

مدیریت استرس: چگونگی کاهش، اجتناب و مقابله با استرس

شاید اینطور به نظر برسد که نمی توان هیچ کاری در برابر استرس انجام داد: شروع سال تحصیلی جدید، مهاجرت به شهری دیگر، دوری از دوستان و خانواده ورودی ها، سر رسیدن زمان امتحانات، تعارض در ارتباطات و ... همیشه هستند. اما «توانایی کنترل» در شما از آنچه فکر می کنید بیشتر است. فهمیدن این موضوع ساده که «شما بر زندگی تان کنترل دارید»، پایه و اساس مهارت مدیریت استرس است. مدیریت استرس، بر پذیرش مسئولیت افکار، هیجانات و برنامه هایمان و همچنین نحوه ی حل و فصل مشکلاتمان ناظر است.

• شناسایی منابع استرس زا در زندگی تان

مدیریت استرس، با شناسایی منابع استرس زا در زندگی شما آغاز می شود. البته این کار چندان هم ساده نیست! منابع واقعی استرس همیشه آشکار نیستند و نادیده گرفتن افکار، احساسات و رفتارهای استرس زا، به راحتی رخ می دهد. شما ممکن است متوجه نگرانی دائمی خودتان درباره ی ضرب العجل های تحصیلی باشید، اما ندانید که در واقع این «اهمال کاری» شماست که باعث این نگرانی شده، نه خود تکالیف تحصیلی.

• برای شناسایی منابع واقعی استرس عادات، نگرش ها و بهانه های خود را به دقت ارزیابی کنید:

- آیا شما معتقدید همیشه دچار استرس نیستید، در حالیکه آخرین باری که آرامش داشته اید را به یاد نمی آورید؟
- آیا شما استرس را بخش عادی و جدایی ناپذیری از کار و زندگی تان می دانید (اوضاع اینجا، همیشه نابه سامان و به هم ریخته است)، یا اینکه آن را بخشی از ویژگی های شخصیتی تان می دانید (من در درون خود انرژی های منفی زیادی دارم).
- آیا شما استرس تان را به گردن افراد و موقعیت های بیرونی می اندازید؟ یا اینکه آن را کاملاً طبیعی و اجتناب ناپذیر می دانید؟

تا زمانی که شما نقش خودتان در ایجاد و تداوم استرس را نپذیرید، کنترلی بر مدیریت استرس تان نخواهید داشت.

- یک دفتر برای ثبت استرس تان تهیه کنید:

این دفتر به شما کمک می کند منابع اصلی ایجاد استرس در زندگی تان و نحوه ی مقابله ی شما با آنها شناسایی شوند. هر بار دچار استرس شدید، آن را در دفتر ثبت استرس، یادداشت کنید. از آنجایی که شما دارید یک گزارش روزانه از استرس تان تهیه می کنید، به زودی الگوهای استرس و موضوعات استرس زای خود را درخواهید یافت:

بنویسید:

- چه چیزی باعث استرس شما شد (اگر مطمئن نیستید حدستان را بنویسید)
- از لحاظ جسمانی و هیجانی چگونه بودید؟

- چه پاسخی در برابر استرس دادید (چه کار کردید، چه عکس العملی داشتید)

- چه کردید تا احساس بهتری داشته باشید

- **به آخرین تجربه ی خود در مواجهه با استرس توجه کنید:**

درباره ی اینکه اخیراً به چه طریقی استرس تان را در زندگی تان مدیریت کرده اید یا با آن مقابله کرده اید، فکر کنید. دفترچه ثبت استرس تان در این خصوص به شما کمک خواهد کرد. آیا مکانیزم های مقابله ی شما سالمند یا ناسالم، مفیدند یا بی اثر؟

مقابله ی ناسالم با استرس

این روش ها ممکن است موقتاً استرس را کاهش دهند، اما در طولانی مدت آسیب بیشتری وارد خواهند کرد:

