

مدیریت استرس

مهدیه فیاض بخش
دوره دکتری تخصصی روان شناسی

استرس چیست؟

استرس از فیزیک به عاریه گرفته شده است. استرس واژه ای است در اصل به معنای فشار و نیرو. در جهان فیزیکی هرگاه فشاری بر چیزی وارد شود، ثبات اجزای درونی آن را برهم می زند و تنشی را در آن ایجاد می کند. هرگاه فشار وارده از میزان مقاومت شیء درگذرد، آن شیء متلاشی می شود و از وضعیت موجودش خارج می شود.

روانشناسان نیز معتقدند که روی هم جمع شدن رویدادهای زندگی که سازگاری فرد را با وضع موجودش برهم می زند موجب استرس می شود.

کلمه استرس چیزی بیشتر از حالت‌های هیجانی ذهنی است. استرس شامل موقعیت‌های وسیعی از زندگی است که دامنه آن از حالت‌های هیجانی ناشی از فشارهای وارد آمده بر ما را دربرمی‌گیرد، مثل بیماری‌ها، آسیب‌های بدنی، گرما و سرما تا کار شدید، بی‌خوابی، مشکلات زندگی، کم آوردن پول برای خرید مایحتاج، هیجان تماشای یک بازی فوتبال، ایستادن طولانی در صف، سروصدای مهمانی همسایه‌ها و بسیاری از چیزهای دیگر همگی مواردی از عوامل استرس‌زا هستند.

اضطراب و استرس

اضطراب حالتی ناخوشایند از احساسات است که علی‌رغم از بین رفتن عامل استرس همچنان با شما می‌ماند. این نکته بسیار مهم است: استرس می‌تواند موجب وقوع اضطراب شود.

تمام مشکلات مرتبط با اضطراب یک اشتراک دارند: نگرانی و ترسی مداوم در شرایطی که تهدیدی وجود ندارد، مثلاً: «اگر به این زودی‌ها شغلی پیدا نکنم، کرایه خانه‌ام را نمی‌توانم پرداخت کنم» یا «اگر رئیس در دلش از من متنفر باشد و قصد اخراجم را داشته باشد، چه کنم؟ دوباره بعد از اخراج برای پول کرایه‌خانه لنگ می‌مانم و بدبخت می‌شوم و...». در واقع تمام این نگرانی‌ها از مسائلی است که هنوز به وقوع نپیوسته‌اند.

استرس زمانی پایان می‌یابد که مسئولیت یا واقعه‌ای استرس‌آور تمام می‌شود. اگر فقط دچار استرس هستید، برای رفع و حل آن باید منبع اصلی این استرس را پیدا کنید. یافتن عامل اصلی استرس و ناراحتی‌تان می‌تواند به شما در رفع مشکل‌تان کمک کند.

تفاوت کلیدی میان استرس و اضطراب، در احساس درماندگی است. استرس در بیشتر مواقع با اقدامی عملی رفع می‌شود، اما حل مشکل اضطراب نیازمند مشاوره، دارودرمانی و کمک‌گرفتن تخصصی در زمینه‌ی روان‌شناسی است.

اضطراب

احساس شکست

احساس
ناکامی

احساس
طردشدگی

احساس ناتوانی

احساس تعارض

احساس
درماندگی

احساس
مسئولیت شدید

احساس
ناکارآمدی

استرس چیست؟

استرس پاسخی است که بدن در برابر خواست هایی که بر آن وارد می شوند نشان می دهد.

خواست یعنی روبرو شدن ارگانسیم با رویدادی الزام آور.

استرس واکنشی است که در بدن در برابر هر عاملی که **همئوستازی (تعادل طبیعی و حیاتی)** را بر هم می زند نشان می دهد.

- استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی و رفتاری همراه می شود.
- استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است.

هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند و در او واکنشی را برانگیزد، عامل استرس زا شناخته می شود.

این عامل ممکن است یک رویداد، یک فرد، شرایط یا مشکل، یا وضعیت باشد.

عامل استرس ممکن است درونی یا بیرونی باشد. و یا ترکیبی از هر دو.

مرگ یک عزیز، اختلاف زناشویی، طلاق

بیماری، عفونت داخلی

انواع استرس

تغییرات کوچک که تلاش چندانی برای سازگاری مجدد فراهم نمی‌آورد را میکرو استرس یعنی استرس‌های کوچک و یا خفیف و موضوعاتی که تغییرات چشمگیر و عظیمی را در زندگی بوجود می‌آورد ماکرواسترس یا استرس‌های بزرگ و عظیم می‌نامند.

معطل شدن در صف اتوبوس و رو به رو شدن با اتوبوس بسیار شلوغی است که اصلاً در ایستگاه توقف نمی‌کند؛ در این شرایط فرد مجبور است الگوی معمول رفتن به محل کار خود را تغییر دهد و از وسایل دیگری برای رفتن به محل کار خود استفاده کند تا دیر به محل کار خود نرسد.

خانمی که همسرش فوت می‌کند، برای تأمین مخارج خانواده مجبور است که کار کند و یا بیش از سابق کار کند؛ و حتی ممکن است منزل خود را تغییر دهد و همراه یکی دیگر از بستگان خود زندگی کند تا بتواند از عهده‌ی تأمین مخارج زندگی و خانواده‌اش بر آید.

استرس یا فشار روانی چه شدید باشد و چه خفیف، مسلماً واکنش‌های عاطفی متنوعی را در فرد برمی‌انگیزد و باعث می‌شود که فرد احساس عصبانیت، غمگینی، ترس و یا اضطراب کند.

به عواملی که موجب ایجاد استرس می شوند
استرسور یا محرک استرس را گفته می شود.

تاثیر استرس بر فرد موجب بروز یک تجربه هیجانی منفی می
شود اما ممکن است عوامل تنش زا منفی یا مثبت باشند.

