

۲۵۱

پیام مشاور

در این شماره می‌خوانید:

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / بهمن‌ماه ۱۴۰۱

چگونه می‌توان با استرس مقابله کرد؟ / ۲/
راهبردهای رفتاری برای مقابله با استرس کدام‌اند؟ / ۱۱/
پیام بهداشتی بهمن‌ماه: اهمیت خودآگاهی / ۱۷/



راهبردهای رفتاری برای مقابله با استرس کدام‌اند؟

شماره مقاله: ۰۱۱۱



چگونه می‌توان با استرس مقابله کرد؟

افراد روش‌های مختلفی برای مقابله با استرس دارند. برخی از این روش‌ها سالم و برخی ناسالم هستند. در زیر به روش‌های مقابله با استرس پرداخته می‌شود.

مقابله هیجان مدار:

برخی از افراد در مقابله با استرس از روش‌های هیجانی استفاده می‌کنند. که به آن مقابله هیجان مدار می‌گویند و به دو دسته تقسیم می‌شود: هیجان‌مدار سالم و هیجان‌مدار ناسالم. روش‌های هیجان‌مدار گرچه منجر به کاهش فشار روانی فرد آن‌هم در کوتاه‌مدت می‌شود، اما به حل مشکل یا مسائل ایجادکننده استرس کمکی نمی‌کند و در درازمدت هم مفید نمی‌باشد. در زیر به نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار سالم و ناسالم اشاره می‌شود.

۱- روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار سالم: گردش،

تفریحات سالم و درد و دل کردن با دوستان و...

۲- روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار ناسالم: مصرف

سیگار، قلیان، مواد مخدر، صدمه به اموال دیگران، افکار خودکشی، گوشه‌گیری و پرخوری، تعلل و اجتناب از حل مشکل و...

مقابله مسئله‌مدار:

در مقابله مسئله‌مدار فرد دقت می‌کند که چه مسائلی در او استرس ایجاد کرده‌اند. پس از شناسایی عوامل ایجادکننده استرس، سعی می‌کند و با آزاد کردن ذهن خود راه‌حل‌هایی را برای حل مشکلات خود بیابد و از



بین آن راه‌حل‌ها بهترین راه‌حل را انتخاب کند و به اجرا درآورد. مثلاً حل مسئله، یک مقابله مسئله مدار است. به عبارتی با حل مسائل ایجادکننده استرس می‌توان از شدت استرس‌ها کم کرد یا از بروز آن‌ها پیشگیری کرد. مقابله‌های مسئله مدار به فرد کمک می‌کند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه‌حل‌هایی بیابد.

مقابله‌های مسئله مدار نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند ۱- مسئله مدار سالم ۲- مسئله مدار ناسالم

۱-مقابله مسئله مدار سالم مانند: مشورت کردن، برنامه‌ریزی، حل مسئله، تلاش و کوشش و...

۲- مقابله مسئله مدار ناسالم مانند: سرقت، فرار از منزل، انجام رفتارهای نابهنجار اجتماعی و آسیب رساندن به خود و دیگران

به صورت کلی راهبردهای سالمی برای مقابله با استرس وجود دارد برخی از آن‌ها علائم و نشانه‌های استرس را کاهش می‌دهند و برخی دیگر علل ایجادکننده استرس را هدف قرار می‌دهند و با برطرف ساختن آن‌ها از استرس فرد می‌کاهند. در زیر به برخی از تکنیک‌های کاهش استرس اشاره می‌شود، اما چیزی که لازم است بدانید این است که هیچ‌کدام از این تکنیک‌ها بر دیگری برتری ندارند به علاوه تکنیک خاص و مشخصی که بهترین باشد وجود ندارد و باید دید کدامیک از تکنیک‌ها بهترین روش برای شما به شمار می‌رود. بدیهی است هر راهبردی که برای شما خوب عمل کند برای شما بهترین خواهد بود در مجموع فن‌هایی که برای مقابله با استرس وجود دارد را می‌توان به دو دسته راهبردهای رفتاری و شناختی تقسیم کرد.



