

مهارت کنترل استرس

دانشکده فنی حرفه ای ولی عصر (عج)

تدوین : فارسی نژاد



استرس چیست؟

- ۱- استرس برآمدی از فیزیک است به مفهوم فشار ، تنش ؛فشار وارده بر نقطه ای از یک جسم وارد میآید.
- ۲- فشارهای روانی /جسمی که بر ما وارد می شود.
- ۳- استرس عکس العملی است که به محرک نشان می دهیم.
- ۴- واکنش جسمی و روان شناختی به تهدید محیطی ادراک شده.

فرمول استرس

- استرس زمانی به وجود می آید که فشارها بیشتر از منابع باشد
- $S = P > R$
- $S =$ استرس
- $P =$ فشار: رویدادهای زندگی
- $R =$ منابع : باورها/ سبکهای مقابله ای/هیجانی /خانوادگی/ اجتماعی
- استرس= $=$ حاصل عدم تعادل بین مقابله و تقاضا و انتظارات

برای تنظیم استرس چه باید کرد؟

- توانایی های مقابله را بهبود ببخشیم
- تقاضا و فشارها را کم کنیم
- شعار: پاهایت را به اندازه گلیمت دراز کن

تهیه فهرستی از عوامل استرس زا

- تمرین : تهیه فهرستی از عوامل استرس زا
- دیر رسیدن به کلاس
- گرسنگی
- امتحان آخر ترم
- ترافیک
- به هم خوردن رابطه
-

چه عواملی سبب بروز استرس می شود:

- عوامل ایجاد کننده استرس را می توان به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم کرد:
- مهم ترین عوامل استرس زای بیرونی عبارتند از مشکلات زندگی (مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی، کار طاقت فرسا) و دگرگونی های زندگی (مرگ همسر، فرزند یا والدین، ازدواج، طلاق و مهاجرت)؛ اگر استرس از حد معینی فراتر رود به پریشانی تبدیل می شود و سلامتی و عملکرد فرد دچار اختلال می شوند.

باورهای نادرست

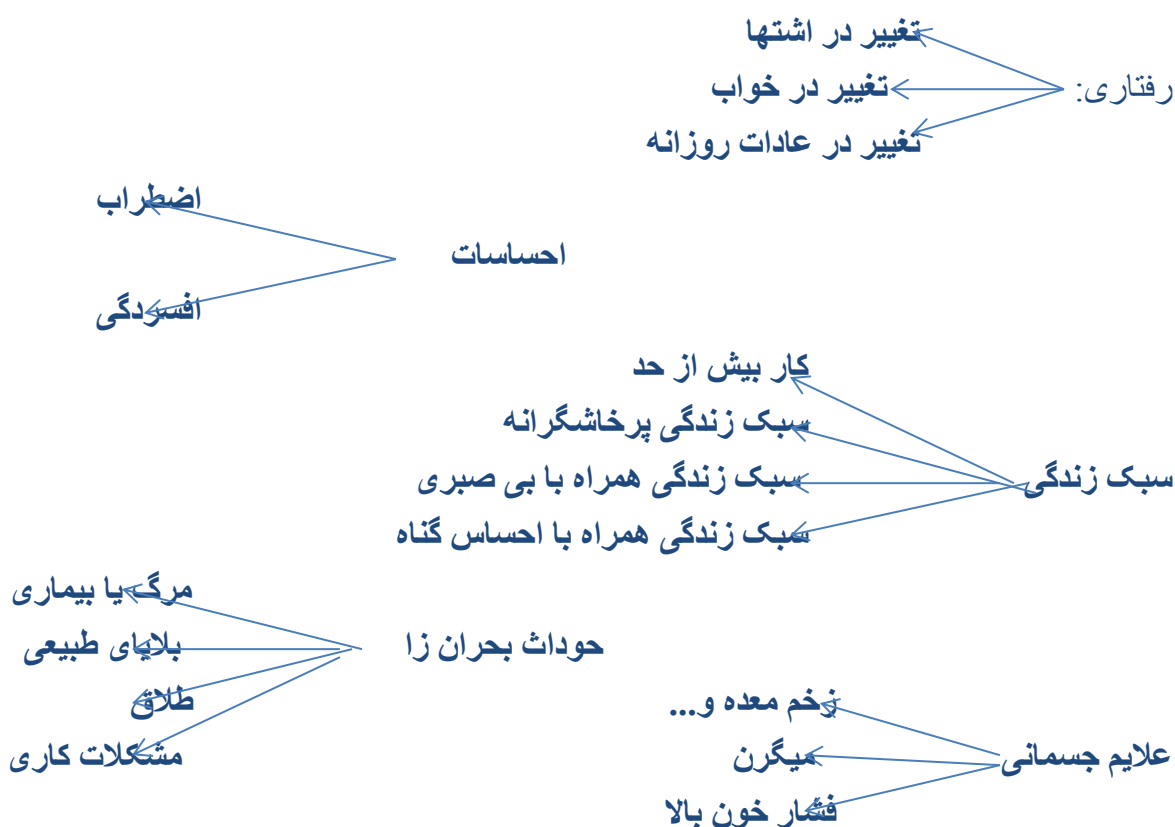
- باورهای غیرمنطقی و ناسازگارانه از مهم ترین عوامل استرس زا محسوب می شود؛ به عنوان مثال از دست دادن شغل یک رویداد فعال کننده است. یعنی فردی که شغلش را از دست داده از حالت آرامش و بی اعتنائی خارج شده و برای مقابله با این تغییر فعال می شود. باورهایی که در ذهن فرد وجود دارد نقش مؤثری در افزایش یا کاهش استرس و همچنین اقدامات فرد برای مقابله با عامل استرس زا ایفا می کند..