عوامل استرس زا را می توان به دو طبقه کلی تقسیم کرد:

الف) عوامل استرس زای بیرونی

ب) عوامل استرس زای درونی

استرس مثبت

فشاری که فرد احساس می کند ضرورتاً شامل موضوعات منفی نمی شود، بلکه وقایع مثبت هم ممکن است استرس زا باشد. مثلاً بچه دار شدن، شروع کار جدید، رفتن به مدرسه ی جدید، خانه ی جدید، و غیره. چرا که حتی در این گونه رویدادها و حوادث مثبت باز هم ضرورت و نیاز به سازگاری مجدد وجود دارد.

مثلا دختری که قبل از ازدواج فقط درس می خوانده و هیچ وظیفه و مسؤولیت دیگری در خانواده نداشته پس از ازدواج باید وظایف و نقش های اداره منزل، رسیدگی به میهمانان و غیره را بر عهده بگیرد و یا پسری که قبلا کار می کرد و مخارج زندگی خود را تأمین می نمود پس از ازدواج علاوه بر تأمین مخارج شخصی خود باید کرایه منزل و هزینه های خانه و خانواده را بپردازد.

چهار مولفه مدیریت استرس

- آگاهی: چگونه به استرس واکنش نشان می دهیم.
- ارزیابی: آنچه در مورد استرس فکر می کنیم.
- مقابله: آنچه در رابطه با استرس انجام می دهیم.
- منابع: آنچه به ما در مدیریت استرس کمک می کند.

استرس ادراک شده

ادراک موقعیت استرس زا در دو سطح انجام می گیرد:

ادراک شناختی (پردازش شناختی): افکار، باورها، نگرش ها، استنباط ها و تفسیرها از خود، دیگران و دنیای پیرامون طرحواره های ناسازگار، باورهای غیرمنطقی، خطاهای شناختی، قضاوت و پیشداوری از جمله مهمترین عوامل ناسازگار شناختی در تفسیر شرایط است.

ادراک هیجانی (تفسیر هیجانی): احساسات، عواطف، هیجانات و خلق تجربه شده در ارتباط با دیگران و دنیای پیرامون احساسات بنیادین ناسازگار، اضطراب، خشم، نفرت، غم، یاس و ناامیدی از جمله مهمترین عوامل ناسازگار هیجانی در پاسخ به شرایط است.

نوع تفسیری که از رویدادها، افراد و موقعیت ها به عمل می آوریم در تجربه استرس نقش مهمی ایفا می کند.

کار کلاسی

عوامل استرس زای محیط زندگی خود را شناسایی کنید.

عوامل استرس زای محیطی

عوامل استرس زای درونی

این عوامل چه تاثیری بر شما گذاشته اند؟

پاسخ (رفتار)	فکر	هیجان	رویداد
	او مرا دوست ندارد- مرا درک نمی کند- بی ملاحظه است.	اضطراب- خشم - احساس ناکامی- تعارض	همسر من از من انتقاد می کند.
	بی ملاحظه است- نافرمانی می کند- خیره سر شده است.	اضطراب- احساس گناه- احساس ناکامی-	فرزندم دچار افت تحصیلی شده است.
	آدم بی شعوری است- بی تربیت است- باید ادب شود- نباید کم بیاورم	اضطراب- خشم- تعارض- ناکامی	در خیابان کسی به من توهین می کند.
	چقدر بد شانسم- همه رفتاری ها مال من است.	اضطراب- احساس ناکامی- احساس گناه- استیصال	دچار مشکل مالی می شوم و درآمد کفاف مخارجم را نمی دهد.

احساس ناکامی	احساس درماندگی	احساس ناتوانی (عجز)	احساس گناه
احساس خطر	احساس تعارض	احساس رنجش	احساس ترس
احساس نگرانی	احساس آسیب دیدگی	احساس فرسودگی	احساس بدبختی
احساس ناامیدی	احساس عدم تحمل	احساس سرخوردگی	احساس ناکارآمدی
احساس پریشانی	احساس استیصال	احساس تنهایی	احساس شرمساری
احساس طردشدگی	احساس پوچی (بیهودگی)	احساس سربار بودن	احساس بی حوصلگی
احساس عدم امنیت	احساس فشار	احساس عدم جذابیت	احساس حماقت
احساس بیگانگی	احساس تحت سلطه بودن	احساس بی کفایتی	احساس شکست
احساس بی قراری	احساس بی ارزشی	احساس عدم توجه دیگران	احساس مسئولیت شدید
احساس بی پناهی (بی کسی)	احساس قربانی شدن (مورد سوء استفاده قرار گرفتن)	احساس عدم تسلط و کنترل	احساس عدم اطمینان (شک)
احساس بی لیاقتی	احساس ترس	احساس بیماری	احساس خستگی
احساس شرمساری	احساس بی هویتی	احساس بی کسی	احساس بی ارزشی
احساس بی پناه بودن	احساس بدبختی	احساس غمگینی	احساس غربت

احساس بی حرمتی

ولی چه جنبه مشترکی تمامی این عوامل را به هم پیوند می زند؟ بهانس سلیه، روانشناس استرس، عنوان میکنند که تمامی عوامل استرسی فرایندهای مشابهی را در بدن آغاز می کنند. اگر این عوامل مدت زمان زیادی ادامه داشته باشند، حالاتی را در ما به وجود می آورند که **سندرم سازگاری عمومی** نامیده میشوند.

جانداران در پاسخ به استرس الگوی یکسانی را طی می کنند که به آن **سندرم سازگاری عمومی** می گویند.

۱- مرحله هشدار: در این مرحله بدن پاسخ اولیه ای در برابر عامل استرس از خود نشان می دهد. این مرحله فاصله کوتاهی را در برمی گیرد که در آن بدن مقاومت کوتاهی را از خود نشان می دهد و در پی آن مقاومت طولانی تری از راه می رسد و تغییرات بدنی حادث می شوند. مانند افزایش ضربان قلب، فشار خون، آزاد شدن قند خون.

