

استرس و اداره آن

سلامتی و استرس



استرس بلند مدت برای سلامتی بد است

برخی از متخصصان فکر می‌کنند که استرس علت ۵۰ درصد همه بیماریها است. استرس نخستین علت مرگ قلبی و سرطان است.

استرس همچنین عامل میگرن، مشکلات احشایی، بیماری روانی، بی‌خوابی مزمن، ضعف، فشار خون، آسم، آلرژی، زخم معده، دندان درد و سرماخوردگی است.

ما درباره یک حادثه حرف نمی‌زنیم. استرس پدیده‌ای مزمن است. هر روز آن را تجربه می‌کنیم. استرس به سیستم ایمنی صدمه می‌زند. انسان را مستعد بروز حوادث می‌کند و احتمالاً قدیمی‌ترین علت ناخشنودی از زندگی است.

- وارد شدن در بحث و مجادله
- به یک فرد تنها تبدیل شدن
- زیادی کار کردن
- زیاد از دیگران انتقاد کردن
- کسانی که روابط خوبی با دوستان، خانواده و جامعه داشتند کمتر سرماخوردند.
- نگرانی از روابط صمیمانه مردم را تا دو برابر بیشتر بیمار کرد.
- نگرانی از بیکاری یا کاهش درآمد سه و نیم برابر به سرماخوردگی منتهی شد.

منابع استرس

- مشکلات مالی
- رانندگی زیاد
- نگرانی درباره بچه‌ها
- مشکلات سلامتی
- فشار کاری
- ورزش نکردن
- رژیم غذایی بد
- روابط بین فردی مشکل‌دار
- وزن زیاد
- ساعت‌های متوالی کار کردن
- کمبود وقت
- تعارض با همکاران
- خسته از روزمره‌گی
- تعارض با اعضای خانواده
- محیط پر سرو صدا
- مشکلات جنسی
- نداشتن هم سخن
- سایر موارد _____

فهرستان را مرور کنید:

آیا مشکلات به سادگی حل می‌شوند یا می‌توانید آنها را حذف کنید؟ اگر مشکلات از توان و کنترل شما خارجند باید نگرش خود را عوض کنید. در ادامه این مطلب مهارت‌هایی ذکر شده است، فکر می‌کنید کدام مهارت به شما برای مدیریت استرس کمک کند؟ برای ما بنویسید. پاسخ خود را از طریق ایمیل برای ما بفرستید

من؟ استرس دارم؟

یک مثال:

روزی از محل کار باید ظرف ۱۸ دقیقه به کلاس برسید، رفت و آمد کند شده و ازدحام در خیابانها موج می‌زند، افکارتان با هم مسابقه می‌گذارند.

«برای ناهارم چه کنم؟ باید به یکی تلفن بزنم ... ای بابا لباسها هم که در خشکشویی مونده، امشب با مهمانی رفتن چه کنم؟ منظورش چی بود که یک کار پیش آمده؟ فکر می‌کنه که من از پس این کار برنمی‌آیم؟ این حرفها علیه من است. آه نه لوله آب هم ترکیده؟»



این شخص از منابع مختلفی استرس می‌گیرد:

- محیط: رفت و آمد، شلوغی، سرو صدا و ...
- اجتماعی: فشار کاری، خانواده و جامعه ...
- جسمی: بی‌خوابی، بدغذایی و ...

ما هر روز استرس داریم، اما مردم در نحوه برخورد با استرس متفاوتند. برخی به سرعت همه چیز را تغییر می‌دهند. برخی کار جدیدی می‌کنند، به سینما می‌روند یا مسئولیتهای بیشتری قبول می‌کنند. برخی به شدت آشفتگی می‌شوند. اما همه می‌توانند با فراگیری چند فن، استرس زندگی روزمره را کاهش دهند.



چرا فرد تحت استرس مریض می‌شود؟

تعجب نکنید اگر روزی به سرماخوردگی مبتلا شدید علت آن استرس باشد؟ پژوهشگران با بررسی ۲۷۶ فرد سالم و اندازه‌گیری سطح استرس، به آنها و بروس سرماخوردگی تزریق کردند. نتیجه:

- افرادی که از ۱ تا ۶ ماه استرس داشتند دو برابر دیگران به سرماخوردگی مبتلا شدند.
- کسانی که دو سال استرس داشتند چهار برابر دیگران بیمار شدند.