سیگار کشیدن/ سوءمصرف الکل/ کم خوری یا پرخوری/ ساعت ها خیره شدن به تلویزیون و کامپیوتر/ دوری گزیدن از دوستان، خانواده و فعالیت ها/ مصرف دارو یا مواد مخدر برای آرام شدن/ پر خوابی/ به تعویق انداختن کارها، اهمال کاری/ پرکردن برنامه همه ی ساعات روز برای مواجهه با مشکلات/ خالی کردن استرس تان بر سر دیگران (حمله و انتقاد از دیگران، طغیان خشم و خشونت فیزیکی)

- راه های سالم تر برای مقابله با استرس

اگر روش های مقابله با استرس به افزایش سلامت هیجانی و جسمانی شما کمک نمی کنند، باید روش های سالم تری را جایگزین کنید. از آنجایی که هر کس پاسخهای منحصر به فردی در برابر استرس دارد، هیچ شکل استانداردی برای مقابله با استرس وجود ندارد. هیچ روش مشخصی برای همه و در همه ی موقعیت ها جواب نمی دهد، بنابراین شما باید تکنیک ها و استراتژی های مختلفی را تجربه کنید و سپس بر آن راهکارهایی تمرکز کنید که باعث آرامش شما و کنترل بیشترتان بر خودتان می شود.

(۱) اولین استراتژی مدیریت استرس: تحرک داشته باشید

تحرک بدنی نقش کلیدی در کاهش اثرات استرس و پیشگیری از آن دارد. اما لازم نیست شما یک ورزشکار حرفه ای باشید یا ساعات زیادی را در باشگاه وقت بگذارانید تا از فواید تحرک بدنی بهره مند شوید. هر نوع فعالیت بدنی می تواند در از بین بردن استرس و تسکین خشم و تنش و خستگی موثر باشد. ورزش باعث آزادسازی اندروفین و در نتیجه بالا رفتن خلق شما می شود، در نتیجه احساس بهتری خواهید داشت. همچنین ورزش می تواند باعث حواس پرتی شما از نگرانی های روزمره شود. اگرچه ورزش بیش از ۳۰ دقیقه، بیشترین فایده را در این زمینه حاصل می کند، شما می توانید از کمتر از این شروع کنید و آمادگی بدنی خود را به تدریج افزایش دهید.

- **(۲) دومین استراتژی مدیریت استرس: اجتناب از استرس غیر ضروری**

همه استرس ها قابل اجتناب نیستند و اجتناب از استرس هایی که نیازمند مواجهه هستند راهکار سالمی نیست. با این وجود تعداد استرس هایی که در زندگی شما قابل خوف هستند، برای شما غافل گیر کننده خواهد بود!

- مهارت نه گفتن را بیاموزید: محدودیت های خود را بشناسید! تعهدات بیش از حد توان، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای تان، آتش استرس را شعله ور خواهد کرد.

- از افرادی که در شما استرس ایجاد می کنند کناره گیری کنید: اگر کسی در زندگی شما استرس ایجاد می کند، رابطه با او را محدود کنید یا کاملاً تمام کنید.

- کنترل محیط خود را به دست بگیرید: اگر اخبار بعدازظهر شما را مضطرب می کند تلویزیون را خاموش کنید. اگر ترافیک شما را متشنج می کند، از مسیری طولانی تر اما کم تردد تر رفت و آمد کنید. اگر رفتن به خرید روزانه برایتان ناخوشایند است، از خرید آنلاین استفاده کنید.

- از موضوعات داغ و تعجب برانگیز اجتناب کنید: اگر صحبت راجع به موضوع خاصی شما را آشفته می کند، آنها را از لیست محاورات روزانه خود حذف کنید. اگر مرتباً با فرد خاصی درباره موضوع خاصی بحث و مجادله می کنید، دیگر این موضوع را مطرح نکنید یا اگر مطرح شد با عذر و بهانه ای از شرکت در بحث خودداری کنید.

- کارهای خود را اولویت بندی کنید
برنامه ریزی ها، مسئولیت ها و کارهای روزانه خود را تحلیل و بررسی کنید. اگر بیش از حد مشغله دارید، کارهایی که «بهتر است» انجام شوند را از کارهایی که «باید» انجام شوند، جدا کنید. کارهای غیرضروری را در انتهای لیست اولویت ها قرار دهید یا کاملاً حذف شان کنید.