۲- مرحله مقاومت: پاسخ های اولیه ای که در مرحله هشدار ظاهر شده بودند، جای خود را به پاسخ هایی می دهند تا سازگاری طولانی تری را به وجود آورند. در این مرحله همئوستازی اهمیت پیدا می کند. به عبارت دیگر، برگشت به حالت تعادل برای بدن ضروری است. تلاشی مداوم از سوی فرد صورت می گیرد تا با عامل استرس سازگاری برقرار کند یا با آن خوب بگیرد.

مثلا كارگري كه در كارخانه اي پر سروصدا كار مي كند. پس از چند ماه كه در آن محيط كار مي كند ديگر از سرو صدا ناراحت نمي شود. با اين حال مي بينيم كه فرد گاه گاهي دچار سردرد مي شود و در خواب دندان قروچه مي كند.

۳- از پا درآمدن: بدن نمی تواند به طور نامحدود به مقابله خود با عامل استرس ادامه دهد. انرژی لازم برای ادامه سازگاری ته می کشد و فرد از توان می افتد. از دست دادن مقاومت در برابر عامل استرس، فرسودگی و از پا درآمدن که حتی ممکن است منجر به مرگ شود.

نشانه های استرس

با وجود این که استرس تجربه ای طبیعی است و نقش اساسی در تداوم بقای انسان داشته، اما استرس های شدید یا دراز مدت تأثیرات ناخوشایندی بر ابعاد مختلف زندگی به جای می گذارند. این آثار که در جنبه های مختلف دیده می شوند، نشانه های استرس نامیده می شوند که در سه بعد جسمانی، روانشناختی و رفتاری دسته بندی می شود.

نشانه های جسمی استرس

- زخم معده / کولیت / سندرم معده تحریک پذیر، اسهال / یبوست، تهوع / سوء هاضمه / ترش کردن، تکرر ادرار
- آسم، سرطان، سوزش دست ها و پاها، تنگی نفس، تعریق زیاد، روماتیسم مفصلی، افزایش ضربان قلب / تپش قلب، فشار خون بالا، تنش عضلانی / پرخش عضلات، لرزش
- خشکی دهان، خشکی جسمانی دائمی و مزمن، دردهای استخوانی و بدکارکردی مفصل آروارهای، سرما خوردگی / آنفولانزا
- حساسیت های پوستی / خشکی پوست / جوشهای پوستی، سردردهای عصبی / سردردهای میگرن، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، طاسی و ریزش مو، گردن درد، پشت درد و خارش.

نشانه های روانشناختی

- اختلال حافظه / فراموشی، احساس درماندگی، فکر فاجعه ساز، افکار وسواسی، افکار غیر عقلانی و تحریف کننده، کاهش تمایلات جنسی
- احساس اضطراب، احساس ترس، بدگمانی، احساس عدم کنترل، خشم، تحریک پذیری دائمی، کاهش خلاقیت، بی تفاوتی، ناامیدی
- دشواری در تصمیم گیری، زودرنجی، عدم احساس شوخ طبعی، ناتوانی در احساس همدردی با دیگران، تمرکز کم یا خفیف، حرکات سریع و بیش از حد، احساس افسردگی و غم.

نشانه های رفتاری

- اختلال خواب
- مصرف بسیار زیاد الکل و مشروبات
- پراشتهایی یا بی اشتهایی
- دندان قروچه
- ناخن جویدن
- افزایش تمایل به مواد مخدر مثل سیگار
- بدقولی و عدم وقت شناسی و تأخیر در ملاقات های مهم
- افزایش تصادفات
- عادات نامنظم شغلی (تغییر و تعویض)
- استفاده از دارو.

ویژگی های شخصیتی مرتبط با استرس

تیپ شخصیتی A

افراد تیپ A خلق و خویی جدی دارند، و به همین خاطر رهبرها و سیاستمدارهای فوق‌العاده‌ای می‌شوند. آن‌ها با این‌که برای دیگران تعیین تکلیف کنند مشکلی ندارند و برای رسیدن به اهداف‌شان هر کاری لازم باشد می‌کنند.

شخصیت‌های تیپ A بیش‌تر وقت‌شان را به کار سپری می‌کنند، چون تعیین هدف و تحقق آن هدف بیش‌ترین خوشحالی را برای‌شان به ارمغان می‌آورد. آن‌ها عزت نفس‌شان را تا حد زیادی از موفقیت‌های‌شان به دست می‌آورند، بنابراین در هر چیزی که با برنده شدن سر و کار داشته‌باشد غرق می‌شوند.

شخصیت‌های تیپ A معمولاً به قدری کار به عهده می‌گیرند که نمی‌توانند به‌طور منطقی آن‌ها را مدیریت کنند، و این باعث می‌شود در معرض بیماری‌های ناشی از اضطراب و خستگی مفرط قرار بگیرند.

همچنین، آدم‌های تیپ A اجازه می‌دهند خشم بر آن‌ها مسلط شود، و این خصیصه، به همراه ناشکیبایی بیش از حد و اعتیاد به موفقیت،

تیپ کمال گرا

برای آنان نتیجه و هدف آنچنان مهم است که روند طبیعی و لحظه های زندگی را از دست می دهند. برای اینکه به هدفی دست یابند بطور افراطی بخودشان سخت می گیرند و بسیاری از تجربه های لحظات زندگی را از دست می دهند چرا که از ابتدا این تصور را دارند که قادر نخواهند بود تا آن تجربه را به برسانند و در نتیجه ممکن است اصلا آنها شروع نکنند. برای این افراد نمره ۲۰ مهم است و ۱۹ برای آنان شکست محسوب می شود. آنها از دستیابی به موفقیت در زندگی لذت نمی برند و سعی دارند تا با درک دلایل آن اندوخته ای برای اهداف بعدی داشته باشند.

داشتن معیارهای بالا برای کامیابی و هراس از شکست سلامت ذهن را به مخاطره می اندازد.