برخی از رایج ترین باورهای غیر منطقی :

- ۱- اجبار به جلب تأیید همه مردم (باید به گونه ای رفتار کنم که مورد تأیید همه باشد.)
- ۲- اجبار به کسب مهارت و شایستگی در سطح بالا (باید حداقل در یک زمینه مهارت فوق العاده داشته باشم.)
- ۳- توقع اینکه رویدادها مطابق میل فرد باشند (نمی توانم مخالفت و ممانعت را تحمل کنم.)

- ۴- توقع اینکه دیگران همیشه منصفانه رفتار کنند.
- ۵- باور به اینکه کنترلی بر عوامل ایجاد کننده فشار وجود ندارد (نمی‌توانم فشارهای زندگی را کاهش دهم).
- ۶- باور به اینکه اجتناب از مسئولیت بهتر از قبول آن است.
- باور به اینکه رفتارهای فعلی تحت تأثیر رویدادهای ناخوشایند گذشته است در واقع یکی از مهم‌ترین راه‌های تعدیل استرس تغییر و اصلاح باورهای غیرمنطقی و ناسازگارانه است.

علائم هشداردهنده در مورد بروز استرس



نکته مهم:

حذف کامل استرس همیشه امکان پذیر نیست ولی میتوان آن را شناخت و با آن مقابله کرد.

مراحل استرس:

۱- هشدار

۲- مقاومت

۳- فرسایش

مرحله هشدار:

این مرحله شامل ؛ بیقراری / اضطراب / خشم / افسردگی و ترس است .

مرحله مقاومت:

۱- انکار احساسات / ۲- کناره گیری عاطفی - هیجانی / ۳- کاهش علائق

مرحله فرسایش:

۱- فقدان اعتماد به نفس / ۲- اختلال خواب / ۳- رفتار نامعمول / ۴- مشکلات جسمانی

فهرست کارهای لذتبخش معمول

معاشرت

- ✓ بودن با آدم های شاد
- ✓ بودن با آدم هایی که نسبت به آنچه شما می گوئید علاقه نشان می دهند
- ✓ بودن با دوستان
- ✓ اینکه بدانید دیگران شما را دوست داشتنی می دانند
- ✓ تماشای مردم
- ✓ یک محاوره صادقانه و آزاد با کسی داشتن
- ✓ ابزار علاقه به دیگران
- ✓ تعریف و تحسین دیگران
- ✓ با دوستان چای و شیرینی خوردن
- ✓ مورد توجه قرار گرفتن در مهمانی ها و دور هم جمع شدن ها
- ✓ رادیو گوش دادن
- ✓ دیدن دوستان قدیمی
- ✓ این که دیگران از فرد کمک یا نظر بخواهند
- ✓ سرگرم کردن مردم
- ✓ آشنا شدن با آدم های جدید

عواطف خاص

- خندیدن
- فکر کردن به چیزهای خوب در آینده
- فکر کردن درباره آدم هایی که دوستشان داریم
- دیدن صحنه های قشنگ
- تنفس هوای پاک
- نشستن و سکوت

- پوشیدن لباس های تمیز
- داشتن وقت اضافی
- لبخند زدن به آدم ها
- خواب آرام در شب
- احساس حضور خداوند در زندگی مان
- این که چیزی خوب برای خانواده یا دوستانمان اتفاق بیافتد
- تماشای حیوانات و طبیعت
- احساس کارآمدی و کفایت مندی
- کارهایی را طبق نظر و برنامه شخصی انجام دادن
- خواندن داستان، رمان، شعر یا نمایشنامه
- برنامه ریزی یا سازمان دادن چیزی
- با مهارت رانند (ماشین، دوچرخه، اسب و اسکیت)
- روشن و سلیس حرف زدن
- برنامه ریزی مسافرت یا تعطیلات
- آموختن انجام چیزی تازه
- تعریف دیگران از نحوه انجام کار
- کاری را خوب انجام دادن

متفرقه

- ❖ خوردن غذای خوب
- ❖ رستوران رفتن
- ❖ با حیوانات بودن

روشهای مدیریت زمان در کنترل استرس:

- ۱- محدودیت هایتان را بسنجید و سپس بگویید "نه".
- ۲- اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.
- ۳- کارها را به دیگران محول کنید.
- ۴- در چارچوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.
- ۵- مهارت خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.
- ۶- وقت تلف نکنید/ کارها را معوق نگذارید.
- ۷- مطابق فهرست زندگی کنید.
- ۸- تلفن هایتان را جواب ندهید.
- ۹- نظم دهنده حرفه ای باشید.
- ۱۰- یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.

