



۱۳۰۷

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره

مهارت‌های خودیاری

استرس

نویسندگان

لسلی ماندِر

لرنا کامرون

مترجم

سامان نونهال

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی تهران

در زیر افکارِ برخی از افرادی مطرح شده است که استرس دارند.

«قبل از اینکه به سراغ کار دیگری بروم، کار قبلی را تمام نمی‌کنم. مدام فراموش می‌کنم که کبابی کارم هستم. در آن واحد ۲۰ کار را با هم دست می‌گیرم ولی هیچ‌کدامشان را به بایی نمی‌رسانم...»

«همیشه قصد دارم کمی وقت هم به فودم اختصاص دهم اما هرگز آن را مدیریت نمی‌کنم. همیشه کسی پیدا می‌شود که کمک می‌فواهد و من اصلاً دلش را ندارم که نه بگویم. با این حال، سرانجام به شدت، احساس فستکی و عصبانیت می‌کنم...»
«به نظر می‌رسد که بمران‌ها یکی پس از دیگری برابم اتفاق می‌افتد. مدام سردرد و معده‌درد دارم. یکسره تصور می‌کنم که الان مشکلی پیش می‌آید. دیگر طاقتم تاق شده است...»

بسیاری از افراد، زمانی از واژه استرس استفاده می‌کنند که می‌گویند به نظر می‌رسد خواسته‌های زندگی‌شان، به قدری زیاد شده است که توانایی مقابله با آنها را ندارند. این توانایی، فرد به فرد فرق می‌کند. همچنین، رویدادی که یک نفر پراسترس می‌یابد ممکن است برای دیگری مشکل نباشد. در حالی که بسیاری از افراد گاه دچار استرس می‌شوند، استرسِ درازمدت، برای سلامتی مضر تلقی می‌شود و بسیاری از افراد دلشان می‌خواهد روش‌هایی بیابند تا بتوانند بر آن کنترل پیدا کنند.

چه کمکی از دست این راه‌نما ساخته است؟

این کتابچه، درباره استرس مطالب بیشتری را به شما خواهد گفت و کمک‌تان خواهد کرد تا ببینید که آیا استرس، برای شما مسأله‌ساز شده است یا خیر. همچنین، درباره راه و رسم غلبه بر استرس و سایر منابع کمک‌رسان، پیشنهادهایی را مطرح می‌کند.

علائم استرس چیست؟

علائم استرس فرد به فرد فرق می‌کند؛ اما در زیر، برخی از رایج‌ترین آنها معرفی می‌شود. آیا هیچ‌یک از آنها را در خود احساس می‌کنید؟

علائم جسمی (لطفاً مواردی را که احساس می‌کنید، علامت بزنید)

□ سردرد

- تنش یا درد عضلانی
- مشکلات معده‌ای
- تعریق
- احساس سرگیجه
- مشکلات روده‌ای یا مثانه
- تنگی نفس یا تپش قلب
- خشکی دهان
- سوزش در بدن
- مسائل جنسی
- خستگی مداوم

هیجانان (لطفاً مواردی را که احساس می‌کنید، علامت بزنید)

- عصبانیت
- اضطراب و تنش
- غمگینی
- بی‌علاقگی
- احساس بد دربارهٔ خود

تأثیرهایش در رفتار (لطفاً مواردی را که در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید)

- فوران‌های خشم
- مصرف مشروبات الکلی و کشیدن سیگار فراوان
- تغییر در عادت‌های تغذیه
- دوری‌گزینی از فعالیت‌های معمول
- غیر منطقی شدن
- فراموش‌کار و بی‌ادب شدن
- شتابزدگی
- خواب نداشتن

اگر برخی از این علائم را تجربه می‌کنید، احتمالاً استرس دارید. موارد مذکور، برخی از علائم کوتاه‌مدت هستند اما علائم درازمدت ناشی از استرس که سلامتی را به خطر می‌اندازد، ممکن است جدی باشند. برخی از این علائم عبارت است از بیماری قلبی، فشار خون بالا، افسردگی شدید، سکته، میگرن، اضطراب شدید، آسم، مقاومت پایین در برابر عفونت‌ها، مشکلات روده‌ای، مشکلات معده‌ای مخصوصاً زخم معده، خستگی، و مشکلات مربوط به خواب.