تیپ پارانوئا (بدبین)

شکاکیت و بی‌اعتمادی دیرپا به همه افراد است. مسئولیت این احساسات از نظر آنها نه به عهده خود آنها، که بر دوش دیگران است. این بیماران اغلب متخاصم، تحریک پذیر و خشمگین اند.

افراد متعصب و جزم اندیش، کسانی که مدارکی دال بر تخلف دیگران از قانون جمع می‌کنند، افرادی که به همسر خود سوء ظن دارند، و اشخاص بدعنقی که اهل دعوا و مرافعه اند، اغلب دچار اختلال شخصیت پارانوئید هستند. از آنجایی که تنها اندیشه‌های شخص پارانوئید تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرند، فرد مبتلا به این اختلال معمولاً می‌تواند زندگی روزمره خود را پیش ببرد اما زندگی آنها

ممکن است محدود و منزوی باشد.

تیپ وسواسی

اشتغال ذهنی زیاد با جزئیات، فهرست‌ها، آداب، سازماندهی و زمان‌بندی برنامه‌ها به حدی که فرد نمی‌تواند به اصل موضوع بپردازد و انجام آن را عملی کند، کمال‌گرایی بیش از حد، که باعث می‌شود بسیاری از کارها ناتمام بماند، تعهد بیش از حد به محل کار برای انجام وظایف و ساعت کاری زیاد (بدون نیاز اقتصادی به اضافه کاری) و خودداری از اختصاص دادن بخشی از وقت خود به تفریح یا ارتباط با دوستان، وجدان بسیار سختگیر و غیرقابل‌انعطاف، ناتوانی در دور ریختن اشیای غیرمفید، با این فکر که بالاخره یک روز ممکن است لازم شود، ناتوانی در همکاری و مشارکت با دیگران در انجام کارها، مگر این‌که آن افراد کاملاً طبق نظر و قواعد او عمل کنند، انعطاف‌ناپذیری و سرسخت بودن، مشکل در تصمیم‌گیری در مواردی که از قبل قاعده مشخصی وجود ندارد، خشم و ناکامی در زمانی که احساس می‌کند کنترلی روی شرایط ندارد و کم‌ارتباطی با دیگران به

واسطه انعطاف پذیری با این...

باورهای غیرمنطقی

- ۱- باور غیرمنطقی توقع تأیید دیگران
- باور غیرمنطقی در مورد مشکلات آینده
- ۳- باور غیرمنطقی توقع از خود
- ۴- باور غیرمنطقی سرزنش کردن
- ۵- باور غیرمنطقی واکنش به ناامیدی
- ۶- باورهای غیرمنطقی کنترل هیجانات
- ۷- باور غیرمنطقی فرار از مشکلات
- ۸- باور غیر منطقی اتکاء به دیگران
- ۹- باور غیرمنطقی درمانده شدن از تغییر خود
- ۱۰- باور غیرمنطقی کمال طلبی

طبقه بندی باورهای غیر منطقی

۱- باور غیر منطقی توقع تأیید دیگران:

این باور که نیاز به حمایت و تأیید افرادی داریم که آنها را می شناسیم و یا به آنها علاقه داریم. این باور می تواند به دلایل متعدد مشکلاتی برای انسان ایجاد کند. برای مثال تقاضای مورد تأیید دیگران بودن سبب می شود که انسان خودش را به خاطر این که آیا می تواند این تأیید را بدسات آورد یا نه ناراحت و نگران نماید. اگر این تأیید را قطعاً بدست آورند آنگاه خواهد بود که مبادا دوباره آن را از دست بدهد. نگرانی کامل داشتن در مورد تأیید دیگران بر روی تصمیم و عملکرد فرد در مورد زندگی اش تاثیر می گذارد. اینکه خواستار یا تقاضامند تأیید و تقویت هر کسی باشیم هدفی غیر قابل دسترس است، چرا که هر کاری که فرد انجام می دهد ممکن است بعضی آن را تأیید کنند و بعضی دیگر تأیید نکنند و گروهی نسبت به آن بی تفاوت باشند. بنابراین انسان اگر به زندگی خود ادامه دهد و زندگی خود را طبق میل و آرزوهای خویش اداره کند مردم وی را تأیید می کنند و او را دوست دارند اگر چه آنان ممکن است همان مردمی نباشند که وی خواستار تأیید آنها است.

۲- باور غیرمنطقی در مورد مشکلات آینده:

این باور که در آینده اتفاق خطرناکی رخ می دهد و باید بشدت در مورد آن نگران باشیم. خیلی از مردم معتقد هستند که آنها باید خود را نگران مشکلات احتمالی بکنند. آنها معتقد هستند که اگر در مورد مسائل و مشکلات نگران نباشند به نظر دیگران مزخرف به حساب می آیند.

۳- باور غیرمنطقی توقع از خود:

این باور که ما موفق هستیم و در هر کاری صلاحیت لازم را داریم و داوری ما در مورد شایستگی مان بر اساس موفقیت مان در کارهایمان است. این باور در موردی مخصوصاً مواقعی که فرد در زندگی با شکست روبرو می شود بسیار آسیب پذیر است چرا که فرد تصور می کند که نالایق است و لیاقت زندگی کردن را ندارد. همچنین انگیزه بسیار زیاد و مداوم برای موفقیت از لحاظ جسمی استرس هائی ایجاد می کند که موجب بیماری هائی نظیر زخمهای معده، سردرد و فشار خون بالا می شود.

۴- باور غیرمنطقی سرزنش کردن:

این باور که همه از جمله خود ما مستحق سرزنش و مجازات شدن به خاطر اعمال اشتباهی که انجام می دهند، هستند. این باور باعث می شود که فرد با انجام دادن عمل اشتباه دچار خشم و احساس گناه و عذاب شود. همچنین در صورتی که هدف از دیگران اشتباهی صورت گیرد به علت معتقد بودن به این باور در روابط فرد با دیگران مشکل پیش می آید و می تواند به وجود آوردن حس انتقام جویی تاثیر داشته باشد.