۱۱- جایی یا زمانی برای اتفاقات غیرمترقبه در نظر بگیرید.
توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس

- ❖ محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید.
- ❖ خود را تشویق کنید.
- ❖ برنده ها را انتخاب کنید.
- ❖ به خودتان جایزه بدهید.
- ❖ رسم و قاعده ای برای خود مقرر کنید.
- ❖ به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- ❖ دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- ❖ از کما لگرایی روی برگردانید.
- ❖ بچه نشوید.
- ❖ از سرعت خود بکاهید.
- ❖ همواره برای تغییر آماده باشید.
- ❖ به تعطیلات بروید.
- ❖ یک سرگرمی برای خودتان درست کنید.

مهارتهای مقابله ای

**وقتی نمی توانید محیط را تغییر دهید، می توانید دید
خود را عوض کنید.**

مهارت مقابله ای اول:

نگرش و ادراکات درونی خود را تغییر دهید:

- ۱- از حس طنز و شوخی استفاده کنید(در هر چیز جنبه طنزی پیدا کنید)
- ۲- بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید. (کشیدن یک نفس عمیق- خوردن یک فنجان چای تا زمان نهار- پیاده روی- بردن بچه ها به پارک- یک تمدد اعصاب پشت میز تحریر).
- ۳- در مشکلات از دیگران کمک بگیرید.
- ۴- یک سیستم حمایت اجتماعی داشته باشید.
- ۵- خود را بشناسید و حداکثر سطح استرس خود را بدانید.
- ۶- با یک مشاور حرفه ای مشورت کنید.

مهارت مقابله ای دوم همه چیز عبارت است از نگرش

نحوه تعامل خود را تغییر دهید.

- ۱- هدف گزینی و نحوه مدیریت زمان/ مدیریت خود را بهبود بخشید.
- ۲- از همتایان خود بازخورد بگیرید. (شاید آنها راههایی برای صرفه جویی در زمان، انرژی و استرس بلد باشند).
- ۳- رفتارهای جرأت آمیز را یاد گرفته و بکار برید.
- ۴- کمی از سرعت خود بکاهید.

مهارت مقابله ای سوم:

توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید.

- ۱- تغذیه مناسبی داشته باشید (کربوهیدراتها، سبزیجات، میوه، آبنبات و شکلات، نوشیدین های شیرین).
- ۲- مواد حاوی کافئین، نیکوتین و قند را حذف کنید.
- ۳- یک برنامه آمادگی جسمانی را شروع کرده و ادامه دهید.
- ۴- خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.
- ۵- راهی برای آرام سازی بیابید. برای خود فعالیت های تفریحی و فوق برنامه ترتیب دهید.

مهارت مقابله ای چهارم:

محیط خود را تغییر دهید یا حداقل گاهی با خودتان خلوت کنید.

- ۱- ضرورت شرکت در تمام جلساتی را که می روید، بررسی کنید.
- ۲- شغل یا موقعیت خود، نحوه استفاده از تعطیلات یا محل زندگی خود را تغییر دهید.
- ۳- زمان هایی را برای رهایی از کار اختصاص دهید.

رفع استرس

- معنی و مفهوم پوشیده استرس ، همان پیامی است که به شما می گوید که باید مواظب خود باشید و تا حد ممکن عوامل استرس زا را از زندگی خود دور کنید.

برخی راههای غلبه بر استرس:

- ۱- در يك زمان فقط يك كار را انجام دهید تا فشارهای وارد بر خود را کاهش دهید.
- ۲- پیشنهادهای دیگران در كمك به خود را بپذیرید.
- ۳- توانایی های خود را بشناسید و بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید.
- ۴- با يك نفر صحبت کنید. کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت بخش و شادی آفرینند.
- ۵- نیروی خشم خود را خالی کنید، مثلاً با فریاد زدن، جیغ کشیدن یا مشت زدن بر بالش.
- ۶- از موقعیت های پر استرس دوری کنید.
- ۷- سعی کنید اوقات خود را با کسانی بگذرانید که مصاحبت با آنها برایتان لذت بخش باشد و نه با کسانی که انتقاد کننده و خرده گیرند.
- ۸- آرام نفس بکشید، به طوری که قسمت پائینی شش های خود را به تحرك وادارید.
- ۹- تکنیک های آرامش بخش را به کار برید.
- ۱۰- يك واکنش نسبت به استرس، خشمگین شدن است. درباره نحوه غلبه بر خشم خود بیشتر بیاموزید.

مراحل روش تلقیح در برابر استرس:

- ✓ تمرین محاوره منطقی توسط گرداننده کارگاه و دانشجویان
- ✓ جلب توجه فرد به دلایل متعدد یک نگرانی یا مشکل و مهمترین آنها یعنی نگرش و ادراکات خود فرد
- ✓ آموزش تمدد عضلانی
- ✓ آموزش مهارت های مقابله ای برای تغییر شناخت های غلط





