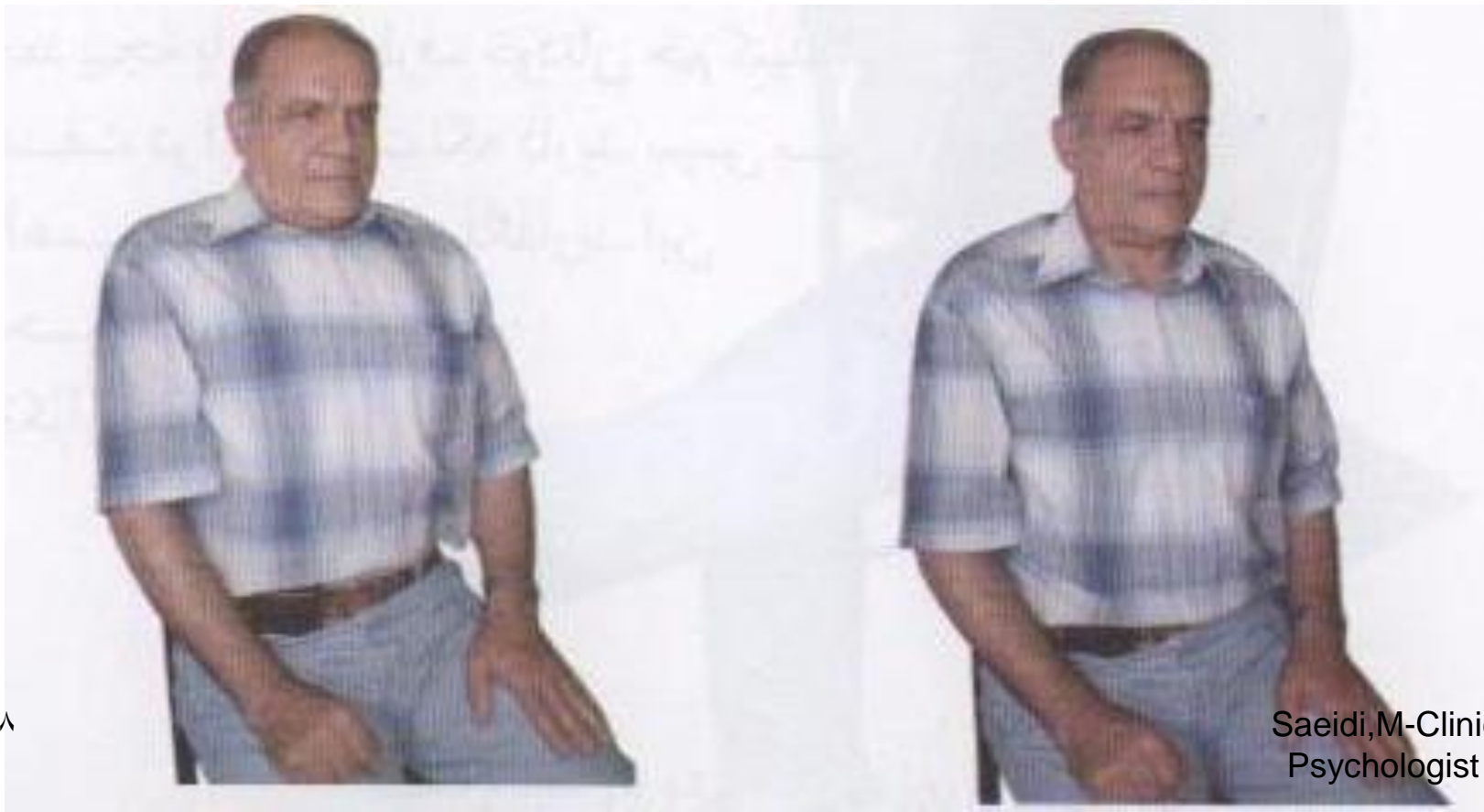
- لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.





- شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

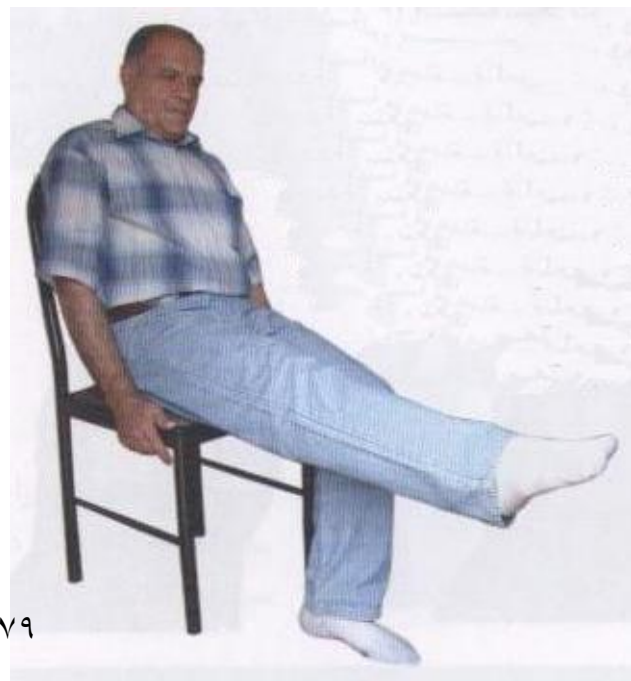
- یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.





- کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید

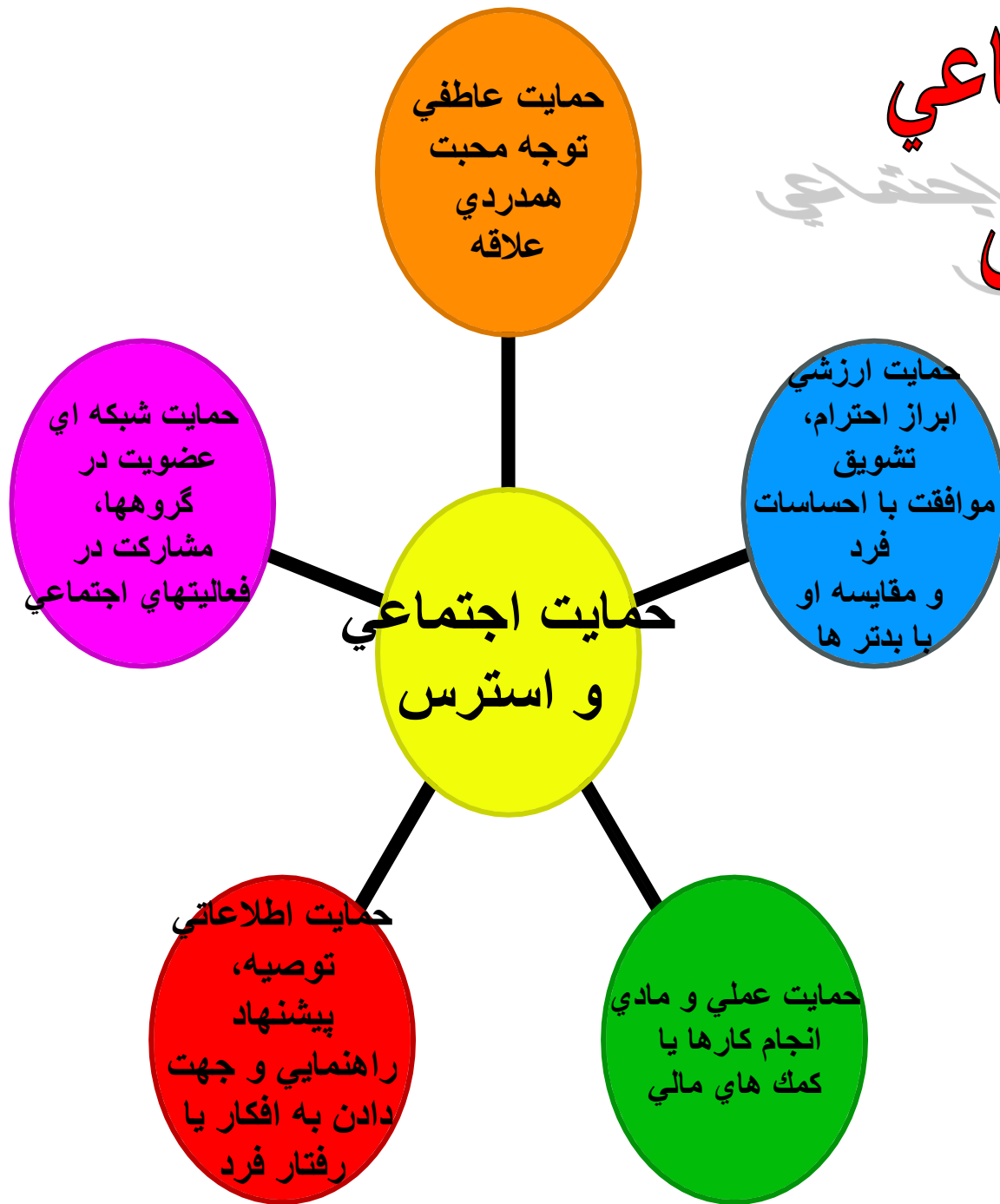
- پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