۵- باور غیرمنطقی واکنش به ناامیدی:

این باور که بسیار بد و وحشتناک فاجعه آمیز است وقتی که کارها همانطور که باید باشند، نیستند این باور باعث می شود که فرد هنگامی که کارها همان طور صورت نمی گیرد، آشفته و ناراحت شود. مثلا اگر در هنگام تعطیلات باران ببارد موجب نگرانی وی می شود و وی پیش بینی آب و هوا را الکی و مزخرف می داند.

۶- باورهای غیرمنطقی کنترل هیجانات:

این باور که ما را برای ناراحتی و هیجانات خود هیچ کنترلی نداریم. چرا که این ناراحتی ها از جانب دیگران بوجود می آید و اگر دیگران تغییر کنند تمام امور اصلاح شود. هنگامی که فرد در ارتباط با دیگران برداشت منفی می کند و ناراحت می شود دچار هیجان و تظاهرات جسمانی مثل قرمز شدن، ضربان قلب، فشار خون و غیره می شود در حالیکه فرد سبب این عامل را دیگران می داند در واقع مشکل از ناحیه شناختی و تفکر فرد می باشد.

۷- باور غیرمنطقی فرار از مشکلات :

این باور که اجتناب کردن از مشکلات و شانه خالی کردن از مسؤلیت خیلی آسانتر از روبرو شدن با مشکلات است. این باور می تواند آزار دهنده باشد، زیرا طفره رفتن از کارهای ناخوشایندی که فرد با آن سر و کار دارد باعث می شود که این کارها اثر پایدارتری در ضمیر ناخودآگاه فرد بوجود آورد و هنگامی که فرد سرانجام با آن روبرو شد مشکل تر می شود.

۸- باور غیر منطقی اتکاء به دیگران:

این باور که ما باید فردی قوی تر از خودمان داشته باشیم تا به او تکیه کنیم. این باور باعث می شود که همیشه به دیگران نیازمند و محتاج باشیم و از خود خلاقیت و ابتکار نداشته باشیم و در غیر این صورت اگر تنها بمانیم عاجز و درمانده شده و دچار اضطراب می شویم.

۹- باور غیرمنطقی درمانده شدن از تغییر خود:

این باور که چون ما زاییده گذشته خود هستیم کمتر می توان به اثرات آن فائق شد. این باور باعث ناامیدی و عدم تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف می شود و اینکه فرد یک بهانه و عذر در مقابل مشکلات پیش آمده دارد چرا که روی هیچ دستی در آن نداشته است.

۱۰- باور غیرمنطقی کمال طلبی:

این باور که هر مشکل یک راه حل دارد و اگر به آن راه حل نرسیم ناراحت و ناراضی شویم. اعتقاد به کمال در واقع خلاف واقعیت است چرا که ما در دنیائی پر از شانس زندگی می کنیم و چیزی بنام حقیقت محض وجود ندارد .

مسعود شغلش را از دست داد و به دنبال یک شغل جدید بود. او قبل از یک مصاحبه شغلی، خودش را کاملاً مضطرب و افسرده می یافت. او به خوش می گفت (افکار منفی): هرگز این شغل را به دست نمی آورم، من شایسته نیستم، آدم های اینجا بید است از من خوش شان بیاید، آنها دنبال اراد بهتری می گردند.

- این گونه افکار چه شرایطی را برای او ایجاد می کردند؟

- وضعیت احساسی و خلقی او هنگام ورود به مصاحبه چگونه

بود؟

مسعود با بررسی افکارش متوجه شد که موقعیت را به یک شیوه بسیار منفی و غیرواقع بینانه ارزیابی می کند. بنابراین سعی کرد چرخه هیجان منفی خودش را از طریق تغییر افکار منفی به افکار مثبت بشکند. او احتمالاً چگونه این کار را انجام داده است؟

مراحل تغییر چرخه افکار خودکار و منفی

- گام اول: از الگوی تفکر منفی آگاه شوید.
- گام دوم: ارزیابی ایجاد کننده اضطراب را شناسایی کنید.
(افکار در موقعیت و در مورد خود)
- گام سوم: آگاه شوید که این افکار خود آیند هستند.
- گام چهارم: توجه کنید که این افکار، اغلب منفی و تحریف شده هستند.
- گام پنجم: این افکار را به ارزیابی های متعادل تر تغییر دهید.

مقابله با استرس

روش‌های مقابله با استرس را می‌توان به طور کلی به سه دسته تقسیم نمود.

- روش‌هایی که طی آن فرد سعی می‌کند، با انجام دادن عمل یا فعالیتی به حذف یا کاهش فشار روانی بپردازد.

- روش‌هایی که طی آن فرد تلاش و کوششی یا فعالیتی را در جهت برطرف کردن مشکل خود انجام نمی‌دهد، بلکه سعی می‌کند با آرام نمودن خود، از شدت فشار روانی بکاهد.

- روش‌های مقابله‌ای ناسازگار، که طی آن فرد به منظور کاهش فشار روانی رو به رفتارهای مضر و مخربی همچون مصرف مواد مخدر، خودکشی، فحشا و ... می‌آورد.

الف - مقابله‌های مسأله مدارانه: در این نوع مقابله فرد سعی

می‌کند، برای برطرف کردن استرس و یا به حداقل رساندن

آن کار و یا فعالیتی انجام دهد. در این روش فرد کاملاً

فعال است و به دنبال راه‌حلی برای حل مشکل و یا به

حداقل رساندن فشارهای روانی ناشی از آن می‌گردد.

