

# مدیریت استرس

"کتاب مرجع"

تدوین: دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

بخش اول- کلیات استرس

فصل اول- تعریف استرس و انواع آن

فصل دوم- علل و اثرات استرس

بخش دوم- مدیریت استرس

فصل سوم- تعریف و اهداف مدیریت استرس

فصل چهارم - پیشگیری از وقوع استرس

فصل پنجم - تکنیک های آرام سازی

فصل ششم- استراتژی های بین فردی

فصل هفتم- استراتژی های معنوی

فصل هشتم - استراتژی های شناختی

فصل نهم - استراتژی های هیجانی

فصل دهم- استراتژی حل مساله

فصل یازدهم- استراتژی سبک زندگی سالم

بخش اول

ماهیت استرس

## فصل اول- تعریف استرس و انواع آن

برای استرس تعاریف زیادی ارائه شده است که در اینجا به به دو تعریف معروف بسنده می شود. در تعریف اول، سلیه ( ۱۹۷۴) استرس را برانگیختگی ذهن و بدن در پاسخ به مطالباتی که به آن تحمیل شده تعریف می کند. در تعریف دوم لازاروس و فولکمن ( ۱۹۸۴) استرس را نوعی ارتباط بین فرد و محیط می دانند که فرد آن را فراتر از منابع خود ارزیابی کرده و رفاه و بهزیستی وی را به مخاطره می اندازد. به عبارت دیگر آنها نیز مانند سلیه استرس را نتیجه یک خواست و مطالبه ای می دیدند که به فرد تحمیل شده و آن را فراتر از منابع موجود خود، برای برآورده کردن می بیند. بنابراین، این خواست به عنوان تهدید ادراک می شود و لذا شکلی از مقابله مورد نیاز است.

تعریف ساده تر آن است که " استرس، تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی است که سازگاری فرد را برهم می زند." برخی از این تغییرات کوچک و جزئی بوده و سازگاری چندانی را طلب نمی کند ولی برخی دیگر، تغییرات بزرگی را در زندگی بوجود آورده و مستلزم تلاش زیادی برای سازگاری مجدد است. روشن است که با این تعریف- و تعاریف فوق- استرس فقط شامل تغییرات منفی نمی شود بلکه تغییرات مثبت مانند ازدواج، ارتقاء شغلی نیز ممکن است ایجاد استرس کند که به آن استرس خوب یا یوسترس می گویند. .

در اینجا برای روشن شدن موضوع لازم است دو واژه محرک های استرس زا و واکنش به استرس را که غالباً با هم اشتباه گرفته می شوند از هم تفکیک کنیم:

### - عامل استرس زا:

محرکی است که پتانسیل ایجاد واکنش استرس- پاسخ جنگ و گریز- را که کارکرد آن حفظ امنیت فرد است، دارد. محرک های استرس زا می توانند واقعا تهدید کننده مثل مواجه شدن با یک حیوان خطرناک و یا احتمال تصادف با ماشین و یا سمبولیک مانند از دست دادن موقعیت، تهدید عزت نفس، از دست دادن یک ارتباط مهم، ازدحام و شلوغی باشد. این موارد نیز پتانسیل بیرون کشیدن پاسخ جنگ و گریز را دارند حتی اگر احتیاج به یک پاسخ فوری وجود نداشته باشد و یا حتی چنین پاسخی نامناسب باشد.

### - واکنش به استرس

پاسخ جنگ گریز، واکنش به استرس نامیده می شود. وقتی بدن تحت استرس قرار می گیرد، سیستم عصبی سمپاتیک چیزی را که پاسخ جنگ و گریز نامیده می شود ایجاد می کند. بدن همه منابع انرژی اش را به سوی جنگ با عامل تهدید کننده و یا فرار از آن جهت می دهد. سیستم سمپاتیک به غدد آدرنال سیگنال می دهد که

هورمون های آدرنالین و کورتیزول را ترشح کند. این هورمون ها- که هورمون های استرس نامیده میشوند- موجب تند شدن ضربان قلب، افزایش نرخ تنفس و اتساع عروق خونی در دست و پا می شود، فرایند گوارش تغییر می کند و سطح گلوکز برای مقابله با فوریت افزایش می یابد. این پاسخ سیستم سمپاتیک نسبتا فوری بوده و هدف آن آماده کردن بدن برای پاسخ به یک موقعیت اورژانسی یا استرس حاد است. وقتی بحران می گذرد بدن معمولا به حالت قبل بدون استرس بازمی گردد.

این واکنش، ریشه تکاملی دارد و وقتی یک خطر واقعی زندگی فرد را تهدید می کند، ضروری بوده و برای بقا حیاتی است. اما موضوع اینجاست که محرک های سمبولیک نیز این واکنش استرس و همین پاسخ های فیزیولوژیک را ایجاد می کنند.

یوسترس چیزهای خوبی است که شخص باید با آن انطباق پیدا کند و دیسترس چیزهای بدی است که شخص باید با آن سازگار شود. هر دو آنها منجر به واکنش استرس می شوند

## انواع استرس

استرس، انواع مختلفی دارد که برای مدیریت استرس باید به آنها توجه شود. چون ویژگی ها، علائم و مدت زمان متفاوتی داشته و مداخلات خاصی برای آن مناسب است.

### • استرس حاد

شایع ترین شکل استرس است که از فشارهای اخیر و مورد انتظار در آینده نزدیک ناشی می شود. استرس حاد در مقادیر کم هیجان انگیز است، ولی وقتی خیلی زیاد می شود فرسوده کننده شده و موجب تشویش روان شناختی، تنش، سردرد، مشکلات گوارشی و سایر علائم می شود. اکثر مردم علائم استرس حاد را تشخیص می دهند و خوشبختانه چون کوتاه مدت است زمان کافی برای آسیب رساندن به بدن را ندارند. شایع ترین علائم استرس حاد عبارت است از: تشویش هیجانی که ترکیبی از خشم و تحریک پذیری، اضطراب و افسردگی- سه هیجان اصلی استرس- است، مشکلات عضلانی شامل سردرد تنشی، کمر درد، درد در قسمت فک و تنش های عضلانی که منتهی به کشیدگی عضلات و تاندون ها و مشکلات در رباط ها می شود. مشکلات معده و روده مانند سوزش معده، اسهال، یبوست، نفخ شکم و سندرم روده تحریک پذیر و برانگیختگی بیش از حد فیزیولوژیک گذرا که منتهی به افزایش فشارخون، ضربان قلب، تعریق کف دست، تپش قلب، گیجی، سردردهای میگرنی، سردی دست ها و پاها، کوتاهی تنفس و درد در قفسه سینه می شود. استرس حاد می تواند در زندگی هرکسی پیش بیاید و قابل مدیریت است. اما یک نوع استرس حاد شدید به

نام تروما وجود دارد که شامل حوادثی است که در آن فرد با واقعه ای مواجه شده و یا شاهد آن بوده است که با خطر مرگ و یا آسیب جدی همراه بوده است مانند تجاوز جنسی، حمله فیزیکی، شکنجه و بلایای طبیعی مانند سیل و زلزله. این نوع استرس ممکن است موجب بروز علائم و یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در فرد شود که مستلزم درمان تخصصی است.

#### • استرس حاد اپیزودیک

این نوع استرس را بیشتر کسانی تجربه می کنند که شخصیت و سبک زندگی شان بگونه ای است که خود را در معرض استرس های مکرر قرار می دهند. آنها معمولاً بیش از حد برانگیخته، تحریک پذیر و مضطرب هستند. همیشه در عجله هستند و گاهی تحریک پذیری شان تبدیل به خصومت می شود. معمولاً برای این افراد روابط بین فردی و کار یک منبع مهم استرس است. شخصیت های تیپ A که در فصل بعد توضیح داده می شود یک نمونه از چنین افرادی هستند. مدیریت این نوع استرس، مستلزم مداخله در سطوح مختلف است.

#### • استرس مزمن

در حالیکه استرس حاد می تواند مهیج و هیجان انگیز باشد، استرس مزمن اینگونه نیست. این استرس، آزار دهنده و فرساینده است و روزها، ماه ها و حتی سال ها طول می کشد. استرس مزمن، بدن، ذهن و زندگی را فرسوده می کند. آن استرس فقر، خانواده پر تعارض، گیر افتادن در یک زندگی زناشویی و یا شغلی است که فرد از آن راضی نیست و آن را دوست ندارد. مشکلات مربوط به اقلیت های قومی، نژادی و دینی و انگ مربوط به برخی پدیده ها مانند اعتیاد و اچ آی وی / ایدز منبع دیگر چنین استرسی است. آن استرسی است که تمامی ندارد و فرد راه فراری از آن نمی بیند. این نوع استرس، فشارها و الزامات پی در پی و بی وقفه برای یک دوره زمانی ظاهراً بی پایان است و نهایتاً فرد بدون هیچ امیدی از جستجوی راه حل دست می کشد.

برخی از استرس های مزمن از تجارب تروماتیک اوایل کودکی ناشی می شوند که برای همیشه حی و حاضر و دردناک باقی می مانند. برخی تجارب، عمیقاً روی شخصیت اثر می گذارند و ممکن است موجب رشد دیدگاهی نسبت به دنیا شود که استرس بی پایانی را به فرد تحمیل کند ( برای مثال دنیا یک مکان تهدید کننده است، مردم متقلب هستند و باید همیشه مراقب بود). بدترین جنبه استرس این است که مردم به آن عادت می کنند و وجود آن را فراموش می کنند. مردم همیشه از استرس حاد آگاه می شوند، چون جدید است ولی استرس مزمن را نادیده می گیرند چون قدیمی و آشناست.

افراد ممکن است نهایتاً به فروپاشی برسند چون منابع فیزیکی و روانی آنها به خاطر طولانی مدت بودن استرس، تهی شده است. استرس مزمن ممکن است منجر به خودکشی، خشونت، حمله قلبی، استروک و شاید حتی سرطان شود. درمان علائم این نوع استرس، ممکن است مستلزم درمان طبی و روانی تخصصی باشد

### منابع استرس

عوامل مختلفی می‌توانند موجب استرس شوند که می‌توان آن‌ها را به حوادث اصلی زندگی، عوامل شخصیتی و سیستم باورهای فرد تقسیم کرد.

#### ۱. حوادث اصلی زندگی

شایع ترین عامل استرس از حوادث مهم زندگی هستند. هولمز و راهه برای اندازه گیری سطح استرس، فهرستی از حوادث اصلی زندگی را که از مرگ یک عزیز و طلاق تا تغییر در خواب و عادات غذایی متنوع است، تهیه کردند. هر یک از این حوادث براساس میزان استرسی که در فرد ایجاد می‌کنند، نمره ای می‌گیرند. آنها معتقد بودند که هرچه فرد حوادث بیشتری را تجربه کند سطح استرس او نیز بیشتر خواهد بود و بیشتر احتمال دارد که دچار بیماری شود. این حوادث می‌توانند منجر به استرس حاد و یا مزمن شوند. این حوادث ممکن است علل فیزیولوژیک (مانند ابتلا به یک بیماری) اجتماعی مانند مشکلات خانوادگی، بیکاری و فقر و یا محیطی مانند وقوع سیل و زلزله و یا زندگی در یک منطقه پر ترافیک و یا آلوده باشد.

#### ۲. دردهای روزانه

علاوه بر حوادث مهم زندگی، یک سری پیشامدهای معمول و روزانه نیز می‌تواند موجب استرس شود. برخی محققان معتقدند دردهای روزانه اگرچه ممکن است چندان مهم به نظر نرسند ولی روی هم انباشته شده و حتی ممکن است استرس بیشتری از حوادث اصلی زندگی ایجاد کنند. دردهای روزانه، تعاملات روزانه با محیط تعریف می‌شود که اثر منفی داشته و به دلیل ماهیت مزمنی که دارند می‌توانند بر سلامت فرد تاثیر منفی بگذارند. داشتن همسایه های پردردسر، ترافیک، همکاران سیگاری، گم کردن چیزها نمونه هایی از این موارد است. لازاروس معتقد است دردهای روزانه بیش از حوادث اصلی زندگی با بیماری ارتباط دارند.

### انواع متفاوت عوامل استرس زا:

- فیزیولوژیک ( بیماری، تغییرات فیزیولوژیک همراه با بلوغ یا سالمندی)
- خانوادگی و اجتماعی ( مرگ یک فرد مورد علاقه، بیکاری)
- روان شناختی ( تهدید به عزت نفس، احساس گناه)
- فلسفی ( هدف و معنای زندگی)
- محیطی: ( گرما، سرما، آلودگی هوا)

### ۳. شخصیت

عوامل شخصیتی نیز یکی از منابع استرس محسوب می شود. در این زمینه دو نوع تیپ شخصیتی بیش از همه با استرس ارتباط دارد: تیپ شخصیتی A و شخصیت مضطرب.

ویژگی های شخصیت تیپ A شامل جاه طلبی و رقابت جویی افراطی، پرخاشگری، ناشکیبایی و حس عجله و فوریت زمانی است. علاوه براین، آنها یک خصومت فراگیر - البته توجیه شده - داشته و تقریباً همیشه احساس نا امنی می کنند. چنین ویژگی های شخصیتی به نظر می رسد اپیزودهای مکرر استرس حاد را ایجاد می کنند. آنها معمولاً در مقایسه با تیپ B که خصوصیات متضادی را نشان می دهند در خطر بیشتر بیماری های قلبی عروقی قرار دارند.

تیپ شخصیتی دیگری که معمولاً با تجربه استرس اپیزودیک حاد همراه است افرادی هستند که از نگرانی مداوم رنج می برند. آنها افراد همیشه نگرانی هستند که در هر گوشه کناری بدبختی ها و مشکلات را می بینند و بدبینانه وقوع فاجعه را در هر موقعیتی پیش بینی می کنند. از نظر آنها دنیا مکانی خطرناک و غیرپاداش دهنده است و یک بلا و مصیبت در شرف وقوع است. این افراد معمولاً بیش از حد در تنش و برانگیختگی بوده ولی در مقایسه با تیپ A بیشتر مضطرب و افسرده هستند تا عصبانی و خشمگین.

### ۴. سیستم باورها

عوامل شناختی شامل دیدگاهی که فرد نسبت به خود، دیگران و دنیا دارد در تجربه استرس نقش مهمی بازی می کند. یک عامل استرس زا، فقط پتانسیل بیرون کشیدن یک واکنش استرس را دارد اما نوع واکنش فرد به آن به تفسیر وی از آن محرک و ادراکی که از خود دارد بستگی دارد. برای مثال کسی که از دست دان کار را یک فاجعه می بیند با کسی که آن را فرصتی برای یافتن شغلی مناسب تر تفسیر می کند، واکنش متفاوتی به استرس خواهند داشت. علاوه براین، ادراک فرد از توان مقابله خود نیز عامل مهمی است. بنابراین نگرش فرد نسبت به حوادث و خود، نقش مهمی در واکنش به استرس دارد. برای مثال افرادی که حوادث زندگی را بیشتر به عنوان



چالش تجربه کند تا تهدید، استرس کمتری را می کنند. این ویژگی که مثل سپری بین استرس و ابتلا به بیماری عمل می کند، "سرسختی" نامیده می شود.

### اثرات استرس

استرس در مواقعی که یک عامل واقعا امنیت فرد را تهدید می کند، خوب است و موجب بقاء فرد می شود. علاوه براین، میزانی از استرس لازم بوده و موجب بهبود عملکرد فرد در حوزه های مختلف می شود. رابطه استرس و عملکرد مثل U برعکس است. وقتی فشار بسیار کمی برای انجام یک کار مهم وجود دارد، فرد انگیزه کمی برای توجه و تمرکز و صرف انرژی دارد، بویژه وقتی که کارهای دیگر برای وی جذاب تر و فوری تر است. اما وقتی فشار افزایش می یابد، فرد وارد منطقه بهینه عملکرد می شود. تمرکز بیشتر می شود و عملکرد وی بهبود می یابد. این فشار باید به اندازه کافی ادامه داشته باشد تا توجه همچنان متمرکز بماند و عملکرد قطع نشود.

اما اگر استرس افزایش یابد مشکلات حافظه، حواسپرتی و اضطراب پیش می آید و افکار منفی ذهن را اشغال می کند. این افکار تمرکز فرد را به هم می ریزد و عملکرد صدمه می بیند. بنابراین مقداری استرس مانند ضرب الاجل های کاری، بویژه برای کسانی که انگیزه کافی برای انجام کاری را ندارند لازم است.

استرس وقتی شدید یا درازمدت می شود علاوه بر عملکرد، می تواند روی سلامت جسمی و روانی تاثیر منفی بگذارد. بین استرس و بیماری رابطه قوی وجود دارد. البته در این زمینه تفاوت های فردی نیز وجود دارد. برخی افراد بیش از حد به یک موقعیت استرس زا واکنش نشان می دهند که طبعاً عوارضی برای سلامتی شان به همراه دارد. این افراد را "واکنش دهندگان داغ" می نامند. شواهد نشان می دهد ۲۰ درصد جمعیت، در این دسته قرار می گیرند و به استرس با افزایش شدید فشارخون پاسخ می دهند که احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد. این افراد معمولاً زود عصبانی می شوند، اغلب مضطرب و افسرده هستند، تکرر ادرار دارند و یا مشکلات گوارشی مکرر مانند تهوع و استفراغ و یبوست و اسهال را نشان می دهند. این افراد ابتدا نیاز به معاینه پزشکی دارند تا اگر بیماری خاصی ندارند، مدیریت استرس به آنها آموزش داده شود. در اینجا، به اثرات مختلف جسمی و روانی استرس، اشاره شده است.

## الف- اثرات جسمی

### • سیستم عضلانی- اسکلتی

وقتی بدن تحت استرس قرار می گیرد عضلات دچار تنش می شوند. تنش عضلانی تقریباً یک واکنش رفلکسی به استرس است. وقتی عضلات برای مدت زمان طولانی در تنش قرار دارند ممکن است موجب بروز سردرد های تنشی، و نیز میگرنی و تنش در عضلات ناحیه شانه ها، گردن و سر شود.