حمایت اجتماعی

- حمایت اجتماعی به معنای تعلق داشتن، مورد پذیرش بودن، دوست داشته شدن و نیز مورد نیاز بودن است.
- ما حمایت اجتماعی را به شیوه‌های متعدد و متنوعی دریافت و تجربه می‌کنیم.
- ایجاد حمایت اجتماعی و مدیریت آن، اصول و نکات و ظرافت‌های زیادی دارد و مطالعات و تحقیقات زیادی در مورد آن انجام شده و دوره‌های تخصصی متعددی تحت عنوان حمایت اجتماعی یا Social Support در سراسر جهان برگزار می‌شود.
- فقط کافی است تصور کنید که طی سال‌های اخیر چقدر برای ایجاد یک شبکه از دوستان و آشنایان در اطراف خود زحمت کشیده‌اید و ببینید که آیا این شبکه، به همان اندازه که انتظار دارید و وقت و منابع خود را صرف آن کرده‌اید، برای شما حمایت اجتماعی ایجاد کرده است؟

حمایت اجتماعی و استرس



توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)



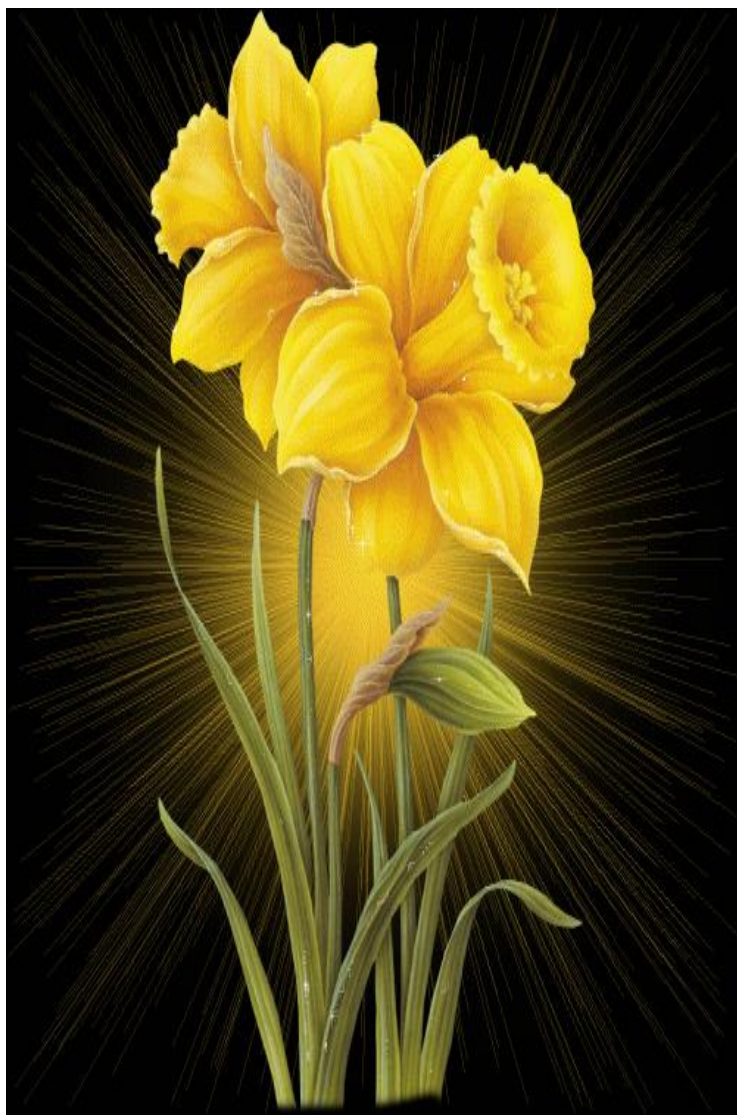
- فهرست رویدادهای استرس آفرین خودتان را تهیه کنید.
- آرامسازی را تمرین کنید.
- به ترتیب وقایع استرس آور را تجسم کرده و سعی کنید آرام بمانید.
- غنا بخشیدن به زندگی معنوی .
- شوخ طبعی .
- گاهی کودک شوید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

- محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید نه
- اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.
- کارها را به دیگران محول کنید.
- در چهارچوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

- مهارتهای خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.
- وقت تلف نکنید / کارها را معوق نگذارید .
- مطابق فهرست زندگی کنید.
- گاهی تلفنهایتان را جواب ندهید.
- نظم دهنده حرفه ای باشید.
- يك زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.
- منابع، جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.



و اگر پس از
به کار گیری این
توصیه ها همچنان
تنش داشتید،
از افراد متخصص و
مشاورین کمک بگیرید.

اندازه گيري استرس

۱- وقتی کارها در درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می دانم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲- من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳- من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی درس تمرکز می کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۴- من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۵- من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوی رفتاریم توجهی ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۶- من بر روی جنبه های منفی زندگیم بیشتر تکیه می‌کنم تا بر روی جنبه های مثبت زندگیم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۸- احساس می‌کنم نقشی که در زندگی یا محیط درس به عهده دارم، بی‌ارزش است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۹- من برای انجام کار و یا حضور در کلاس‌های مهم دیر می‌رسم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۰- به انتقادات شخصی به‌طور منفی پاسخ می‌دهم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۱- وقتي مي نشينم و براي يك ساعت كاري انجام نمي دهم، احساس گناه مي كنم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۱۲- حتي اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول مي شوم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۱۳- هنگامي كه دوست دارم مطالعه كنم وقت كافي ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۱۴- اكثر اوقات نياز به كمك و توجه ديگران دارم.

(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط و خانه پرهیز می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۷- با نصیحت‌های همکلاسان و اساتید مخالفت می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۸- محدودیت‌های روحی و جسمی خود را نادیده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۹- به سرگرمی ها و علائق خود نمی پردازم. زیرا، درسم تمام وقتم را می گیرد.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۰- من با موقعیت ها روبرو می شوم ، قبل از این که به طور کامل به آن فکر کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی توانم در طول هفته با دوستان حتی یکبار بیرون برم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی‌کنم، دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۴- وقتی درسم زیاد است از بیان آن نگران هستم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۵- وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می‌کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۶- قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می‌کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۷- گفتن "نه"، به درخواست ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.
۱ (هرگز ۲) گاهی اوقات ۳) اغلب ۴) همیشه

۲۸- فکر می‌کنم باید هر روز کار عقب افتاده ام را تمام کنم.
۱ (هرگز ۲) گاهی اوقات ۳) اغلب ۴) همیشه

۲۹- فکر می‌کنم نمی‌توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.
۱ (هرگز ۲) گاهی اوقات ۳) اغلب ۴) همیشه