۱ - تلاش و فعالیت در جهت حذف و یا به حداقل رساندن استرس؛

۲ - استفاده از مهارت حل مسأله؛

۳ - فکر کردن در مورد استرس؛

۴ - برنامه‌ریزی کردن؛

۵ - حل تعارض؛

۶ - کنار گذاشتن فعالیت‌های غیرضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداقل رساندن تمرکز فکری؛

۷ - صبر و بردباری پیشه کردن به جای استفاده از راه حل‌های عجولانه و تکانشی؛

۸ - راهنمایی گرفتن و مشورت کردن با دیگران؛

۹ - تعیین هدف؛

۱۰ - تصمیم‌گیری؛

۱۱ - جستجوی اطلاعات.

ب - مقابله‌های هیجان مدارانه: در این نوع مقابله هدف فرد آرام ساختن خود و دست یافتن به آرامشی است که به دلیل وجود استرس به هم خورده است. در این مرحله فرد می‌کوشد تا خود را از آشفتگی‌ها و پریشانی‌های حاصل از وقوع استرس رها سازد. به هنگام وجود استرس فرد دچار هیجان‌های منفی زیادی می‌شود: ترس، وحشت، اضطراب، بی‌قراری، غم و اندوه، عصبانیت و ... وجود این هیجان‌ها مانع از تفکر و تصمیم‌گیری صحیح برای حل مسأله و برطرف کردن استرس می‌شود.

- ۱- بازسازی شناختی (مانند جایگزینی فکر منطقی)؛
 - ۲- ابراز هیجانی (مانند درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان، ابراز محدود عواطف مثل گریه، زاری کردن، بی‌قراری کردن)؛
 - ۳- تغییرات رفتاری (مانند شرکت در فعالیت‌های خوشایند، کنترل رفتار در مقابل رویدادها)؛
 - ۴- مقابله معنوی (مانند دعا و نیایش و مقابله‌های مذهبی)؛
 - ۵- کاهش استرس جسمی (مانند ورزش کردن، آرمیدگی، تنفس عمیق)؛
 - ۶- گفتگوی درونی مثبت (فرد خود را دلداری می‌دهد که بر اوضاع مسلط خواهد شد)؛
- در مقابله‌های هیجان‌مدارانه، فرد فعالیت، تلاش و کوشش خاصی جهت کاهش یا حذف استرس نمی‌کند، بلکه فقط خود را آرام می‌سازد و از پریشانی و آشفتگی خارج می‌سازد.

ج: مقابله‌های ناسازگار: بسیاری از افراد قادر به حل مسایل و به حداقل رساندن و یا تحمل استرس نیستند و معمولاً از مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر استفاده می‌کنند که باعث بروز استرس‌های بیشتری می‌گردد، که اثرات آنها وخیم‌تر و عظیم‌تر از استرس اولیه است.

- پناه بردن به خرافات؛

- پناه بردن به مواد مخدر؛

- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل (کتک کاری،

پرخاشگری، بی‌ملاحظه‌گی، خودکشی و ...)

- کنار گذاشتن فعالیت‌ها و دست از تلاش برداشتن

(ناامیدی)؛

- تفکر آرزومندانه، در انتظار معجزه بودن و یا آرزو برای

آنکه همه چیز به حال اول برگردد.

الف - احمد ۶ ماه است که بیکار شد و بسیار ناراحت است و برای رهایی از این ناراحتی تریاک مصرف می کند.

ب - مریم با همسرش مشکل پیدا کرده و برای حل این مشکل به جادو و خرافات متوسل شده.

ج - مهرداد خیلی دوست دارد با بقیه‌های بچه‌های مدرسه رابطه دوستانه‌ای برقرار کند و با آنها صمیمی شود، اما نمی‌داند برای ایجاد رابطه دوستانه چه باید کرد، به همین دلیل قلدری و پرخاشگری می‌کند.

د - علی مشکل مالی پیدا کرده، و برای رفع این مشکل فقط نذر و نیاز می‌کند.

ه - - مریم در کنکور قبول نشده و مرتباً گریه می کند.

و - مریم با همسرش اختلاف پیدا کرده، او از علی می خواهد که بنشیند و راجع به مشکلاتشان با هم صحبت کنند.

ر - علی پارسال در کنکور قبول نشد. او برای امسال برنامه ریزی دقیقی کرده و مشغول مطالعه است.

مهارت های رفتاری مقابله با استرس

- ۱- استفاده از نظام‌های حمایتی و پشتیبانی
حمایت عاطفی، حمایت اجتماعی، حمایت مشورتی.
- ۲- مشکل‌گشایی یا حل مسأله
- ۳- آرامش دادن به خود (تن آرامی)
- ۴- انجام مراقبه (مدیتیشن)
- ۵- استفاده از شوخ‌طبعی
- ۶- ورزش کردن
- ۷- داشتن تفریح مناسب
- ۸- توسعه روابط اجتماعی مثبت
- ۹- داشتن برنامه ریزی مناسب برای ابعاد مختلف زندگی
- ۱۰- تمرین صبر و تحمل و توسعه آن در زندگی
- ۱۱- به خاطر انجام کارهای خوب به خود پاداش بدهیم.

ارتباط استرس و تغذیه

به هنگام استرس، اندامهایی که در معرض هورمونهای استرس قرار میگیرند، فعالیت متابولیک خود را افزایش می دهند. مانند کبد، اندامهای مختلف سیستم گوارشی مانند معده و لوزالمعده، تیروئید و قلب. وقتی این اندامها فرصت کافی برای استراحت پیدا نمیکنند، نمی توانند به وظایف خود عمل کنند که از این حیث می توان آن را با موتور اتومبیل مقایسه کرد که در یک روز گرم داغ میکند و کارکردش با اختلال مواجه میشود. کاهش سیستم ایمنی بدن، افت کارکرد اندامهای مختلف بدن که بر اثر تغذیه نامناسب ناشی از بروز استرس یا کارکرد زیاد اندامها اتفاق می افتد تاثیری است که بدن از استرسهای زندگیمان دریافت میکند.