آیا ممکن است رویدادهای زندگی، عامل استرس باشد؟

برخی از اتفاقاتی که در زندگی‌تان می‌افتد، مخصوصاً تغییرات زندگی، ممکن است پراسترس باشند. اگر در طول سال گذشته، یک یا چند مورد از رویدادهای زیر را در زندگی خود تجربه کردید، احتمال بیشتری وجود دارد که تحت استرس باشید و باید حواستان باشد که از رویدادهای استرس‌زای دیگر اجتناب کنید و سعی نمایید بیشتر مراقب خود باشید.

(لطفاً از میان رویدادهای زیر آنهایی را که تجربه کردید، علامت بزنید)

- مرگ همسر
- طلاق یا به هم خوردن رابطه
- زندانی (بازداشت) شدن
- مرگ یکی از عزیزان
- ازدواج
- بی‌کار شدن
- مشکلات مربوط به سلامتی
- بارداری / زایمان
- شغل جدید
- تعهدات مالی سنگین
- مشاجره شدید
- تغییرات اساسی در محیط کار
- شروع‌ها یا توقفات کار گروهی

- مرگ دوستِ صمیمی
- تغییر در شرایط زندگی
- موافق نبودن با دوستان
- مسائل کاری (برای مثال، نبود امنیتِ کاری، مشغلهٔ کاری زیاد، نارضایتی از شغل)
- تغییر در فعالیت‌های تفریحی
- تغییر در فعالیت‌های مذهبی / معنوی
- مسائل قانونیِ خفیف
- مشکل داشتن با همسایه‌ها/ سروصدا
- تغییر در میهمانی‌های خانوادگی

آیا برخی از افراد به احتمال بیشتری استرس را احساس می‌کنند؟

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی از افراد به احتمال بیشتری استرس را احساس می‌کنند. به این افراد، شخصیت‌های «تیپ (سنخ) A» می‌گویند. آنان در مقایسه با شخصیت‌های «تیپ B»، رقابت‌جو تر و ناشکیباتر هستند و برنامه‌های فشرده‌ای دارند. برعکسِ آنان، شخصیت‌های «تیپ B»، آرام‌تر و خونسردتر (بی‌خیال‌تر) هستند. اگر دوست دارید بدانید که به کدام تیپِ شخصیتی تعلق دارید، جدول دو ستونی زیر را بخوانید و مواردی را که به شما مربوط می‌شود، علامت بزنید.

تیپ شخصیتی B	تیپ شخصیتی A
<input type="checkbox"/> اگر برای مدتی کارها را ناتمام باقی گذارند، اذیت نمی‌شوند.	<input type="checkbox"/> کارها را باید تمام کنند. <input type="checkbox"/> در قرار ملاقات‌ها هرگز تأخیر نمی‌کنند.
<input type="checkbox"/> بابت قرار ملاقات‌ها، آرام و باطمأنینه رفتار می‌کنند.	<input type="checkbox"/> رقابت‌جو هستند. <input type="checkbox"/> نمی‌توانند به گفت‌وگوها گوش دهند. حرف طرف مقابل را قطع می‌کنند و نمی‌گذارند آن را تمام کند.
<input type="checkbox"/> رقابت‌جو نیستند. <input type="checkbox"/> هم می‌توانند به گفت‌وگوها گوش دهند و هم به طرف مقابل اجازه دهند که حرف خود تمام کند.	<input type="checkbox"/> همیشه بی‌قراراند. <input type="checkbox"/> از صبر کردن، خوش‌شان نمی‌آید.
<input type="checkbox"/> حتا زمانی که سرشان شلوغ است، بی‌قرار نمی‌شوند.	<input type="checkbox"/> خیلی و با حداکثر سرعت فعالیت می‌کنند. <input type="checkbox"/> سعی می‌کنند که در آن واحد، چند کار را با هم انجام دهند.
<input type="checkbox"/> می‌توانند با آرامش تمام، منتظر بمانند. <input type="checkbox"/> سهل‌گیر هستند.	<input type="checkbox"/> می‌خواهند همه‌چیز عالی باشد. <input type="checkbox"/> همه کارها را سریع انجام می‌دهند.
<input type="checkbox"/> در هر مقطع زمانی، فقط یک کار را انجام می‌دهند.	<input type="checkbox"/> احساسات خود را ابراز نمی‌کنند. <input type="checkbox"/> از کار/ زندگی خود، راضی نیستند.
<input type="checkbox"/> نگران این نیستند که کارها عالی از آب درنیاید. <input type="checkbox"/> آرام و سنجیده سخن می‌گویند.	<input type="checkbox"/> فعالیت‌ها/علاقه‌مندی‌های اجتماعی چندانی ندارند. <input type="checkbox"/> اگر جا داشته باشد کارها را اغلب، خانه می‌برند.
<input type="checkbox"/> کارها را آرام انجام می‌دهند. <input type="checkbox"/> احساسات خود را ابراز می‌کنند.	<input type="checkbox"/> از کار/ زندگی خود کاملاً راضی هستند. <input type="checkbox"/> فعالیت‌ها/علاقه‌مندی‌های اجتماعی بسیاری دارند.
<input type="checkbox"/> اگر جا داشته باشد، کارها را خانه نمی‌برند.	