۳) سومین استراتژی مدیریت استرس: موقعیت را تغییر دهید (تعدیل کنید/اصلاح کنید)

اگر نمی توانید از یک موقعیت استرس زا اجتناب کنید، سعی کنید آن را تغییر دهید. سعی کنید بفهمید که اگر چه کارهایی بکنید، این مشکل دیگر در آینده ایجاد نخواهد شد. این استراتژی عمدتاً شامل تغییر ایجاد کردن در شیوه های برقراری ارتباط و شیوه های عملکرد روزانه شما می شود.

- به جای سرکوب احساسات، آن را ابراز کنید.
اگر کسی یا چیزی شما را آزار می دهد، نگرانی خود را به شیوه ای روشن و محترمانه بیان کنید. اگر احساسات تان را بیان نکنید در شما خشم ایجاد می شود و موقعیت همیشه همانگونه باقی می ماند.

- سعی کنید سازش و مصالحه ایجاد کنید: وقتی شما از کسی درخواست تغییر رفتار را دارید، خودتان هم حاضر به این

کار باشید. اگر هر دوی شما حداقل کمی انعطاف داشته باشید، شانس زیادی برای پیدا کردن یک نقطه توافق دارید.

• جرأت مندی خود را افزایش دهید:

در زندگی خود منفعل نباشید. به مشکلاتی که پیش می آیند رسیدگی کنید. همه تلاش های خود را برای پیش بینی و پیش گیری از آنها انجام دهید. اگر امتحان دارید و هم اتافی پر حرف شما تازه از راه رسیده، از قبل بگویید که فقط ۵ دقیقه فرصت برای گفتگو دارید.

✓ زمان خود را بهتر مدیریت کنید:

مدیریت ضعیف زمان، می تواند استرس زیادی به بار بیاورد. وقتی زمان کم و کارهای زیادی دارید، سخت است که آرام بمانید، اما اگر از قبل برنامه ریزی کنید و مطمئن شوید که به خودتان فشار نمی آورید، قادر خواهید بود شدت استرسی را که به شما وارد می شود را تعدیل کنید.

▪ (۴) چهارمین استراتژی مدیریت استرس: نگرش خود را تغییر دهید

اگر نمی توانید موقعیت استرس زا را تغییر دهید، خود را تغییر دهید. شما می توانید با موقعیت استرس زا سازگار شوید و با تغییر انتظارات و نگرش هایتان، حس کنترل خود را دوباره به دست آورید.

مشکلات را به گونه ای جدید بنگرید: سعی کنید به موقعیت های استرس زا از منظر مثبت تری بنگرید. به جای آنکه از گیر کردن در یک راه بندهان عصبانی شوید آن را به عنوان فرصتی برای توقف در نظر بگیرید، شبکه رادیویی مورد علاقه خود را گوش کنید یا به هر نحوی از تنهایی خود لذت ببرید.

موقعیت را از بالا بنگرید!

به موقعیت استرس زا از دور بنگرید. از خودتان بپرسید در طولانی مدت این موضوع همچنان مهم خواهد بود؛ یک ماه دیگر؛ یک سال دیگر؛ آیا واقعاً ارزش آشفته شدن را دارد؟ اگر جواب تان منفی است دقت و انرژی خود را صرف چیز دیگری کنید.

استانداردهای خود را تنظیم کنید:

کمال گرایی، منبع بزرگی از استرس ایجاد می کند که قابل اجتناب است. آسیب پذیر کردن خود نسبت به شکست را که به واسطه انتظارات کمال گرایانه از خودتان ایجاد می شود، متوقف کنید. برای خودتان و دیگران استانداردهای منطقی طرح ریزی کنید و یاد بگیرید که با «به اندازه کافی خوب» شاد باشید.

بر جنبه های مثبت تمرکز کنید.

زمانی که استرس حال شما را بد کرده، بر جنبه هایی از زندگی تان که برای آنها قدرتان هستید، تمرکز کنید. مانند توانمندی های مثبت خودتان. این استراتژی ساده به شما کمک می کند تا موضوعات را از بالا بنگرید.