رژیمهای غذایی سالم مقادیر مناسبی از همه مواد مغذی ضروری برای برآورده ساختن نیازهای سوخت و ساز و همچنین سیستم ایمنی بدن را فراهم می آورند. مواد غذایی علاوه بر آب، پنج نوع اجزای تشکیل دهنده دارند که مواد مورد نیاز برای کارکرد طبیعی بدن را در اختیار ما قرار می دهند. در مواد غذایی پنج گروه مواد مغذی وجود دارد که تمام آنها در برنامه غذایی روزانه یافت میشود و کمبود مصرف هر یک منجر به سوء تغذیه می گردد.

گروه پنج گانه مواد غذایی

۱- روغنها و چربیها :

چربیها جزء گروه بزرگتری از اجسام موجود در طبیعت به نام «لیپیدها» می باشند. نقش و اهمیت چربیها عبارتست از :

الف. تأمین اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری برای بدن

ب. تولید انرژی

ج. تأمین ویتامینهای محلول در چربی

د. کمک به حرکت غذا در دستگاه گوارش و دفع مواد زائد

۲ - کربوهیدراتها:

کربوهیدراتها در تمام گیاهان وجود دارد و شامل قندهای ساده و پیچیده هستند. این مواد با استفاده از CO_2 و آب با کمک انرژی نور خورشید در برگ گیاهان تولید میگردند. ساختمان شیمیایی کربوهیدراتها حاوی کربن، هیدروژن و اکسیژن است.

۳ - پروتئین:

ساختار پروتئینها از اسیدهای آمینه تشکیل شده و یکی از عوامل اصلی حیات اند. پروتئینها می توانند مانند کربوهیدراتها و چربیها سوخته، در بدن تولید انرژی نمایند ولی اهمیت این مواد در ساخت و ترمیم سلولها، بافتها، خون و آنزیمهای بدن است.

۴- ویتامینها:

مواد آلی هستند که کارکرد و سوخت و ساز بدن را تنظیم می کنند. موارد استفاده آنها در تبدیل مواد غذایی به انرژی، تولید هورمون و تجزیه مواد زائد و سموم بدن است.

گروههای ویتامینهای **K** محلول، **A** و **E** چربی هستند یعنی در چربی حل شده و در بدن ذخیره میشوند و گروه ویتامینهای **B** و **C** محلول در آب هستند یعنی مقادیر اندکی از آنها در بدن ذخیره شده و مقدار زیادی از آنها از بدن دفع میشود.

۵- مواد معدنی

موادی هستند همچون فسفر، کلسیم، پتاسیم، سدیم، آهن، ید، روی که همه آنها اهمیت ویژه ای در کارکرد طبیعی بدن دارند. برای نمونه کلسیم و فسفر در استخوان و دندان دیده میشوند، پتاسیم و سدیم در انتقال پیامهای عصبی نقش دارند و آهن در انتقال اکسیژن در خون اهمیت دارد.

ضمن اینکه مواد غذایی، **فیبر** نیز دارند که چون در سوخت و ساز مورد استفاده قرار نمی گیرد جزو مواد غذایی به شمار نمی رود ولی برای فرایند هضم غذا مورد نیاز است. ما می توانیم مواد مغذی و فیبر مورد نیاز را با رژیم غذایی متشکل از پنج گروه اساسی - **غلات، میوهها، سبزیها، فرآوردههای لبنی و گوشت و ماهی** به دست بیاوریم.

تأثیر استرس بر هورمون ها

○ هنگامی که بدن تحت استرس قرار میگیرد، هورمونهایی مانند کورتیزول ترشح میکنند که در میان سایر هورمونها، میزان منیزیم بدن را کاهش میدهد. منیزیم یک ماده معدنی است که در مورد استفادههای بدن از انرژی نقش مهمی بازی میکند. افزایش ترشح هورمون کورتیزول، ترشح اسید معده را زیاد کرده و به مخاط معده آسیب می رساند. کورتیزول همچنین میزان استروژن را افزایش میدهد و زمانی که کبد میتواند بهطور طبیعی با افزایش مقدار کمی استروژن کار کند، یک برنامه غذایی بد با از بین بردن استروژن میتواند عملکرد کبد را مختل کند. همچنین استرس میتواند کلسیم را کاهش دهد که برای سلامتی و داشتن استخوانهای محکم لازم است. در واقع استرس مزمن میتواند بدن را از حالت تعادل خارج کند، بر دستگاه ایمنی اثر بگذارد و فرد را در معرض انواع بیماری ها قرار دهد.

تأثیر استرس بر هورمون ها

○ وقتی که بسیار هیجانزده باشید، غده های فوق کلیوی ناگهان مقدار زیادی آدرنالین در خون ترشح می کنند. آدرنالین سبب افزایش شدت ضربان قلب و کارآیی آن می شود. این ماده، رگهای متصل به ماهیچه ها را گشاد می کند و علاوه بر آن موجب افزایش غلظت قند در خون می شود. به این طریق است که بدن خود را با شرایط تطبیق می دهد. با تاثیر آدرنالین، خون از چهره به ماهیچه ها هجوم آورده و به بخش هایی که ضروری تر است جریان می یابد برای همین است که هنگام ترس رنگ از رخسارتان می پرد. ترشح زیاد آدرنالین منجر به تمایل به مصرف زیاد قند می گردد و مصرف قند زیاد می تواند منجر به اضافه وزن و دیابت شود.

● افرادی که با شرایط استرس زا مواجه اند دارای سطح سروتونین پایین تری می باشند و ناخودآگاه برای بهبود حالات روحی خود میل شدید به غذا پیدا می کنند و یا ممکن است میلی به خوردن غذا نداشته باشند. به طور کلی استرس باعث میشود تا ترشح سطح سروتونین، دوپامین و استیل کولین در بدن مختل شود و این سه هورمون به نوبه خود بر خلق تاثیر می گذارند.