### • سیستم تنفسی

استرس می تواند تنفس را سخت تر کند. این موضوع برای اکثر افراد، مشکلی خاصی ایجاد نمی کند ولی برای افراد مبتلا به آسم یا بیماری های ریوی مثال آمفیزم، که نیاز به اکسیژن کافی برای تنفس راحت تر دارند می تواند دشوار باشد. برخی مطالعات نشان می دهند که استرس حاد مثل مرگ یک عزیز می تواند موجب بروز حملات آسمی شود.

### • قلب و عروق

استرس مزمن یا طولانی مدت می تواند در بروز مشکلات قلبی عروقی نقش داشته باشد. افزایش مداوم ضربان قلب، سطوح بالای هورمون های استرس و فشارخون بالا می تواند خطر فشارخون، حمله قلبی و استروک را بالا ببرد. همچنین استرس حاد و مزمن در التهاب سیستم گردش خون، بویژه در عروق کرونر نقش دارد و به این ترتیب می تواند موجب بروز حمله قلبی شود. علاوه براین، استرس روی کلسترول خون نیز اثر می گذارد.

### • کبد

وقتی هورمون های استرس یعنی کورتیزول و اپی نفرین ترشح می شود کبد گلوکز بیشتری تولید می کند تا برای فرد انرژی کافی را برای جنگ یا گریز فراهم کند. در اکثر موارد از این انرژی اضافی استفاده نمی شود و بدن قادر است قند خون را دوباره جذب کند. اما قند اضافی خون در برخی افراد بویژه کسانی که آسیب پذیر به دیابت نوع ۲ هستند ممکن است موجب بروز دیابت شود. مطالعات نشان می دهند که یادگیری مدیریت استرس تقریباً به اندازه داروها می تواند سطح قند خون را کنترل کند.

### • سیستم معده- روده ای

وقتی فرد تحت استرس قرار دارد ممکن است کمتر یا بیشتر از معمول غذا بخورد و یا الکل و سیگار مصرف کند. این تغییر در عادات غذایی و اثر خود استرس بر فیزیولوژی بدن ممکن است موجب سوزش معده، رفلاکس اسید معده، تهوع، استفراغ یا درد معده شود. اگر استرس مزمن شود زخم معده و یا دردهای شدید معده بدون زخم نیز ممکن است پیش بیاید. علاوه براین، استرس می تواند بر هضم و جذب مواد غذایی در روده اثر گذاشته و موجب اسهال و یا یبوست شود.

- سیستم تولید مثل

استرس موجب ترشح کورتیزول از غدد آدرنال می شود. مقادیر زیاد کورتیزول می تواند روی روی بیوشیمی و عملکرد سیستم تولید مثل مردان اثر بگذارد. استرس مزمن، می تواند روی تولید تستسترون، تولید اسپرم و قدرت باروری آن اثر گذاشته و حتی موجب اختلال کارکرد نعوظ یا ناتوانی جنسی شود. همچنین، استرس سیستم ایمنی را تضعیف می کند و این موضوع، خطر ابتلا به عفونت بیضه، غده پروستات و مجاری ادرار را افزایش داده و بر عملکرد تولید مثل مردان اثر منفی می گذارد.

علاوه براین، استرس می تواند روی عادت ماهیانه دختران نوجوان و زنان اثر گذاشته و موجب قطع عادت ماهیانه و یا عادت ماهیانه نامرتب و دردناک شود. همچنین استرس سندرم پیش قاعدگی را در زنان تشدید می کند. علائم این سندرم شامل احتباس مایعات، دردشکم، خلق منفی ( تحریک پذیری و غمگینی) و نوسانات خلقی است. استرس شدید می تواند موجب سقط جنین نیز بشود.

## ب- اثرات روانی

- اضطراب

اضطراب یک هیجان طبیعی و ضروری است که وقتی ظاهر می شود که وجود یک تهدید و یا خطر پیش بینی می شود. اضطراب می تواند سودمند باشد زیرا به شخص کمک می کند تا به دنبال راهی برای رفع تهدید یا خطر باشد. ولی وقتی همین هیجان طبیعی، افراطی، شدید، مستمر و یا غیرقابل کنترل می شود و در عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی تداخل ایجاد می کند، تبدیل به اختلال می شود. دو اختلال اضطرابی که با استرس ارتباط دارند اختلال استرس پس از سانحه ( PTSD ) و حملات پانیک است. همانطور که در بالا توضیح داده شد PTSD اختلالی است که فرد مبتلا حادثه بسیار ترسناک و وحشت آوری را تجربه کرده که در آن زندگی اش مورد تهدید قرار گرفته و یا دچار آسیب جسمی و روانی شده است. علائم این بیماری شامل فلش بک های مکرر به حادثه مورد نظر و رویا ها و کابوس های شبانه مربوط به حادثه تروماتیک و اضطراب شدید متعاقب آن می باشد.

علاوه براین، از آنجایی که استرس می تواند موجب تنفس سریع یا نفس نفس زدن شود ممکن است در افراد مستعد، موجب بروز حمله پانیک شود

- افسردگی

غمگینی، افسردگی و نوسیدی نیز یک هیجان طبیعی است که در مواجهه با حوادث تلخ زندگی مانند مرگ یک عزیز، طلاق، از دست دادن شغل و غیره اتفاق می افتد. این افسردگی طبیعی معمولاً مدت زمان کوتاهی طول می کشد و بتدریج کاهش می یابد، ولی اگر این احساسات استمرار داشته باشد ممکن است موجب مشکلات

جدی مانند اختلال افسردگی شود. استرس در افراد مستعد می تواند نقش عامل آشکار ساز را بازی کرده و موجب بروز اختلالات خلقی از جمله افسردگی اساسی شود.

بخش دوم

## مدیریت جامع استرس

### مقدمه

در بخش اول اطلاعاتی در مورد ماهیت استرس و اثرات آن ارائه شد و در این بخش به موضوع مدیریت استرس پرداخته می شود. مدیریت استرس یک مجموعه از فعالیت هاست تا انجام یک یا چند فعالیت ساده، زیرا هیچ پاسخ ساده ای برای مقابله با استرس وجود ندارد. بنابراین یک سیستم جامع مدیریت استرس است که می تواند استرس و تنش را کاهش دهد. در این فصل، مداخلات مختلف برای مدیریت استرس آمده است. مداخلات، فعالیت هایی هستند که مانع از آن می شود که یک عامل استرس زا موجب پیامدهای منفی مانند علائم و بیماری های جسمی و روانی شود. مدیریت جامع استرس عملی و قابل اجرا بوده و می تواند به افراد کمک کند تا استرس خود را مدیریت کنند.

### تعریف و اهداف مدیریت جامع استرس

مدیریت جامع استرس برنامه ای است که شامل انواع مداخلات فیزیکی، هیجانی، شناختی، اجتماعی و معنوی برای کنترل و مقابله با استرس است. برخی از برنامه های مدیریت استرس فقط شامل آموزش چند تکنیک مانند آرمیدگی و مدیریت زمان است ولی این کافی نیست زیرا هر تکنیک به یک مولفه از استرس می پردازد و ممکن است روی سایر مولفه ها اثر نگذارد. پس برنامه هایی که فقط یک یا چند مهارت مدیریت استرس را آموزش می دهند فقط می توانند تا حدی موثر باشند. اما مدیریت جامع استرس شامل مداخله در همه مولفه های استرس بوده و امکانات لازم را برای مداخله در هر یک از این مولفه ها را فراهم می کند. این مداخلات در سطوح مختلفی قرار داشته و عبارت است از:

۱. پیشگیری از وقوع استرس
۲. راهبردهای آرام سازی
۳. راهبردهای تنظیم هیجان
۴. راهبردهای شناختی
۵. راهبردهای بین فردی
۶. راهبردهای معنوی

قبل از شروع باید یادآور شد که هدف مدیریت استرس، حذف کامل آن نیست. این کار نه عملی است و نه در بسیاری از مواقع مفید. زندگی بدون استرس های هیجان برانگیز و لذت بخش و یا استرس هایی که نیاز به پاسخ دارند حتما راکد و کسل کننده خواهد بود. علاوه براین، همانطور که ذکر شد یک حد بهینه استرس وجود دارد که اغلب محرک و برانگیزنده بوده و لذا می تواند موجب بهبود عملکرد شود. همچنین، استرس خوب و یا یوسترس هم داریم که قرار نیست آنها را از زندگی حذف کنیم. بنابراین نه می توان و نه لزومی دارد که همه استرس ها را از زندگی حذف کنیم. هدف باید محدود کردن اثرات مضر استرس و حفظ سلامت و سرزندگی و شادابی باشد. به عبارت دیگر هدف این است که کنترل استرس زندگی را به دست بگیریم. از طرف دیگر روش های غیر سازنده مدیریت استرس نیز شایع است. تلاش سخت برای کنترل استرس، به خودی خود موجب استرس می شود و تفکیک بین روش های سالم و سازنده از روش های ناسالم و غیر موثر اهمیت زیادی دارد. زیرا فرد ممکن است از روش هایی برای مقابله استفاده کند که اگرچه به شکل کوتاه مدت تنش او را برطرف می کند- مثل مصرف سیگار و مواد، پرخاشگری، ایجاد روابط ناسالم- ولی در درازمدت خود تبدیل به یک مشکل اساسی و یک منبع مهم استرس در زندگی فرد می شود، یعنی نه تنها استرس را برطرف نکرده و یا شدت آن را کاهش نمی دهد بلکه با ایجاد مشکلات جدید، موجب تنش بیشتری نیز می شوند. بنابراین هدف اصلی برنامه مدیریت استرس، کنترل استرس با استفاده از روش های سالم و سازنده است که تنش و برانگیختگی جسمی و روانی را که استرس ایجاد کرده کاهش داده و با روش های حل مسئله منطقی، راه حل موثر و سازنده ای را برای حذف و یا کاهش عاملی که موجب استرس شده پیدا می کند.

مقابله های سالم می توانند در فرد آرامش ایجاد کرده و سپس به وی کمک کنند تا موقعیتی را که موجب استرس شده به شکل سازنده و سالمی برطرف کنند ولی روش های ناسالم بر سلامت جسمی و روانی افراد تاثیر منفی می گذارند. علاوه براین، روش های مقابله ناسالم، موقعیت استرس آور را تغییر نمی دهند و فقط موجب آرامش موقتی در فرد شده و مشکلی را که موجب استرس شده برطرف نمی کند.

بهترین و اولین کار، پیشگیری از بروز استرس است، اگرچه همواره باید بخاطر داشت استرس غیرقابل اجتناب است. بنابراین در این فصل راه کارهای پیشگیری از استرس مورد بحث قرار می گیرد و در فصول بعد به مداخلات مقابله با استرس پرداخته خواهد شد.

هدف پیشگیری از استرس، حذف استرس های غیرضروری است. مثلا اگر رانندگی در یک اتوبان اصلی پر ترافیک شما را دچار استرس می کند می توانید با تمرکز رووی یک صحنه جالب، استرس را کمتر کنید و یا مشغول انجام آرمیدگی شوید یا به موزیک و یا یک سی دی زبان گوش دهید. ولی کار بهتر این است که مسیر دیگری را برای رسیدن به مقصودتان انتخاب کنید تا اصلا دچار استرس نشوید. بنابراین یکی از مهمترین مداخلات در مدیریت استرس این است که تا جای ممکن چیزهایی که فرد را دچار استرس می کند، حذف کند. برای این منظور تکنیک هایی در این فصل معرفی می شود تا استرس های غیرضروری در زندگی شناسایی و سپس حذف شود.

### ۱. حوادث زندگی و استرس

همانطور که در فصل دوم ذکر شد حوادث زندگی یکی از مهمترین منابع استرس هستند و بر این اساس، هولمز و راهه برای ارزیابی میزان استرس افراد پرسشنامه ای را طراحی کردند که شامل ۴۳ حادثه یا تغییر شرایط زندگی است که در سال اخیر اتفاق افتاده است. این پرسشنامه علاوه براینکه به افراد کمک می کند تا استرس های زندگی خود را ارزیابی و نسبت به سطح استرسی که تجربه می کنند، بینش به دست آورند می تواند به آنها کمک کند تا از بروز یک سری عوامل استرس زا پیشگیری کنند. برای مثال غالبا وقتی افراد احساس می کنند خیلی تحت استرس قرار دارند، تصور می کنند رفتن به تعطیلات، میزان استرس آن ها را کاهش می دهد. اما بر اساس این پرسشنامه، تعطیلات- بویژه برنامه ریزی و رفتن به تعطیلات خانوادگی و یا گروهی- ۱۳ واحد استرس ایجاد می کند. همانطور که قبلا ذکر شد برخی حوادث خوشایند مثل تعطیلات هم می تواند استرس آور باشد. زیرا استرس وقتی رخ می دهد که روال معمول زندگی به هم می خورد و فرد باید سعی کند خود را با آن سازگار کند. همه سازگاری هایی که قبل، در حین و پس از تعطیلات لازم است اتفاق بیفتد گواهی براین است که چرا تعطیلات می تواند استرس زا باشد. پس به جای اضافه کردن استرس، شاید بهتر باشد که فرد فقط چند روزی خود را از عامل استرس زا جدا کند و زندگی معمول خود را دنبال کند تا نیاز به انطباق با تغییرات، کاهش پیدا کند. مثال دیگر ارتباط های دوستانه و یا کاری پرتعارض است. ایجاد یک ارتباط جدید خود یک عامل استرس زاست، ( در آغاز ممکن است یک استرس خوب و یا یوسترس باشد) اما اگر در انتخاب این فرد اشتباه کرده باشید و مجبور باشید آن را قطع کنید، قطع ارتباط نیز در فرد



استرس ایجاد می کند چون باید دوباره خود را با وضعیت قبل از این ارتباط سازگار کند. حالا فرض کنید با آن سازگار شدید ولی تصمیم می گیرید آشتی کنید و دوباره ارتباط را از سر بگیرید، این برقراری مجدد ارتباط باز هم استرس زاست چون یک بار دیگر باید خود را با این وضعیت انطباق دهید. نتیجه، تجربه مقدار قابل ملاحظه ای استرس در یک مدت زمان معین خواهد بود. نکته مهم داستان این است که اگر قبل از ایجاد ارتباط و یا قطع آن خوب فکر می کردید و تصمیم گیری منطقی انجام می دادید شاید لازم نبود استرس جدایی و قطع ارتباط و آشتی مجدد را تجربه کنید. بنابراین یک راه مهم پیشگیری از بروز استرس ها، تصمیم گیری منطقی و آگاهانه است، یعنی باید به آثار مختلفی که تصمیم های مختلف به دنبال دارد خوب فکر کرد و سپس تصمیم گرفت. برخی استرس ها مانند مرگ همسر و یا یک دوست نزدیک را نمی توان حذف کرد ولی بقیه را می توان تا حدودی کنترل کرد.

## ۲. دردسرهای روزانه و استرس مزمن

همانطور که ذکر شد دردسرهای روزانه یک بخش از زندگی هستند که فرد هر روز و بطور معمول آنها را تجربه کرده و حتی می تواند اثر منفی بیشتری نسبت به حوادث اصلی زندگی بر سلامت وی داشته باشند. برای ارزیابی این نوع عوامل استرس زا نیز پرسشنامه ای تهیه شده که افراد می توانند با استفاده از آن تعداد و شدت دردسرهایی را که تجربه می کنند ارزیابی کنند. تحقیقات نشان می دهند ضرب الاجل ها، ترافیک، مسائل شغلی و وضعیت ظاهر بیشترین شدت را دارند. وقتی دردسرهای زندگی شناسایی شد، می توان با روش حل مساله، تا جایی که امکان دارد آنها را حذف کرد ولی این واقعیت را نیز باید پذیرفت که بسیاری از آنها یا زمان زیادی برای تغییر لازم دارند و یا غیر قابل تغییر هستند که در این صورت باید یاد بگیریم با آنها زندگی کنیم.

## ۳. تحلیل موفقیت

یکی از منابع استرس، شکست در انجام کارهاست که می تواند موجب کاهش اعتماد بنفس و عزت نفس شود. مهارت مهمی که به پیشگیری از وقوع این استرس کمک می کند خودآگاهی و تحلیل موفقیت هاست. برای این منظور فرد باید مهمترین موفقیت های خود و دلایل آن را یادداشت کند. و سپس نقاط قوتی را که موجب دست یابی به آنها شده، فهرست کند. البته موفقیت ممکن است برای افراد مختلف معانی متفاوتی داشته باشد. گاهی چیزی که برای کسی موفقیت محسوب می شود از نظر دیگری موفقیت نیست. برای مثال برای یکی

مستقل شدن، برای دیگری پیشرفت تحصیلی، ورزشی یا هنری و برای برخی دیگر یادگیری یک موضوع و یا مهارت دشوار، تایید دیگران، خوشحال کردن دیگران و... می تواند موفقیت محسوب شود. صرف نظر از تعریفی که هر فرد در مورد موفقیت دارد، وقتی از دیدگاه خود در مورد موفقیت و نقاط قوت خود آگاه شد می تواند از این اطلاعات برای پیشگیری از وقوع استرس استفاده کند، یعنی، برای خود تجارب زندگی را تجویز کند که احتمال موفقیت در آن بالاست و از تجاربی که متکی به استعدادها، مهارت ها و یا ویژگی هایی است که فاقد آن است، دوری کند. بدین ترتیب می تواند از شکست اجتناب کرده و یک عامل استرس زای دیگر تحت کنترل خود درآورد. البته، این به معنای عدم توجه به برطرف کردن نقاط ضعف و یا محروم کردن خود از فرصت های رشد و موفقیت نیست.

#### ۴. مدیریت زمان

همانطور که در بالا ذکر شد ضرب الاجل ها یا فشارهای زمانی برای انجام دادن کارها یکی از منابع شایع استرس محسوب می شود. معمولاً افرادی بیشتر تحت تاثیر این عامل استرس زا قرار می گیرند که حجم کارهایشان زیاد بوده و قادر به مدیریت مناسب زمان نیز نیستند. اما تکنیک های مدیریت زمان موثری وجود دارد که می توان از آن استفاده کرد و استرس ناشی از فشارهای زمانی را کاهش داد. در زیر گام های مختلف مدیریت زمان توضیح داده شده است:

##### ۱) ثبت برنامه روزانه

قدم اول در مدیریت زمان این است که اول مشخص کنید در حال حاضر زمان خود را چگونه می گذرانید. برای این کار، می توانید روز را به بخش های ۱ ساعته تقسیم کنید و کارهایی را که در هر ساعت انجام می دهید روی کاغذ ثبت کنید. سپس آن را مرور کنید تا متوجه شوید روز خود را چگونه می گذرانید و برای هر کار چقدر وقت می گذارید. برای مثال ممکن است متوجه شوید هر روز سه ساعت صرف تماشای تلویزیون می کنید، ۱ ساعت ورزش می کنید، ۱ ساعت مطالعه و دو ساعت خرید.