اگر اغلب علامت‌های شما، به ستون «تیپ شخصیتی A» اختصاص دارد، پس بیشتر مستعد استرس خواهید بود. اگر هر دو ستون، چنین وضعیتی دارد، پس خیلی مستعد استرس نیستید. و اگر ستون «تیپ شخصیتی B» چنین وضعیتی دارد، پس احتمال کمی دارد که از استرس رنج ببرید. افرادی که بیشتر مستعد استرس هستند، ممکن است لازم باشد برخی از رویکردهای اداره استرس را که در این جا پیشنهاد شده است، بیشتر به کار گیرند. این اقدام، کمک خواهد کرد که گرایش طبیعی خود را به سبک زندگی پراسترس، اداره کنند.

چه‌گونه می‌توانم به خود کمک کنم تا با استرس مقابله نمایم؟

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که نخستین گام در اداره استرس، این است که بدانید مسأله‌ای است که به شما مربوط می‌شود. گام بعد، تدوین برنامه‌ای است که با استفاده از آن بتوانید علت و معلول‌های استرس را کنترل کنید. در ادامه، چند روش مؤثر برای کنترل استرس معرفی می‌شود.

➤ فعالیت‌ها و محیط پیرامونی خود را تغییر دهید و با این کار، سعی کنید هر سال حداقل یک‌بار به خود استراحت بدهید.

➤ اگر رابطه شما بخشی از مسأله است، با دیگران رابطه کارآمد برقرار کنید. رابطه بین فردی بسیار مهم است.

➤ آیا مسأله‌تان کار است؟ گزینه‌های شما چیست؟ آیا می‌توانید در دوره بازآموزی شرکت کنید؟ چه جنبه‌هایی از کارتان پراسترس است؟ آیا می‌توانید برخی از کارهای خود را به دیگران محول کنید؟ آیا می‌توانید حمایت بیشتری دریافت نمایید؟

➤ سعی کنید بر زمان حال تمرکز کنید. ذهن خود را مشغول گذشته و آینده نکنید.

➤ به خود اعتراف کنید که استرس دارید - نصف قضیه، اعتراف به آن (پذیرفتن آن) است.

➤ درباره آنچه می‌توانید به دست آورید، واقع‌بین باشید. کار زیاد قبول نکنید.

➤ غذای متعادل بخورید. آرام و نشسته غذا بخورید. هر وعده غذایی را حداقل در عرض نیم‌ساعت میل کنید.

➤ سعی کنید آن دسته از مسائل زندگی‌تان را یادداشت کنید که ممکن است علت استرس باشند. سپس، تا جایی که می‌توانید راه حل‌های احتمالی را بنویسید. برای مقابله با هر مسأله، برنامه‌ای تدوین کنید.

➤ زمان‌بندی کنید، در هر زمان فقط یک فعالیت را انجام دهید، و در مواقع استراحت، فعالیت‌های دیگر را برنامه‌ریزی نمایید. در یک زمان، تغییرات بسیار زیادی را در زندگی خود ایجاد نکنید.

➤ اولویت‌بندی کنید. اگر بتوانید فقط یک فعالیت را انجام دهید، آن فعالیت چه خواهد بود؟

➤ مسائل خود را با دوست یا خانواده یا کسی که می‌توانید به وی اعتماد کنید، در میان بگذارید و بگویید چه احساسی دارید.

- لازم است که هر روز، زمانی را به استراحت و تفریح اختصاص دهید. روش‌های جدید آرام‌سازی مانند درمان با عطر، درمان با ماساژ، یا یوگا را امتحان کنید. تمرینات آرام‌سازی، در ادامه، به تفصیل شرح داده خواهد شد.
- به طور منظم ورزش کنید. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط، ۵ بار یا بیشتر در هفته برای کنترل استرس، عالی‌ست. پیاده‌روی خوب است - برای این کار به طبیعت بروید.
- به درخواست‌های نابجا نه بگویید و از این بابت احساس گناه نکنید.
- اگر موارد مذکور را امتحان کرده‌اید اما هنوز استرس‌تان مسئله‌ساز است، درصدد برآیید تا کمک حرفه‌ای (تخصصی) دریافت کنید.

