

مدیریت استرس



استرس چیست؟

استرس تجربه شایع انسان است. استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات جسمانی، روانشناختی و رفتاری همراه است. استرس می‌تواند در اثر هر دو تجارب مثبت و منفی ایجاد شود و بحث ضروری زندگی روزمره همه افراد است. از دید تکاملی، استرس برای بقا حیاتی بوده (استرس به انسان‌های اولیه کمک می‌کرد تا از خطر فرار کنند) و مقداری استرس می‌تواند برای زندگی مدرن امروزی هم مفید باشد، زیرا باعث برانگیخته شدن فرد برای تکمیل کارها یا ایجاد تغییرات لازم می‌گردد. همه ما از جانب محیط، در خلال دوره‌هایی از انتقال چرخه زندگی (مانند زمان فارغ التحصیلی از دبیرستان) یا برای آمادگی رویدادهای مهم زندگی از قبیل انتظار یک مصاحبه شغلی، احساس فشار را تجربه می‌کنیم. اگر چه پاسخ به استرس غالباً سازگار است (مثلاً احساس استرس قبل از امتحان یک برانگیزاننده حیاتی برای مطالعه و آمادگی برای امتحان است) اما استرس بیش از حد یا ناتوانی برای مقابله با استرس می‌تواند منجر به علائم جسمانی و هیجانی منفی گردد که شامل اضطراب، تحریک پذیری و افزایش ضربان قلب است؛ چند استرس را در طی روز به یاد بیاورید و آن‌ها را در زیر بنویسید. علائمی را هم که در طی موفقیت یا عامل فشار را داشته‌اند به یاد آورید.

۱

۲

۳

علائم استرس

- ❖ اضطراب
- ❖ ترس
- ❖ بدخلتی
- ❖ خجالت
- ❖ نگرانی
- ❖ لکنت زبان یا دیگر مشکلات گفتاری
- ❖ قستار دادن دندان‌ها
- ❖ کاهش یا افزایش اشتها
- ❖ تغییر الگوی خواب
- ❖ دستان سرد یا خیس عرق
- ❖ افزایش ضربان قلب
- ❖ خشکی دهان
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ ناراحتی معده
- ❖ فراموشی
- ❖ فریاد زدن و یرخاشگری...

علائم استرس شما کدام هستند؟



راهبردهای مدیریت استرس تمرین تنفسی:

با آرامش به صندلی خود تکیه دهید و اگر تمایل دارید، چشم‌هایتان را ببندید. اگر فکر می‌کنید بهتر است چشم‌ها را باز نگه دارید پس باید به نقطه ثابت روی دیوار حیره شوید. .. سعی کنید آرامش را در ماهیچه‌های خود ایجاد کنید و دست خود را روی قفسه سینه خود قرار دهید و دست دیگر را زیر دنده‌ها بگذارید. حالا به راحتی از راه بینی تنفس کنید مشاهده می‌کنید که دست شما به سمت بالا حرکت می‌کند و نشان می‌دهد که در حال تنفس عمیق هستید... حالا از راه دهان تنفس کنید... به آرامی و راحتی...

تصور کنید که ناحیه زیر دنده‌های شما یک بادکنک بزرگ قرمز رنگ است که پر و خالی می‌شود... ادامه حرکت قفسه سینه لازم است چون تنفس از طریق قفسه سینه، معمولا تنفس کم عمقی است و منجر به ناراحتی جسمی خواهد شد... این روند را ادامه دهید... آرام، عمیق و ملایم... هشت تا دوازده تنفس در دقیقه ... زمانی که آماده شدید، می‌توانید از وقایع اطراف خود مطلع شوید و همین‌طور چشم‌هایتان را باز کنید... چطور بود؟

آرام سازی:

با آرامش روی صندلی بنشینید و به پشت تکیه دهید... اگر تمایل دارید چشم‌ها را ببندید. آرام تنفس کنید. عمل دم را با بینی و بازدم را با دهان انجام دهید... به آرامی و آهستگی... تصور کنید که ناحیه زیر دنده‌ها همانند یک بادکنک قرمز رنگ در حال پر و خالی شدن است... حالا پای چپ خود را بکشید و سه ثانیه صبر کنید و آن را رها کنید... حالا پای سمت راست خود را سه ثانیه بکشید و .. رها کنید... پای چپ خود را به سمت بالا خم کنید، سه ثانیه نگه دارید و آزاد کنید. ایجاد آرامش تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که ماهیچه‌های بدن سفت شده و سپس رها شوند: پاها، ساق‌ها، ران‌ها، نشیمنگاه، شکم، عضله دو سر بازو، ساعد، دست‌ها، گردن و صورت.

اگر بتوانید این تمرین‌ها را به مرور و منظم انجام دهید بدن و ذهن‌تان این فرایند یعنی انقباض عضلات در طی موقعیت استرس‌زا و بعد آرام شدن یا رها شدن عضلات را یاد می‌گیرند و بعد از مدتی به طور ناخودآگاه در موقعیت‌های استرس‌زا این فرایند اجرا می‌شود یعنی استرس باعث انقباض عضلات می‌شود اما عضلات شما یاد گرفته‌اند که در هنگام انقباض می‌توانند آرامش داشتن را نیز تجربه کنند بنابراین عضلات خود به خود از حالت انقباض خارج می‌شوند و شما برای کنترل استرس به هدف زده‌اید!

راهکارهای مدیریت استرس

بهداشت خواب:

* به صورت منظم بخوابید. یکی از بهترین روش‌ها برای بهتر خوابیدن این است که هر روز سر ساعت مقرر بخوابید و بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته. این ریتم منظم کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید

* هنگامی که خواب آلود هستید، بخوابید. به جای اینکه مدت زمان طولانی در رختخواب بمانید، هنگامی بخوابید که احساس خواب‌وختگی کردید.

* بلند شوید و دوباره سعی کنید. اگر 20 دقیقه یا بیشتر طول کشید تا به خواب بروید، بلند شوید و کاری را انجام دهید که شما را برای خواب، آرام‌تر و خسته‌تر کند. سپس به تخت‌خواب برگردید و دوباره سعی کنید. خیلی آرام بروی کاناپه بنشینید و چراغ‌ها را خاموش کنید یا مطالب خسته‌کننده مانند خواندن دفترچه تلفن را آغاز کنید. از انجام اموری که محرک و جالب هستند، بپرهیزید.

* دوش بگیرید. دوش آب گرم یکی دو ساعت قبل از خواب می‌تواند بسیار مفید باشد، زیرا دمای بدن شما را افزایش می‌دهد و باعث احساس خواب‌آلودگی در شما می‌شود.

* از چک کردن ساعت بپرهیزید. بسیاری از افراد عادت دارند که ساعت را خیلی نگاه کنند. چک کردن ساعت در طی شب می‌تواند منجر به بیداری شما شود و افکار منفی شما را تقویت کند. مانند « وای بین چه قدر دیر است، اصلاً خوابم نمی‌بره »