

۲۳۹

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / آذر ماه ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

- ◀ استرس یا فشار روانی چیست؟ ۲
- ◀ وقتی احساسات بر ما غلبه می‌کنند ۸



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی

استرس یا فشار روانی چیست؟

وقتی صحبت از استرس یا فشار روانی به میان می‌آید، در واقع منظور نحوه واکنش فرد به موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز است. اگر نتوانیم انرژی حاصل از استرس ایجاد شده در بدن را تخلیه کنیم، به تدریج سلامت جسمانی و روانی خود را از دست خواهیم داد.

برخی بر این باورند که استرس ناشی از اتفاقات ناخوشایند است؛ در حالی که رویدادهای مثبت مانند ازدواج، بچه‌دار شدن، پذیرفته شدن در دانشگاه و هر تغییر مثبت دیگری که در زندگی‌مان رخ می‌دهد نیز ممکن است استرس‌زا باشد. اگرچه معمولاً رویدادها یا تغییرات مهم زندگی به استرس منجر می‌شوند، اما عامل اساسی در ایجاد استرس "نحوه برداشت" ما از این رویدادهاست.

وقتی اتفاقی می‌افتد، ابتدا فکر می‌کنیم آیا این اتفاق برایمان تهدیدکننده است یا خیر؟ پس از آن، درباره نحوه برخورد با آن فکر می‌کنیم. اگر توانایی ما بیشتر از عامل استرس‌زا باشد، دیگر آن موقعیت استرس‌زا نیست. یک موقعیت وقتی استرس‌زا تلقی می‌شود که توانایی ما کمتر از آن باشد و در این شرایط است که بدن واکنش نشان می‌دهد.

در پاسخ به استرس چه مراحل پشت سر گذاشته می‌شود؟

پاسخ فرد به استرس از سه مرحله می‌گذرد و در هر مرحله فرد علائمی را تجربه می‌کند. این سه مرحله عبارت‌اند از: آگاهی از خطر؛ مقاومت؛ و فرسودگی

مرحله آگاهی از خطر: در پاسخ به رویدادی استرس‌زا (مانند تصادف با اتومبیل) فعالیت بدن به شدت افزایش می‌یابد. این نوع استرس، استرس اولیه نامیده می‌شود و واکنش بدن در این مرحله واکنش هشدار یا آگاهی از خطر است.

به جز موقعیت‌های استرس‌زای ناخواسته، انتخاب‌های ما نیز در ایجاد استرس نقش دارند. به‌راستی چه کسی شب‌کنکور خود را بدون استرس سپری می‌کند؟ گرچه این انتخاب یک انتخاب مثبت است اما همه افراد در این



شرایط استرس را تجربه می‌کنند. این نوع استرس، «استرس ثانویه» نامیده می‌شود. استرس خواه از نوع اولیه باشد یا ثانویه، فرد در مرحله آگاهی از خطر، به علائم و نشانه‌هایی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تنفس سریع و سطحی، تعریق و مشکلات گوارشی (مانند اسهال، تکرر ادرار و تهوع) دچار می‌شود.

مرحله مقاومت: اگر برای گریز از مرحله اول، هیچ راهی وجود نداشته باشد و محرک‌های تنش‌زا ادامه داشته باشند، مرحله مقاومت آغاز می‌شود. فرد در این مرحله علائم نشانه‌هایی از قبیل احساس تحت فشار بودن، خستگی و کوفتگی و ضعف حافظه و تمرکز دارد و ممکن است به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دچار شود.

در این مرحله، بدن با افزایش فشارخون و ضربان قلب و نبض و نیز آزادسازی قند خون به استرس واکنش نشان می‌دهد.

مرحله فرسودگی: در سومین مرحله واکنش به استرس، بدن به سبب تخلیه کامل منابع انرژی دچار فرسودگی می‌شود. به عبارتی مزمن شدن استرس به درهم شکستن مقاومت بدن می‌انجامد و فرد دچار بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی - عروقی، زخم معده و روده، مشکلات هورمونی، مشکلات پوستی (مانند کهیر و آکنه) و بیماری‌های روان‌پزشکی مانند اضطراب، افسردگی خواهد شد.