چربیها

○ استرس تمایل به مصرف غذا را افزایش می دهد و مصرف غذای بیشتر یعنی ذخیره چربی بیشتر. ذخیره چربی در منطقه مرکزی بدن که مناطق احشایی و شکمی و دور اندام های بدن را شامل می شود بسیار خطرناک است. چربی شکمی چهار برابر بیشتر از دیگر چربی های بدن گیرنده کورتیزول دارد.

ویتامین ها

● دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون بوجود آمده است. این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و در داخل سلول قرار دارد و از بروز تخریب در دیواره سلول جلوگیری می کند. همین عملکرد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکنه های قلبی جلوگیری می کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است؛ کمبود آن در بیماری های قلبی بیشتر دیده شده است.

ویتامین ها

- ◉ بادام سرشار از ویتامین‌های مفید است. ویتامین E برای تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت بسیاری دارد و انواع ویتامین B بدن را در برابر حملات استرس انعطاف‌پذیر و آماده می‌کند.
- ◉ ویتامین C موجود در مرکبات می‌تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. همچنین ویتامین C کمک می‌کند تا سطح کورتیزول خون و فشارخون سریع‌تر به حالت عادی بازگردد.

مواد معدنی

- اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی منیزیوم است که در تعدیل کردن سطح کورتیزول (Cortisol) موثر است. سطوح پایین منیزیوم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.
- تغذیه ضعیف و نامناسب می تواند استرس را باشد. برخی افراد با مصرف بیش از حد قند، کافئین، نمک، چربی و چند ماده غذایی دیگر استرس وارده بر بدن خود را افزایش می دهند. تغذیه ضعیف ممکن است تعادل عمومی مواد مغذی در بدن را بر هم زند و یک فرد دچار سوء تغذیه استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری دارد. بیماری، نیاز افزونتری به مواد مغذی در بدن ایجاد می کند.

مواد معدنی

● گلبول قرمز شامل پروتئینی به نام "هموگلوبین" است (که مسوول قرمزی رنگ خون است) و همین هموگلوبین است که اکسیژن را به بافت‌های مختلف بدن، مغز و سایر ارگانها انتقال می‌دهد و با انرژی گرفتن آنها خستگی و کسالت از بین می‌رود، اما ساخت هموگلوبین در بدن ما نیاز به آهن و برخی ویتامینها دارد و در غیاب آهن یا کمبود آن به علت ساخته شدن هموگلوبین، تعداد گلبولهای قرمز کم می‌شود (کم خونی) و به علت آنکه در اثر کمبود آهن این مساله اتفاق افتاده است (کم خونی فقر آهن) و در نهایت به علت عدم انتقال اکسیژن کسالت و بی‌حوصلگی رخ می‌دهد.

کربوهیدرات

○ کربوهیدرات‌ها باعث می‌شوند سروتونین بیشتری در مغز ترشح شود. همین مواد آرامش‌بخش زمانی که شکلات تیره می‌خورید هم ترشح می‌شوند. هر قدر بدن شما آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها را جذب کند، ترشح سروتونین دوام بیشتری خواهد داشت. هنگامی که دچار استرس می‌شوید یا مضطرب و کلافه هستید، به جای خوردن موادی چون شیرینی و شکلات‌های بسیار شیرین یا بستنی که حاوی قندهای ساده هستند،

کربوهیدرات

◉ موادی چون نان جوی دوسر بخورید. قندهای ساده، شیرینی یا شکلات شیرین باعث می‌شوند قندخون یکباره افزایش یابد و خیلی سریع احساس کنید سرحال شده‌اید؛ ولی بعد قند خون‌تان به همان سرعتی که بالا رفته، پایین می‌آید و مجدداً نیاز به خوردن این مواد را حس خواهید کرد. در عوض، نان جوی دوسر حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده است که به تدریج هضم شده و کم‌کم قندخون را بالا می‌برند و به همان نسبت هم در یک جریان آرام و مداوم باعث ترشح سروتونین می‌شوند. به این ترتیب شما مدت طولانی‌تری سرحال خواهید بود.

توصیه های تغذیه ای

- مصرف روزانه حداقل ۵ لیوان آب را فراموش نکنید.
- برای ایجاد آرامش در خود از ۱ لیوان شیر گرم به همراه ۲ عدد خرما استفاده کنید.
- ماست را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- مواد حاوی کلسیم در سیناپس های عصبی و برای انتقال پیام های عصبی به عضلات نقش مهمی دارند.
- مصرف ماست قبل از خواب به علت دارا بودن اسید لاکتیک بیشتر توصیه می کنیم.
- مصرف روزانه ۱ لیوان آب میوه طبیعی فصلی توصیه می شود.
- برای صبحانه از مواد غذایی پر فیبر+ماست یا پنیر کم چرب + نان کامل یا غلات کامل
- از مصرف شیرینی جات در میان وعده خودداری کنید.

- فقط روزانه فقط ۱ لیوان قهوه بنوشید.
- در میان وعده از کیک خانگی یا نان کم چرب محلی یا غلات کامل استفاده کنید.
- نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز توصیه می شود.
- مصرف جوشانده لیمو عمانی و گل گاوزبان در مواقع استرس توصیه می شود.
- از مواد غذایی سرشار از ویتامین B، C، D حتماً استفاده کنید.
- گوجه فرنگی، فلفل دلمه، فلفل فرنگی، مرکبات، توت فرنگی، کیوی به علت داشتن ویتامین C در تقویت قدرت فکری و آرامش اعصاب نقش به سزایی ایفا می کنند.
- جوانه ها، غلات سبوس دار، حبوبات، لبنیات، جگر، گوشت قرمز، تخم مرغ حاوی مقادیر بالایی از ویتامین D هستند که در آرامش فرد و در تقویت حافظه مؤثرند.
- جگر و گوشت قرمز، ماءالشعیر حاوی ویتامین B است.
- ویتامین های B باعث کاهش استرس می شوند.