آیا می‌توانم بیاموزم که آرام‌تر باشم؟

آرام‌سازی مهارتی‌ست که مانند تمام مهارت‌ها باید یاد گرفته شود. دستورالعمل زیر، آرام‌سازی عضلانی عمیق را آموزش می‌دهد. بسیاری از افراد، پس از اجرای آن متوجه می‌شوند که شدت کلی تنش را به خوبی کاهش می‌دهد.

آرام‌سازی عضلانی عمیق

بهتر است که نخست دستورالعمل را مطالعه کنید و در نهایت، آن را به خاطر بسپارید. ابتدا مکان ساکت، دلپذیر، و آرامش‌بخشی انتخاب کنید که پریشان‌تان نخواهد کرد. در وهله اول، زمانی از روز را که بیشتر احساس آرامش می‌کنید، انتخاب کنید. سپس، دراز بکشید و بدن خود را آرام نمایید. چشمانتان را ببندید و چند دقیقه، بر تنفس خود تمرکز کنید. به آرامی دم و بازدم کنید: دم - دو - سه و بازدم - دو - سه. هنگام بازدم، به خود بگویید: «آرام باش». تمرین آرام‌سازی، شما را هدایت می‌کند تا بر گروه‌های عضلانی مختلف تمرکز کنید و می‌آموزاند که نخست عضلات خود را منقبض نمایید و سپس منبسط. هنگام انقباض لازم است عمل دم را انجام دهید و هنگام انبساط، عمل بازدم.

با دستان خود شروع کنید. مشت‌تان را محکم گره کنید و به تنشی که این اقدام در عضلات دست و ساعدتان ایجاد می‌کند، بیندیشید.

این تنش را چند ثانیه بررسی کنید و سپس، دست خود را آرام سازید (مشت خود را باز کنید). به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس سوزش (گزگز) کنید. این احساس، نشان می‌دهد که آرامش دارد به تدریج ایجاد می‌شود.

این فعالیت را با دست دیگران انجام دهید.

هر بار که گروهی از عضلات خود را منبسط (شل / آرام) می‌کنید، ببینید چه حسی پیدا می‌کند. به این در و آن در نزدیک تا عضلات خود را منبسط (شل / آرام) کنید، بلکه فقط تنش را آزاد نمایید. تا جایی که می‌توانید بگذارید عضلاتان منبسط (شل / آرام) شود. به تفاوت احساسی که هنگام انقباض و انبساط آنها پیدا می‌کنید، بیندیشید. حال همان فعالیت را برای سایر عضلاتان انجام دهید. آنها را هر بار چند ثانیه منقبض کنید و سپس، منبسط نمایید. احساسی که هنگام انقباض عضلات پیدا می‌کنید، بررسی کنید و سپس، تنش ایجاد شده در آنها را آزاد نمایید.

بهتر است که همواره ترتیب زیر را رعایت کنید:

دستان - مشت خود را گره کنید و سپس، باز نمایید.

بازوها - آرنج‌های خود را خم کنید و بازوهایتان را منقبض نمایید. تنش را مخصوصاً در بخش فوقانی بازوهای خود احساس کنید. یادتان باشد که این کار را در عرض چند ثانیه انجام دهید و سپس، عضلات خود را منبسط کنید.

گردن - سر خود را به عقب حرکت دهید و آن را به آرامی بچرخانید. حرکت تنش را احساس کنید. سپس، سر خود را در وضعیت آرام قرار دهید.

صورت - در صورت، چند عضله وجود دارد؛ اما تمرکز بر پیشانی و فک، کافی‌ست. نخست، اخم کنید. سپس، پیشانی خود را آرام کنید (اخم‌های خود را باز کنید). همچنین می‌توانید آبروهای خود را بالا اندازید و سپس، آنها را به حالت عادی برگردانید. حال فک خود را بفشارید و به تفاوت‌های آن با زمانی که آرام است، توجه کنید.

شانه‌ها - شانه‌های خود را بالا ببرید و سپس، به حالت عادی برگردانید.