علائم و نشانه‌های استرس



جسمی

- دل بهم خوردگی
- بد خوابی
- حوادث و صدمات
- بسته شدن راه گلو و حالت بغض
- کمر درد
- یبوست
- سردردها
- فرسودگی

روانی

- دشواری در تمرکز
- دشواری در تصمیم‌گیری
- فراموشی
- افکار ترس و وحشت
- اشتباهات فراوان
- افکار تکراری

هیجانی

- بدخلقی و ترش رویی
- تنش
- ناشکیبایی
- خصومت
- به آسانی آشفته شدن
- دشمنی
- لذت نبردن از گذر زمان
- احساس تنهایی
- افسردگی

رفتاری

- افراط در نوشیدن (الکل)
- عاداتهای غذایی ضعیف
- رانندگی سریع
- مصرف دارو

مقابله با استرس



استرس مزمن عامل به شدت خطرناکی است، برخی از متخصصان فکر می‌کنند علت ۵۰ درصد همه بیماریها استرس است. استرس خودتان را ارزیابی کنید و روشهای کاهش آن را بیاموزید.

روشها

نگرشان را سازگار کنید

پذیرش

برنامه‌های زندگی را هرگز به صورتی طرح نکنید که استرس شدیدی ایجاد نکنند. اگر توانایی آن را دارید برخی از امور زندگی را تغییر دهید. اگر می‌توانید خانواده، جامعه یا دنیا را تغییر دهید. اگر می‌توانید همه مشکلات را از بین ببرید. اما بیشتر این موارد از کنترل شما خارجند. داستان از این قرار است که بسیاری از ما در کودکی دوست داریم دنیا را تغییر دهیم، وقتی به نوجوانی می‌رسیم دلمان می‌خواهد مردم شهرمان را تغییر دهیم، در جوانی مایلیم مردم محله خود را تغییر دهیم، در میانسالی دوست داریم خانواده خود را تغییر دهیم، تنها در لحظات پایان عمر است که می‌فهمیم باید خودمان را تغییر دهیم. باید یاد بگیرید اگر نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید آن را بپذیرید. باید یاد بگیرید به خودتان بگویید «کاری نمی‌شود کرد بگذار ببینم چه می‌شود.»

انتظارات واقع بینانه

آیا دیگران می‌توانند این کار را برایم بکنند؟ اگر در جایی بارها عصبانی می‌شوید، شاید وقت آن باشد که نگاهی به انتظارات خود بیندازید. همکاری که همیشه دیر سرکار می‌آید کاری نمی‌شود کرد. از این تجربه چه یاد می‌گیرید و چه طرحی برای این مشکل دارید. اگر فرزندان به جای درس گیم بازی می‌کنند آیا می‌توانید در رویا از او تصور یک مهندس کامپیوتر کنید؟ شما می‌توانید استرس را با واقع بین بودن کاهش دهید.

نگرش مثبت

«هرگز این کار درست نمی‌شود.»

این جمله یک گفت و گوی منفی با خود و یک واقعیت تلخ است. خودتان را آرام کنید. به خودتان بگویید «اگر کار X را بکنم مسئله حل می‌شود» به خانواده و همکاران خود دلگرمی بدهید. نگرش مثبت داشتن به دیگران سرایت می‌کند.

یک تصویر بزرگ

به گذشته برگردید. از خودتان بپرسید در این یک سال چه گذشت؟ وقتی مشکلی پیش می‌آمد دیگران چه می‌کردند؟ آیا این کارهایی که می‌کنم به حل مشکل کمک می‌کند؟

شناسایی شانسها

ما عادت کرده‌ایم فکر کنیم که امورات زندگی همیشه به یک منوال پیش می‌رود. آیا واقعاً شناسی دارید/ آیا می‌توانید مجادله کنید، امور زندگی را تغییر دهید؟ آیا می‌توانید از دیگران بخواهید کاری کنند؟ حتی اگر انتخابی برای تغییر موقعیت ندارید، با خودتان صادق باشید.

فعالتهای خارج از کار

ورزش احتمالاً ساده‌ترین و عمومی‌ترین کاهش دهنده استرس و ضد افسردگی در دسترس است. ورزشهای ایروبیک از نیم تا یک ساعت و چهار روز در هفته بهترین تنظیم کننده خلق، سلامتی قلب و فشارهای زندگی است. ورزش خطر بسیاری از بیماریها را کاهش داده، ضد دردهای طبیعی را در بدن تولید می‌کنند و مواد شیمیایی مغز را که مسئول لذت از زندگی هستند، بالا می‌برد.