راهبردهای رفتاری برای مقابله با استرس کدام‌اند؟

این راهبردها بر فعالیت‌هایی مبتنی هستند که برانگیختگی جسمانی و فیزیولوژیکی را کاهش می‌دهند و با آرام ساختن جسم به آرامش ذهنی منتهی می‌شوند. با انجام برخی فعالیت‌های جسمانی می‌توانید از استرس خود بکاهید. قبل از هر چیز باید مطمئن شوید که از سلامت جسمانی برخوردارید و قادر به انجام آن‌ها هستید می‌توانید از زمان‌های کم شروع کنید و به تدریج مدت‌زمانی را که به این فعالیت‌ها اختصاص می‌دهید، افزایش دهید. در مجموع، اختصاص حداقل ۲۰ دقیقه زمان در روز به این فعالیت‌ها می‌تواند مفید باشد. در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

تکنیک تنفس صحیح: همراه با رشد، شیوه تنفس برحسب عادت، سطحی می‌شود و تنها از قسمت بالای ریه یعنی بخشی از ریه برای تنفس استفاده می‌کنیم. در تنفس ریوی برخلاف تنفس شکمی، اکسیژن کمتری جذب می‌شود. در حالی که تنفس شکمی بیشتر از تنفس ریوی به بدن اکسیژن می‌رساند. چگونگی تنفس همچنین بر نظام عصبی نیز تأثیر می‌گذارد. تنفس ریوی سبب می‌شود که مغز امواج کوتاه‌تر و سریع‌تری ارسال نماید. در حالی که در تنفس شکمی مغز امواج بلندتر و کندتری تولید می‌کند و این نوع امواج به آرامش منجر می‌شود.

برای تنفس شکمی بهتر است در هوای آزاد و در وضعیت بدنی مناسبی باشید. برای شروع باید:

۱- دست راست خود را روی شکم و دست چپ را روی سینه قرار دهید.

۲- از راه بینی به طور عمیق نفس بکشید. همچنان که نفس می‌کشید با دستی که بر روی شکم قرار دارد به بالا آمدن شکم خود توجه کنید. توجه داشته باشید که دست دیگرتان که بر روی سینه قرار دارد باید کمی بالا بیاید. در صورتی که ریه بیشتر از شکم بالا بیاید، در این صورت تنفس شما ریوی است نه شکمی.

برای آسان‌تر شدن کار می‌توانید از شمارش اعداد استفاده کنید. در هنگام دم از راه بینی ۵ شماره بشمارید و با ۴ شماره به تدریج آن را از راه دهان بیرون دهید. **۳- این کار را چند بار انجام دهید.** توجه داشته باشید که از راه بینی نفس بکشید. تنفس از راه بینی بهتر از تنفس از راه دهان است زیرا بینی:
↪ هوا را تصفیه می‌کند.

↪ رطوبت را به هوا اضافه می‌کند.

↪ کمک می‌کند تا هوای بیشتری جذب کنید.



برای تنفس بازدمی به روش زیر عمل کنید:

۱. به پشت دراز بکشید و بازوانتان را در کنارتان قرار دهید.

۲. همزمان با شروع نفس کشیدن بازوها را به طرف سقف بالای سرتان ببرید بهتر است آرنج‌ها به حالت خمیده باشند.

۳. با بازدم، به‌طور معکوس عمل کنید و بازوها را به تدریج و به آرامی رها سازید. بعد از چندین بار می‌توانید دم و بازدم را به آرامی و بدون حرکت دادن بازوها انجام دهید می‌توانید تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه و بیشتر تکرار کنید.

تنفس صحیح، اکسیژن لازم را برای خون فراهم می‌کند. در حالت دم اکسیژن جذب می‌کنید و در حالت بازدم دی‌اکسید کربن از دست می‌دهید. این کار به کمک دیافراگم امکان‌پذیر است. دیافراگم عضله پهنی است که بین سینه و شکم قرار دارد و با حرکات انقباضی خود باعث می‌شود هوا به ریه‌ها وارد و از آن‌ها خارج شود.

👉 **خواب منظم و کافی:** احساس خستگی ناشی از خواب ناکافی بر استرس می‌افزاید. خواب ناکافی علاوه بر ایجاد خستگی جسمانی باعث می‌شود افکار منفی در ذهن شما ایجاد شود؛ پس سعی کنید برای کاهش استرس به اندازه کافی بخوابید.

👉 **غذای سالم:** تغذیه سالم سوخت بدن و ذهن شما را تأمین می‌کند. پس سعی کنید به صبحانه اهمیت

دهید و صبحانه مقوی مصرف کنید. صبحانه مقوی و کافی به شما کمک می‌کند تا در طول روز پرارژی باشید. تغذیه سالم انرژی کافی و لازم را برای تفکر و عمل به شیوه‌ای منطقی برای شما فراهم می‌کند. از طرفی بدنی که به اندازه کافی تغذیه شده است از توان کافی برای مقابله با استرس برخوردار می‌باشد. همچنین سعی کنید مصرف شکر و کافئین را کاهش دهید و از مصرف سیگار و دیگر مواد پرهیزید.

