

مدیریت استرس



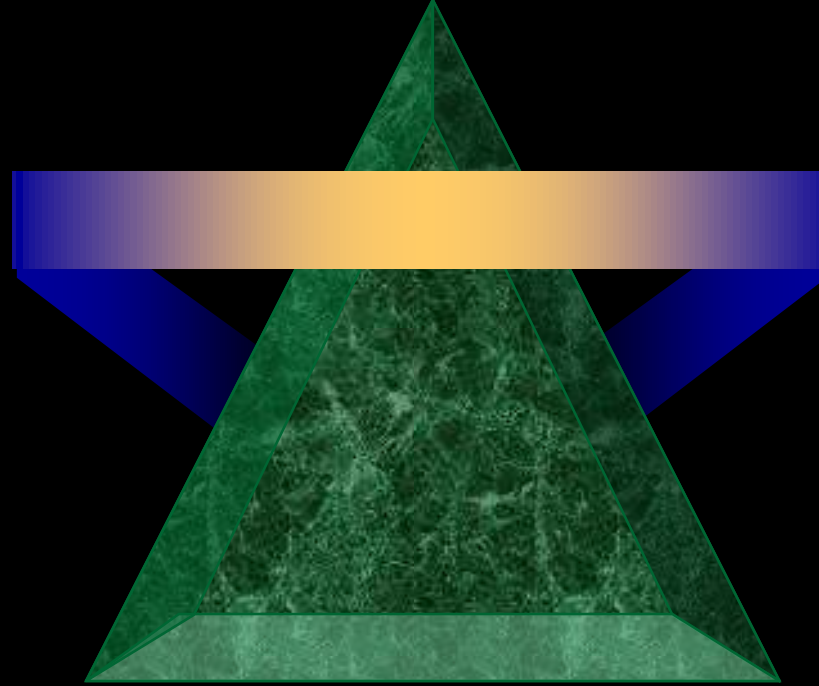
مدرس : سیمین نشاطی

روانشناس و رواندرمانگر

مدرس کارگاه های تخصصی روانشناسی

مدیر و موسس کیلینیک روانشناسی مس آرامش

استرس



Stress

قرن بیستویکم

قرن استرس‌ها

در قرن حاضر فشارهای روانی بخش عمده‌ای از زندگی افراد را در محیط‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده‌است.

واژه استرس

استرس در مفهوم عام آن عاملی است که همواره تعادل فیزیکی و روانی فرد را به هم زده و با ایجاد مشکلات روان تنی و روانی کارآیی فرد را در ابعاد مختلف زندگی - شغلی، خانوادگی و اجتماعی کاهش می دهد.

در روانشناسی استرس به معنی تحت فشار روحی و روانی قرار گرفتن تلقی شده است.

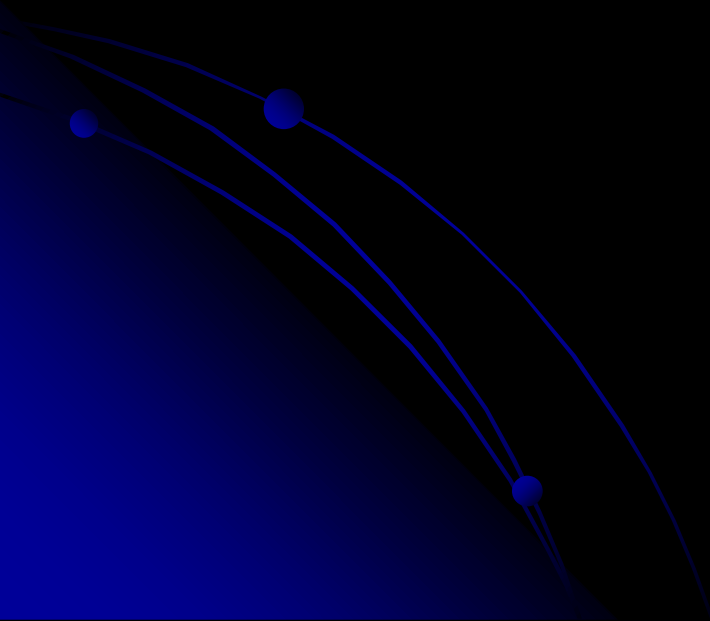
زندگی بدون رویارویی با موقعیت های پر
استرس خسته کننده و کسالت آور خواهد بود.