چه عواملی استرس ایجاد می‌کنند؟

چنانکه گفته شد، استرس احساس فشاری است که به دنبال رویارویی با موانع و چالش‌ها در زندگی‌مان احساس می‌کنیم. البته فقط موانع و چالش‌ها استرس‌زا نیستند، بلکه بسیاری از تغییرات مثبت و منفی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد، می‌توانند استرس تولید کنند؛ مانند پرداخت مالیات، تصادف، امتحاناتی مانند کنکور، مهاجرت داوطلبانه، ازدواج و بارداری، ترفیع درجه و... عواملی که استرس ایجاد می‌کنند، عوامل استرس‌زا یا استرس‌ور نامیده می‌شوند؛ که به دو گروه عوامل استرس‌زای درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند.

عوامل استرس‌زای بیرونی

همه تغییرات مثبت و منفی زندگی، استرس‌زا به شمار می‌روند و عوامل استرس‌زای بیرونی نامیده می‌شوند. این سؤال پیش می‌آید که چرا تغییرات مثبت مانند ازدواج یا بچه‌دار شدن استرس ایجاد می‌کنند. اتفاقات و رویدادهای مثبت به این دلیل استرس‌آورند که مستلزم سازگار شدن دوباره فرد با شرایط جدیدند و این امر انرژی زیادی می‌طلبد.

مواردی از عوامل استرس‌زا:

مرگ یکی از اعضای خانواده، طلاق، زندانی شدن، از دست دادن شغل، بارداری خواسته یا ناخواسته، بیماری خطرناک، مشکلات اداری با همکاران، شکست تحصیلی، درگیری در خانواده، کشمکش با همسر، فرار فرزند از منزل، ازدواج، بچه‌دار شدن، بازنشستگی، یائسگی، نخوردن غذای کافی برای مدت طولانی و خستگی بیش‌ازاندازه بر اثر کار زیاد.

افراد معمولاً به استرس‌های جزئی روزانه عادت می‌کنند و درصد تغییر آن برنمی‌آیند.

عوامل استرس‌زای درونی

گاهی اوقات استرس از طرز تفکر فرد و خصوصیات شخصیتی او ناشی می‌شود مانند کمال‌گرایی، سبک زندگی ناسالم، تعارض‌های درونی و فقدان مهارت‌های مقابله‌ای.

مقابله با استرس چند مرحله دارد؟

برای مقابله با استرس باید سه مرحله را پشت سر گذاشت. در **مرحله اول** باید عوامل ایجادکننده استرس را شناسایی کنیم. برای این کار فهرستی از رویدادهایی که در حال حاضر



در زندگی مان استرس ایجاد می‌کنند، تهیه کنیم (مانند شروع ترم تحصیلی، قبولی در رشته دانشگاهی، تغییر محل زندگی) **مرحله دوم** را به بررسی روش یا سبک مقابله‌ای خود در رویارویی با استرس اختصاص می‌دهیم. به عبارتی باید ببینیم به چه روش‌هایی به استرس واکنش نشان می‌دهیم. این‌که آیا سبک مقابله‌ای ما در رویارویی با استرس سالم است یا ناسالم؟ برای مثال مصرف سیگار، پرخوری، تعلل و پرخاشگری از سبک‌های مقابله‌ای ناسالم به شمار می‌روند، در حالی‌که ورزش، مدیریت زمان، ایجاد تعادل بین کار و لذت و رویارویی با مسائل از روش‌های سالم برای مقابله با استرس به شمار می‌روند.

در **مرحله سوم**، یعنی پس از شناسایی عوامل استرس‌زا و سبک مقابله‌ای خود، دست به عمل می‌زنیم و با کمک راهبردهای رفتاری و شناختی با استرس مقابله می‌کنیم. برای این کار ابتدا باید:

۱ به واکنش‌های جسمانی خود مانند داغ شدن، تعریق، تنفس سطحی، افزایش ضربان قلب و نبض {توجه کنیم. و از واکنش‌های هیجانی خود در برابر استرس مانند احساس خشم، آزرده‌گی، افسردگی و اضطراب آگاه شویم.

