

به نام خدا

### مدیریت استرس و مقابله های سازگارانه

تعریف استرس :

استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی و رفتاری همراه می شود. استرس پاسخ نامشخص بدن به هرگونه فشاری است که بر آن وارد می شود .

اگر چه پاسخ بدن به استرس می تواند در کوتاه مدت مفید باشد پاسخ به استرس طولانی مانند بیماری مزمن بدن را تحلیل می برد .

شماری از پژوهشگران کورتیزول را هورمون استرس می نامند و از ارزیابی سطح کورتیزول به عنوان شاخصی برای میزان استرس اخیر فرد استفاده می کنند . کورتیزول به بدن کمک میکند انرژی خود را برای مقابله کردن با موقعیتهای دشوار بسیج کند ولی این تاثیر به مقدار آن بستگی دارد .

برای مثال سطح متوسط کورتیزول توجه و تشکیل حافظه را بهبود می بخشد سطح بالاتر و پایین تر آن حافظه را مختل می کند، افزایش موقتی کورتیزول سیستم ایمنی را افزایش داده و به آن کمک می کند با بیماریها مبارزه کند، ولی افزایش طولانی آن فعالیت ایمنی را مختل می کند. اگر چه پاسخ بدن به استرس می تواند در کوتاه مدت مفید باشد پاسخ استرس طولانی مانند بیماری مزمن بدن را تحلیل می برد. یک فرضیه احتمالی این است که افزایش طولانی کورتیزول، انرژی را به سمت بالا بردن قند خون و سوخت و ساز هدایت میکند و بنابراین انرژی لازم برای ساختن پروتئینها از جمله پروتئین سیستم ایمنی را کاهش میدهد .

### علائم شایع استرس

فیزیکی : درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دستهای سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بثورات پوستی، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک پذیری، کم اشتها یا بی اشتها، احساس خستگی و گیجی .

عاطفی : عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی تفاوتی و تحریک پذیری، ترس و هراس، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بیقراری، اضطراب و وحشت.

رفتاری : سوء مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پر خوری، کاهش حافظه و منگی.

عوامل تاثیر گذار بر تجربه استرس :

تفاوت‌های فردی

رابطه فرد و محیط

فرآیند ارزیابی فرد

ویژگی‌های فردی که با مدیریت استرس رابطه دارند :

شخصیت و مقابله، عاطفه مثبت، سبک تبیین خوش بینانه، سرسختی، خوش بینی، احساس کنترل خودکارآمدی، اعتماد به نفس، وجدان مندی، داشتن هدف یا معنا، حس طنز، مذهب .

چگونه استرس را مدیریت کنیم ؟

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس:

به زندگی معنوی خود اهمیت بیشتری بدهیم

محیط فیزیکی خود را تنظیم کنیم

خودمان را تشویق کنیم

به موفقیت‌های خود توجه کنیم

به خودمان جایزه بدهیم

رسم و قاعده برای خود مقرر کنیم

دفتر یادداشت روزانه داشته باشیم

از کمال گرایی مفرط روی برگردانیم

همواره برای تغییر آماده باشیم

به تعطیلات برویم

یک سرگرمی برای خودمان درست کنیم

محدودیت‌های خود را بسنجیم

اهداف کوتاه مدت تعیین کنیم و آنها را اولویت بندی نماییم

بعضی از کارها را به دیگران محول کنیم

در چهار چوب توانایی مالی خودمان زندگی کنیم

جایی یا زمانی برای حوادث غیر مترقبه در نظر بگیریم

همچنین آرام سازی، مدیریت زمان، مدیریت فشارهای محیطی، آموزش رفتار جرات مندانه، حل مسئله، مقابله با افکار غیرمنطقی و تغذیه مناسب راههای ساده ای برای مقابله سازگاران با استرس می باشند .

((در پایان توصیه میشود ورزش کنیم))

بسیاری از مردم به خاطر کنترل وزن و به دست آوردن شرایط فیزیکی بهتر برای سالم تر یا جذاب تر شدن ورزش می کنند، اما ورزش و مدیریت استرس وابستگی زیادی به یکدیگر دارند. ورزش وسیله ای برای انحراف ذهن از شرایط پراسترس و راه فراری از ناکامی هاست و همچنین به دلیل بالا بردن سطح اندورفین و کاهش هورمون های استرس نظیر کورتیزول باعث نشاط و سرخوشی می گردد. فعالتر شدن در زندگی روزمره از دیگر مزایای ورزش است .

((تهیه و تنظیم فریبا منصوری))

((کارشناس ارشد روانشناسی بالینی))