##### ۲) وضع اهداف

بر اساس ثبت برنامه روزانه که در قدم اول انجام دادید، سعی کنید تغییرات مورد نظر خود را به روشنی مشخص کنید. مهمترین چیزی که می تواند به این کار کمک کند، وضع اهداف و فعالیت های مربوط به آن است. این اهداف می تواند روزانه، هفتگی، ماهانه، سالانه و حتی طولانی مدت باشد. اگر ندانید به چه چیزی

می خواهید برسید، قادر به طراحی این برنامه نخواهید بود. استفاده از زمان باید برای به حداکثر رساندن شانس رسیدن به اهداف باشد.

### ۳) الویت بندی

وقتی اهداف تعیین شد، باید الویت بندی شود. همه اهداف اهمیت یکسانی ندارند و تمرکز، باید روی اهداف مهم بوده و برای سایر اهداف وقت کمتری بگذارید. بنابراین، ابتدا باید روی فعالیت هایی تمرکز کنید که بیش از سایر فعالیت ها شما را به اهداف اصلی خود می رساند. برای این کار می توان از یک فهرست الف، ب، ج استفاده کرد.

در فهرست الف، فعالیت هایی هستند که باید انجام شوند. آنها بقدری مهم هستند که اصلاً نمی توان آنها را حذف کرد حتی اگر خیلی نامطلوب باشند. در فهرست ب فعالیت هایی هستند که دوست دارید امروز انجام دهید و لازم است که انجام شود ولی اگر امروز انجام نشود مشکل چندانی ایجاد نخواهد کرد، برای مثال دیدن یک دوست. ولی اگر نتوانستید امروز او را ببینید، می توانید آن را به فردا و یا روزهای بعد موکول کنید. در فهرست ج، فعالیت هایی قرار دارد که دوست دارید انجام دهید ولی اگر هرگز هم انجام نشود، اتفاقی نمی افتد مانند رفتن به یک حراجی. اگر همه کارهای لیست الف و ب را انجام دادید می توانید به حراجی بروید و گرنه چیز مهمی را از دست نداده اید.

علاوه براین، باید فهرستی از کارهایی که نمی خواهید انجام دهید تهیه کنید. برای مثال اگر نمی خواهید وقت تان را با تماشای تلویزیون هدر دهید می توانید آن را در لیست کارهایی که نباید و یا نمی خواهید انجام دهید بگذارید. به این ترتیب یک یادآور برای تماشا نکردن تلویزیون دارید. سایر کارهایی که فقط اتلاف وقت است در این فهرست قرار دهید .

### ۴) زمان بندی

وقتی فعالیت هایتان را الویت بندی کردید سپس می توانید در برنامه روزانه تان وارد کنید. برای مثال "من فقط یک ساعت تلویزیون تماشا می کنم و ۲ ساعت مطالعه می کنم". راه خوبی که می تواند انگیزه شما را برای ایجاد این تغییر افزایش دهد این است که یک قرار داد با خودتان تنظیم کرده و در آن برای اجرای این برنامه زمان بندی جدید، پاداش هایی برای خود تعریف کنید.

برای اینکه مهارت مدیریت زمان را خوب یاد بگیرید علاوه بر انجام کارهای فوق، به نکات زیر نیز توجه کنید، زیرا آنها احتمال موفقیت شما را در اجرای تغییرات مورد نظر در استفاده از زمان افزایش خواهند داد.

- به حداکثر رساندن پاداش ها

حتماً بخاطر داشته باشید در برنامه روزانه فعالیت ها، فعالیت های لذت بخش را نیز بگنجانید. متخصصان مدیریت زمان می گویند، " ما ۸۰ درصد لذت هایمان را از فقط ۲۰ درصد فعالیت هایمان به دست می آوریم

بنابراین، ۲۰ درصد فعالیت هایتان را به فعالیت های لذت بخش اختصاص دهید تا ۸۰ درصد پاداش روزانه خود را به دست آورید.

- نه گفتن

اگر از جمله کسانی هستید که چون نمی توانید و یا به هر دلیلی دوست ندارید به دیگران نه بگویید، خود را در انبوهی از کارهایی که باید انجام دهید غرق می کنید، دوباره به فهرست الف، ب و ج و جدول بندی فعالیت ها رجوع کنید تا متوجه شوید چقدر زمان برای سایر فعالیت ها مانده است. این کار نه گفتن به دیگران راحت تر می کند.

- محول کردن کردن کارها

اگر با حجم زیادی از کارها روبرو هستید، در صورت امکان، انجام یک سری کارها را به دیگران محول کنید البته اگر علاقه شخصی خود شما نباشد. برعکس، از پذیرش مسئولیت ها و کارهایی که دیگران سعی دارند روی دوش شما بگذارند، اجتناب کنید. البته این توصیه به این معنا نیست که از دیگران سوء استفاده کنید و یا وقتی دیگران احتیاج به کمک دارند به آنها کمک نکنید. منظور این است که وقتی زمان کمی دارید و با حجم زیادی از کارها مواجه هستید، در گرفتن کمک تردید نکنید و فقط وقتی دیگران واقعا نیاز به کمک دارند به آنها کمک کنید.

- محدود کردن وقفه ها

احتمالا در طول روز چیزهایی پیش می آید که در انجام کارها وقفه ایجاد می کند. این واقعیت را قبول کنید و در زمان بندی خود آنها را پیش بینی کنید. از یک سو، خیلی سخت به برنامه زمانی خود نچسبید تا این وقفه ها شما را عصبی و مضطرب نکند و از سوی دیگر سعی کنید آنها را در سطح حداقل نگه دارید. راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارد برای مثال می توانید از جواب دادن به تلفن در ساعات معینی اجتناب کنید. اگر در استفاده بهتر از زمانتان جدی هستید باید کارهایی را برای محدود کردن این حوادث انجام دهید

## ۵. تغذیه و استرس

تغذیه و استرس رابطه زیادی باهم دارند. مواد غذایی خاصی می توانند پاسخ شبه استرس بوجود آورند و برخی از بیماری های مربوط به استرس می توانند بوسیله عادات غذایی تشدید شوند. همچنین تجربه استرس می تواند منجر به عادات غذایی بد شود. در اینجا به نقش تغذیه در پیشگیری از استرس اشاره شده و در فصل بعد، تاثیر آن در کاهش تنش و برانگیختگی توضیح داده می شود.

برخی از مواد غذایی پاسخ شبه استرس ایجاد می کنند. این مواد شبه استرس زاها و یا مقلدهای سیستم سمپاتیک نامیده می شوند که موجب تحریک سیستم عصبی می شوند. انواع کولاها، کافئین، چای و شکلات که حاوی کافئین هستند نمونه هایی از این مواد هستند. این مواد متابولیسم را افزایش داده، شخص را هوشیار

می کند و موجب تولید هورمون استرس می شوند که ضربان قلب و فشارخون را افزایش می دهد. آنها علاوه بر ایجاد پاسخ های شبه استرس، سیستم عصبی را بیشتر آماده واکنش می کنند و لذا بیشتر احتمال دارد که یک عامل استرس زا موجب بروز واکنش استرس شود. نیکوتین نیز یک عامل مقلد سیستم سمپاتیک است. حالا که متوجه ارتباط تغذیه با استرس شدید می توانید از این اطلاعات را برای مدیریت بهتر استرس استفاده کنید. مصرف کولاها، قهوه، چای، شکلات و سایر محصولات حاوی کافئین را محدود کنید. همچنین سیگار نکشید و یا از سایر محصولات تنباکو استفاده نکنید. بخشی از حذف استرس های غیرضروری شامل حذف برخی مواد غذایی است که شما را بیشتر مستعد به استرس می کند و یا یک پاسخ شبه استرس را ایجاد می کند. این حوزه ای از زندگی است که می توانید کنترل آن را در دست بگیرید.

سبک غذایی ناسالم هم می تواند مستقیماً استرس ایجاد کند و هم از طریق افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها - عمدتاً از طریق چاقی - موجب استرس شود.

## ۶. سرو صدا و استرس

زندگی یا کار در یک محیط پر سرو صدا می تواند روی سطح استرس اثر بگذارد. سرو صدا می تواند فشارخون را افزایش داده، ضربان قلب را بالا ببرد و منتهی به تنش عضلانی شود. سرو صدا معمولاً با نارضایتی شغلی ارتباط داشته و موجب تحریک پذیری و اضطراب می شود. همچنین سرو صدا موجب مشکلات خواب و سردرد نیز می شود. با گذشت زمان، فرد ممکن است به برخی سرو صداها عادت کند ولی این بدان معنا نیست که دیگر روی او اثر نمی گذارد. سرو صدا با واحد دسیبل اندازه گیری می شود. معمولاً صداها با دسیبل ۸۵ پاسخ های استرس ایجاد می کند و سرو صدای مزمن بالای ۹۰ دسیبل می تواند منجر به آسیب شنوایی شود. البته با توجه به سطح تمرکز فرد و کاری که دارد انجام می دهد حتی سطوح پایین سرو صدا نیز ممکن است مشکل ساز باشد. بنابراین یکی از راه های پیشگیری از استرس، زندگی و کار در محیط های آرام تر است. برای مثال می توانید با صدای کم تلویزیون نگاه کنید و یا به رادیو گوش دهید، از عایق صدا برای منزل یا محل کار خود استفاده کنید، دستگاه هایی را که تولید سرو صدا می کند، از اتاق نشیمن و خواب دور کنید و یا در صورت امکان، وقتی قصد خرید و یا اجاره منزل را دارید جایی را انتخاب کنید که دور از اتوبان، خیابان اصلی، مراکز خرید و مناطق صنعتی باشد و یا نهایتاً از پنبه یا تویی های گوش استفاده کنید.

## فصل چهارم- استراتژی های آرام سازی

کاهش تنش و برانگیختگی یک بخش مهم از برنامه جامع مدیریت استرس است که مانع از بروز آثار منفی استرس می شود. هدف این مداخلات، کاهش تنش و دست یافتن به آرامشی است که استرس آن را برهم زده است. فرد به هنگام استرس تنش و هیجان های ناخوشایند زیادی را تجربه می کند که علاوه بر اینکه سلامت جسمی و روانی وی را تهدید می کند، مانع از تفکر منطقی برای برطرف کردن عامل استرسزا نیز می شود. تکنیک های آرمیدگی و تنفسی از مهمترین مداخلات در این حوزه هستند. اگرچه ورزش، تغذیه مناسب و گوش دادن به موسیقی نیز در کاهش برانگیختگی نقش مهمی دارند.

### تکنیک های آرمیدگی

تکنیک های آرمیدگی یکی از بخش های اصلی تقریباً تمامی برنامه های مختلف مدیریت استرس است. آن مزایای فیزیولوژیک و روان شناختی زیادی دارد. این تکنیک ها موجب آرمیدگی سیستم معدی- روده ای، قلبی عروقی و عضلانی- اسکلتی می شود و این اثر می تواند به سایر عضلات نیز تعمیم یافته و موجب کاهش و درمان سردردها، کمر درد، بیخوابی، درد و فشار خون بالا شود. علاوه بر این آرمیدگی به کاهش افسردگی و اضطراب، و کاهش استرس عملکردی و لذا بهبود عملکرد در حیطه های مختلف تحصیلی و هنری نیز کمک کرده و از این طریق برای سلامت روان مفید است.

### احتیاط پزشکی:

تکنیک های آرمیدگی موجب تغییراتی در فرایندهای فیزیولوژیک می شوند. آن فشارخون، ضربان قلب، تنش عضلانی، کلاسترول و سایر پارامترهای فیزیولوژیک را کاهش می دهد. کسانی که داروهایی مصرف می کنند که روی این پارامترهای فیزیولوژیکی اثر می گذارد، باید قبل از استفاده از این تکنیک ها با پزشک خود مشورت کنند. برای مثال کسی که فشارخون بالا دارد و داروی ضد فشارخون مصرف می کند ممکن است با استفاده از تکنیک آرمیدگی افت شدید فشار خون را تجربه کند. بنابراین به کسانی که تحت مراقبت طبی هستند و یا دارو مصرف می کنند توصیه می شود در مورد استفاده از این تکنیک ها با پزشک مشورت کنند این توصیه بویژه برای افراد مبتلا به صرع، فشارخون و دیابت اهمیت دارد.

تکنیک های آرمیدگی متعددی برای کمک به افراد طراحی شده است. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. برای اینکه افراد متوجه شوند کدامیک برای آنها بهتر و موثرتر است یک مقیاس درجه بندی رفتار وجود دارد که پس از استفاده از هر تکنیک آن را پر می کنند و به این ترتیب متوجه می شوند کدام تکنیک را ترجیح می دهند. علاوه براین، محیط نیز در انتخاب روش آرمیدگی اهمیت دارد زیرا شرایط برخی محیط ها به گونه ای است که تنها می توان از تکنیک های سریع و کوتاه استفاده کرد.

#### • آرمیدگی پیشرونده

این تکنیک توسط یاکوبسن برای بیماران بستری در بیمارستان که دچار تنش بودند طراحی شد. وی برای کاهش تنش عضلانی بیماران، از آنها می خواست که یک گروه از عضلات را منقبض و سپس شل کنند و این کار را برای گروه های مختلف عضلات انجام دهند (پیشرونده). هدف انقباض عضلانی که در ابتدا انجام می شود این است که افراد متوجه شوند تنش عضلانی چطور احساس می شود و هدف شل کردن عضلات، آشنایی با حس راحتی و آرمیدگی است تا بتوانند به شکل ارادی آن را ایجاد کنند. پس، هدف حس کردن راحتی هنگام تنش عضلات و توانایی شل کردن آنها ست. کسی که مهارت شل کردن فوری عضلات خود را در مواجهه با یک استرس بدست می آورد به جای واکنش رفلکسی، می تواند مکث کرده، ماهیت تهدید را در نظر بگیرد، پیامدهای واکنش های احتمالی گوناگون را بالا و پایین کند و سپس موثرترین کار را انجام دهد. این تکنیک، آرمیدگی نورو عضلانی نیز نامیده می شود چون عصب های عضلات را کنترل می کنند. در هر حال، آرمیدگی پیشرونده با یک گروه از عضلات شروع می شود و وقتی گروه اول به حالت آرمیدگی رسید، همین کار برای گروه دیگری انجام می شود و به این ترتیب در سرتاسر بدن پیش می رود تا آرمیدگی برای کل بدن اتفاق بیفتد. این تکنیک، از عضلات پاها شروع شده و سپس به سمت عضلات تنه و سر حرکت می کند. آرمیدگی پیشرونده مثل سایر تکنیک های آرمیدگی باید مرتب تمرین شود تا فرد بتواند مهارت کافی را در آن به دست آورد. معمولاً این مهارت در عرض چند هفته با سه بار تمرین روزانه ۵ دقیقه ای حاصل می شود. امتیاز این تکنیک در آن است که نیازی به هیچ تجهیزات خاصی نداشته و به راحتی قابل اجراست. اجرای این تکنیک مستلزم مراحل مختلف و نیز پیش نیازهایی است که در پیوست آمده است.

#### • تمرین های آرمیدگی کوتاه

گاهی مواردی وجود دارد که ممکن است افراد نتوانند و یا نخواهند زمان زیادی را به آرمیدگی اختصاص دهد. در این موارد توصیه می شود از نسخه های ساده شده و سریع آرمیدگی پیشرونده استفاده شود. برای مثال ممکن است پشت میزتان نشسته باشید و متوجه شوید عضلات شانه های تان در تنش است. برای ایجاد

آرمیدگی، می توانید آنها را بیشتر در حالت تنش قرار دهید، یعنی شانه هایتان را تا جایی که می توانید بالا ببرید و سپس آنها را شل کنید و سپس روی حس های مربوط به آرمیدگی عضلات تمرکز کنید.

تمرین سریع دیگری که می توانید انجام دهید در مورد عضلات شکم است. این عضلات را با صاف ولی سفت و محکم نگه داشتن ناحیه شکم تان در تنش قرار دهید. توجه کنید با این عضلات در تنش چطور فقط با انقباض عضلات قفسه سینه تان نفس می کشید. حالا عضلات شکم تان را شل کنید و اجازه دهید منطقه شکم تان جلو بیاید. با انقباض و انقباض ناحیه شکم تان نفس بکشید تا قفسه سینه. برای کمک به این نوع تنفس، کف دست تان را روی شکم تان قرار دهید. اجازه دهید همانطور که شکم تان موقع دم بالا و هنگام بازدم پایین می رود، سرتان بالا و پایین بیفتد. به احساس آرمیدگی که با این نوع نفس کشیدن ایجاد می شود، توجه کنید.

شما می توانید این کار را با هر گروه از عضلاتی که در آن احساس تنش می کنید، انجام دهید. یعنی ابتدا آن را بیشتر در تنش قرار دهید و سپس آن را شل کنید و روی احساس آرمیدگی تمرکز کنید. پس از تقریباً ۵ دقیقه تمرین، کم کم احساس تنش کمتر و آرمیدگی بیشتری می کنید و بهتر قادر خواهید بود کارهایتان را انجام دهید. حتی می توانید این تمرین ها را براساس یک جدول زمانی روزانه انجام دهید. توجه داشته باشید که این ۵ دقیقه یک دوره استراحت است که در آن موقتاً وظایف روزانه تان را کنار می گذارید و به یک حالت آرمیدگی دست پیدا می کنید. تکنیک های کوتاه آرمیدگی در پیوست آمده است.

#### • تنفس دیافراگمی

تنفس یکی از ریتم های اساسی زندگی است که روی قسمت های مختلف بدن اثر می گذارد. تنفس سریع بقیه بدن را نیز به سرعت وا می دارد و نفس های عمیق و کند یک اثر آرام بخش روی کل بدن دارد. استرس، تنفس را سریع و سطحی می کند و این موجب کاهش اکسیژن خون و افزایش تنش می شود. بنابراین، تنفس عمیق یک راه موثر برای کاهش تنش در هنگام استرس است.