۲ ببینیم چه چیزهایی را باید تغییر دهیم؛ واکنش‌های جسمانی یا هیجانی، واکنش‌های رفتاری یا افکار درونی؟

۳ سبک‌های مقابله‌ای سالم را به کارگیریم (برای مثال حل مسئله برای حل مشکلات شخصی، حل تعارض برای حل مشکلات بین فردی و فن آرمیدگی برای کنترل تنش جسمانی). حتی زمانی که استرسی اندک را تجربه می‌کنیم، سعی کنیم این سبک‌های سالم را به کارگیریم. این کار ما را برای مقابله با استرس‌های عمده آماده می‌کند.



وقتی احساسات بر ما غلبه می کنند



برای همه ما پیش آمده است که دربارهٔ مسائلی که به تازگی برایمان اتفاق افتاده و ما را برآشفته کرده است نگران باشیم یا در مورد رفتاری که با دیگران داشته‌ایم یا بازخوردهایی که دریافت کرده‌ایم دچار سردرگمی شویم یا حس خوبی نداشته باشیم.

زمانی که احساساتی چون ترس و غم بر ما غلبه می‌کنند، چه می‌توان کرد؟ چگونه می‌توان این احساسات را مدیریت کرد؟

راههای بسیاری برای مدیریت بهتر احساساتمان وجود دارد که با تمرین به دست می‌آیند. مدیریت احساسات مهارتی فوق‌العاده است، اما می‌توان این مهارت را ایجاد و تقویت کرد.

برای مثال می‌توانیم مهارت تفکر مثبت را در خود تقویت کنیم و گسترش دهیم و همچنین مهارت‌ها و قابلیت انعطاف‌پذیری خود را دوباره ارزیابی کنیم. البته تمام این مهارت‌ها به تلاش زیاد، تکرار و تمرین نیاز دارند و یک‌شبه اتفاق نمی‌افتند.

در ادامه به برخی از روش‌های مدیریت احساسات اشاره می‌کنیم. البته گفتنی است که احساس ما از طرز تفکرمان به وجود می‌آید و فکر منجر به بروز رفتار می‌شود و هر سه عامل بر هم تأثیر متقابل می‌گذارند (فکر، احساس، رفتار)

۱. زنجیرهٔ افکار منفی را قطع کنید.

در این‌گونه شرایط معمولاً نشخوار فکری (مشغلهٔ فکری زیاد) دربارهٔ موضوع به وجود می‌آید (فکر کردن دربارهٔ اینکه چه اتفاقی افتاد؟ چرا این اتفاق افتاد؟

چه اتفاقی می‌توانست بیفتد؟ چه کار می‌توانستیم انجام دهیم که این اتفاق نیفتد و مانند آن). درواقع، این نشخوارهای فکری است که احساسات را جریحه‌دار می‌کند، نه اتفاقی که افتاده. پس برای کنترل این احساسات باید افکاری که احساسات ناخوشایند را به وجود می‌آورند شناسایی و سپس مدیریت کنیم. درواقع، با تحلیل جزء به جزء رفتار خود، آنچه انجام داده‌ایم و آنچه پیش از انجام دادن عمل در ذهن ما گذشته است و آنچه احساس کرده‌ایم، بهتر می‌توانیم به ماهیت رفتار تکانشی پی ببریم و به عواقب آن بیندیشیم.

