



عنوان کارگاه: مهارت مقابله با استرس

مدرس: فاطمه شعبانی
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
روان شناس دانشکده دندان پزشکی
اردیبهشت ۱۴۰۱

استرس چیست؟

زندگی ما همواره با تغییرات و دگرگونی هایی همراه است که توانایی ما را برای رویارویی و سازش به چالش می کشند و در عین حال به میزانی (از کم تا زیاد) تعادل حیاتی ما را به هم می زنند. تا پیش از زمانی که خود را با آن تغییرات متعادل و سازگار نماییم در حالت برانگیختگی و تنش قرار می گیریم. این جالت را "استرس" می نامند.

علائم استرس:

استرس در سطوح مختلف جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری منجر به بروز علائم مختلفی می شود.

علائم جسمانی استرس:

- گرفتگی یا انقباض (در قسمت هایی نظیر گلو، سینه، شکم و...)

- احساس درد (در ناحیه سر، گردن، کمر)

- تپش قلب

- پرش های عضلانی

- خستگی و احساس کوفتگی

- دل درد یا احساس فرو ریختن چیزی در دل

سایر علائم جسمانی استرس:

- تعریق بدن خصوصا در کف دست ها
- اسهال
- مشکلات خواب
- ناراحتی معده و گوارش
- خشکی دهان

علائم و نشانه های عاطفی استرس:

- زودرنجی
- بروز ترس های مرضی بی مورد
- عصبانیت
- افسردگی
- کاهش اعتماد به نفس
- نگرانی مفرط
- بی قراری، اضطراب یا وحشت

نشانه های شناختی استرس :

- گیجی و شلوغی ذهن و در پی آن اشتباهات مکرر
- کم دقتی
- ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث
- ضعف در تصمیم گیری

نشانه های رفتاری استرس:

- پر خاشگری
- جویدن ناخن یا مکیدن انگشت
- بازی با موی سر یا کندن پوست لب
- دندان قروچه
- بی توجهی به وضع ظاهر
- ایجاد تغییراتی در الگوی خواب و اشتها

راهبردهای مقابله با استرس:

از نظر علمی راهبردهای مقابله فعالیت های **درونی و روانی** هستند که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن و کنار آمدن با آن به کار می گیرد.

انواع روش های مقابله:

- مقابله مسئله مدار
- مقابله هیجان مدار

مقابله مساله مدار چیست؟

به فرد کمک می کند تا برای مقابله راه حلی بیاندیشد تا استرس را از بین برد یا آن را کمتر کند
این مقابله می تواند به شیوه های **سالم و ناسالم** به کار گرفته شود.

مقابله هیجان مدار چیست؟

این نوع مقابله ها به انسان کمک می کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است را بر طرف کند این روش نیز می تواند به شیوه های **سالم** یا **ناسالم** به کار گرفته شود.

مثال هایی از مقابله مسئله مدار سالم:

- اولویت بندی کارها و برنامه ها

- برنامه ریزی کردن

- تغییر هدف

- تغییر سبک زندگی

- حل مساله

- فکر کردن

- تلاش

- مشورت

مثال هایی از مقابله مسئله مدار ناسالم:

- چک بی محل کشیدن
- فریب دیگران
- دروغ گویی
- قول و وعده های بی اساس دادن
- انجام کارهای شتاب زده
- کلاه برداری و سرقت
- استفاده از راه حل های سطحی و مقطعی

مثال هایی از مقابله هیجان مدار سالم:

- منحرف کردن ذهن از مشکل
- ابراز احساسات (گریه، دعا، درددل)
- فعالیت های بدنی (ورزش، تفریح، مسافرت، نقاشی)
- به طور موقت کنار کشیدن
- مشغول شدن به کار و فعالیت
- پیاده روی
- طلب حمایت عاطفی از دیگران

مثال هایی از مقابله هیجان مدار ناسالم:

- تخریب اموال دیگران
- انزوا
- مصرف داروهای روان گردان
- پرخاشگری
- فرار
- مصرف مواد مخدر

نکته: اکثر مقابله های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند، مگر در مورد استرس هایی که جز مدارا با آن ها کار دیگری نمی توان کرد. اگر قرار باشد فرد دربارۀ همه استرس ها فقط به کاهش سطح هیجان های خود پردازد هیچگاه نمی تواند مسئله را به طور اساسی حل کند. بنابراین برای حل مسئله باید از هیجان مداری سالم به مسئله مداری سالم رسید.

روش های افزایش مقاومت در برابر استرس

1. شناسایی منابع فشار و مقابله با آن ها
2. تعدیل سبک زندگی
3. تمرین شهامت ورزی
4. افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی
5. توجه به گفتار درونی

۲ تکنیک موثر برای مقابله با استرس

۱- تنفس شکمی:

هنگام استرس ممکن است نتوانید به راحتی نفس بکشید یعنی تنفس سطحی شده و شما فقط از بخش فوقانی ششهای خود استفاده می کنید این مسئله باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. در این حالت با استفاده از روش تنفس شکمی با فرو بردن شکم به داخل نفس خود را کاملاً بیرون دهید سپس با بیرون دادن شکم نفس عمیق بکشید. برای این کار می توانید عمل دم و بازدم را با شمردن تا عدد ۵ و ۶ یا انجام دهید.

آرام سازی عضلانی:

برای فراگیری این روش بهتر است از متخصصین کمک بگیرید. در این روش می توان با دراز کشیدن یا نشستن راحت روی یک صندلی (به طوری که تمام عضلات بدن تکیه گاه داشته باشند)، بطور متناوب عضلات بدن را منقبض و منبسط کرد. انقباض را می توان از ماهیچه های پا و ساق شروع کرد و کم کم به تمام نقاط بدن رساند و در نهایت عضلات صورت و کاسه سر را نیز شل کرد.