"هوا را به آرامی به درون ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: یک، دو، سه، چهار. حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید".

#### • تصویرسازی های ذهنی

تصویر سازی ذهنی خوشایند به کاهش تنش فیزیولوژیک کمک می کند و در کاهش دفعات و شدت سردردها و درد در نواحی مختلف بدن موثر است. علاوه بر این تصویرسازی مزایای روان شناختی نیز دارد. برای مثال موجب کاهش کابوس شبانه و بهبود خواب شده و به کاهش افسردگی و اضطراب در افرادی که افسردگی خفیف داشته و یا در مورد یک موضوع خاص اضطراب دارند مفید است. برای مثال در ورزشکاران



می توان از آن برای تصویر کردن رقابت موثر استفاده کرد و برانگیختگی فیزیولوژیک را که ممکن است در عملکردشان تداخل ایجاد کند، کاهش داد.

از تصاویر خوشایند زیادی برای انجام این تکنیک می توان استفاده کرد. برخی افراد ممکن است یک روز آفتابی را که در یک قایق بادبانی در دریاچه ای آرام گذرانده باشند، تصور کنند. برخی دیگر ممکن است پرندگانی را که در هوا پرواز می کنند و یا امواج اقیانوس یا دریا را که به ساحل برخورد می کند، تصور کنند. بهترین کار این است که خود فرد، تصویر و صحنه آرام بخش خود را انتخاب کند چون برای افراد مختلف چیزهای مختلف آرام بخش است. ولی این صحنه باید خیلی زنده باشد. بنابراین، صحنه ها را که تا جایی که می توانید واقعی بسازید. شما باید بوها را استشمام کنید، صداها را بشنوید، رنگ ها را ببینید و حتی مزه ها را بچشید. تصاویر می تواند یک ساحل آفتابی یا باران زده، ابرها، یک دشت از گل های وحشی، یک جنگل خنک، یک درخت بید، یک نهر زلال، یک تپه شیب دار و یا هر صحنه دیگری باشد که شما را آرام می کند. نکته مهم، انتخاب تصویری است که شما را آرام می کند. بخاطر داشته باشید تصویرسازی تاثیر زیادی در پاسخ آرمیدگی دارد. سوالات زیر به واقعی تر شدن صحنه هایی که برای تصویر سازی انتخاب می کنید کمک می کند:

۱. درجه حرارت آن صحنه چقدر است؟
۲. چه کسی آنجاست؟
۳. چه رنگ هایی در این صحنه وجود دارد؟
۴. چه صداهایی در صحنه وجود دارد
۵. چه بویی را در صحنه استشمام می کنید؟

تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چایی را که می نوشید را تصور کنید.

## ورزش

ورزش علاوه براینکه به شکل کلی برای سلامت جسمی و روانی مفید است در کاهش استرس نیز نقش دارد. دو نوع ورزش وجود دارد، هوازی و ناهوازی. ورزش که از نظر مدت زمان، درگیری عضلات و میزان اکسیژن

مورد نیاز با هم فرق دارند. ورزش های آیروبیک یا هوازی شامل دو آهسته، دوچرخه سواری، شنای مسافت طولانی، پیاده روی و طناب زدن و ورزش های غیرهوازی شامل دو سرعت و شنای مسافت کوتاه است. اگرچه هر دو نوع ورزش در کاهش استرس موثر هستند ولی ورزش آیروبیک بویژه برای سیستم قلبی-عروقی مفید تر است.

ورزش با مصرف موادی که در نتیجه واکنش استرس تولید شده می تواند به مدیریت استرس کمک کند و مانع از بروز پیامدهای منفی استرس شود. علاوه براین، ورزش ذهن را از محرک استرس زا منحرف کرده و به آرام شدن ذهن کمک می کند. ورزش مزایای روان شناختی نیز دارد و موجب افزایش اعتماد نفس ( بواسطه جلوگیری از اضافه وزن و چاقی) احساس هوشیاری بیشتر، بهبود عملکرد و کاهش اضطراب و افسردگی می شود. یکی از دلیل مزایای روان شناختی ورزش، رها شدن مواد شیمیایی خاصی در بدن است که یکی از آنها انتقال دهنده عصبی به نام اندورفین است. اندورفین مثل مواد افیونی عمل کرده و درد را کاهش داده و خلق را بالا می برد. اندورفین تنها ماده شیمیایی نیست که در بدن در طی ورزش ترشح می شود. دوپامین نیز تولید می شود. دوپامین علاوه براینکه فعال کننده احساسات اروتیک و جنسی است، یک ضد افسردگی است. علاوه براین تحقیقات نشان می دهند ورزش می تواند عملکرد شناختی را نیز افزایش دهد. این ناشی از افزایش جریان خون مغز و افزایش گلوکز و اکسیژن برای کارکرد مغزی و نیز افزایش نوراپی تفرین، سروتونین و اندورفین است که بویژه نوراپی نفرین با بهبود حافظه ارتباط دارد.

### شیوه سالم ورزش کردن

درست ورزش کرن خیلی مهم است چون اگر غیرصحیح انجام شود می تواند پیامدهای مضری داشته باشد. آمادگی افراد برای ورزش کردن و شدت و سنگینی آن براساس ویژگی های شخصی و سابقه طبی تعیین می شود. کسانی که به بیماری خاصی مبتلا هستند قبل از شروع ورزش، حتما باید با پزشک خود مشورت کنند، ولی افرادی که ظاهرا سالم هستند می توانند ورزش با شدت متوسط را شروع کنند. ورزش "متوسط" فعالیت هایی مثل باغبانی، قدم زدن، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شنا است. لازم نیست دونه دو ماراتون باشید تا مزایای ورزش را تجربه کنید، در واقع، تحقیقات نشان می دهند فعالیت فیزیکی متوسط برای ۳۰-۴۵ دقیقه در روز مزایای زیادی برای سلامتی به همراه دارد.

برای اینکه ورزش موثر واقع شود باید ۲۰-۳۰ دقیقه ۳-۴ بار در هفته ورزش کنید. شما می توانید ورزش کردن را مثل سایر کارهای تان، در برنامه روزانه تان بگنجانید. به این ترتیب آن را به عنوان یک تعهد می بینید و بیشتر از وقتی که با خود می گوئید "هر وقت فرصت کردم آن را انجام می دهم" ( و مرتب آن را به تعویق می اندازید) برای آن وقت می گذارید و انجام می دهید.

## موسیقی

صدا ها علاوه بر پتانسیلی که برای ایجاد استرس دارند می توانند اثر آرام کننده نیز داشته باشد. تصور کنید چشم هایتان را می بندید و به برخورد امواج دریا به ساحل، پرندگانی که در جنگل آواز می خوانند و یا بادی که لابلای برگ ها می وزد گوش می دهید. این صداها را " صدای سفید" می نامند چون می توانند صداهای ناراحت کننده را محو کند. گاهی از صدای سفید برای تمرین های آرمیدگی نیز استفاده می شود تا تاثیر منفی سرو صدای محیط اطراف را که مانع از تمرکز می شود، کاهش دهد.

نوع دیگر صدا که می تواند آرام کننده باشد، موزیک آرام است. بخاطر داشته باشید موزیک می تواند برانگیزنده نیز باشد که بستگی به نوع ، بلندی و ضرب آن دارد. موزیک آرام می تواند فشارخون را کاهش می دهد، شدت احساس افسردگی و اضطراب را کم کند و حتی معنویت را افزایش دهد. مطالعات نشان داده اند موزیک بقدری اثر عمیقی دارد که گوش دادن به آن می تواند کارکرد مغز را مانند مراقبه تغییر دهد.

معنویت به شیوه های مختلفی تعریف شده است. برخی آن را ایمان به وجود یک هستی برتر و پیروی از یک مذهب تعریف کرده و برخی دیگر به توانایی کاوش و کشف هدف و معنای زندگی شامل تجربه کامل زندگی، لذت بردن از صلح و آرامش و کمک به خود و دیگران برای تحقق کامل پتانسیل هایشان و یا خود شکوفایی اشاره می کنند. به عبارت دیگر معنویت حاصل رسیدن به پاسخ این سوال است که من چه کسی هستم؟ چرا اینجا هستم؟ و کجا می روم؟ سوالاتی که فرد را با حقیقت وجود خود و معنای زندگی مواجه می کند. نوع پاسخی که فرد به این سوالات می دهد می تواند احساس آرامش ایجاد کرده و استرس را با اعتقاد به اینکه زندگی فرد هدف و معنایی به غایت مهم تر و والاتر دارد، تخفیف دهد و یا فرد را آشفته کند. بنابراین خود فقدان معنویت می تواند یک عامل استرس زا باشد چیزی که در تقسیم بندی انواع استرس، آن را استرس فلسفی می نامند.

مذهب و معنویت تفاوت ها و شباهت هایی با هم دارند. هر دو به زندگی انسان معنی می دهند ولی در مذهب این معنا از اعتقاد به وجود یک هستی برتر و وجود زندگی پس از مرگ می آید ولی معنویت شخصی تر از مذهب است زیرا چیزی است که افراد برای خودشان تعریف می کنند و احکام و قواعد مذهب را ندارد. پس افراد ممکن است معنوی باشند ولی مذهبی نباشند.

در هر حال، مطالعات نشان می دهند هم مذهب و هم معنویت، روی سلامت اثر می گذارند. مذهب و معنویت با پارامترهای گوناگون سلامت مانند فشارخون ارتباط دارد و از معنویت به عنوان مداخلاتی برای بهبود سلامت و کاهش استرس استفاده می شود. برای مثال مطالعات نشان داده است که معنویت یا مذهب با سطح پایین تر تشویش روان شناختی، کاهش خطر بیماری های جسمی، نرخ پایین تر مصرف سیگار و مرگ و میر ارتباط دارد. همچنین معنویت به شکل کلی با رفتارهای سالم ارتباط داشته و در نتیجه افراد مذهبی یا معنوی معمولاً سالم تر هستند. همچنین، سلامت معنوی در کاهش استرس و اضطراب و افسردگی نقش دارد.

تبیین های مختلفی برای رابطه معنویت و سلامت ارائه شده است ولی بطور کلی مطالعات نشان می دهند وقتی کسی احساس می کند درجه ای کنترل بر عامل استرس زا دارد نسبت به کسی که تصور می کند کنترل کمی داشته و یا هیچ کنترلی ندارد کمتر دچار بیماری می شود. این کنترل می تواند به شکل تلاش برای تغییر موقعیت با دعا و نیایش ( کنترل اولیه که شبیه مقابله مساله مدار است) و یا دیدن موقعیت به عنوان تقدیر، خواست، مصلحت یا امتحان خداوند و یا انجام اعمال مذهبی برای ایجاد آرامش در خود ( کنترل ثانویه) باشد. نوع دوم بیشتر شبیه مقابله هیجان مدار است که واکنش هیجانی به استرس را کم می کند.

بطور کلی مذهب با افزایش احساس کنترل فرد، یک مکانیزم مقابله موثر است که می تواند شکل های مختلفی داشته باشد:

- اتکاء به خود و توکل - در این سبک مقابله، فرد خود را مسئول پیامدها می داند ولی خداوند ( یا نیروهای طبیعت) را منبع لایزالی ادراک می کند که برای موفقیت به آن نیاز دارد. چنین فردی باور دارد که خداوند به کسانی که به خودشان کمک می کند، کمک می کند.
  - همکارانه - فرد خداوند را همه جا یار و یاور خود می بیند و با حس همراهی او با زندگی مواجه می شود.
  - تسلیم و رضا - کل موقعیت به خدا (و یا نیروهای طبیعت) واگذار می شود با این اطمینان خاطر که او موقعیت را مدیریت خواهد کرد
  - استغاثه - فرد، از خدا (یا نیروهای طبیعت) برای حل مشکلات در خواست کمک می کند
- دو رویکرد اول مقابله، با سلامت روان و اعتماد بنفس بیشتری همراه هستند اگرچه در موقعیت هایی که در آن فرد واقعا کنترل کمی دارد مانند ابتلا به یک بیماری صعب العلاج، تسلیم و رضا و استغاثه می تواند مفید باشد. در زیر به انواع تکنیک های مدیریت معنوی استرس اشاره شده است:

#### ۱. شرکت در مراسم مذهبی

بسیاری از اماکن مذهبی مثل مسجد، حسینیه و... که به افراد کمک می کنند تا استرس خود را با استفاده از دعا و نیایش و مراسم مذهبی مدیریت کنند از جمله روش های موثر مدیریت استرس هستند. اگر فردی مذهبی نیست می تواند در سازمان های مردم نهاد و گروه های خودیاری که فعالیت هایشان ماهیت معنوی دارد، شرکت کنند. اگرچه، شرکت در این گروه ها فقط خاص افراد غیر مذهبی نیست و افراد مذهبی نیز معمولا در ایجاد این گروه ها و انجام فعالیت های مربوط به آن نقش دارند.

#### ۲. دریافت حمایت اجتماعی

ارزش معنویت و مذهب برحسب بعد اجتماعی آن نیز هست. شرکت کنندگان در مساجد، حسینیه ها و یا سایر گروه های مذهبی با کسانی که احساس می کنند دیدگاه ذهنی مشابهی دارند، ارتباط نزدیکی پیدا می کنند. این حس اتصال و ارتباط، به کاهش تنهایی و احساس اضطراب کمک می کند و اثر مثبتی روی سلامت فرد دارد. علاوه براین، حضور در اماکن مذهبی ممکن است موجب آشنایی با فرد یا افرادی شود که می توانند انواع مختلف حمایت اجتماعی را فراهم آورد که خود یک ابزار بسیار مهم در مقابله با استرس است. در هر حال، مشارکت فعال در گروه های مذهبی و غیرمذهبی، شبکه اجتماعی قوی را می سازد که فرد می تواند در صورت نیاز از حمایت مالی، توصیه و یا حتی سرپناه آنها در طی زمان استرس بهره مند شود. این ها یک مداخله مساله مدار محسوب می شوند.

### ۳. کارهای خیریه و داوطلبانه

کمک به دیگران یک فعالیت معنوی است که مزایای زیادی نه تنها برای کسانی که این کمک را دریافت می کنند بلکه همچنین برای شخصی که آن را انجام می دهد، دارد. شاید یکی از زیباترین پاداش های زندگی این باشد که هیچ انسانی نمی تواند بدون کمک به خودش به دیگران کمک کند. این در مورد کار داوطلبانه نیز صادق است. تحقیقات نشان می دهد کار داوطلبانه مزایای جسمی و روانی زیادی دارد. کار داوطلبانه منجر به سطح بالاتر شادی، رضایت از زندگی، عزت نفس و حس کنترل بر زندگی می شود. آن همچنین شبکه حمایت اجتماعی را افزایش می دهد که مثل یک سپر در برابر استرس عمل می کند، خطر بیماری را کاهش می دهد، به مقابله با بیماری های مزمن و جدی کمک می کند و نرخ مرگ و میر را کم می کند. از نظر تاریخی، کار داوطلبانه و خیریه با مذهب گره خورده و از طریق موسسات مذهبی انجام می شده است ولی خارج از آن هم این کارها انجام می شود.

کار داوطلبانه باعث می شود که فرد احساس کند در زنجیره زندگی سهم داشته و وی را با نسل قبلی و نسلی که بعد از وی می آید متصل می کند و به این ترتیب زندگی را هدفمند و دارای معنا می سازد. این سلامت معنوی است. برخی افراد کارهای خیر و داوطلبانه را با اتکاء به یک باور مذهبی، اعتقاد به خدا و زندگی پس از مرگ و پاداش برای رفتار خوبشان انجام می دهند و برخی دیگر بواسطه باور به اینکه همه چیزها متصل به هم هستند و آنچه روی من اثر می گذارد روی دیگران نیز اثر می گذارد. در هر حال، سلامت معنوی موجب می شود افراد قویا احساس کنند باید از محیط شان محافظت کنند، به دیگران خدمت کنند و به فکر افراد ضعیف تر از خود باشند. این احساس که زندگی هدف و معنا دارد، بسیار ارزشمند است چون به عنوان یک تکنیک مقابله هیجان مدار عمل می کند که به فرد اجازه می دهد چیزهایی را که فراتر از کنترل اوست بپذیرد و روی چیزهای مثبت تمرکز کند و این وی را آرام می کند. علاوه براین، اعتقاد به اینکه زندگی یک هدف بزرگتر دارد می تواند به رفع عوامل استرس زا در زندگی دیگران کمک کند. چنین دیدگاهی معمولاً منجر به همکاری با سایرین در رسیدن به اهداف مشترک مانند انجام کارهای داوطلبانه برای زنان بی سرپناه، کودکان کار و یا سایر اقشار آسیب پذیر جامعه می شود.

### ۴. بخشش

بخشش یکی دیگر از تکنیک های مداخله معنوی است که می تواند در کاهش استرس های روان شناختی نقش داشته باشد. افراد با اعتقادات عمیق مذهبی و یا باور به وجود یک معنا و هدف کلی در هستی، بیشتر قادر به بخشش اشتباهات دیگران هستند.

وقتی کسی به نحوی به شما صدمه می زند طبیعی است هر وقت به حرف یا کار او فکر می کنید عصبانی شوید ولی خشم زیاد و طولانی مدت، سالم نیست و موجب بروز واکنش های استرس می شود که در فصل

اول توضیح داده شد. تحقیقات نشان می دهد عدم بخشش، فعالیت مغزی همراه با استرس، خشم و پرخاشگری را فرا می خواند، هورمون های استرس ترشح می شوند و فشار خون و سایر متغیرهای فیزیولوژیک شبیه زمانی می شود که فرد تحت استرس قرار دارد. همچنین، عدم بخشش اثر منفی روی سلامت روان و سیستم ایمنی می گذارد.

از طرف دیگر نگرش بخشش مزایای زیادی برای سلامت روان دارد. مطالعات نشان می دهند بخشش موجب کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شده و با احساس خوب بودن معنوی همراه است. البته، بخشش، با توجیه و بهانه آوردن برای رفتار دیگران و یا فراموش کردن بدی دیگران فرق دارد، بلکه یک قصد صادقانه و خالصانه برای دنبال انتقام نبودن (و یا اجتناب از طرف مقابل) و جایگزین کردن هیجان های منفی مثل دلخوری، نفرت و خشم با هیجان های مثبت مانند شفقت، همدلی و همدردی (بخشش هیجانی) است.