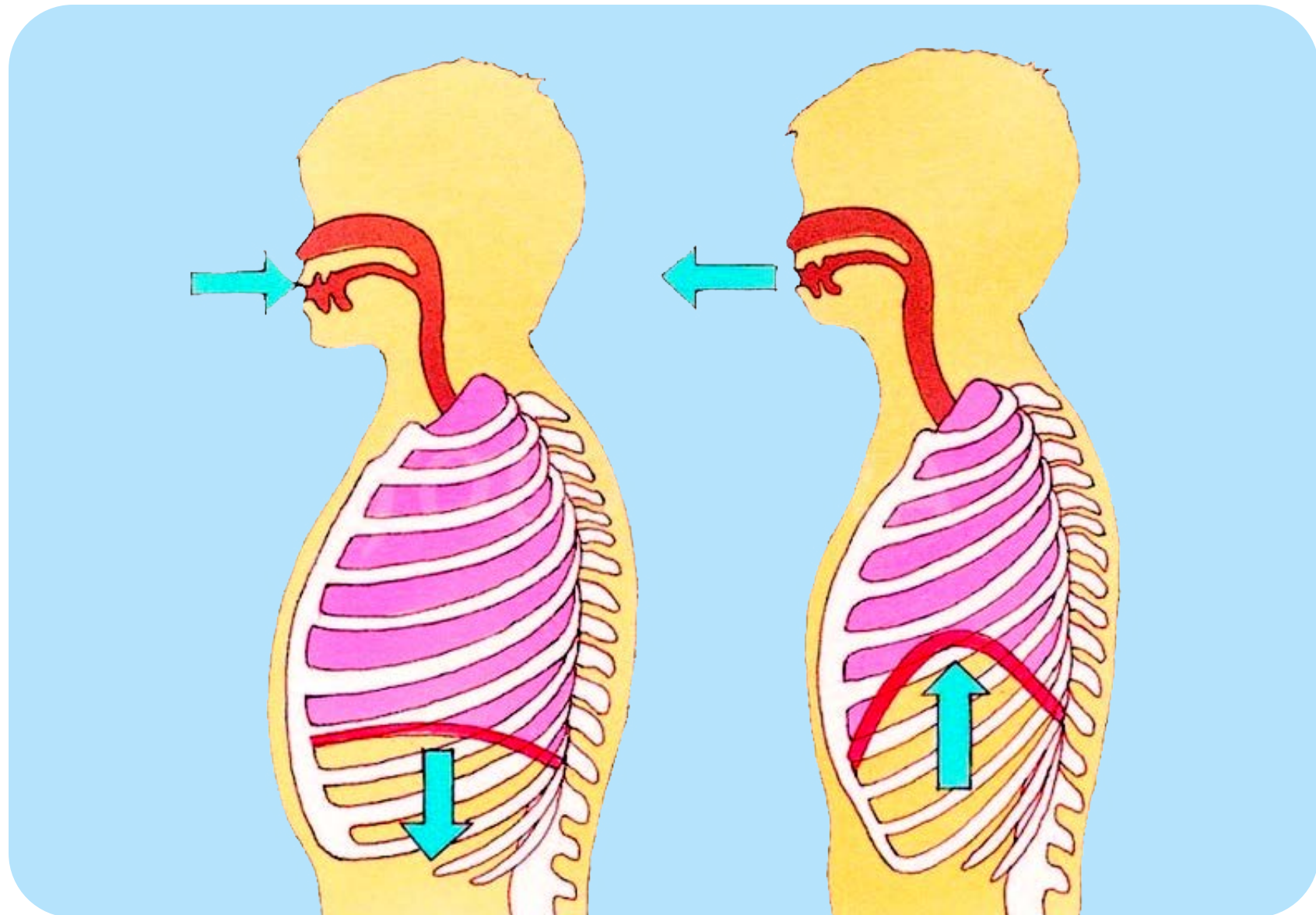
۲. تغییر رفتار تکانشی و جایگزین کردن آن با رفتار سالم

در اینگونه شرایط، می‌توانیم دست به فعالیتی بزنیم یا از محیط خارج شویم و به مکان دیگری برویم مثلاً اگر موقعیت اجازه می‌دهد برای پیاده‌روی کوتاهی از منزل خارج شویم یا با دوستان صحبت کنیم. این کارها به ما کمک می‌کند تا افکار مزاحم را مدیریت کنیم و برای شروع مجدد، افکارمان را به مسیر دیگری ببریم.