هانس سلیه



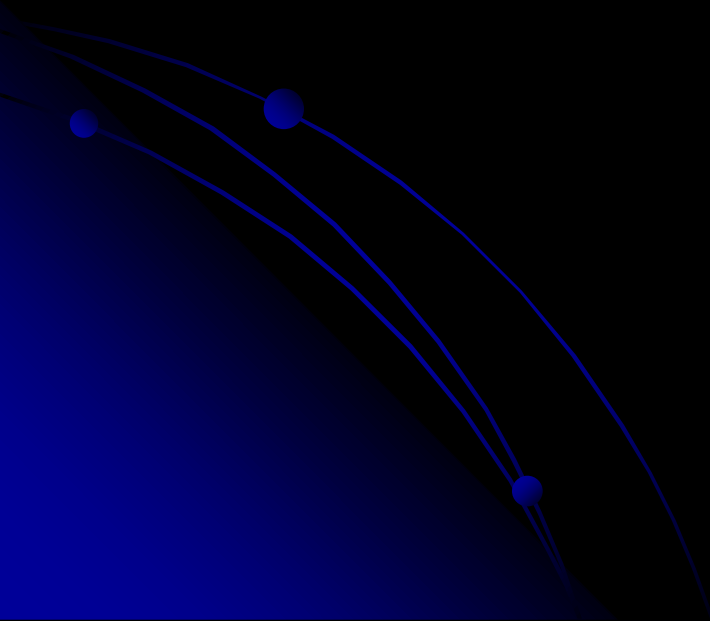
تست :

۱ دقیقه را بشمارید ...



نتایج

- کمتر از ۵۵ ثانیه شتاب زده
- ۵۵ تا ۶۰ نیاز به کنترل
- ۶۰+ آرامش



انواع استرس

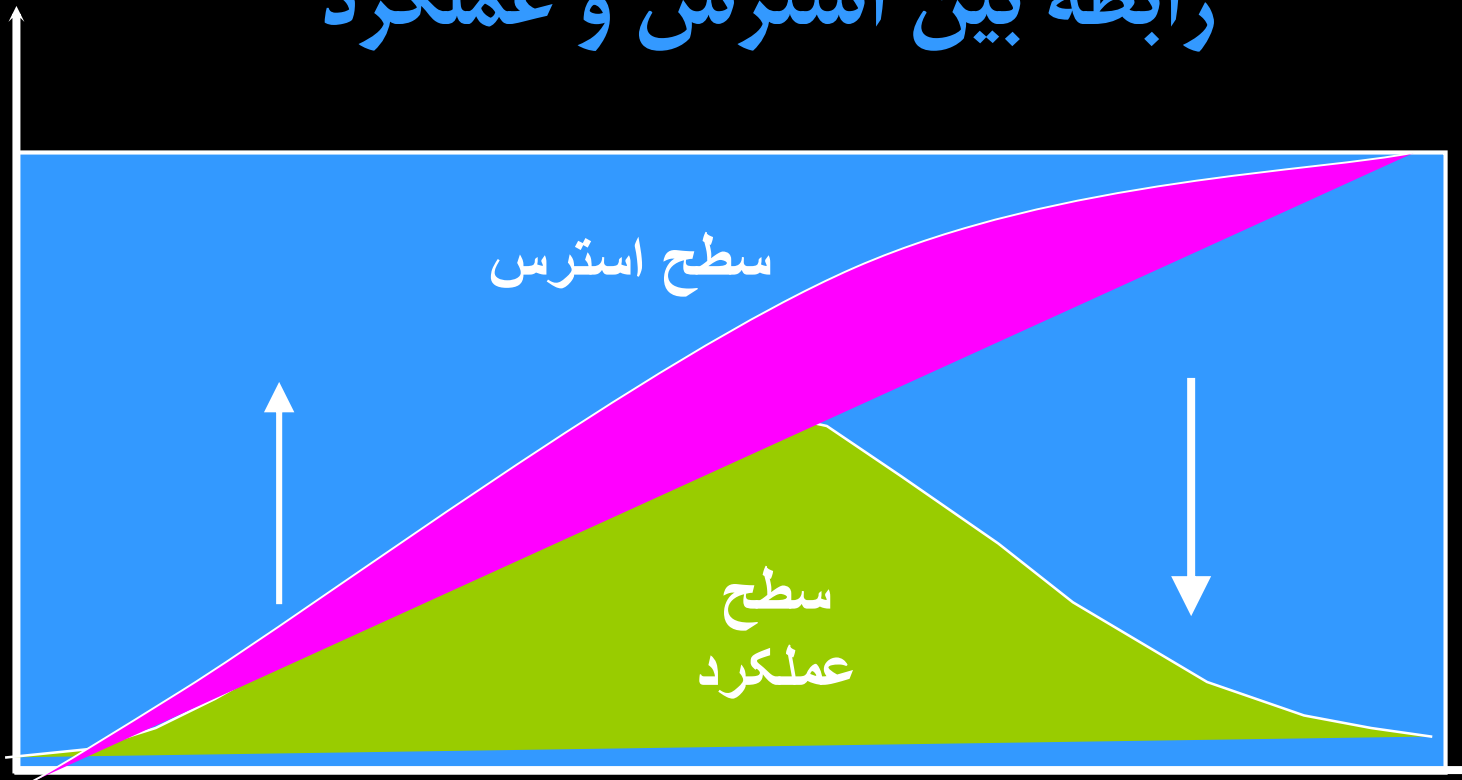
● ۱- استرس سازنده، مفید و خوش خیم:

استرس هایی که ما را در مسیر بهتر زیستن یاری میکنند و باعث فعالیت و سازندگی میشوند.

● ۲- استرس مخرب، مضر و بدخیم:

استرسی که نامطبوع، زیان آور و بیماری زا است و عمده تمرکز مباحث تئوریک در استرس بر روی استرس بدخیم است.

رابطه بین استرس و عملکرد



استرس کم

بی حوصلگی
، خستگی
، دل‌مردگی، ناکامی
، نارضایتی

استرس بهینه

خلاقیت، حل منطقی
مسأله، تغییر، پیشرفت
، رضایت

استرس زیاد

درماندگی، خستگی،
بیماری، برخورد
غیر منطقی با
مسائل

منابع استرس

● منابع محیطی

سروصدا - آلودگی - ازدحام - بلایای طبیعی - محیط کار - حجم کار

● منابع فردی

ناکامی ها و تعارضات - افکار ناکارآمد منفی - هیجانات منفی - ناتوانی ها و ضعفها

● تغییرات زندگی

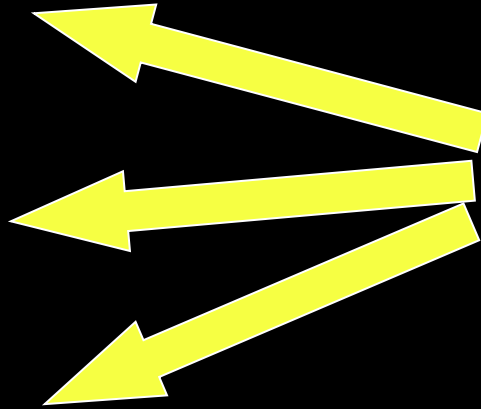
تحصیل - ازدواج - انتخاب شغل - تولد فرزند - مرگ - بی برنامهگی -
نداشتن زمانبندی

انواع استرسور

فیزیکی

روانی

بین فردی



چرا انسانها در برخورد با استرس واکنشهای متفاوتی بروز می دهند؟

- تفاوت در فرایند ارزیابی فردی
- تفاوت های فردی در شیوه مقابله

نامه ای از طرف حراست به دست شما می رسد
و شما بایستی خود را در اسرع وقت به آن
واحد معرفی کنید.

موقعیت را چگونه ارزیابی می کنید؟

ارزیابی از موقعیت

- شدت تهدید کنندگی محرک
- میزان توجه و اهمیت به آن محرک
- آشنا بودن موقعیت و تجارب قبلی فرد
- احساس تسلط فرد نسبت به موقعیت

جان سختی hardiness

ویژگی افراد با توانایی بالای تحمل فشار های روانی

- احساس تعهد و التزام به انجام وظیفه
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.
- احساس کنترل بر امور و رویدادها
این افراد بر موقعیت ها و رویداد های زندگی خود کنترل دارند. آنها بر این باورند که می توانند بر مسیر رویدادها تاثیر بگذارند.
- مبارزه طلبی
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.

