

# مدیریت استرس

«شادی حاج حسینی»

«فاطمه زاده محمدی»

مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ

معاونت دانشجویی و فرهنگی

«استرس» یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی و رفتاری همراه می‌شود. حوادثی مانند سروصدا، ازدحام، یک ارتباط بین‌فردی بد، قرار ملاقات برای یک مصاحبه شغلی و ... می‌توانند از جمله حوادث استرس‌زا باشد. استرس، پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌آفرین محیط است، یعنی ارزیابی اینکه آیا منابع فردی برای پاسخگویی به توقعات محیطی کافی است یا خیر. به طور کلی تحقیقات نشان داده‌اند وقایعی که منفی، غیرقابل کنترل و مبهم بوده و فرد را در خود غرق می‌کنند یا در ارتباط با مسایل اصلی زندگی وی باشند، پراسترس‌تر از وقایعی هستند که مثبت، قابل کنترل، واضح و قابل اداره هستند و یا در ارتباط با مسائل حاشیه‌ای زندگی می‌باشند.

مردم به شیوه‌های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند. این واکنش به استرس، مقابله نامیده می‌شود. مقابله، فرایند کنترل و اداره توقعاتی است که به صورت استفاده بهینه از منابع درونی خویشتن تعریف می‌شود.

مخصوص ذهنی، می‌تواند این قدرت را ارتقا دهند.



## توصیه‌هایی برای مقابله سازگارانه با استرس و بالا بردن توان عمومی مقابله

### \* محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید:

نور، رنگ و سروصدا، عناصری هستند که بر حواس ما اثر گذاشته و می‌توانند فشار آفرین بوده و یا برعکس کاهنده استرس باشند.

### \* خودتان را تشویق کنید:

انسان‌ها معمولاً زمانی تحت فشار قرار می‌گیرند که خودشان را سرزنش می‌کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند، خود را گناهکار می‌دانند. در چنین مواردی بزرگ‌ترین خطای فرد خودگویی‌های منفی است، چون این خودگویی‌ها استرس آفرین هستند. چقدر خوب است یاد بگیریم وقتی که کاری را به خوبی انجام می‌دهیم، با خود بگوییم «کارم خوب بود». بهترین راه این است که در ابتدا، خودگویی‌های مثبت را در جلوی آینه با خود تمرین کنیم تا زمانی که این خودگویی‌ها تبدیل به یک پاسخ اتوماتیک شوند.

### \* به خودتان جایزه بدهید:

منظور از جایزه، هر چیزی است که برای فرد لذت بخش است و باعث لبخند زدن وی می‌شود. خیلی از این جوایز خرج زیادی ندارند: سینما رفتن، تماشای تلویزیون، تلفن زدن به یک دوست عزیز. یک توصیه اساسی این است که هر فردی حداقل یک کار لذت بخش را در طول روز، برای خود انجام دهد.

### \* به زندگی معنوی خود غنا ببخشید:

توکل به یک منبع عظیم، به یک قادر متعال، تحمل ما را در برابر عوامل استرس آفرین، افزایش می‌دهد. شرکت در مراسم و مناسک دسته جمعی، به فرد این احساس را می‌دهد که به دیگران متصل است.

### \* دفتر یادداشت روزانه داشته باشید:

اینکه فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت نماید، به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی‌اش را بیرون ریخته یا به عبارتی از خود دور سازد.

### \* از کمال گرایی روی برگردانید.

### \* بچه شوید :

وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید، یک مداد شمعی بردارید و نقاشی کنید، فیلمی را که در کودکی دوست داشتید کرایه کرده

و تماشا کنید، آدامس بادکنکی بجوید، به لطیفه های قدیمی بخندید.

**\* از سرعت خود بکاهید:**

پله ها را ندوید، آهسته بخورید و از طعم غذا لذت ببرید، وقتی تلفن زنگ می زند به طرف تلفن ندوید.

**\* به تعطیلات بروید.**

**\* یک سرگرمی برای خودتان درست کنید:**

کاری انجام دهید که مزدی برایش نمی گیرید و تنها به این دلیل آن را انجام می دهید که از آن لذت می برید. سرگرمی ای انتخاب کنید که سقف زمانی نداشته باشد مانند: شنا، پیاده روی. به زندگی حرفه ای تان نگاه کنید و سرگرمی خود را چیزی کاملا متفاوت انتخاب کنید، مثلا اگر کار به شیوه ای است که در تنهایی و خلوت انجام می شود (مثلا کار با کامپیوتر)، سرگرمی باید دسته جمعی باشد (مثلا فوتبال بازی کردن).

**\* کارها را به دیگران محول کنید:**

شاید بهتر باشد به جای اینکه از خودمان بپرسیم چه کسی بهتر از همه عمل خواهد کرد یا مسئولیت پذیرتر است؟ (سوالی که احتمالا جوابش «خودم» خواهد بود)، از خودمان بپرسیم چه کسی می تواند این کار را بالاخره یک جوری انجام دهد؟ (سوالی که جوابش احتمالا چنین خواهد بود «من که نه»).

**\* از حس طنز و شوخی استفاده کنید:**

در هر چیز جنبه و نکته ی طنزی پیدا کنید.

**\* بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید:**

کشیدن یک نفس عمیق، خوردن یک فنجان چای وسط روز، رفتن به پارک، ساده ترین کارهایی است که می توان برای کاهش استرس انجام داد.

**\* خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.**

**\* ضرورت شرکت در تمام جلساتی را که می روید، بررسی کنید.**

**\* محدودیت هایتان را بسنجید و سپس بگویید «نه»:**

محدودیت یعنی اینکه فرد مسئولیت زمان و فضای خود را به عهده بگیرد، ولی در عین حال احساساتش را هم در نظر داشته باشد. محدودیت ها به ما می گوید تاچه اندازه مسئولیم، توان ما چه اندازه است و به دیگران نشان می دهد که ما مایل به انجام

یا پذیرش چه چیزی هستیم. بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها، «نه گفتن» مشکل است و تنها باعث وارد آمدن استرس به فرد می‌شود.

**\* اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید:**

تمام کارهایتان را بنویسید، اهدافتان را روشن کنید و آنها را در دسته‌های زیر بگنجانید:

- مهم و فوری

- مهم و غیر فوری

- فوری و غیر مهم

- غیرفوری و غیرمهم

**\* در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.**

**\* مهارت‌های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.**

**\* وقت تلف نکنید و کارها را معوق نگذارید.**

**\* تلفن‌هایتان را جواب ندهید:**

می‌توانیم زمان خاصی را در روز برای تلفن در نظر بگیریم. زمان مکالمه و محتوای مکالمه را می‌توان از قبل نوشت و با آوردن دلایلی تلفن‌های طولانی را قطع کرد.

**\* جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر منتظره در نظر بگیرید.**

منبع: فتی، لادن و موتابی، فرشته (۱۳۹۱). آموزش مهارت‌های زندگی (۷): مدیریت استرس. تهران: انتشارات میانکوشک.

**\* راه‌های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:**

 [Usc\\_elmofarhang](https://t.me/Usc_elmofarhang)

 [Usc\\_sca](https://www.instagram.com/Usc_sca)

 [Student.usc.ac.ir](http://Student.usc.ac.ir)