۳. تنفس عمیق را تمرین کنید

نفس عمیق بکشیم. تمرکز کردن بر روی تنفس عمیق، حواس ما را از موضوعی که می‌تواند باعث بروز رفتار تکانشی شود، بازمی‌دارد درواقع تنفس عمیق مهارتی کلیدی است.

پس زمانی که احساسات منفی بر ما غلبه می‌کنند باید به خود فرصت دهیم و چند نفس عمیق بکشیم؛



به این صورت که ابتدا از راه بینی تا ۴ شماره شکم را از هوا پر کنید (دم) و پس از لحظه‌ای تامل، بر روی بازدم تمرکز کنید و سپس با کنترل و تا ۴ شماره، هوای ریه‌ها و سپس شکم را تخلیه کنید. این روش بدین صورت انجام می‌شود: دم ۱، ۲، ۳، ۴ شکم پراز هوا / بازدم ۱، ۲، ۳، ۴، شکم خالی.

به این ترتیب می‌توانیم احساساتمان را تا حد زیادی مهار کنیم. سپس می‌توانیم با دقت تصمیم بگیریم و واکنش مناسب را در پیش بگیریم.

۴. نوشیدنی‌های کافئین دار را ترک کنید

اگر در خصوص موضوعی استرس داشته باشیم، کافئین می‌تواند این احساس را تشدید کند و همچنین می‌تواند بر کیفیت خواب ما اثر منفی بگذارد. وقتی خواب کافی نداشته باشیم، نمی‌توانیم احساساتمان را مدیریت کنیم در نتیجه احساساتمان

به راحتی از کنترلمان خارج می‌شوند. پس دقت در مصرف کافئین یکی دیگر از راه‌هایی است که باعث کنترل بهتر احساسات می‌شود.

۵. ضربان قلب خود را با ورزش افزایش دهید

اگر هنوز احساس ناراحتی می‌کنید و نمی‌توانید احساسات منفی خود را کنترل کنید، ورزش را امتحان کنید. ورزش کردن باعث افزایش خلق مثبت می‌شود. دویدن یا فعالیت‌های بدنی دیگری که موجب افزایش ضربان قلب شود، بسیار تاثیرگذار است. ورزش‌های هوازی تاثیر بهتری بر روی خلق دارد. اگر با روش‌های قبلی نتوانستید احساسات منفی خود را کنترل کنید، ورزش کردن حتما می‌تواند مفید واقع شود.


۶. پذیرش را تمرین کنیم

پذیرش آنچه موجب اذیت و آزار ما می‌شود، ممکن است متناقض به نظر برسد. در واقع، "چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم، باید بپذیریم". در موقعیت‌های این‌چنینی هرچقدر هم احساسات شدید نشان دهیم چیزی عوض نمی‌شود چون احساسات ما نمی‌توانند چیزهای تغییرناپذیر را تغییر دهند. ابتدا باید ببینیم که این احساسات از چه موقعیتی نشأت گرفته است. اگر آن موقعیت تغییرناپذیر است، از خودمان بپرسیم که چه قسمتی از این موقعیت تغییرپذیر است و همان قسمت تغییر دهیم. قسمت‌های تغییرناپذیر را به‌ناچار باید پذیرفت و بر مسائل تغییرپذیر تمرکز کرد.



جهت بهره‌مندی از خدمات
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

📌 مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ  لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

📌 مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

📌 مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

📌 مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

📌 کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روژه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

📌 فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

📌 شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>

پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 239

| | |
|--------------|------------------------------------|
| صاحب امتیاز | مرکز مشاوره دانشگاه تهران |
| مدیر مسئول | دکتر ابراهیم نعیمی |
| سردبیر | حمید پیروی |
| دبیر تحریریه | فاطمه حسین پور |
| نویسندگان | فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری |
| ویراستار | سپیده معتمدی |
| امور اجرایی | علی صیدی |
| طراح گرافیک | سولماز طاهری |
| | 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.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