هنر آرام سازی اگر به طور منظم ورزش کنید پس کار آرام سازی را هم انجام می‌دهید. یکی از دو روش زیر برای آرام سازی مناسب است:

تنفس عمیق:

شما می‌توانید هر جایی این کار را بکنید. راهبرد آن این است که همیشه به خاطر داشته باشید در هر فرصتی تنفس عمیق انجام دهید. انجامش ساده است. دم ۳ تا ۴ ثانیه و بازدم ۴ تا ۶ ثانیه، در روز دو بار خیلی مفید خواهد بود. هر بار بین ۵ تا ده دقیقه این کار را بکنید.

آرام سازی عضلانی پیشرونده:

برای این کار از سر یا برعکس از پاها شروع کنید و عضلات بزرگ بدن را

ابتدا به حالت فشرده درآوردید و بعد ۵ ثانیه نگاهدارید و بعد رها کنید.

مراقبه یکی از بهترین آرام کننده‌های بدون هزینه است. شما می‌توانید این عمل را در هر جایی انجام دهید. فقط کافی است برای ۲۰ دقیقه همه چیز را کنار بگذارید و به درون توجه کنید و بدن خود را زیر نظر بگیرید.

ورزشهای کششی

عضلات تنیده گاهی واقعاً به کشش نیاز دارند. چند مورد آن را در هر جایی که نشسته‌اید انجام دهید. انگشتان: انگشتها را برای ۱۰ ثانیه باز کرده و بکشید. پنجه دست را به عقب بکشید و ۱۰ ثانیه در حالت کشش نگاهدارید. شانه‌ها: شانه‌ها را به بالا تا لاله گوش بکشید و چند ثانیه فشار داده و بعد رها کنید.

بازوها: یکی از دستها را روبرو بگیرید کف دست رو به بالا باشد. خیلی نرم به یک طرف برگردید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید. گردن: سرتان را از عقب یا جلو با دست فشار دهید و ۱۰ ثانیه نگاهدارید.

پشت: دستتان را از عقب به هم قفل کنید و به سمت شانه بالا بکشید. این موارد کل بدن را به کشش وادار نمی‌کند، برای اجرای بهترین حرکات کششی استفاده از منابع مختلف را فراموش نکنید. برخی از زمینه‌ها بهترین حالت‌های کششی را ایجاد می‌کنند.

یوگا: این ورزش می‌تواند گردش خون و حافظه را بهبود بخشد و فشار خون و ضربان قلب را کاهش دهد. تجدید قوای ورزشی ارگانهای داخلی و عضلات را درمان می‌کند. اکثر کلاسهای یوگا با ورزشهای جسمی، تنفس و مراقبه یا مدیتیشن همراه هستند. یوگا برای احساس خوب داشتن و کاهش درد است.

آسانترین راه شروع ورزش، پیاده روی در بیرون یا روی تردمیل است.

با افزایش تناسب برخی از ورزشهای دیگر امکان پذیر می‌شود مانند دو. استقامت، دوچرخه سواری، شنا، کلاسهای ایروبیک و مانند آن. پیش از هر نوع ورزشی با پزشک خود مشاوره کنید.

تا می‌توانید مهر بوزید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد روابط عاطفی خوب با سلامتی رابطه دارد آدمهایی که از تنهایی و انزوا رنج می‌برند دوبرابر دیگران زودتر می‌میرند. عدم احساس مهرورزی به مشکلات سلامتی دامن می‌زند. نتایج برخی از پژوهشها نشان می‌دهند که:

- آدمهای مهرورز زودتر از دیگران سلامتی خود را به دست می‌آورند.
- بیماران قلبی که به مهرورزی رو آورده‌اند به سلامتی برمی‌گردند.
- زنانی که سرطان سینه دارند با پیوستن به گروههای حامی و با مهرورزی در گروه بیشتر زنده می‌مانند.
- وجود دوستان در موارد تجربه استرس فشار خون و ضربان قلب را پایین می‌آورد.
- حتی مهرورزی به حیوانات خانگی با سلامتی رابطه دارد.
- بیماری قلبی در بین کسانی که روابط اجتماعی وسیعی دارند کمتر است.
- نوازش و لمس کردن ضربان قلب را تنظیم می‌کند.
- شرکت در کارهای خیر میزان مرگ و میر را کاهش می‌دهد.
- بازنشسته‌هایی که بیش از ۱۰ دوست دارند از زندگی راضی تر هستند تا آنهايي که کمتر از ۱۰ دوست دارند.
- آدمهایی که دوستان صمیمی یا حلقه‌ای از دوستان دارند کمتر سرما می‌خورند.