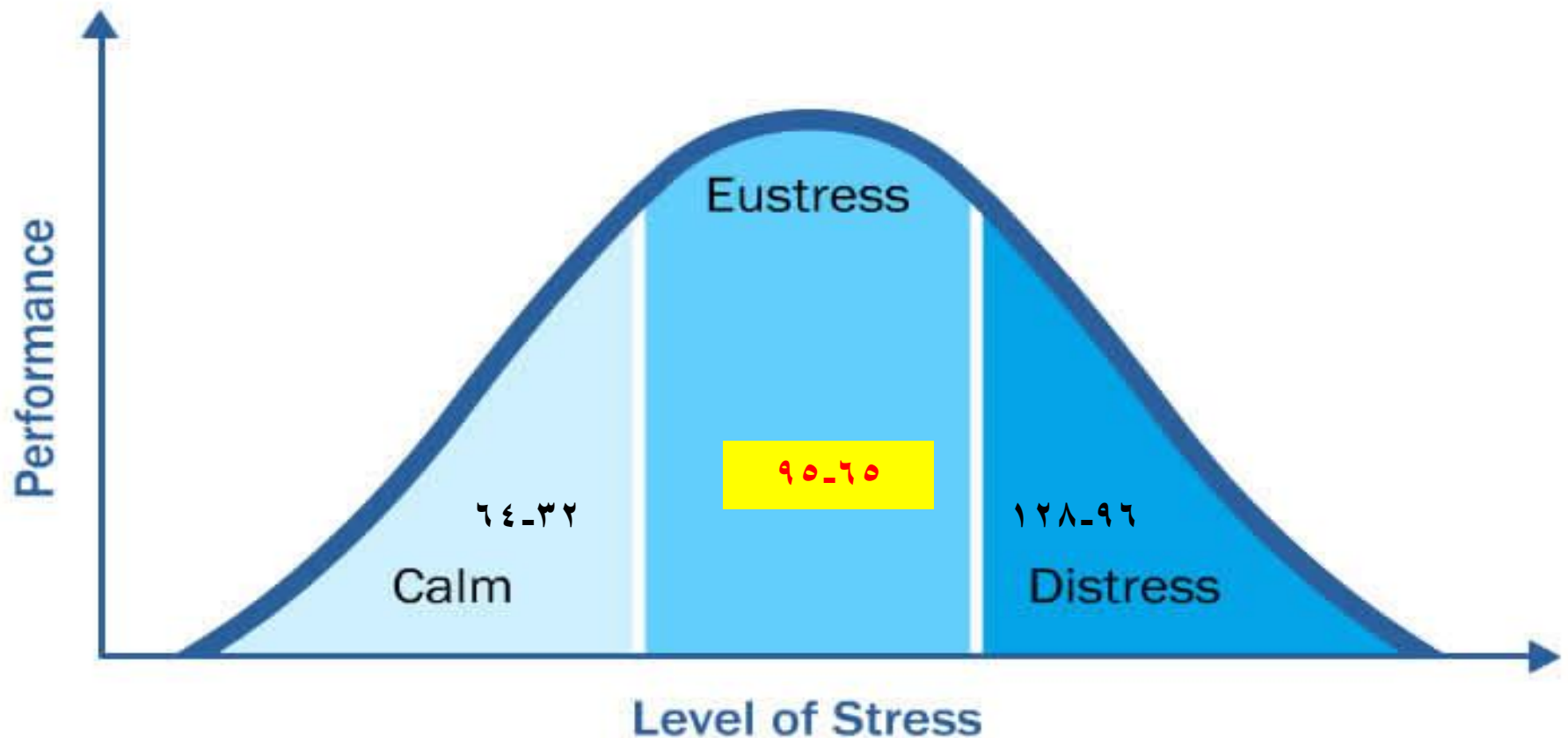
۳۰- ترس از شکست مانع پیشرفتم می‌شود.
۱ (هرگز ۲) گاهی اوقات ۳) اغلب ۴) همیشه

۳۱- دوست دارم زندگي شغلي ام را بر زندگي خانوادگي خود ترجيح دهم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۳۲- اگر همه چيز سر وقت انجام نشود بي صبر و حوصله مي شوم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

نمودار استرس

چه سطحی از استرس برای ما مناسب است؟



تفسير:

٣٢-٦٤ : كنترول خوب عصبي-انگيزه كم-لزوم
ايجاد تعادل بين فشار عصبي مثبت و منفي

٦٥-٩٥ : استرس معقول-نياز به پيشرفت
بيشتر

٩٦-١٢٨ : استرس بالا-نياز به پيگيري جدي



آرام باشيد و شاد.