🔴 **تعادل بین کار و لذت:** زیاد کار کردن و یکنواخت بودن زندگی باعث می‌شود افراد به تدریج به خستگی روانی دچار شوند و این خستگی روانی در افراد استرس ایجاد می‌کند بنابراین سعی کنید برنامه زندگی خود را طوری تغییر دهید که بتوانید وقتتان را با فعالیت‌های لذت‌بخش پر کنید و از زندگی‌تان لذت ببرید و به این ترتیب از استرس خود بکاهید.

🔴 **شوخ طبعی:** شوخ طبعی یعنی خندیدن به خود، به عبارتی شوخ طبعی یعنی خندیدن با دیگران نه به دیگران. اگر از این ذوق بی‌بهره هستید سعی کنید جوک بگویید یا فیلم‌های خنده‌دار نگاه کنید. خندیدن به شما کمک می‌کند تا با استرس مقابله کنید.

🔴 **ابراز احساسات:** بر احساسات خود سرپوش نگذارید. بیان احساسات و در میان گذاشتن آن با دیگران یا گریستن در طول دوره‌های استرس به تخلیه هیجانی شما کمک می‌کند و به شما آرامش می‌بخشد.

❖ **اولویت دادن به کارهای مهم:** اگر کاری برایتان ناخوشایند است، سعی کنید آن را قبل از همه و در شروع کارهایتان انجام دهید. چنین کاری سبب می‌شود که در انتهای روز تنش کمتری را تجربه نمایید. بیش از اندازه کار نکنید و سعی نکنید که در فرصت کوتاه همه کارها را انجام دهید.

❖ **مراقبت از گیاهان:** یکی دیگر از روش‌های مقابله با استرس مراقبت از گیاهان است. پرورش و رشد گیاه، به خود آرامش بسیاری می‌دهد.

❖ **بازی با کودکان:** وقت گذاشتن با کودکان و بازی با آنها یکی دیگر از روش‌های مهم برای مقابله با استرس به شمار می‌رود.

❖ **تقسیم کردن کارهای بزرگ به چند کار کوچک:** برای افزایش کارایی حرفه‌ای لازم است که ابتدا کارهای بزرگ را به چند کار کوچک تقسیم کنید و سپس از بین کارهای کوچک اولویت‌بندی کنید و ابتدا مواردی را که برایتان مهم‌تر است انجام دهید در این صورت احساس نخواهید کرد که مغلوب آن‌ها شده‌اید.

❖ **استراحت بین فعالیت‌ها:** فعالیت‌های مداوم به استرس دامن می‌زند سعی کنید بین فعالیت‌ها وقفه کوتاهی داشته باشید و استراحت کنید.



🔴 **توجه به نیازهای دیگران:** انعطاف‌پذیری نسبت به دیگران و توجه به نیازهای آن‌ها به شما کمک می‌کند روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنید. باید بتوانید در شرایط مختلف هم نقش رهبر و هم نقش دنباله‌رو را ایفا کنید زندگی اجتماعی ایجاب می‌کند که با دیگران تشریک‌مساعی داشته باشید و مهم‌تر از همه این‌که به یاد داشته باشید که بخش قابل‌توجهی از فشارهای روانی، ناشی از روابط بین فردی است.

🔴 **کودک شدن:** یکی از راه‌های مقابله با استرس «کودک شدن» است. توصیه می‌شود وقتی تحت فشار روانی قرار می‌گیرید یک مداد رنگی برداشته و نقاشی کنید، آدامس بجوید، آب‌بازی کنید، کتاب قصه کودکان را بخوانید، به محله‌های قدیمی بروید و بازی‌های کودکانه انجام دهید.

🔴 **یادداشت کردن:** نوشتن احساسات منفی و ناخوشایند برای آن دسته از افرادی که بنا به دلایلی نمی‌توانند با نزدیکان یا دوستان خود صحبت کنند، می‌تواند مفید باشد. فرد از طریق نوشتن می‌تواند هیجانات منفی خود را بیرون بریزد و به این ترتیب از استرس خود بکاهد.

🔴 **مراجعه به روانشناس:** یکی از راه‌های مقابله، نزد مشاور و روان‌شناس رفتن است. تا با کمک آن‌ها بتوانید راه‌حل‌های مناسبی برای حل مشکلات و استرس‌های خود پیدا کنید. و در جهت کاهش استرس گام بردارید.