نوع افکار شما می تواند اثر عمیقی بر به زیستی جسمانی و هیجانی شما بگذارند. هر بار فکری منفی درباره خود می کنید بدن تان جوری واکنش نشان می دهد انگار که در یک موقعیت پر از تنش هستید. اگر به جنبه های مثبت خود توجه کنید، احتمال بیشتری دارد، احساس خوبی داشته باشید. برعکس این موضوع هم صادق است. کلماتی مانند «همیشه»، «هرگز» و «باید» را محدود کنید. اینها نمونه هایی از افکار خود آسیب رسان هستند.

۵ پنجمین استراتژی مدیریت استرس: چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید

بعضی از منابع استرس زا غیر قابل اجتناب هستند. شما نمی توانید استرس ناشی از مرگ یک عزیز، بیماری جدید یا بحران اقتصادی ملی را تغییر دهید یا از آن جلوگیری کنید. در چنین مواردی بهترین راه مقابله با استرس، پذیرش موقعیت است به همان گونه ای که هست. پذیرش، ممکن است سخت باشد اما در دراز مدت، آسان تر از مقابله با موقعیتی است که نمی توانیم آن را تغییر دهیم.

✓ سعی نکنید چیزهای غیر قابل کنترل را کنترل کنید

بسیاری از چیزها در زندگی ما قابل کنترل نیستند، به خصوص رفتار دیگران! به جای اینکه وقت خود را با استرس کشیدن در این موارد هدر دهید، بر چیزهایی که برای تان قابل کنترل هستند تمرکز کنید، برای مثال نوع عکس العملی که در برابر این مشکلات دارید.

✓ به جنبه مثبت موضوع بنگرید

ضرب المثلی هست که می گوید: «چیزی که مرا ننگشد، قوی ترم خواهد کرد».

زمانی که با چالش های بزرگ روبرو می شوید، آنها را برای فرصت هایی برای رشد فردی تان بنگرید. اگر تصمیمات نادرست خودتان منجر به ایجاد آن موقعیت استرس زا شده، سعی کنید از اشتباهات تان درس بگیرید.

✓ احساسات تان را با دیگران در میان بگذارید

با یک دوست رودررو صحبت کنید یا از یک درمانگر وقت ملاقات بگیرید. صرف صحبت کردن درباره ی موقعیت سختی که در آن به سر می برید حتی اگر هیچ راهکاری برای تغییر موقعیت استرس زا وجود نداشته باشد می تواند باعث پاکسازی روانی شما شود. درد و دل کردن نشانه ضعف نیست و شما را سربار دیگران نمی کند. در واقع بیشتر دوستان بسیار خوشحال می شوند از اینکه شما به آنها اعتماد کرده اید تا حرف های محرمانه تان را با آنها در میان بگذارید. بنابراین با این کار رابطه ی بین شما تقویت می شود.

✓ بخشیدن را بیاموزید

این واقعیت را بپذیرید که ما در دنیای ناقصی به سر می بریم و اینکه انسان ها اشتباه می کنند! اجازه بدهید احساس خشم و انزجار تان از بین برود. با بخشیدن و گذشتن از دیگران، خود را از شر انرژی های منفی خلاص کنید.

۶) ششمین استراتژی مدیریت استرس: زمانی را به فراغت و استراحت اختصاص دهید

فراتر از اتخاذ رویکردی مسئولانه و مثبت نسبت به استرس ها، شما می توانید با تربیت و پرورش خودتان، از میزان استرس در زندگی خود بکاهید. اگر به طور منظم وقت هایی را برای تفریح و استراحت اختصاص دهید، بهتر می توانید وقایع استرس زای زندگی تان را رفع و رجوع کنید.

✓ یک جدول «خلاصی از استرس» بسازید: پیاده روی کردن / گذراندن وقت در طبیعت / تماس با یک دوست خوب / انجام یک بازی رقابتی مثل تنیس یا بدمیتون / نوشتن در دفتر یادداشت خاطرات روزانه / یک حمام طولانی / استفاده از شمع و عودهای معطر / یک فنجان چای یا قهوه داغ / بازی با یک حیوان خانگی / باغبانی / نامه نوشتن / مطالعه کتاب خوب / گوش دادن به موسیقی / دیدن یک کمدی

✓ آنقدر به غوغا و آشوب زندگی روزمره گرفتار نشوید که فراموش کنید نیازهای شخصی خودتان را برآورده کنید. پروردن خود (آرامش و تفریح) یک ضرورت است نه یک کار تجملی!