چیزی که بخشش را راحت تر می کند این است که بپذیرید شما نیز کارهایی انجام داده اید که آرزو دارید به خاطر آن بخشیده شوید. همه ما چنین کارهایی را انجام داده ایم. حس خوبی که پس از بخشیده شدن به دست می آورید یا آرزوی بخشیده شدن - وقتی هنوز چنین اتفاقی نیفتاده است - به بخشیدن دیگران کمک می کند. این کار آسانی نیست ولی ارزش تلاش را دارد حتی اگر هیچ دلیلی غیر از اینکه برای سلامت خود شما مفید است، نداشته باشید. البته، این بدان معنا نیست که گذشته را فراموش کنیم بلکه به این معنی است که باید آن را بخاطر بسپاریم، از آن یاد بگیریم ولی اجازه دهیم بگذرد.

ما باید بتوانیم خودمان را هم ببخشیم. همه ما به عنوان انسان ممکن است گاهی چیزهایی بگوییم و یا کارهایی انجام دهیم و یا افکاری درمورد دیگران داشته باشیم که فکر می کنیم نباید می داشتیم، این بخشی از انسان بودن است و باید سعی کنیم خودمان را ببخشیم. توانایی بخشش خود نیز با بهبود سلامت جسمی و روانی ( برای مثال استرس و اضطراب کمتر و عزت نفس بالاتر) ارتباط دارد

## ۵. شکر گذاری

شکرگذاری به این معناست که در حالیکه واقعیت های تلخ و استرس آور زندگی را نادیده نمی گیرید و یا انکار نمی کنید، برای آنچه که دارید، شکر گزار هستید. در هر موقعیتی، یک چیزی وجود دارد که بتوانید شکر گزار باشید. مثلاً مادری با یک فرزند مریض می تواند بخاطر سلامتی سایر فرزندان و یک شوهر حمایت کننده، شکر گزار باشد. معمولاً در مواقع دشوار زندگی، چیزهای مثبتی را که در زندگی وجود دارد نمی بینیم،

این قابل فهم است ولی اصلاً سالم نیست. حتی گاهی در سختی ها و مشکلات، یک جنبه معنوی رشد می کند که در طی سال های آتی زندگی و سایر زمان های سخت زندگی به کمک ما می آید. البته، جنبه سخت موقعیتی که با آن مواجه هستیم از بین نمی رود و نمی تواند از بین برود بلکه فرد به این درک می رسد که واقعیت های مثبتی نیز در کنار و همزمان با واقعیت های استرس زا در زندگی وجود دارد. اگر یاد بگیرید قدر جنبه های مثبت زندگی را بدانید، اوضاع بهتر خواهد شد. بنابراین، هر وقت چیزها بد به نظر می رسد بخاطر داشته باشید همیشه از آن بدتر نیز می تواند بشود. شکر گزار باشید که بدتر نیست. سپس همه چیزهای خوبی را که در زندگیتان وجود دارد به خود یادآوری کنید و بخاطر آنها خدا را شکر کنید.



بخش مهمی از استرس ها را استرس بین فردی تشکیل می دهد. تعارض خانوادگی، مشکلات ارتباطی با دوستان، همکاران، کارفرما و یا روساء و همسایه ها، بخشی از استرس هایی است که فرد ممکن است در روابط بین فردی خود تجربه کند. اما ارتباطات در کاهش استرس نیز نقش مهمی دارند و هم می توانند موجب کاهش ناراحتی حاصل از استرس شده و هم به برطرف کردن مشکلی که موجب استرس شده، کمک کنند. در حالیکه برخی از مداخلات مدیریت استرس را می توان به تنهایی و بدون مشارکت دیگران انجام داد ولی یک سری از آنها مستلزم کمک دیگران است. بنابراین، آموزش مهارت های ارتباطی با توجه به نقش مهم ارتباطات هم به عنوان یک عامل ایجاد کننده استرس و هم یک سپر محافظتی در برابر پیامدهای منفی آن، می تواند اهمیت زیادی در مقابله با استرس داشته باشد. مهارت های ارتباطی موضوع بسیار مفصلی است که در فضای این کتابچه نمی گنجد و در این فصل فقط به موضوعات محدودی که ارتباط مستقیم تری با مقابله با استرس دارند، یعنی ابراز وجود، حل تعارض و ایجاد و گسترش شبکه حمایت اجتماعی پرداخته می شود. البته، از آنجایی که این مهارت ها مبتنی بر مهارت های ارتباطی عمومی هستند، درآغاز به اختصار یک اشاره کلی به مهارت های ارتباطی می شود.

### ارتباط

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیرکلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن افکار، عقاید، احساسات و نیازهای خود را ابراز کرده و افکار، احساسات و نیازهای دیگران را دریافت می کنیم. توانایی برقراری ارتباط موثر در روابط صمیمانه و نزدیک، نقش مهمی ایفا می کند و فقدان آن موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم ها، تنش ها و تعارض ها می گردد.

ارتباط مولفه های متعددی دارد. آن شامل فرستنده ای است که پیامی را از طریق رسانه ای به دریافت کننده می فرستد. برای مثال کتابی را که در دست دارید، درنظر بگیرید. نویسنده ( فرستنده ) از طریق متن ( رسانه ) به خواننده ( دریافت کننده ) توضیح می دهد که چگونه استرس خود را مدیریت کنید ( پیام ). ارتباط موثر مستلزم توجه به تمامی مولفه های ارتباط است:

- فرستنده باید در مورد موضوع، اطلاعات داشته باشد و همچنین قابل اعتماد باشد
- پیام باید موثق و عاری از سم های کلام مانند طعنه و کنایه، کلمات قضاوتی و ... باشد
- رسانه نیز باید موثر باشد. مثلاً اگر هدف حل تعارض است، بهترین رسانه ارتباط رو در رو است تا استفاده از ای میل و متن های گوشی همراه.

- برای اینکه پیام همانطور که قصد فرستنده بوده، دریافت شود، فرستنده باید اطلاعات خوبی در مورد دریافت کننده اطلاعات داشته باشد. چه چیزی برای او مهم است و برای آن ارزش قائل است، به چیزهایی حساس است، ترجیح می‌دهد پیام را از طریق چه رسانه ای دریافت کند، به چه کسی اعتماد دارد؟ پاسخ به این سوالات به فرستنده اجازه می‌دهد پیام را بگونه ای ارسال کند که درست فهمیده شود و امکان سوء تفاهم کاهش یابد.
- دریافت کننده باید یک شنونده فعال باشد. یعنی با دقت به پیام گوش دهد و در صورتی که ابهام و یا تردیدی در مورد معنای پیام دارد، به جای اتکاء به برداشت های ذهنی و یا پیش فرض های خود، در مورد آن از فرستنده سوال کند.

### ارتباط غیر کلامی

افراد با بدن شان نیز ارتباط برقرار می کنند. این زبان بدن نامیده می شود. زبان بدن اغلب به بلندی و به اندازه کلمات حرف می زند. گاهی وقتی افراد در بیان کلامی افکار و احساسات خود احساس راحتی نمی کنند، زبان بدن تنها شکل ارتباط است که وجود دارد. همچنین اهمیت ارتباط غیر کلامی از آنجایی است که افراد غالباً احساسات خود را با آن نشان می دهند، برای مثال خوشحالی با لبخند زدن، نگاه خیره برای نشان دادن خشم و درآغوش گرفتن برای نشان دادن علاقه و محبت.

متأسفانه فهم اشتباه و یا سوء تفاهم در بیان غیرکلامی افکار و احساسات راحت اتفاق می افتد و لذا خطر سوء تفاهم در ارتباط غیرکلامی بیشتر است. بنابراین، اگر شخصی به صورت غیرکلامی، احساسات خود را ابراز می کند این مسئولیت طرف مقابل است که با کلام از وی سوال کند تا درست متوجه پیام شود. بدون این واریسی، دو طرف ممکن است به غلط فکر کنند که ارتباط موثری داشته اند در حالیکه هر دو در اشتباه هستند. بنابراین، در ارتباط غیرکلامی، واریسی برداشت ها بسیار مهم است و موجب بهبود ارتباط و هماهنگی بیشتر ارتباط کلامی و غیر کلامی می شود.

مهارت های ارتباطی به شما کمک می کند تا با خانواده و اقوام، دوستان و همکاران تعامل بهتری داشته باشید و استرس کمتری را تجربه کنید. بنابراین، مهارت های ارتباطی یک تکنیک پیشگیری از وقوع استرس نیز محسوب می شود

## ابراز وجود

ابراز وجود یا رفتار قاطعانه به شکل های مختلفی با استرس ارتباط دارد. اولین ارتباط آن با ارضای نیاز است. اگر فردی قاطعانه عمل می کند، معمولاً نیازهایش ارضا می شود و در عین حال روابط بین فردی خود را نیز حفظ می کند. اما اگر منفعلانه رفتار می کند عموماً نیازهایش ارضا نخواهد شد و این نیازهای ارضا نشده، استرس ایجاد خواهند کرد. فردی که پرخاشگرانه عمل می کند نیازهایش برآورده خواهد شد ولی به بهای از دست دادن روابط و در اینجا، این روابط بین فردی ضعیف است که تبدیل به یک عامل استرس آور خواهد شد. پس رفتار قاطعانه به عنوان الگوی عمومی ارضای نیاز، موجب کاهش استرس خواهد شد

از طرف دیگر کسی که رفتار قاطعانه ندارد فکر می کند حق ندارد عقاید و احساس های منفی خود را ابراز کند و این احساسات منفی بازگو نشده تبدیل به یک استرس روان شناختی خواهد شد که سلامت روانی فرد را تهدید خواهد کرد. همچنین، برای چنین افرادی نه گفتن به تقاضا و خواسته دیگران دشوار است و لذا ممکن است کارها و مسوولیت های زیادی را به عهده بگیرند که استرس زیادی برای آنها به همراه خواهد داشت. و در نهایت، عدم توانایی نه گفتن به پیشنهادات و فشارهای دیگران برای انجام کارهایی که فرد می داند نادرست است و یا در درستی آن تردید دارد، ممکن است منجر به انجام رفتارهای پرخطر و ناسالمی شود که در آینده تبدیل به یک منبع بزرگ استرس برای فرد می شود.

بنابراین، ابراز وجود مهارت بسیار مهمی است و افراد باید بدانند که حق دارند قاطعانه رفتار کنند و بدانند چطور این کار را انجام دهند. گاهی افراد ممکن است بدانند چطور قاطعانه رفتار کنند ولی تصمیم بگیرند این کار را انجام ندهند. این تصمیم می تواند دلایل متعددی داشته باشد. ممکن است علت آن عزت نفس و اعتماد به نفس پایین باشد و یا عدم اطلاع و باور به حقوق شخصی خود به عنوان یک انسان. در هر حال، پیش شرط ابراز وجود این است که هر کس یک سری حقوق اساسی دارد و حق دارد از حقوق خود دفاع کند.

### سبک های مختلف رفتاری

**رفتار قاطعانه** - ابراز عقاید، احساسات و نیازها و ارضای نیازهای خود، بدون صدمه زدن به دیگران  
**رفتار غیر قاطعانه** - انکار و قربانی کردن آرزوهای خود به نفع ارضای آرزوی دیگری و ناراحت نکردن وی  
**رفتار پرخاشگرانه** - تلاش برای تسلط بر دیگران و وادار کردن آنها برای ارضای خواسته های خود به هزینه زیر پا گذاشتن حقوق آنان

## انتخاب و یادگیری رفتار قاطعانه

اگر انتخاب کردید رفتار قاطعانه داشته باشید باید آن را یاد بگیرید. ممکن است رفتار قاطعانه برای برخی سخت تر از بقیه باشد ولی تمرین کمک می کند تا بتدریج در آن مهارت بیشتری پیدا کنید. همانطور که ذکر شد پیش شرط رفتار قاطعانه باور به حقوق شخصی است. مهمترین حقوق شخصی هر انسانی عبارت است از:

- ✓ حق با احترام رفتارشدن
- ✓ حق بیان عقاید، احساسات و نیازهای خود
- ✓ حق داشتن الویت های خود
- ✓ حق جدی گرفته شدن
- ✓ حق رد کردن تقاضاها و پیشنهادهای دیگران
- ✓ حق فکر کردن قبل از تصمیم گرفتن
- ✓ حق نه گفتن

قاطعیت فقط چیزی که فرد می گوید نیست بلکه چگونگی گفتن آن نیز اهمیت زیادی دارد. حتی اگر پاسخ کلامی تان قاطعانه باشد، اگر زبان بدن حاکی از قاطعیت نباشد، ممکن است جدی گرفته نشود. بنابراین، یادگیری مهارت قاطعیت مستلزم تسلط بر دو مولفه کلامی و غیر کلامی است.

## الف- زبان بدن قاطعانه:

۱. راست و محکم ایستادن، مواجهه مستقیم با طرف مقابل ( یعنی ارتباط چهره به چهره ) و حفظ تماس چشمی
۲. صحبت کردن با صدای محکم و روشن و با بلندی متوسط طوری که به راحتی شنیده شود
۳. روان و سلیس صحبت کردن بدون شک و تردید و با اطمینان و اعتماد بنفس

در مقایسه، کسانی که زبان بدن منفعلانه دارند، معمولاً به دیگران نگاه نمی کنند، نگاه شان به زمین است، مرتب پا به پا می شوند، تون صدایشان پایین است و من و من می کنند. برعکس آنها، افرادی که زبان بدن پرخاشگرانه دارند، نگاه شان خیره است، داد می زنند و وضعیت بدنی تهاجمی دارند. برای یادگیری رفتار قاطعانه، باید به زبان بدنتان توجه داشته باشید، رفتار غیر کلامی قاطعانه را تمرین کنید و در عین حال روی حذف نشانه های رفتار غیر کلامی رفتار منفعل و پرخاشگر کار کنید.

## ب- قاطعیت کلامی

فرمولی که به افراد کمک می کند تا قاطعانه رفتار کنند، شامل ۴ بخش است:

۱. توصیف کردن: رفتار دیگری و یا موقعیتی را که می خواهید در مورد آن صحبت کنید، توصیف کنید:  
"وقتی ....."
۲. بیان کردن- احساسات خود را در ارتباط با رفتار دیگری یا موقعیتی که توصیف کردید، بیان کنید (مثلاً خشم یا سرخوردگی). از جمله ای استفاده کنید که با ضمیر من شروع می شود:  
"من احساس می کنم....."
۳. تصریح کردن- تغییراتی را که دوست دارید در رفتار طرف مقابل و یا موقعیت ایجاد شود، به شکل اختصاصی بیان کنید. به جای گفتن "تو باید....." از جملاتی استفاده کنید که با "من ترجیح می دهم یا من دوست دارم... من می خواهم..." شروع می شود.
۴. بیان پیامدها- پیامدهای ایجاد چنین تغییراتی را انتخاب کنید و آن را به طرف مقابل اطلاع دهید. اگر رفتار دیگری و یا موقعیت بنا به خواست شما تغییر کرد چه کار خواهید کرد؟ اگر هیچ چیزی تغییر نکند، پیامدها چه خواهد بود؟ یا اگر تغییرات ایجاد شده، نیازهای شما را برآورده نکند، پیامدها چه خواهد بود؟  
"اگر تو ..... من ....خواهم کرد."  
"اگر تو .....نکنی، من ...."

## حل تعارض

اگر افراد در حل تعارض مهارت پیدا کنند، روابط بین فردی شان بهبود خواهد یافت و در نتیجه بخش قابل توجهی از استرس هایی که تجربه می کنند، کاهش می یابد. هر چه تعارض در فاصله زمانی کوتاه تری حل شود و با رضایت طرفین خاتمه پیدا کند، میزان استرس تجربه شده نیز کمتر خواهد بود. حل تعارض می تواند کار نسبتاً ساده ای باشد. معمولاً چیزی که آن را پیچیده می کند فقدان گوش دادن، تلاش برای برنده شدن، عدم همدلی و فهم طرف مقابل و همچنین انعطاف نا پذیری است که مانع از درنظرگرفتن راه حل های مختلف می شود.

برای حل تعارض رعایت نکات زیر الزامی است:

۱. اختصاص دادن زمان کافی و مناسب برای صحبت کردن
۲. قطع تلفن و اجتناب از تمام چیزهایی که ممکن است جریان مکالمه را قطع کند
۳. پذیرش احساسات و حق شخصی خود برای بیان آنها

۴. توصیف دقیق احساسات و افکار با جملاتی که با ضمیر "من" شروع می شود - وقتی جملات با ضمیر من بیان می شود، تمرکز فرد روی احساسات، باورها و تفسیرهای خود بوده و طرف مقابل کمتر دفاعی می شود و احتمال گوش دادن وی افزایش خواهد یافت
۵. هدف اصلی حل تعارض باید بهبود رابطه باشد و با این پیش فرض شروع شود
۶. شروع صحبت با توافق - البته این کار مستلزم گوش دادن دقیق به صحبت های طرف مقابل است
۷. اجتناب از پرسیدن سوالات چرا - سوالاتی که با چرا شروع می شود طرف مقابل را دفاعی می کند زیرا اغلب بار قضاوتی داشته و طرف مقابل را یا وادار به توجیه می کند و یا او نیز متقابلاً همین سوال را می پرسد.