راهبردهای شناختی برای مقابله با استرس کدام‌اند؟

در راهبرد شناختی تمرکز بر روی ذهن است و بر تغییر شیوه تفکر، نگرش و انتظارات فرد تأکید می‌شود. البته لازم به یادآوری است که برای مقابله با استرس باید تکنیک‌های رفتاری و شناختی را به صورت ترکیبی به کار گیرید.

در اینجا به برخی از راهبردهای شناختی اشاره می‌شود:

تعطیلی ذهنی: در شرایطی که احساس استرس می‌کنید برای یک لحظه چشمان خود را ببندید و مکانی را در ذهن خود مجسم سازید که در آنجا احساس آرامش و راحتی می‌کنید به‌دقت به جزئیات آن مکان فکر کنید به صداها، بوها، دمای هوا، نور و احساسی که دارید، به‌دقت توجه کنید. چند دقیقه تعطیلی ذهنی در شرایط استرس‌آمیز می‌تواند به شما آرامش ببخشد.

قاب‌بندی مجدد مشکلات: قاب‌بندی مشکلات یعنی دیدن آن‌ها در چارچوبی جدید، بهتر است مشکلات را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد ببینید نه دردسر، و انتظار رویارو شدن با آن‌ها را داشته باشید و خود را برای چالش با آن‌ها آماده نمایید. اگر مشکلات را نمک زندگی و فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر بدانید، در مواجهه با آن‌ها آرامش خود را حفظ خواهید کرد و استرس کمتری را تجربه خواهید کرد.

کنترل نکردن شرایط یا افراد پیرامون خود: بسیاری از رویدادهای زندگی و نیز رفتار دیگران، وراى کنترل شما هستند. سعی کنید واقعیت‌ها را همان‌گونه که هستند بپذیرید و درصدد تغییر رفتار دیگران نباشید. به عبارتی خود را رها کنید و به جریان زندگی بسپارید.

زیستن در لحظه: پرداختن به گذشته و نگرانی نسبت به آینده از جمله مواردی هستند که در تولید استرس نقش دارند. یکی دیگر از راه‌های مقابله با استرس این است که گذشته را فراموش کنید و به جای پرداختن به آن از آن درس بگیرید آینده را به خدا بسپارید؛ چون هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم چه پیش خواهد آمد. سعی کنید لحظه را دریابید و در زمان حال زندگی کنید. این جمله سهراب سپهری را به یاد داشته باشید که **زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اکنون است.**

پرسش از خود: در صورت رویارویی با استرس از خودتان بپرسید چرا دچار استرس شده‌ام؟ آیا این مشکل مربوط به من است؟ اگر مربوط به شما نیست آن را رها کنید و اگر مربوط به شماست از خودتان بپرسید آیا در حال حاضر می‌توانم آن را حل کنم؟ در صورتی که نمی‌توانید در حال حاضر آن را حل کنید بهتر است آن را کنار بگذارید. به یاد داشته باشید بخشی از مشکلات زندگی قابل‌حل شدن نیست و بهتر است آن‌ها را بپذیرید و با آن‌ها کنار بیایید. اما اگر مشکل شما حل‌شدنی است برای آن وقت بگذارید و به راه‌حل‌های مختلف برای حل مشکل فکر کنید.

توجه به سود و زیان: یادگیری و تغییر، نیاز به انرژی دارد و برای بهره‌برداری مناسب از انرژی درونی، باید از استرس کاست، چراکه انرژی محدود است و استرس، بخش قابل‌توجهی از انرژی شما را می‌سوزاند.

مدیریت افکار منفی: استرس با افکار منفی رابطه تنگاتنگی دارد. افکار منفی می‌تواند استرس ایجاد کند یا آن‌ها را تشدید نمایند. یکی از شیوه‌های مقابله با استرس مقابله با افکار منفی است. برای این کار لازم است یادداشت روزانه داشته باشید. سعی کنید تجارب استرس آمیز، علل، افکار و احساسات خود را یادداشت کنید. نوشتن به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چه عواملی در شما استرس ایجاد می‌کنند. چه افکاری استرس را در شما تشدید می‌نمایند. نوشتن افکار، روشی است برای دیدن مشکلات از چشم‌اندازی بهتر، با نوشتن نگرانی‌های خود ممکن است بعدها متوجه شوید که بسیاری از آن‌ها هرگز رخ نداده است و نگرانی شما بیهوده بوده است. به‌علاوه نوشتن به شما کمک خواهد کرد تا با منابع استرس مقابله کنید. برای این کار لازم است:

❖ فهرستی از شرایط و عوامل استرس‌زا، تهیه کنید (برای مثال: روابط بین فردی، فعالیت‌های شغلی و...)