✓ زمانی را به استراحت اختصاص دهید: زمان های خاصی برای استراحت و آرامش، در برنامه ی روزانه خود اختصاص دهید. در این زمان به هیچ کار و وظیفه ای فکر نکنید و نپردازید. این زمان مال شماست تا از وظایف تان دور شوید و باتری انرژی تان را شارژ کنید.

✓ با دیگران ارتباط برقرار کنید: با افراد مثبتی که به بهبود زندگی شما کمک می کنند وقت بگذرانید. یک سیستم حمایتی قوی، شما را از اثرات منفی استرس محافظت می کند.

✓ هر روز حداقل یک کار که از آن لذت می برید انجام دهید: برای فعالیت های لذت بخش تان زمان بگذارید. چه خیره شدن به ستاره های آسمان باشد، چه نواختن پیانو، چه دوچرخه سواری.

✓ شوخ طبعی خود را حفظ کنید: این مهارت شامل توانایی خندیدن به خود هم می شود. خندیدن به طرق مختلفی به بدن کمک می کند تا استرس را از بین ببرد.

۷) هفتمین استراتژی مقابله با استرس: یک سبک زندگی سالم اتخاذ کنید

علاوه بر ورزش منظم، موارد دیگری از سبک زندگی سالم هم وجود دارند که مقاومت شما را در برابر استرس بالا می برند.

• رژیم غذایی سالمی داشته باشید: بدنهایی که خوب تغذیه شده اند، برای مقابله با استرس آماده تر هستند. بنابراین به آنچه می خورید توجه کنید. روزتان را بلافاصله با صبحانه آغاز کنید و انرژی بدنی و ذهنی خود را در طول روز با وعده های غذایی متعادل و مغذی بالا نگه دارید.

- مصرف کافئین و شکر را کاهش دهید: افزایش سریع و موقتی سطح کافئین و شکر در بدن معمولاً به پایین آمدن خلق و کاهش انرژی منجر می شود. با کاهش میزان استفاده از کافئین، نوشیدنی های غیرالکلی، شکلات و شکر احساس آرامش بیشتر و خواب راحت تری خواهید داشت.
- اجتناب از الکل و سیگار و مواد مخدر: خود درمانی به وسیله الکل یا مواد، ممکن است راه حل ساده ای برای فرار از استرس باشد، اما موقتی است. از موقعیت اجتناب نکنید و صورت مسئله را پاک نکنید. با مشکلات تان با سرافرازی و شجاعت و تدبیر برخورد کنید.
- خواب کافی داشته باشید: خواب کافی ذهن و بدن شما را سر حال می کند. خستگی با افزایش تفکرات غیرمنطقی منجر به افزایش استرس می شود.

چک لیست ارزیابی مدیریت استرس

در این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت خود در به کارگیری استراتژی های مدیریت استرس استفاده کنید:

حال و روز خود را در روزهایی که موارد زیادی از لیست استراتژی ها را انجام می دهید، با روزهایی که موارد کمتری انجام می دهید مقایسه کنید.

چک لیست ارزیابی خودیابی در مدیریت استرس

جمعه	پنج شنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	تصمیمات مثبتی که امروز گرفتم/ایام هفته
							به روزرسانی دفترچه ثبت استرس
							ورزش به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر
							اجتناب از استرس های غیرضروری برای مثال افراد یا موقعیتی های استرس زا
							تعدیل یک موقعیت استرس زا با ابراز هیجانات/ یا مدیریت استرس زمان
							تغییر نگرشم به یک موقعیت استرس زا با قاب بندی مجدد/ توجه به جنبه های مثبت

							یا دیدن مسئله از بالا (دور)
							پذیرش موقعیت های استرس زایی که قابل تغییر و کنترل نیستند و درودل کردن با یک دوست یا عضو خانواده
							انجام حداقل یکی از کارهای موجود در لیست خلاصی از استرس خودم
							اجتناب از خوددرمانی با دارو، غذا یا الکل

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. مهرماه سال ۱۳۹۵)