از زندگی خانوادگی چه درسی می‌گیرید؟ توصیه‌های دیگر شامل این است که خوب بخوابید حدود ۷ ساعت نه بیشتر و نه کمتر. کارهایی را بکنید که از آن لذت ببرید. موسیقی گوش دهید، فیلمهای مطلوبتان را نگاه کنید با دوستان وقت صرف کنید و ... منابع مالی خود را مدیریت کنید .

برای زندگی هدف تعیین کنید و راه زندگی را برای رسیدن به هدف هموار کنید.

موفق باشید

نوروزتان پیروز .

استرس (تنیدگی) بخشی از زندگی ما بوده و هیچ گریزی از آن نیست. اما همان طوری که خیلی‌ها با آن زندگی می‌کنند، بعضی هم درک نادرستی از پایه‌ها و نقش آن در زندگی دارند. چرا مردم درباره استرس این‌طور فکر می‌کنند؟ استرس در بسیاری از پژوهشها به عنوان یک اصل مهم در بیماریهای قلبی تا آلزایمر در نظر گرفته شده است. کاهش استرس نه تنها به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید بلکه موجب زندگی بدون بیماری و طولانی می‌شود. بگذارید نگاهی به برخی از افسانه‌های مشترک درباره استرس بیاندازیم.

افسانه یکم: استرس در همه شبیه هم است.

استرس در هیچ کس شبیه دیگری نیست، هیچکس استرس را به روش مشابهی تجربه نمی‌کند. آنچه که برای کسی استرس‌زا است، ممکن است برای دیگری استرس‌زا نباشد. هر کدام از ما به استرس به روش متفاوتی پاسخ می‌دهیم.

برای نمونه، یکی پرداخت قبوض ماهیانه را یک استرس تلقی می‌کند، درحالیکه دیگری چنین کاری را به هیچ وجه استرس نمی‌داند. برخی از کار کردن استرس بالایی می‌گیرند، در مقابل برخی از انجام کار، احساس پیشرفت و کامیابی می‌کنند.

افسانه دوم: استرس همیشه بد است.

طبق این نظر، نبود و حذف کامل استرس باید ما را خوشحال و سالم کند. اما این درست نیست. استرس برای انسان مثل آرشه برای ویلون است: اگر آرشه را خیلی آهسته روی ویلون بکشید صدایی بد و گوش‌خراش می‌دهد، درمقابل اگر آن را خیلی محکم بکشید صدای جیغ ماندی می‌دهد و آرشه پاره می‌شود. استرس به خودی خود (مخصوصاً به مقدار کم آن) نه خوب و نه بد است. بنابراین، باینکه استرس می‌تواند بر زندگی بوسه مرگ بزند یا چاشنی زندگی شود، اما نکته کلیدی این است که چطور آن را به بهترین وجه مدیریت کنیم. مدیریت استرس ما را فردی بارآور و مفید و نیز خوشحال خواهد کرد. درمقابل، عدم مدیریت استرس ممکن است به ما صدمه بزند و باعث شود در زندگی شکست بخوریم و وضع بدتر شود.

افسانه سوم: استرس همه جا هست و کسی کاری از دستش برنمی‌آید.

خوب، احتمال درگیر شدن در یک تصادف همیشه هست، اما این احتمال نباید ما را از کارهای مرتبط با ماشین بازدارد.

باید زندگی را طوری طراحی کنید که استرس، شما را در خودش غرق نکند. یک طرح مؤثر برای زندگی، شامل در نظر گرفتن اولویتها و در درجه اول کار و حل مشکلات ساده است، بعد باید روی مشکلات پیچیده‌تر کار کنید.

اگر استرس مدیریت نشود، اولویت‌بندی کارها، سخت می‌شود. در این صورت، یعنی بدون مدیریت استرس همه مشکلات از ریز و درشت با هم برابر و به یک اندازه استرس ایجاد می‌کند و خوب اینطوری باید همه جا استرس داشته باشید.

داستان از این قرار است که اگر روزی در راه یک سفر پر خطر سنگ ریزه‌ای وارد کفستان شد، به خطرات و سفر سختتان فکر نکنید، و سرسختانه به راهتان ادامه ندهید، بلکه نفس راحتی بکشید، ببینید چه مشکلی پیش آمده (ولو خیلی ساده) و بعد بنشینید و اول سنگ ریزه را از پایتان درآورید.