❖ شیوه مقابله با این شرایط و یا به عبارتی چگونگی پاسخ به استرس را ارزیابی کنید.

❖ کدامیک سالم و کدامیک ناسالم هستند.

❖ چه افکاری در بروز استرس در شما نقش دارند؟ شناسایی افکار منفی و مقابله با آن‌ها از طریق جایگزین ساختن افکار مثبت به‌جای افکار منفی، یکی از روش‌های مهم برای مقابله با استرس به شمار می‌رود.

به یاد داشته باشید که بین جسم و روان رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد و آرامش هر یک از آن‌ها بر

دیگری تأثیر می‌گذارد. گرچه آرام کردن روان دشوارتر از آرام کردن جسم است، اما با آرام کردن جسم به کمک تکنیک‌های رفتاری (تنفس صحیح، آرمیدگی، یوگا و...) می‌توانید به آرامش روان برسید. از طرفی فعالیت‌هایی خاص مانند مقابله با افکار منفی می‌توانند آرامش ذهنی را برایتان به ارمغان بیاورند که به نوبه خود به آرامش جسمانی در شما منجر خواهد شد.

ممکن است عواملی از جمله افکار منفی مانع از انجام تمرین‌ها شوند و سبب شوند که در انجام آن‌ها تعلل کنید. در زیر به چند مورد از این افکار و چگونگی مقابله با آن‌ها اشاره شده است:

❖ برای پرداختن به این فعالیت‌ها وقت کافی ندارم. (افکار منفی)

❖ می‌توانم از زمان سایر فعالیت‌ها کم کنم و به این فعالیت بپردازم. (افکار مثبت و منطقی)

❖ خسته‌تر از آن هستم که بخواهم ورزش کنم. (افکار منفی)

❖ با حداقل زمان شروع خواهم کرد. مثلاً ۱۰ دقیقه در روز و سپس زمان آن را افزایش خواهم داد. (افکار مثبت و منطقی)

❖ انجام برخی فعالیت‌ها مانند آرمیدگی، ورزش و... برایم خسته‌کننده است. (افکار منفی)

❖ در صورت خسته‌کننده بودن برخی از فعالیت‌ها بهتر است با یک دوست تمرین‌ها را انجام دهم. (افکار مثبت و منطقی)

اگر ورزش کردن برایم خسته‌کننده باشد، سعی می‌کنم از دستگاه ورزشی استفاده کنم یا همزمان با انجام ورزش به موسیقی گوش دهم یا تلویزیون تماشا کنم. (افکار مثبت و منطقی)

من نمی‌توانم عضو باشگاه ورزشی شوم، چون قادر به پرداخت هزینه آن نیستم. (افکار منفی)

قدم زدن و پیاده‌روی هزینه‌ای برایم ندارد. می‌توانم هفته‌ای چند روز را به این کار اختصاص دهم. (افکار مثبت و منطقی)

تعطل و به تعویق انداختن کارها باعث ایجاد استرس می‌شوند.
بین افکار منفی و استرس رابطه تنگاتنگی وجود دارد.

“



”



پیام بهداشتی بهمن ماه

اهمیت خودآگاهی

شماره مقاله: ۰۱۱۳

خودآگاهی نقش مهمی در زندگی انسان دارد سلامت، رضایت و موفقیت هر فردی تا حد بسیار زیادی به میزان خودآگاهی وی بستگی دارد. چگونه ممکن است کسی به موفقیت دست یابد و نداند که هدف او در زندگی چیست؟ چگونه ممکن است فردی بتواند هیجان‌ها و احساسات خود را به نحو صحیح هدایت و مدیریت کند زمانی که اصولاً متوجه هیجان‌های خود نمی‌شود؟ چگونه ممکن است فردی بتواند به شادی و احساسات مثبت دست یابد زمانی که نمی‌داند علایق و لذت‌های او در چیست؟ به همین ترتیب می‌توان سؤال‌های متعدد دیگری مطرح کرد زمانی می‌توان از توانایی‌ها و استعداد‌های مختلف خود در زندگی بهره برد که فرد ابتدا خود را به‌درستی بشناسد و از ویژگی‌های خود در اطلاع باشد شاید خلاصه‌ترین مطلبی که در اهمیت خودآگاهی می‌توان گفت آن است که:

اگر خودت را شناختی، خدای خودت را نیز می‌شناسی.



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 251

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
	دکتر حسن اکبرزاده
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