### فرایند حل تعارض

حل تعارض در واقع نوعی حل مساله بین فردی است و بنابراین مراحل آن شباهت زیادی به مهارت حل مساله دارد. البته چون در اینجا مشکل، اختلاف بین دو نفر است حل آن مستلزم تعامل مثبت بین طرفین است و از اینرو مهارت های ارتباطی نقش مهمی را در حل تعارض بازی می کند. مراحل حل تعارض عبارت است از:

۱. تعریف مشکل و توافق روی آن  
اولین مرحله حل تعارض، تعریف مشکل و توافق روی آن است. برای این کار هر دو طرف باید بپذیرند مشکلی وجود دارد و در مورد تعریف آن به توافق برسند. اگر مساله خوب تعریف نشود، یعنی دو طرف دقیقاً ندانند چه چیز را می خواهند حل کنند و یا در مورد آن به توافق نرسند، حل آن نیز غیر ممکن خواهد بود
۲. گفتگو در مورد مشکل  
شاید کمی عجیب باشد ولی دومین مرحله حل تعارض، توافق روی حل نکردن آن است. حل تعارض، در فضای احساس فهمیده شدن و درک متقابل آسان تر صورت می گیرد و این چیزی است که در این مرحله اتفاق می افتد. در این مرحله، دو طرف باید بدون اینکه قصد حل کردن سریع مشکل را داشته باشند، افکار، احساسات و ترس ها و نگرانی های خود را درباره موضوع بیان کنند و به دقت به افکار و احساسات طرف مقابل گوش دهند.
۳. پیدا کردن راه حل های مختلف  
قدم بعدی کاوش راه حل های مختلف با بارش فکری است. یکی از روش هایی که می تواند به پیدا کردن راه حل های مفید کمک کند پرسیدن سوالات زیر از خود است:  
  - ✓ راه حل ایده آل من چیست؟
  - ✓ به چه راه حل هایی می توانم راضی شوم؟
  - ✓ چه راه حل هایی برایم غیرقابل قبول است؟

#### ۴. ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

وقتی همه راه حل های احتمالی فهرست می شوند، هر راه حل پیشنهادی ارزیابی می شود تا هر دو طرف روی یکی از آنها توافق کنند. با این تکنیک، ممکن است هیچکدام برنده به نظر نرسند، اگرچه در واقع هر دو برنده هستند.

با یادگیری این مهارت بهتر می توانید تعارض های تان را حل کنید. البته بخاطر داشته باشید هدف این تکنیک متقاعد کردن دیگری و یا بازی دادن دیگری نیست. هدف، پایان یافتن فرایند حل تعارض با راه حلی است که هر دو شما را خوشحال می کند. در واقع این مهارت به شما کمک می کند تا در مورد چیزی که موضوع اختلاف شماست، به راه حلی برسید که برای هر دو شما رضایت بخش و شاد کننده باشد.

#### شبکه حمایت اجتماعی

یکی از عوامل محافظ برای پیشگیری از بیماری های مرتبط با استرس، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی، احساس تعلق، مورد پذیرش قرار گرفتن، دوست داشته شدن و مفید بودن را در افراد ایجاد می کند. شبکه حمایت اجتماعی به معنی داشتن افرادی است که می توان با آنها صحبت کرد، با آنها احساس نزدیکی و صمیمت کرد، با آنها فعالیت های تفریحی و لذت بخش را انجام داد و خوشی ها، نگرانی ها و استرس و مشکلات را با آنها در میان گذاشت. حمایت اجتماعی در مواقع استرس، اشکال مختلفی دارد:

۱. حمایت عینی یا ملموس - مثل پول یا استفاده از اتومبیل

۲. حمایت هیجانی - مثل علاقه، همدلی، همدردی و یا مراقبت

۳. حمایت اطلاعاتی - مثل اطلاعات یا توصیه و پیشنهاد

حمایت اجتماعی می تواند بوسیله اعضای خانواده، دوستان، همسر و یا هر کس دیگری فراهم شود. حمایت اجتماعی با بیماری و سلامت ارتباط دارد. برای مثال از دست دادن حمایت اجتماعی، کیفیت زندگی را کاهش داده و برخورداری از آن یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های رضایت از زندگی است. همچنین مطالعات نشان می دهند حمایت اجتماعی به سازگاری افراد با بیماری کمک می کند، به این ترتیب که تبعیت درمانی را بیشتر کرده و علائم افسردگی را در بیماری های صعب العلاج کاهش می دهد. همچنین، حمایت اجتماعی اثربخشی سیستم ایمنی را افزایش داده و ترشح کورتیزول را در طی استرس کاهش می دهد.

به طور کلی، حمایت اجتماعی از دو راه اصلی می تواند به مدیریت استرس کمک کند:

اول- حمایت اجتماعی در وهله اول به عنوان وسیله ای برای پیشگیری از وقوع استرس است. برای مثال حمایت دریافت شده در شکل اطلاعات و توصیه ممکن است از ازدست دادن شغل و تجربه استرس مرتبط با آن پیشگیری کند.

دو- پس از اینکه فرد با استرس مواجه شد حمایت اجتماعی مانند یک حائل و سپر به فرد کمک می کند تا عامل استرس را منجر به پیامدهای منفی نشود. برای مثال فردی که شغلش را از دست داده ممکن است خانواده و دوستانی داشته باشد که با او همدلی کنند، به وی برای پیدا کردن شغل جدیدی کمک کنند و یا تا پیدا کردن کار جدید از او حمایت مالی کنند. در واقع، آنها به فرد در مقابله با استرس و احساس بهتر کمک می کنند. همه شما احتمالا متوجه ارزش صحبت کردن در مورد مشکلات و استرس ها ی تان با دوستان و اقوام شده اید حتی اگر در آن زمان متوجه نشده باشید چیزی که تجربه می کنید، حمایت اجتماعی است. و البته همانطور که در فصل معنویت گفته شد وقتی برای کسی کاری انجام می دهیم در واقع کاری را برای خودمان انجام می دهید. مطالعات نشان می دهند فراهم کردن حمایت اجتماعی حتی گاهی مفیدتر از دریافت آن است.

رشد و گسترش سیستم حمایت اجتماعی، پیچیده و مستلزم یک کتاب کامل است. مطمئنا تکنیک حل تعارض و قاطعیت در بهبود ارتباطات نقش دارد. اگرچه یکی از رموز رشد شبکه حمایت اجتماعی، مهارت برقراری ارتباط موثر است. گاهی کناره گیری و منفک بودن از دیگران، آسان تر و کمتر تهدید کننده است. ترس مانع از نزدیک شدن به دیگران می شود. ما می ترسیم اگر به دیگران نشان دهیم آنها را دوست داریم ما را طرد کنند. می ترسیم خجالتزده شویم، می ترسیم تحقیر شویم، حتی می ترسیم متوجه شویم توانایی صمیمیت، عشق و علاقه را نداریم. ولی رشد سیستم های حمایت اجتماعی، مستلزم غلبه بر این ترس هاست. داشتن احساسات مثبت نسبت به دیگران یک فرصت عالی است که نباید آن را از دست داد. به کسی که او را دوست دارید بگویید دوستش دارید. با اطرافیان تان بجوشید و نشان دهید که به آنها علاقه دارید. با انجام این کار شبکه حمایت اجتماعی خود را بهبود می بخشید. می توان پیش بینی کرد او نیز علاقه و محبتش را نسبت به شما ابراز خواهد کرد و این امکان را به شما می دهد تا با استرس های زندگی تان بهتر مقابله کنید. پس از اینکه رابطه برقرار شد حالا می توان حمایت هایی را که برای مقابله با استرس نیاز است، تقاضا کرد. اما تقاضای حمایت، خود مهارتی است که باید با ظرافت انجام شود تا نتایج مطلوب به همراه داشته باشد. برای این کار رعایت موارد زیر اهمیت دارد:

✓ **ایجاد یک شبکه ی حمایتی** - نباید انتظار داشته باشید که یک فرد خاص تمام نیازهای شما را برآورده کند. برخی افراد می توانند به بهبود سلامت جسمی شما کمک کنند، برخی می توانند برای انجام فعالیت های تفریحی و سرگرم کننده همراهتان باشند، برخی حمایت مالی فراهم می کنند، برخی اطلاعات و توصیه های خوبی ارائه می دهند و غیره. اگر انتظار داشته باشید یک نفر تمامی این حمایت ها را برای شما فراهم کند بار سنگینی را روی دوش فرد مورد نظر می گذارید و احتمالا سرخورده و ناامید می شوید.



✓ **بیان مناسب تقاضا-** تقاضا باید بیان شود تا بتوانید چیزی را که می خواهید دریافت کنید. این انتظار که دیگران باید بدانند که چه می خواهید و به چه نیاز دارید یک انتظار غیر واقع بینانه است. همچنین باید تقاضای خود را با رعایت اصول ارتباط سازنده مطرح کنید تا احتمال پذیرش آن بیشتر شود. برای این کار داشتن مهارت ابراز نیازها کمک کننده است. برای این منظور ابتدا باید برای خود روشن کنید که دقیقا چه نیاز دارید و طرف مقابل چه بخشی از این نیاز را می تواند پاسخگو باشد. پس از آن، باید با استفاده از اصول درست صحبت کردن، تقاضای خود را روشن و به شکل اختصاصی بیان کنید.

✓ **بیان تقاضا در زمان و مکان مناسب-** زمان و مکان نیز مهم است و در بیان تقاضا باید به آن توجه شود. باید زمان و مکان مناسبی را برای بیان تقاضای خود انتخاب کنید چون اگر این کار در زمان و مکان نامناسبی انجام شود طرف مقابل نمی تواند بخوبی به آن توجه کرده و گوش دهد و بعید است که پاسخ مثبتی بدهد

این مداخلات بر ادراک و باورهای افراد تمرکز دارد. بسیاری از مطالعات بر نقش عوامل شناختی در ایجاد و تشدید استرس تاکید داشته و بیان می کنند که ادراک فرد از حوادث و منابع مقابله ای خود و نیز باورها و نگرش های اساسی وی در مورد خود، دنیا و ارتباط خود با دنیا نقش تعیین کننده ای در سطح استرس دارد. مداخلات شناختی عمدتاً متمرکز بر تغییر ادراک و باورهای منفی و غیرواقع بینانه افراد در مورد حوادث و خود بوده تا از این طریق سطح استرس فرد را کاهش دهد. در زیر به برخی از مهمترین مداخلات شناختی اشاره شده است.

### ۱. آگاهی انتخابی

همه ما آزادیم انتخاب کنیم به چه فکر کنیم و روی چه چیز تمرکز کنیم. ولی در اغلب موارد از این امکان آگاهی نداریم و اجازه می دهیم افکار به مغزمان هجوم بیاورند. در واقع، برخی از ما بیشتر یادگرفته ایم منتقد باشیم تا حمایت کننده و روی جنبه های بد تمرکز کنیم تا جنبه های خوب. برای اینکه یاد بگیرید روی جنبه های مثبت ها تمرکز کنید اول باید بپذیرید که در هر موقعیتی، نکات خوب و بد و مثبت و منفی وجود دارد. مثلاً تصور کنید در برگشت از تعطیلات در ترافیک سنگینی گیرافتاده اید. ترافیک ممکن است وقت شما را تلف می کند ولی فرصتی برای بررسی واکنش مردم به آن هم می تواند باشد. اگرچه ترافیک در کنترل شما و انتخاب شما نبوده است ( ولی سفر بوده است) ولی باید احتمال ترافیک را در بازگشت از تعطیلات بپذیرید. شما ممکن است قادر به انتخاب وجود یا عدم وجود ترافیک نباشید ولی می توانید انتخاب کنید این موقعیت را چگونه ادراک کنید. ادراک شما می تواند به لحاظ فیزیولوژیک، فشارخون، کلاسترول، ضربان قلب و تنش عضلانی تان را افزایش دهد و یا تغییری در این شاخص های بدنی ایجاد نکند. این انتخاب شماست.

### ۲. خودگویی ها

یکی از منابع استرس، خود شخص است. ما مدام در حال مکالمه یک طرفه با خود در مورد معنای تجربه هایمان هستیم. این خودگویی ها قویاً تحت تاثیر باورهای ما در مورد خود، دنیا و رابطه ما با دنیا قرار دارد. خودگویی درونی یک بخش طبیعی از زندگی روزمره بوده و محتوای آن می تواند شامل افکار فرد در مورد کار در دست انجام، احساس وی در آن لحظه خاص، نظر دیگران در مورد وی، کارهای آتی، مقابله با مشکلات و یا هر موضوع دیگری باشد. این گویش درونی فقط ذهن را اشغال نمی کند بلکه بر هیجانات، وضعیت جسمی و رفتار نیز اثر می گذارد. آنها در موقعیت استرس نیز وجود دارند. در هنگام مواجهه با استرس، افکار مختلفی

به ذهن هجوم می آورد که بازتاب آن را می توان در ماهیت این خودگویی های درونی مشاهده کرد. ارزیابی که هر فرد از حادثه دارد، تاثیری که فکر می کند بر زندگی و آینده اش می گذارد، و چیزهایی که در نتیجه این افکار به خودش می گوید، نوع و شدت هیجان وی را در مقابل استرس، تعیین می کند. آنها می توانند ماهیت منفی یا مثبت داشته باشند. گویش های درونی منفی مانند "من آدم بدشانسی هستم"، "نمی توانم از پس این مشکل برآیم" که از باورهای غیرمنطقی سرچشمه می گیرند، پاسخ فیزیولوژیک را تشدید کرده و تنش و اضطراب بوجود می آورد و باعث می شود که فرد در مورد توانایی های خود برای مقابله موثر با استرس دچار تردید شده و تصمیم های درستی نگیرد. اما گویش درونی مثبت تنش را کاهش داده، فرد را در حالت آرامش قرار می دهد و باعث می شود سریع تر از واکنش فیزیولوژیک تسکین یافته و احساس بهتری پیدا کند. در زیر دو تکنیک تبدیل گویش های درونی منفی به مثبت آمده است:

#### ۱) روش وقفه و سوال

در این روش به فرد آموزش داده می شود تا هر وقت با استرس یا موقعیت دشواری روبرو شد، یک نفس عمیق بکشد و قبل از انجام هر کاری، صبر کند و سوالات زیر را از خود بپرسد:

- ✓ خودگویی من در این موقعیت چیست؟
- ✓ آیا این خودگویی بیشتر من را ناراحت و آشفته می کند؟
- ✓ چطور می توانم این موقعیت را تفسیر کنم تا احساس بهتری داشته باشم و منطقی تری به این موقعیت پاسخ دهم؟

#### ۲) تجهیز افراد به خودگویی درونی مثبت

روش دیگر برای جایگزین کردن خودگویی درونی منفی با مثبت، تجهیز افراد با یک سری از خودگویی های مثبت است که بتوانند در موقعیت های استرس زا از آن استفاده کنند. در این روش، ابتدا چند نمونه از خودگویی مثبت به افراد داده می شود و سپس از آنها خواسته می شود تا خودگویی های درونی مناسب با شرایط خود را تهیه کنند زیرا مناسب ترین و مفیدترین خودگویی های درونی، مواردی است که خود فرد آنها را تهیه کرده باشد. در زیر نمونه هایی از این خودگویی ها آمده است:

- این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست
- قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند
- از کاه کوه نساز
- می دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم
- می توانم چیزهای بد را برای مدت کوتاهی تحمل کنم
- این حادثه زودگذر است، زندگیم بهتر خواهد شد

- می توانم خودم را در این شرایط آرام نگاه دارم
- آیا واقعا ارزش ناراحت شدن را دارد
- آیا این اتفاق ده سال دیگر هم به همین اندازه اهمیت خواهد داشت

#### نکته:

هدف جایگزین کردن خودگویی های منفی با مثبت این نیست که به افراد آموزش دهیم همیشه مثبت فکر کنند و خوش بین باشند. برای مثال فکر کنند هیچ چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد و همه چیز خودبخود حل خواهد شد. هدف اصلی آن است که یاد بگیرند تفکر واقع بینانه ای داشته باشند یعنی هردو جنبه مثبت و منفی را در نظر بگیرند و همچنین درخصوص شدت حادثه ،اغراق نکنند.

همانطور که در فصل دوم توضیح داده شد، سه هیجانی که بطور شایعی با استرس همراه هستند، اضطراب، افسردگی و خشم می باشند. یک بخش مهم از مدیریت استرس، مقابله با این سه هیجان است زیرا علاوه بر اینکه هیجان های ناخوشایندی هستند اگر به درستی مدیریت نشوند در فرایند تفکر تداخل ایجاد کرده و مانع از حل مساله منطقی برای رفع مشکلی که باعث استرس شده، می گردد. علاوه براین، تحریک پذیری و خشم به روابط فرد صدمه زده و موجب از دست دادن شبکه حمایت اجتماعی می شود که خود یک منبع مهم مدیریت استرس بشمار می رود.

### • مدیریت اضطراب

اضطراب یک احساس ذهنی تنش، عصبی بودن و نگرانی است که با فعال شدن یا برانگیختگی سیستم عصبی مرکزی همراه است. اضطراب همیشه بد نیست و حتی موجب اجتناب از چیزهای خطرناک و یا رفتارهای ناسالم می شود. اضطراب یکی از پیامدهای شایع استرس است و تقریباً همه افراد وقتی با استرس هایی مانند بیماری جسمی، طلاق، داغدیدگی یا از دست دادن کار مواجه می شوند آن را تجربه می کنند ولی معمولاً پس از گذشت زمان و یا حل مشکلی که موجب استرس شده بود به وضعیت عادی برمی گردند. اما اگر اضطراب، شدید، مستمر و فراگیر بوده و در عملکرد فرد تداخل ایجاد کند، ممکن است بیماری اضطراب وجود داشته باشد که نیاز به مداخله تخصصی دارد.

در اینجا شیوه مدیریت احساس اضطراب - و نه بیماری اضطراب - توضیح داده می شود. اضطراب یک مولفه جسمی ( واکنش های فیزیولوژیک ) و یک مولفه شناختی ( نگرانی ) دارد که در زیر تکنیک های موثر برای مدیریت آنها آمده است:

### الف- مدیریت تنش بدنی

یکی از مهمترین و موثرترین تکنیک ها برای کاهش علائم فیزیولوژیک اضطراب استفاده از تکنیک های آرمیدگی، تنفس عمیق، و تصویر سازی های خوشایند است که در فصل چهارم به تفصیل توضیح داده شد. در واقع این تکنیک ها، پاد زهر اضطراب بوده که علائم جسمی اضطراب مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، لرزش دست ها و تنش عضلانی را کاهش می دهد.