افسانه چهارم: عمومی‌ترین فنون کاهش استرس بهترین فنون کاهش استرس هم هستند.

هیچ فن مؤثر کلی وجود ندارد که بتواند استرس را کاهش دهد (اگرچه بسیاری از روزنامه‌ها و مقالات روانشناسی بازاری ادعا می‌کنند که این قانون عمومی را می‌شناسند).

همه ما از هم متفاوت هستیم، ما منحصر به فردیم؛ زندگی، موقعیتها و واکنشهای همه ما با دیگران متفاوت است. باید یک برنامه مدیریت استرس جامع و فراگیر، تنها برای یک نفر طرح کرد. اما همیشه این کار امکانپذیر نیست. باوجوداین، یک راه کمک بسیار عالی کتابهای خودیاری هستند که می‌توانند بسیاری از فنون موفقیت‌آمیز مدیریت استرس را آموزش دهند. اگر از این کتابها استفاده کردید باید به برنامه متعهد باشید و آن را دنبال کنید. در این صورت نتایج خوبی به بار خواهد آمد.

افسانه پنجم: اگر هیچ علامت و نشانه‌ای نباشد پس هیچ استرسی هم در کار نیست.

نبود علامت و نشانه، به معنی این نیست که استرس وجود ندارد. درواقع، پوشیده و پنهان‌سازی علامتها و نشانه‌ها، غالباً با درمان پزشکی، امکانپذیر است. پزشکان برای کاهش علائم درد جسمی و روانی به شما دارو می‌دهند؛ به این ترتیب آنها خیلی راحت موفق می‌شوند شما را از وجود علائم و نشانه‌های استرس برهانند. یک نکته هشدار دهنده در این کار وجود دارد «اگر درد نباشد ما به فکر درمان نخواهیم بود.»

داستان از این قرار است، روزی شخصی ماشینی داشت که کم و بیش اذیتش می‌کرد. یک روز به تمام دردسرها، روشن شدن آمپر روغن هم اضافه شد.

البته راننده راه حلی پیدا کرده بود، چون قبلاً توانسته بود با از بین بردن آمپر درجه حرارت از شر نشانگر داغ شدن ماشین راحت شود. وی این بار تصمیم گرفت علامت روغن ماشین را هم از بین ببرد؛ بنابراین با چکش به جان آمپر افتاد و آن را شکست. نتیجه چه می‌شود خوب معلوم است به زودی باید با این ماشین خداحافظی کند. خوب توجه کنید درمانهای پزشکی نیز در بیشتر اوقات، به ویژه وقتی مشکلات زمینه روانشناختی دارند، مثل چکشی هستند که به جان آمپرهای علامت دهنده وجود استرس افتاده باشند. بسیاری از ما علامت و نشانه‌های استرس را به صورت کاملاً جسمی تجربه می‌کنیم، احساس عصبی شدن، کندی تنفس یا احساس خالی شدن، علامتهای جسمی استرس هستند. احساس غرق شدن در مشکلات، بی نظمی و دشواری در تمرکز، علائم روانی استرس هستند.

افسانه ششم: فقط باید به علائم و نشانه‌های مهم استرس توجه کرد.

فرض این افسانه آن است که عیبی ندارد نشانه‌ها و علائم کوچکی مثل سردرد یا اسیدی شدن معده نادیده گرفته شود. علائم کوچک استرس، اختلالهای اولیه‌ای هستند که نشان می‌دهند زندگی از اداره شما خارج شده و باید برای مدیریت استرس کاری کنید.

اگر شما تا شروع علامتهای بزرگ (مثل حمله قلبی) منتظر شوید، ممکن است خیلی دیر شود. پس تا دیر نشده باید به علامتهای هشدار اولیه خیلی خوب توجه کنید. یک تغییر ساده در سبک زندگی (نظیر ورزش و تحرک بیشتر) برای مواجهه با علامتهای اختلال اولیه هزینه زیادی برای شما به جا نمی‌گذارد. اما وای به حالتان وقتی به علت بی‌توجهی، سروکارتان به علامتهای بزرگ بیافتند و راهی بیمارستانها شوید. آن وقت به شما می‌گویم یک من ماست چقدر کره دارد. باید خیلی خرج کنید. تازه با چاشنی استرس بیشتر و پیامدهای منفی بیشتر هم همراه خواهد بود.