سینه - نفس عمیق بکشید و در این حالت، چند ثانیه بمانید. به تنش ایجاد شده توجه کنید و سپس، خود را آرام نمایید. بگذارید تنفس‌تان به حالت عادی بازگردد.

شکم - عضلات شکم خود را تا جایی که می‌توانید منقبض کنید و سپس، منبسط (آرام) نمایید.

عضلات نشیمن‌گاه - عضلات نشیمن‌گاه خود را بفشارید و سپس، آرام کنید.

پاها - پاهای خود را به سمت صورت‌تان خم کنید و سپس، به حالت عادی برگردانید.

از یکی از دوستان خود درخواست کنید که دستورالعمل مذکور را برایتان بخواند. ممکن است این اقدام را مفید بیابید. زیاد از حد تلاش نکنید، فقط بگذارید که اتفاق بیفتد.

برای اینکه بهترین بهره را از آرام‌سازی ببرید، باید:

- آن را هر روز تمرین کنید.
- از آرام‌سازی، در موقعیت‌های روزمره استفاده کنید.
- پیاموزید بدون اینکه نخست در عضلات‌تان تنش ایجاد کنید (عضلات‌تان را منقبض نمایید)، خود را آرام سازید.
- از بخش‌های آرام‌سازی (مانند تنفس آرام) استفاده کنید تا در موقعیت‌های دشوار به دادتان برسند.
- سبک زندگی آرام‌تری را در پیش گیرید.
- در موقعیت‌های عمومی (مانند اتوبوس، سر صف) تمرین کنید.

تنفس آگاهانه

تنفس آگاهانه، روش دیگری برای اداره استرس است. هدف آن این است که از افکار و احساساتمان آگاهی پیدا کنیم، درباره آنها دست به قضاوت منفی نزنیم، و بگذاریم که بیایند و بروند، بدون آنکه به آنها بچسبیم. هدف این است که فقط بر لحظه حاضر تمرکز شود، نه بر گذشته یا آینده. بخش اعظم استرس ما، با افکار و احساسات مربوط به گذشته و آینده ارتباط دارد. لطفاً دستورالعمل زیر را اجرا کنید:

راحت بنشینید، چشمانتان را ببندید، و کمر خود را صاف کنید.

- توجه خود را بر تنفس‌تان معطوف کنید.
- تصور کنید که در شکم خود، بادکنکی دارید. این بادکنک، به هنگام دم، باد می‌کند. به هنگام بازدم هم بادش خالی می‌شود. همین‌طور که باد بادکنک کم و زیاد می‌شود، به حس‌های بدنی‌تان توجه کنید. سینه و شکم‌تان با دم، بالا می‌آید و با بازدم، پایین می‌رود.

- افکار به ذهن تان خطور خواهد کرد. اشکالی ندارد، چون ذهن کارش همین است. فقط به آنها توجه کنید و سپس، توجه خود را به تنفس تان برگردانید.
 - می توانید به صداها، حس های بدنی، و هیجانات خود توجه کنید و مجدداً، توجه خویش را به تنفس تان برگردانید.
 - افکار و احساسات مذکور را دنبال نکنید. بابت خطور آنها به ذهن، درباره خود قضاوت منفی نکنید. آنها را تجزیه و تحلیل هم نکنید. اشکالی ندارد که افکار مذکور، در ذهن تان باشند. فقط به آنها توجه کنید و بگذارید که بیایند و بروند. سپس، توجه خود را به تنفس تان برگردانید.
 - هرگاه متوجه شدید که توجهتان منحرف شده و بر افکار و احساسات معطوف گشته است، فقط بنویسید که توجه منحرف شده است و سپس، آن را به آرامی به تنفس تان برگردانید.
- افکار به فضای آگاهی شما وارد خواهند شد و توجهتان، آنها را دنبال خواهد کرد. مهم نیست که این اتفاق، چندبار می افتد، فقط هر بار توجه خود را به تنفس تان برگردانید. این تمرین را هر چه قدر بتوانید بیشتر انجام دهید، بیشتر کمک خواهد کرد تا استرس خود را اداره کنید.

از چه منابع دیگری می توان کمک گرفت؟

- گاه منبع خوب کمک رسانی، حرف زدن با خانواده یا دوستان صمیمی ست. البته، راه های دیگری نیز برای کمک گیری وجود دارد.
- ممکن است پیشنهاد شود که نزد مشاور بروید یا اگر به نظر می رسد که مسأله تان شدیدتر شده ممکن است پیشنهاد شود که نزد متخصص سلامت روان (روانشناسی بالینی) بروید.