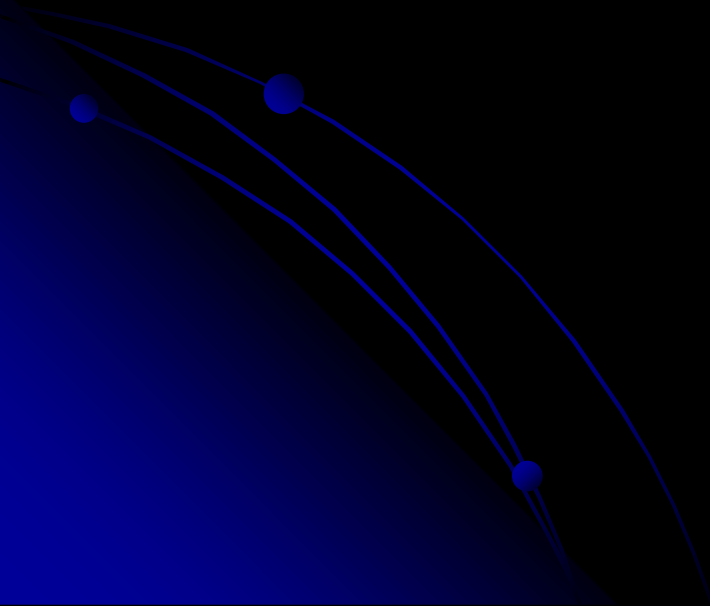
نشانه های استرس

- نشانه های جسمی
- نشانه های روانی
- نشانه های هیجانی
- نشانه های رفتاری

نشانه های جسمی استرس:

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

نشانه های روانی استرس:

- ناتوانی در تمرکز
 - فراموشکاری
 - ناتوانی در بیاد آوردن وقایع اخیر
 - افکار مزاحم و وسواسی
 - قضاوت نادرست در ارتباط با دیگران و موقعیت ها
 - دشوار شدن کارهای ساده
 - تصمیم گیری بدون فکر و ناگهانی
 - تردید و دودلی
- 

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:

- سیگار کشیدن یا افزایش دفعات آن
- مشروب خوردن یا افزایش دفعات آن
- پر خوری
- کم خوردن و بی اشتهایی
- بی توجهی به وضع ظاهری
- کناره گیری
- شروع کردن چند کار به طور همزمان ولی نیمه کاره رها کردن آنها
- ناخن خوردن
- کندن موها
- نیشگون پوست
- اعمال وسواسی

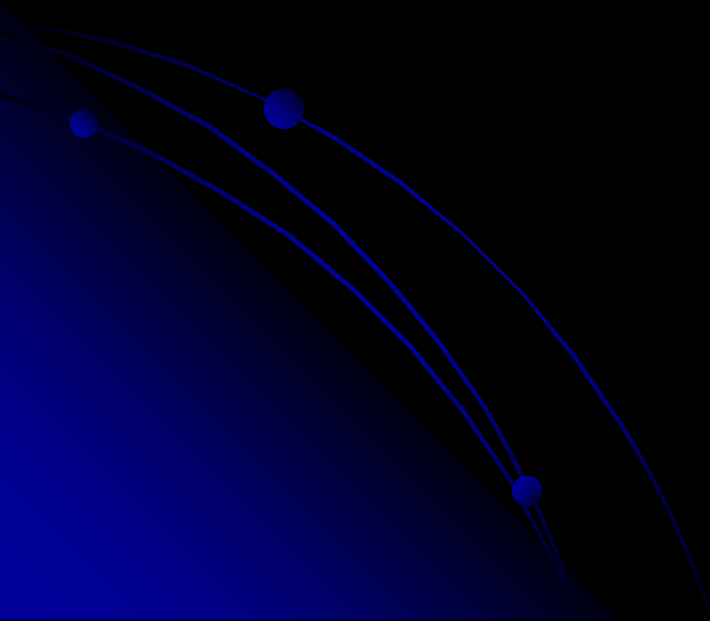
عوارض استرس

- خمودگی ، احساس ضعف، خستگی مفرط
- افسردگی ، ناامیدی، کاهش اعتماد به نفس
- ناراحتی های جسمی اعم از میگرن ، زخم معده ، آسم ،
آرتریت رماتوئید و سرطان