## ب- مدیریت نگرانی

نگرانی، جزء شناختی اضطراب است. همه ما گاهی نگران می شویم موضوع نگرانی می تواند روابط، کار، مسائل مالی و یا سلامتی خود و خانواده و دوستانمان باشد. نگرانی در زمان استرس کاملاً طبیعی است و حتی مفید نیز می تواند باشد، اما وقتی شدید، افراطی و غیر منطقی می شود، دیگر طبیعی نیست زیرا احساس تنش و اضطراب را تشدید می کند. ملاک های زیر می تواند نگرانی طبیعی و مفید را از نگرانی مضر تفکیک کند:

✓ نگرانی فرد افراطی و مستمر است- حتی وقتی فرد تلاش می کند فعالیت های لذت بخش انجام دهد

✓ بخش عمده ای از زمان احساس عصبی بودن و یا اضطراب شدید می کند

✓ مرتب منتظر وقوع یک فاجعه است

✓ نگرانی موجب انجام یک کار یا عمل موثر برای رفع مشکلی که موجب نگرانی شده، نمی شود

نگرانی وقتی مفید است که توجه شما را به یک موضوع مهم جلب می کند، فرد را برای یک اتفاق آماده می سازد و منجر به انجام عملی برای پیشگیری از وقوع اتفاق مورد نظر و یا رفع آن می شود. سایر نگرانی ها بی فایده بوده و فقط موجب اضطراب غیرضروری می شوند.

در زیر تکنیک های مقابله با نگرانی های غیر مفید و افراطی آمده است:

### ۱. بررسی اهمیت موضوع نگرانی

در برخی موارد، افراد در واقع نگران موضوعات کم اهمیت هستند. برای اینکه متوجه این موضوع شوید سوالات زیر را از خود بپرسید و سپس تصمیم بگیرید که آیا نگران چیز بی اهمیت و یا کم اهمیتی هستید یا خیر. معمولاً وقتی افراد به این نتیجه می رسند که موضوع نگرانی اهمیت چندانی ندارد، فراوانی و مدت زمان فکر کردن به آن کاهش می یابد:

(۱) از خودتان سوال کنید آیا این موضوع در ۵ سال آینده به همین اندازه برای من اهمیت خواهد داشت؟  
پرسیدن این سوال از خود موجب می شود از یک چشم انداز درازمدت به موضوع نگرانی نگاه کنید و متوجه شوید که موضوع مورد نظر چندان هم ارزش ناراحت شدن را ندارد

(۲) از خود سوال کنید روی یک مقیاس تجارب بد و ناخوشایند، موضوعی که نگران آن هستم کجا قرار می گیرد. به بدترین تجربه ای که داشته اید، فکر کنید. وقتی نگرانی فعلی خود را با آن مقایسه می کنید، چه احساسی دارید و چه فکر می کنید.

۳) از خودتان سوال کنید این موضوع چقدر ارزش نگران شدن را دارد؟ یادتان باشد ما مقدار محدودی انرژی و زمان داریم بنابراین روی چیزی که ارزشش را ندارد خیلی وقت و انرژی ذهنی نگذارید و آن را برای چیزهای مهم تر صرف کنید

## ۲. بررسی احتمال وقوع موضوع نگرانی

بخش عمده ای از نگرانی ها در مورد اتفاق هایی است که احتمال وقوع آنها خیلی کم است. معمولا شکل این نوع نگرانی ها به صورت "اگر.....چه می شود؟" هست. برای مثال اگر از کار اخراج شوم چه اتفاقی برای خانواده ام می افتد؟ اگر سرطان بگیرم چه بلایی سرم می آید و... "واقعیت این است که همیشه امکان وقوع چیزهای بد و وحشتناک وجود دارد ولی در اکثر مواقع این احتمال خیلی کم است. اگر بخواهید به این چیزها که هر زمانی می تواند اتفاق بیفتد، فکر کنید هیچ پایانی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. مقابله با مشکلاتی که در حال حاضر با آن مواجه هستید بقدر کافی سخت هست پس بهتر است زمان و انرژی خود را صرف مشکلاتی که فعلا وجود ندارند، نکنید

## ۳. بررسی قابل حل بودن موضوع نگرانی

معمولا نگرانی ها به دو دسته تقسیم می شوند: مواردی که می توان برای آنها کاری انجام داد و مواردی که تحت کنترل ما نیست و نمی توانیم در مورد آن کاری انجام دهیم. طبعاً مدیریت این دو نوع نگرانی، متفاوت خواهد بود. در زیر مراحل مختلف این تکنیک آمده است:

۱) نگرانی خود را روشن کنید- از خود سوال کنید من دقیقا نگران چه چیزی هستم و آن را به شکل روشن و واضح روی کاغذ بنویسید

۲) تصمیم بگیرید آیا می توانید برای آن کاری انجام دهید- به نگرانی که نوشته اید نگاه کنید و از خود بپرسید آیا می توانم در مورد آن کاری انجام دهم.

۳) اگر پاسخ تان به سوال بالا خیر است، پس هر چقدر هم نگران باشید بی فایده است. از خودگویی های مقابله ای استفاده کنید و به خودتان بگویید "نگرانی بی فایده است و هیچ چیز با نگران شدن من تغییر نخواهد کرد." همچنین استفاده از تکنیک های توجه برگردانی مفید است ( در پایین توضیح داده خواهد شد).

۴) اگر پاسخ بله است، حل مساله انجام دهید ( در فصل بعد توضیح داده می شود):

- ✓ یک فهرست از کارهایی که می توانید برای رفع نگرانی انجام دهید، تهیه کنید
- ✓ به این فهرست نگاه کنید و از خود بپرسید آیا کاری هست که همین الان بتوانم انجام دهم؟
- ✓ اگر پاسخ بله است، پس شروع کنید

- ✓ اگر کاری نیست که بتوانید الآن انجام دهید، یک برنامه ریزی انجام دهید و در آن مشخص کنید چه کاری را، چه وقت، کجا و چگونه انجام خواهید داد
- ✓ وقتی کاری را که می توانستید، انجام دادید، به خود بگویید هر کاری که نیاز بود انجام دادم و به بقیه زندگیتان برسید.

#### ۴. توجه برگردانی

توجه برگردانی مبتنی بر این واقعیت است که ذهن در آن واحد نمی تواند به دو چیز فکر کند. بنابراین اگر ذهنتان را معطوف چیز دیگری کنید، دیگر فضایی برای نگرانی باقی نمی ماند. کارهایی که می تواند توجه شما را از موضوع نگرانی منحرف کند در زیر آمده است:

- ✓ فعالیت فیزیکی - انجام یک فعالیت فیزیکی مانند ورزش راه خوبی برای خالی شدن ذهن از نگرانی است. علاوه براین، انجام فعالیت های خوشایند و مورد علاقه دیگر و یا حتی کارها و فعالیت های معمول نیز موثر است.
- ✓ بازی های ذهنی - حل کردن جدول، حل کردن معماها، شمارش برعکس، حفظ کردن اشعار و یا ترانه ها شیوه های مفیدی برای پرت کردن حواس هستند
- ✓ تمرکز روی محیط اطراف - تمرکز روی دنیای خارج مانع از فکر کردن به نگرانی ها می شود، بنابراین روی جزئیات خاصی ارز دنیای اطراف تان تمرکز کنید. برای مثال در تابلوی نقاشی که به دیوار آویزان است چند رنگ بکار رفته و یا در فرش زیر پایتان چند طرح هندسی وجود دارد.

#### ۵. زمان نگرانی

روش دیگر برای مقابله با نگرانی این است که سعی کنید هر روز نیم ساعت را به نگران بودن اختصاص دهید! برای این کار، زمان و مکان خاصی را به عنوان " زمان نگرانی " انتخاب کنید و هر زمانی که نگرانی به سراغتان آمد آن را تا " زمان نگرانی " به تعویق بیندازید. به خود بگویید ساعت... ( زمان نگرانی ) به آن فکر خواهم کرد و توجه خود را دوباره معطوف به کاری کنید که در حال انجام آن بودید. در طی زمان نگرانی، به نگرانی فکر کنید. همچنین می توانید در طی این زمان، نگرانی های خود را یک به یک بنویسید و تکنیک شماره ۳ را برای آن اجرا کنید.

#### ۶. صحبت با دیگران



با فردی که به شما نزدیک است در مورد نگرانی هایتان صحبت کنید. این کار علاوه بر اینکه بار هیجانی آن را کاهش می دهد می تواند به شما کمک کند تا موضوع را از چشم انداز دیگری نیز مشاهده کنید. همچنین در میان گذاشتن نگرانی ها با دیگران می تواند به حل مساله بهتر نیز کمک کند .

## • مدیریت افسردگی

افسردگی یکی از پیامدهای هیجانی شایع استرس های منفی است. همه افراد ممکن است به دنبال یک حادثه ناراحت کننده احساس غم و اندوه کنند، دنیا تیره و تار شود و یا خود را تنها و بی کس احساس کنند. ولی در اغلب اوقات، این تجربه، موقتی و زودگذر بوده و بعد از مدت کوتاهی برطرف می شود. اما گاهی این افکار و احساسات شدت می یابد، علائم دیگری هم به آن اضافه می شود و مدت زمان آن هم طولانی می شود. در این موارد با اختلال افسردگی سرو کار داریم که نیاز به درمان تخصصی دارد. در اینجا منظور از افسردگی، هیجانی است که به دنبال استرس تجربه می شود و نه اختلال افسردگی و لذا مداخلاتی که در این فصل پیشنهاد می شود برای احساس افسردگی است و نه بیماری افسردگی. مداخلات مختلفی می تواند به فردی که تحت استرس قرار دارد کمک کند تا افسردگی خود را کاهش دهد. در زیر دو مورد از موثرترین مداخلات آمده است:

### ۱. فعال سازی رفتار

وقتی افراد احساس افسردگی می کنند معمولاً تمایل و انرژی برای انجام هیچ کاری را ندارد. بنابراین، سطح فعالیت خود را در زمینه های مختلف کم می کنند و خود این کاهش سطح فعالیت، افسردگی را بیشتر می کند. بدین ترتیب، سیکل معیوبی از افسردگی، کاهش فعالیت، افزایش افسردگی و کاهش بیشتر در سطح فعالیت پیش می آید. هدف فعال سازی رفتار شکستن سیکل معیوب خلق افسرده و کاهش فعالیت است. معمولاً وقتی فرد در یکی دو زمینه سطح فعالیت خود را افزایش می دهد، انگیزه و انرژی وی برای فعالیت در سایر زمینه ها نیز بیشتر می شود و بدین ترتیب بتدریج افسردگی کاهش می یابد. در مجموع، هدف این است که حتی وقتی فرد حوصله انجام کاری را ندارد و یا از انجام آن لذت نمی برد، حداقل یکی دو فعالیت کوچک را انجام دهد و بتدریج خود را از وضعیت سکون و بی فعالیتی درآورد. این کار زندگی وی را در حوزه های مختلف فعال تر خواهد کرد و بدین ترتیب افسردگی کاهش پیدا می کند زیرا هر چیزی که فعالیت وی را زیاد می کند به او کمک می کند تا احساس بهتری پیدا کند. قدم های فعال سازی رفتار عبارت است از:

### ۱) شناسایی فعالیت ها

چهار گروه از فعالیت ها هستند که ارتباط قوی با خلق دارد و معمولا در حالت افسردگی سطح فعالیت افراد در این چهار حوزه کاهش پیدا می کند:

- ارتباطات و تعاملات اجتماعی مثبت شامل ارتباط با اعضای خانواده، اقوام، دوستان و ....
- فعالیت های تفریحی و سرگرمی که ذاتا خوشایند است شامل مطالعه، سینما رفتن، ورزش، قدم زدن، فیلم دیدن و ....
- مراقبت از خود شامل رسیدگی به سرو وضع و ظاهر، بهداشت شخصی، ورزش کردن، تغذیه مناسب و ..
- وظایف و مسئولیت ها و کارهای داوطلبانه - که در فرد احساس مفید بودن ایجاد می کند شامل تمیز کردن منزل، تعمیر وسایل خانه، خرید کردن برای منزل و انجام کارهای داوطلبانه

برای شروع، فرد باید دو حوزه را انتخاب کرده و برای هر کدام یک فعالیت را تعریف کند. بهتر است فعالیتی انتخاب شود که فرد به آن علاقه دارد و زمانی آن را انجام می داده است و یا موجب ارتباط و صمیمیت با دیگران می شود. شاید امتحان کردن یک علاقه جدید هم مفید باشد. گاهی هم فعالیت های خلاقانه ای که موجب بیان احساسات می شود مثل نقاشی، نوشتن، شعر و یا نواختن موسیقی مفید و کمک کننده است.

## ۲) تعیین اهداف واقع بینانه

قدم بعدی وضع اهداف واقع بینانه برای فعالیت های انتخابی است. چون افسردگی سرعت انجام کارها را کند می کند، بنابراین اهداف باید کوچک و قابل دسترس باشد. بنابراین، بهتر است از کارهای کوچک شروع کنید و یا کارهای بزرگ را به چند مرحله کوچک تقسیم و یک به یک به آنها پردازید. برای مثال اگر فعالیت مورد نظر برقراری روابط اجتماعی است، بهتر است هدف اول، تماس تلفنی با یک دوست باشد. برای وضع اهداف واقع بینانه باید به سه نکته توجه داشت:

✓ **اهداف باید اختصاصی باشد:** برای مثال ۱۵ دقیقه پیاده روی در روز هدف بهتری از پیاده روی روزانه است.

✓ **اهداف باید قابل دسترس باشد:** اهداف باید بقدر کافی آسان باشد تا حتی اگر احساس افسردگی زیاد بود قابل انجام باشد. مثلا ۱۵ دقیقه پیاده روی در روز هدف بهتری از هدف شرکت در دو ماراتون است و یا شستن ظرف ها و یا تمیز کردن یک اتاق هدف بهتری از تمیز کردن کل خانه است.

✓ **اهداف باید زمان بندی داشته باشد** - زمان اجرای اهداف و یا رسیدن به آنها باید مشخص باشد. برای مثال هدف بیرون رفتن با خانواده در عصر جمعه هدف بهتری از بیرون رفتن با خانواده در هفته آینده است.

## ۳) برنامه ریزی و انجام فعالیت ها

در این مرحله باید برای انجام فعالیت هایی که مرحله قبل آنها را انتخاب کرده بود، برنامه ریزی کنید. برای این منظور باید دقیقاً مشخص کنید این فعالیت ها را در چه روزهایی و در چه ساعتی می خواهید انجام دهید. سپس بررسی کنید آیا مانع یا موانعی برای انجام آن وجود دارد یا خیر. در صورتی که عواملی وجود دارد که مانع از انجام این فعالیت می شود، برای برطرف کردن آن چاره اندیشی کنید.

پس از آن فعالیت مورد نظر را انجام دهید. خیلی سخت گیر نباشند و در قبال هر فعالیتی که نسبتاً خوب انجام می دهید و یا از آن کمی لذت بردید، خود را تشویق کنید. اما اگر به آن دست نیافتید، دوباره برای انجام آن برنامه ریزی کرده و زمان جدیدی را برای رسیدن به آن تعیین کنید. اگر بار دوم هم موفق نبودید، نگران و ناامید نشوید و هدف تان را کوچک تر کنید یعنی بخشی از آن را انجام دهید و مطمئن باشند که حتی انجام یک کار خیلی کوچک هم ارزشمند است و همانطور که انرژی تان بیشتر می شود، می توانید کارهای بیشتر و بیشتری را انجام دهید.

#### ۴) گسترش فعالیت ها

پس از اینکه به اهداف اولیه دست یافتید، حالا دو- سه فعالیت دیگر را انتخاب کنید تا به فعالیت های قبل اضافه کرده و این کار را تا رفع افسردگی ادامه دهید. البته تعداد فعالیت ها نباید آنقدر زیاد شود که احساس کنید شما را تحت فشار قرار می دهد. همچنین سعی کنید سطح فعالیت را تا جای ممکن در هر چهار حوزه افزایش دهید و تمام آنها را به یک یا دو حوزه محدود نکنید.

#### ۲. مقابله با افکار منفی

دومین مداخله موثر در کاهش احساس افسردگی، شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آنها با افکار واقع بینانه تر است، زیرا یکی از عوامل موثر بر بروز و تداوم افسردگی تفسیرها و برداشت های منفی در مورد خود، دیگران و آینده است، انگار داریم از پشت یک عینک تیره تار خود، دیگران و آینده را نگاه می کنیم. به این افکار، افکار افسرده ساز می گویند چون در واقع به افسردگی سوخت می رسانند. بنابراین یک راه کاهش افسردگی جایگزین کردن این افکار با افکار متصفانه و واقع بینانه تر است. در زیر گام های مقابله با افکار منفی آمده است:

#### ۱) شناسایی افکار منفی

برای اینکه بتوانید با افکار منفی مقابله کنید و افکار درست تری را جایگزین آن کنید اول باید آنها را شناسایی کنید. اما اکثر این افکار آنقدر سریع و اتوماتیک به ذهن می آیند که گاهی ممکن است اصلاً متوجه نشوید اینطور فکر می کنید. یک روش موثر برای شناسایی افکار، گوش دادن به چیزهایی است که در موقعیت های

مختلف به خود می‌گوییم. به این‌ها خودگویی می‌گویند که در حالت افسردگی غالباً منفی است. بنابراین هر گاه در موقعیتی قرار می‌گیرید که خلق‌تان پایین می‌آید این سوال را از خود بپرسید: الآن داره از ذهنم چی می‌گذره؟ الآن دارم به خودم چه می‌گویم؟

#### نمونه‌هایی از افکار منفی

افکار منفی در مورد دیگران	افکار منفی در مورد خود	افکار منفی در مورد آینده
مردم حق‌شناس هستند	من آدم بی‌کفایتی هستم	هیچ چیز بهتر نخواهد شد
دنایای بی‌رحمی است	همه چیز تقصر من است	هیچ روزنه‌امیدی وجود ندارد
دنیا مکان وحشتناکی است	هیچ کس از من خوشش نمی‌آید	

#### ۲) به چالش کشیدن افکار منفی

قدم بعدی برای جایگزین کردن افکار منطقی با افکار درست تر و واقع‌بینانه تر، زیر سوال بردن آنهاست. برای این کار، دو سه فکر منفی انتخاب کنید و سوالات زیر را از خود بپرسید:

چه شواهدی بر له یا بر علیه این افکار وجود دارد؟

مزایا و معایب این فکر چیست؟

چه افکاری را می‌توان جایگزین آن کرد تا منطقی تر و مفیدتر باشند

به این پرسش‌ها پاسخ دهید و افکار منطقی تری را جایگزین افکار منفی خود کنید. هر چقدر در پاسخ به سوالات فوق فعال تر عمل کنید، اعتقاد شما به افکار منفی کمتر خواهد شد.