دو شیوه مقابله با استرس

● مقابله مسأله مدار

● مقابله هیجان مدار



مقابله های مسئله مدار

- تلاش در جهت حذف و یا به حداقل رساندن استرس
 - مقابله با افکار غیرمنطقی
 - آموزش رفتار جراتمند
 - مدیریت زمان
- استفاده از مهارت حل مسئله
- فکر کردن در مورد استرس
- برنامه ریزی کردن
- کنار گذاشتن فعالیت های غیرضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری
- صبر و بردباری به جای استفاده از راه حل های عجولانه و تکانشی
- راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران
- جستجوی اطلاعات

مقابله های هیجان مدار سالم

- دعا و نیایش
- معنای جدید و مثبت دادن به استرس
- درددل کردن با اطرافیان
- ابراز محدود عواطف
- پرت کردن حواس
- گفتگوی درونی
- پرداختن به فعالیت‌های ذهنی
- پرداختن به فعالیت‌های جسمی
- آرامسازی
- تشدید استرس

مقابله های هیجان مدار ناسازگار

- پناه بردن به مواد مخدر و سیگار
- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
- کنار گذاشتن فعالیتها و دست از تلاش برداشتن (ناامیدی)
- تفکر آرزومندانه
- انکار

راه های پیشگیری از استرس

- استرس هایتان را بشناسید:
 - در چه زمانهایی / در چه ساعاتی از روز؟
 - در چه مکانهایی؟
 - در حضور چه کسانی؟
 - با چه علایم جسمانی / رفتاری؟
 - با چه شدتی؟ ۱ تا ۱۰
- استرس هایتان را پیش بینی کنید.
- از عوامل استرس زا پرهیز کنید.
- به لحاظ ذهنی به خودتان آرامش دهید.

راه های پیشگیری از استرس

- کینه نورزید.
- از خوبی دیگران یاد کنید بدی هایشان را به حساب موقعیتها بگذارید.
- از فلسفه هیچ چیز اهمیت آنرا ندارد که... پیروی کنید.
- خوشبینانه با وقایع برخورد کنید.
- گفتگوی درونی مثبت داشته باشید.
- به ورزش، مطالعه، آشپزی، باغبانی و سایر سرگرمی ها پردازید. سعی کنید شاد باشید و بخندید.
- از حجم کارهایتان بکاهید.

راه های مقابله با استرس

- از تمرینهای آرام سازی عضلات و تنفس عمیق استفاده کنید.
- دوش گرفتن
- ماساژ
- استراحت کردن
- گوش دادن به موسیقی
- ایمان و توکل به خدا
- استفاده از حمایت‌های روانی و عاطفی دیگران
- به اهدافتان فکر کنید
- گذشت کنید

مراحل ریلکسیشن

- انقباض و آزاد سازی عضلات تک تک اندامها
- همراه ساختن دم و باز دم با انقباض و انبساط عضلانی
- انجام مرحله انبساط بدون نیاز به انقباض
- تصویر سازی ذهنی انبساط عضلانی
- همراه ساختن یک کلمه مثل آرام باش با تصویر سازی

روشهای مقابله و 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 مقابله و 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 مقابله و 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 مقابله و 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 بپرهیزید.
- 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 مقابله و 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.

توصیه هایی کوچک برای بالا بردن توان عمومی مقابله

- تعدیل محیط فیزیکی
- خودتان را تشویق کنید
- برنده ها را انتخاب کنید
- به خودتان جایزه بدهید
- از کمال گرایی روی برگردانید
- بچه شوید
- از سرعت خود بکاهید
- همواره برای تغییر آماده باشید

توصیه هایی کوچک برای بالا بردن توان عمومی مقابله

- به تعطیلات بروید
- یک سرگرمی برای خودتان درست کنید
- گاهی به خود یا دیگران نه بگویید!
- اولویت بندی داشته باشید
- کارها را معوق نگذارید
- گاهی تلفن‌ها را جواب ندهید
- جور دیگر باید دید!
- دفتر یادداشت فراموش نشود



از حسن توجه شما سپاسگزارم