بطور کلی مداخلات مختلف برای مدیریت استرس را می توان به دو دسته بزرگ تقسیم کرد: مداخلات هیجان مدار که هدف آن کاهش تنش فیزیولوژیک و هیجان های منفی است و مداخلات مساله مدار که به هدف حل مشکلی که موجب استرس شده است، انجام می شود. اکثر مداخلاتی که در فصول قبل توضیح داده شد در دسته اول قرار می گیرند، اگرچه برخی از آنها می توانند مانند شبکه حمایت اجتماعی می توانند در خدمت هر دو هدف فوق باشند.

در هر حال، مهمترین استراتژی مداخلات مساله مدار، مهارت حل مساله است که به افراد کمک می کند تا مشکلی را که موجب استرس شده حل کنند و به استرس خود خاتمه دهند. در واقع، حل مسئله مهارتی است که به افراد کمک می کند تا با تفکر منظم و منطقی، مشکلات و چالش های زندگی را به صورت مؤثر و سازنده ای حل کنند. فرایند حل مساله شامل مراحل زیر است:

### ۱. پذیرش مسئله

پذیرش مسئله شامل (۱) اعتراف به وجود مسئله و (۲) متعهد کردن خود به تلاش برای حل آن است. استراتژی هایی که می توانند تعهد فرد را برای حل مسئله افزایش دهند شامل فهرست کردن مزایای حل مشکل، تصور کردن بدترین پیامدهای حل نکردن مشکل و تشخیص و برطرف کردن موانعی است که مانع از ورود به فرایند حل مسئله می شود.

### ۲. تعریف مشکل

تعریف مشکل نه تنها چگونگی حل آن بلکه احساس فرد را نسبت به قابل حل بودن آن را نیز تعیین می کند. تعریف دقیق و اختصاصی مشکل، موجب می شود که مشکل قابل حل در نظر گرفته شده و به درستی شناخته و حل شود.

### ۳. پیدا کردن راه حل های مختلف

در این مرحله باید با استفاده از روش بارش فکری و مشورت با دیگران راه حل های مختلف برای حل مشکل پیدا شود. نکته مهم در این مرحله آن است که نباید هیچ گونه قضاوت و ارزیابی در مورد راه حل ها صورت بگیرد چون مانع جریان آزاد ایده ها می شود. ارزیابی مخصوص مرحله بعد است.

#### ۴. ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله، راه حل های مختلف براساس پیامدهای مثبت و منفی و میزان مؤثر بودن آنها در حل مسئله ارزیابی شده و بهترین راه حل انتخاب می شود. راه حل انتخابی می تواند راه حلی باشد که بیشترین فواید و کمترین معایب را دارد و یا می تواند ترکیبی از راه حل های مختلف باشد که مزایای آن بیشتر و معایب آن کمتر از انتخاب واحد آنهاست.

#### ۵. اجرای راه حل و ارزیابی مؤثر بودن راه حل

در این مرحله میزان مؤثر بودن راه حل در حل مشکل مورد ارزیابی قرار می گیرد. در صورتی که در انتهای این مرحله مشخص شد که راه حل انتخابی مؤثر نبوده باید به مراحل قبلی برگشت و بررسی کرد که در کدام مرحله، مشکل وجود داشته است. در هر حال نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که برای حل مشکلات، فقط یک راه حل وجود ندارد و راه حل انتخابی فقط یک راه حل موقتی و آزمایشی است. بنابراین اگر راه حلی مؤثر نبود می توان راه حل دیگری را انتخاب کرد.

البته نکته مهمی که باید به آن دقت داشت این است که گاهی فرد با مشکلاتی مواجه می شود که توانایی کنترل و یا تغییر آنها را ندارد. در چنین مواردی، پذیرش و استفاده از مقابله های هیجان مدار تنها راه است. در چنین مواردی به نظر می رسد که تنها راه، پذیرش این موقعیت و استفاده از روش های مقابله هیجان مدار برای تحمل آن است تا اثرات منفی استرس روی زندگی فرد کم شود. فقط باید مراقب بود که گاهی چون افراد توانایی و مهارت مقابله با استرس را نداشته و یا شدت حادثه را خیلی زیاد برآورد می کنند ممکن است آن را غیرقابل حل ببینند. پس ارزیابی درست و واقع بینانه موقعیت استرس و توانایی های خود اهمیت زیادی دارد.

## فصل یازدهم - استراتژی سبک زندگی سالم

سبک زندگی به مجموعه روش‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که فرد با آن‌ها زندگی می‌کند. نوع و روش خورد و خوراک فرد، میزان فعالیت بدنی وی، تفریحات و سرگرمی‌ها و نیز شیوه برقراری رابطه با دیگران از جمله اجزاء سبک زندگی محسوب می‌شوند. وقتی این مجموعه کارها و رفتارها موجب حفظ و ارتقاء سلامت فردی و اجتماعی شخص می‌شوند سبک زندگی سالم نامیده می‌شوند و اگر سلامت شخص را یا مشکل روبرو کنند، باعث بیماری شوند و نیز سلامت اجتماعی شخص را تحت تاثیر قرار می‌دهند. سبک زندگی ناسالم نامیده می‌شود.

سبک زندگی سالم به روش‌هایی گفته می‌شوند که واجد سه خصوصیت اصلی باشند:

(۱) احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک را که می‌توانند وضعیت زندگی ما را تغییر دهند و یا موجب مرگ شوند، کاهش می‌دهد.

(۲) امکان لذت بردن سالم از زندگی را افزایش دهد. بنابراین، سبک زندگی سالم به روش‌هایی برای زندگی کردن گفته می‌شود که ضمن پیشگیری از بیماری و مرگ زودهنگام، به لذت بردن بیشتر از زندگی کمک کند.

(۳) به زندگی خانوادگی و اجتماعی سالم‌تر و بهتر کمک کند. کارهای خودخواهانه‌ای که فقط موجب لذت خود فرد در زمان حال شده و ممکن است به دیگران (شامل خانواده و اجتماع وسیع‌تر) صدمه بزند، سبک زندگی سالم محسوب نمی‌شود.

در مجموع می‌توان گفت سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه موجب بهبود کیفیت زندگی فرد و خانواده اش شده به پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند. مولفه‌های مهم سبک زندگی سالم عبارت است از:

### ❖ تغذیه مناسب

تغذیه مناسب یکی از مولفه‌های یک سبک زندگی سالم است. کسانی که در شرایط دشوار زندگی می‌کنند ممکن است به دلایل مختلف مانند درآمد پایین، بی‌حوصلگی و یا کاهش اشتها، تغذیه خوبی نداشته باشند. این درحالی است که تغذیه مناسب برای تحمل و مقابله با مشکلات اهمیت زیادی دارد. بنابراین، شامل کردن مواد غذایی مغذی مثل پروتئین، انواع ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی در رژیم غذایی اهمیت دارد. پیروی از یک رژیم غذایی سالم به سلامت جسمی، تناسب اندام و فعال بودن فیزیکی در طول روز کمک می‌کند و از این طریق در بهبود کیفیت زندگی موثر است. برای یک تغذیه مناسب، توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:

➤ هر روز از غلات استفاده کنید. غلات شامل نان، برنج، ذرت و ماکارونی است

- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید
- غذاها را در جای مطمئن نگه دارید
- ماهی، تخم مرغ و گوشت خام یا نیم پز نخورید
- از چربی های اشباع شده کمتر استفاده کنید
- نوشابه ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند بالایی ندارند
- نمک کم مصرف کنید
- الکل مصرف نکنید

■ اگر افراد درآمد کافی ندارند، می توانند :

- ✓ یک فهرست از مواد غذایی مورد نیاز خود را تهیه کنند و آنها را برحسب موادی که مغذی تر است، الویت بندی و تهیه کنند
  - ✓ چیزهایی را بخورند که بیشترین ارزش غذایی را دارد مثل شیر، پنیر، تخم مرغ و ...
  - ✓ هر روز حداقل یک میوه و یک نوع سبزیجات بخورند
  - ✓ اگر درآمد کافی ندارند، از مراکزی که مواد غذایی را ارزانتر عرضه می کنند، مواد مورد نیاز خود را تهیه کنند.
- همچنین برای تامین پروتئین، می توان از گوشت های ارزانتر و یا حبوبات استفاده کنند

#### ❖ خواب/ استراحت

خواب خوب هم در سلامت جسمی و هم در وضعیت روانی تاثیر دارد. وقتی فردی خسته است مقاومت بدن او کاهش پیدا می کند و نه تنها وی را مستعد ابتلا به بیماری می کند بلکه توان ذهنی وی را برای مقابله موثر با مشکلات و تصمیم گیری های منطقی کاهش می دهد. اما یک خواب خوب، بدن و مغز را دوباره شارژ می کند و فرد با انرژی بیشتر و توان ذهنی بهتری می تواند با استرس ها و مشکلات زندگی مقابله کند. بنابراین ، خواب خوب یکی از اجزاء مهم یک سبک زندگی سالم است. در زیر راهنمای خواب خوب آمده است:

۱. اگر در به خواب رفتن مشکل دارید، نزدیک به زمان خواب، قهوه و چای نخورید
۲. مصرف نوشابه های انرژی زا و سیگار را در طول روز کاهش دهید
۳. از مصرف الکل اجتناب کنید زیرا ظاهرا ممکن است موجب آرامش شود ولی عملا در خواب تداخل ایجاد می کند



۴. قبل از خواب، شام سبک بخورید
۵. قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید یا یک لیوان شیر گرم بخورید
۶. سعی کنید تا جای ممکن همیشه در یک جا بخوابید
۷. وقتی به رختخواب می روید، تمرین های تنفس عمیق را انجام دهید
۸. هنگام غروب، فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید و زمان انجام آن را مشخص کنید تا هنگامی که به رختخواب می روید در مورد کارهایی که باید انجام دهید اشتغال ذهنی نداشته باشید
۹. اگر موضوعی ذهنتان را مشغول کرده و یا نگران آن هستید قبل از خواب یک "زمان نگرانی و غصه خوردن!" برای خود تعیین کنید و در این زمان مثلاً نیم ساعته به مشکل فکر کنید و لی پس از اینکه این زمان به اتمام رسید، نگرانی و غصه خوردن را تمام کنید. اگر افکار منفی در زمان خوابیدن دوباره به ذهنتان آمد، به خودتان بگویید فردا غروب در "ساعت نگرانی" می نشینم و به آن فکر می کنم و سپس سعی کنید نگرانی ها را از ذهنتان پاک کنید.
۱۰. وقتی به رختخواب می روید سعی کنید به چیزهای خوشایند فکر کنید و آنها را در ذهنتان مجسم کنید. این می تواند یک خاطره خوب در گذشته و یا تصور کردن یک اتفاق خوشایند در آینده باشد. علاوه براین، تصویرسازی های ذهنی خوشایند نیز کمک کننده است.
- علاوه براین، استراحت هم مهم است. استراحت همان خواب نیست بلکه در آرامش قرار دادن ذهن و بدن در زمان بیداری است. استراحت می تواند یک دراز کشیدن ساده باشد و یا انجام کارهای ساده ای مثل گوش دادن به موسیقی و یا تصویرپردازی های ذهنی خوشایند که در فرد آرامش ایجاد می کند. بنابراین هر وقت احساس کردید زیر فشار کاری قرار دارید یا ذهنتان درگیر مشکلات و استرس های زندگی است چند دقیقه ای به بدن و ذهنتان استراحت بدهید. در زیر یک سری پیشنهادات برای استراحت آمده است:
۱۱. دراز بکشید، چشمانتان را ببندید و سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید
۱۲. کاری را که در شما آرامش ایجاد می کند، انجام دهید
۱۳. چشم هایان را ببندید و به خاطرات خوب تان فکر کنید
۱۴. به کسانی که دوستشان دارید، تلفن بزنید و با آنها صحبت کنید
۱۵. دوش بگیرید
۱۶. فیلمی را که دوست دارید، تماشا کنید و یا به موزیک گوش بدهید
۱۷. تمرین های آرام سازی را انجام بدهید

۱۸. برای خودتان چیزی درست کنید و بخورید

### ❖ تحرک/ ورزش

یکی از مولفه های مهم یک سبک زندگی سالم، تحرک کافی و ورزش مرتب است. ورزش علاوه بر این که اثرات اثبات شده ای روی کاهش وزن، بهبود سلامت جسمی و سیستم ایمنی دارد می تواند به کاهش استرس و افسردگی نیز کمک کند. ورزش باید به شکل مرتب انجام شود تا بیشترین اثر خود را داشته باشد. فرد باید چند نوع ورزش را در فهرست خود داشته باشد تا بتواند با توجه به وضعیت خلقی، فرصت زمانی و یا موقعیتی که در آن قرار دارد موردی را که مناسب تر است انتخاب و انجام دهد. برای مثال اگر یک روز احساس خوبی ندارد، می تواند ورزش های کششی ملایم را انتخاب کند و روزهایی که آمادگی و یا فرصت کافی دارد ورزش های سنگین تر انجام دهد. نکته مهم این است که ورزش تبدیل به یک عادت شود.

#### فعالیت های ورزشی

سطح فعالیت بالا: شنا، شیرجه، کوهنوردی

سطح فعالیت متوسط: یوگا، پیاده روی، باغبانی

سطح فعالیت پایین: موسیقی، کارهای هنری، بازی شطرنج، مطالعه

### ❖ افزایش فعالیت های تفریحی سالم

شناخت علائق فرد و فراهم کردن زمینه لازم برای مشغول شدن وی در فعالیت های تفریحی و سرگرم کننده سالم می تواند هم در افزایش روابط اجتماعی سالم و نیز ارتقاء سلامت جسمی و روانی فرد نقش داشته باشد. اما گاهی مشغول شدن در فعالیت های تفریحی ممکن است برای فرد سخت باشد چون یا ممکن است انگیزه لازم برای انجام آن را نداشته باشد، کسی را نشناسد که با او این فعالیت ها را انجام دهد، فکر کند پول انجام این کارها را ندارد و یا اصلاً نداند به چه علاقه دارد و از آن لذت می برد.

بنابراین، فرد باید در ابتدا یک فهرست از فعالیت های تقویت کننده که به آن علاقه دارد و از انجام آن لذت می برد، تهیه کند. برای تهیه این فهرست، مفید است حوزه های زیر مورد بررسی قرار گیرد:

✓ فعالیت های اجتماعی و تفریحی فعلی

✓ فعالیت هایی که در گذشته از انجام آن لذت می برده است

✓ فعالیت‌هایی که همیشه دوست داشته انجام دهد ولی هیچوقت انجام نداده است

✓ علائق وی در زمینه‌های مختلف هنری، ورزشی

یک تکنیک مفید این است که فرد خیلی ساده ۵-۱۰ فعالیت تفریحی را بنویسد. وقتی فهرستی از فعالیت‌های مورد علاقه تهیه شد باید آن‌ها را برحسب علاقه و سهولت دسترسی الویت بندی کند. سپس مشخص کند اگر هریک از این فعالیت‌ها را بخواهد انجام دهد چه کسی می‌تواند او را همراهی کند. بنابراین فرد باید در شبکه اجتماعی دوستان، اقوام و آشنایان و خانواده خود، افرادی را پیدا کند که می‌تواند روی همراهی و کمک آنها در این زمینه حساب کند.

در مرحله بعدی، فرد باید فعالیت‌های مورد نظر را امتحان کند تا ببیند از آن لذت می‌برد یا نه. نکته مهم این است که هرچه فرد آن فعالیت را بیشتر انجام دهد بیشتر احتمال دارد که آن را لذت بخش تجربه کند. در ابتدا باید یک یا دو فعالیت جدید را انتخاب کند که علاقه زیادی به آن داشته و علاوه براین، پرهزینه نبوده و دسترسی به آن راحت باشد.

وقتی یک فعالیت جدید برای امتحان کردن انتخاب می‌شود گام بعدی طراحی یک برنامه اجرایی شامل تعیین زمان مناسب برای پرداختن به آن، انجام تماس‌های لازم، افراد درگیر، تامین هزینه، تهیه وسایل لازم و غیره است. برای اینکه فرد طبق این برنامه طراحی شده، عمل کند، باید به نکات زیر توجه داشته باشد:

اول- فهرستی از افرادی حمایت‌کننده را که می‌توانند در فعالیت‌های جدید او را همراهی کن، تهیه کند. این همراهی، تنش و استرس فرد را در شروع فعالیت‌های جدید و رفتن به مکان‌های جدید کاهش داده و انگیزه و تعهد وی را برای حضور مرتب در آن افزایش می‌دهد.

دوم- گاهی افراد به دلیل اینکه فاقد منابع ضروری برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی هستند، نمی‌توانند در آن شرکت کنند. این‌ها ممکن است شامل مشکلات مالی و یا مسائل ایاب و ذهاب باشد. در چنین مواردی می‌توان به سازمان‌ها و مراکزی مراجعه کرد که امکان پرداختن به فعالیت‌های مثبت را با تامین منابع مالی و ایاب و ذهاب و غیره تسهیل می‌کنند.

❖ توجه به وضعیت جسمی

گاهی وقتی استرس ها و مشکلات زندگی زیاد است، افراد دیگر مراقب سلامت جسمی خود نیستند و ممکن است نسبت به علائم بیماری بی اعتنا باشند و پیش پزشک نروند. این در حالی است که زندگی در شرایط دشوار نیاز به یک جسم قوی و سالم دارد و از طرف دیگر، گاهی وقتی علائم و دردهای اولیه نادیده گرفته می شوند، مشکلی که ممکن بود براحتی قابل درمان باشد تبدیل به بیماری می شود که هم درمان آن دشوار و گاه پرهزینه می شود و هم اینکه خود بیماری تبدیل به یک منبع بزرگ استرس برای فرد و خانواده اش می گردد. بنابراین لازم است افراد به سلامت خود توجه داشته و نسبت به علائم و نشانه های وجود یک بیماری احتمالی حساس باشند و در صورت لزوم حتماً به پزشک مراجعه کنند. علائم مشکلات شایع عبارتند از:

- درد در نواحی مختلف بدن
- تب
- سرفه
- دردهای شکمی
- خونریزی زیاد در عادت ماهیانه و یا قطع عادت ماهیانه
- تغییر در دفع
- خستگی غیرقابل توجیه

