

مدیریت استرس

**Stress Management**

---

## نکته کلیدی

آگاهییم که هدف علم باز آموزی؛ باز آفرینی  
دانسته‌ها و دانش کاربردی است.

و

زندگی بخاطر اشتباهات جالب است.

## چطور از استرس تجربه آموزشی بسازیم؟

باید آگاه باشیم که اگر مهارت مدیریت استرس را نیاموزیم در تمام طول زندگی در دوری باطل از استرسی به استرس دیگر خواهیم رسید.



اگرچه حذف استرس از زندگی امری غیرممکن است؛ اما مهارت کنترل استرس برای سالم ماندن و در مسیر درست حرکت کردن ضروری است.

پس آگاه باشید که زمان شما محدود است. بنابراین آن را با زندگی به سبک دیگران تلف نکنید. ممکن تا این لحظه هرگز نیاموخته باشید که چه طور با مهربانی و مثبت اندیشی از خود مراقبت کنید.

# استرس چیست؟

## استرس یا فشار روانی - اجتماعی

**استرس** پاسخ غیراختصاصی بدن در مقابل هرگونه تقاضا از آن؛ تعریف شده است. تقاضا ممکن است، یک تهدید، درگیری یا هر نوع تغییری که مستلزم سازگاری بدن است، باشد.

**استرس** یک پاسخ و یا واکنش بدن به محرک های درونی یا بیرونی است. استرس هر نوع تغییر در محیط داخلی و خارجی است که موجب اختلال در تعادل حیاتی می شود و در شرایط خاص بیماری زا است.

---



# ساده‌ترین تعریف از استرس

- استرس مواجهه با تغییراتی است که منابع لازم برای مدیریت آنها، از حد توان، تامین و تحمل ما بیشتر باشد.

استرس و پیش‌داوری  
وقتی کسی تاخیر  
دارد فکر می‌کنیم  
حتما برای او اتفاقی  
افتاده است.

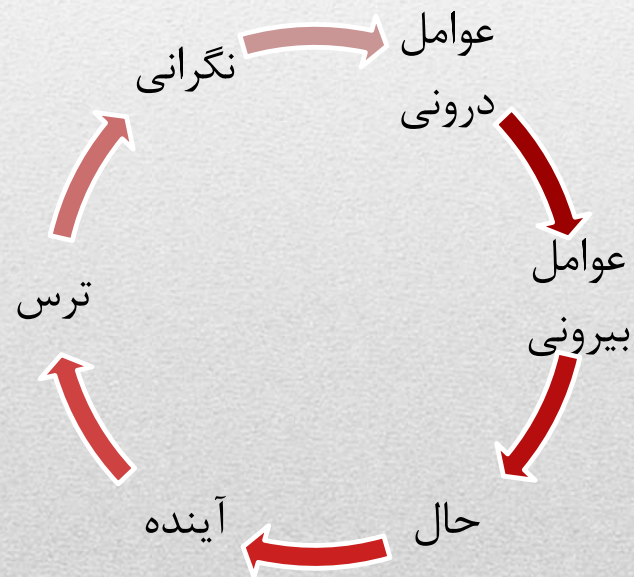


با توجه به این تعریف استرس، می توانیم بگوییم:  
تغییر شرایط محیطی، کاهش منابع در دسترس و افزایش منابع مورد نیاز  
می تواند به افزایش استرس منتهی شود.

---



مهم ترین اندامی که با استرس روبه رو می شود؛ مغز انسان است.





بخش بزرگ و قابل توجهی از تفکرات استرس‌زا واقعی نیستند.

---

# ثروتی که در قلب باشد؛ نمی توان دزدید.

ثروتی که در قلب شماست، از ذهنتان منشا می گیرد بنابراین ذهنتان را پرورش دهید تا هر چه بیشتر ببخشد. با این کار از استرس رهایی پیدا می کنید.

---



برای مواجهه با استرس

روش‌ها و راهکارهای زیادی وجود دارد. از میان طیف وسیع روش‌های  
مقابله با استرس، شما روش مناسب خود را انتخاب کنید.

---

## سوال:

چرا استرس را تجربه می کنیم؟ آیا باید با استرس مقابله کنیم؟

---



## پاسخ:

به جای مقابله با استرس بهتر است به مواجهه با استرس فکر کنیم. چون استرس کارکردهای مثبتی هم دارد و اساسا هیچ یک از پاسخهای بدن ما به شرایط محیطی، بی دلیل و بیهوده نیستند و تنها ممکن است ما آنها را به شکلی نادرست، درک یا مدیریت کنیم.

تفکرات منفی و  
استرس زا ساخته  
ذهن هستند و اغلب  
اوقات هرگز اتفاق  
نمی افتند.

# استرسور چیست؟

عامل بهم خوردن تعادل را استرسور (تنش زا) می گویند.  
محرکی که موجب استرس یا پاسخ غیر اختصاصی بدن شود، عامل استرس زا یا استرسور  
نام دارد.

---



# انواع استرسور

**استرسورهای فیزیولوژیک:** خستگی، بی‌خوابی، گرسنگی

**استرسورهای روانی-اجتماعی:** مرگ عزیزان، اخراج از کار، فقر، ترافیک، ازدواج و طلاق.

**استرسورهای خارجی:** این عوامل در خارج بدن فرد قرار دارند مانند تغییر در جامعه، خانواده و محیط

**استرسورهای داخلی:** این عوامل منشا داخلی دارند مانند تب، تغییرات هورمونی، یائسگی، خصوصیات

شخصیتی

---

# انواع استرس

- استرس‌های حاصل از عوامل استرس‌زای **موردی و کوتاه مدت**
  - استرس‌های حاصل از عوامل استرس‌زا با اثر **کوتاه اما مکرر**
  - استرس‌های حاصل از عوامل استرس‌زای **مزمن یا کرونیک**
-



رفتاری که در فرد قابل مشاهده است را تنیدگی یا استرس می‌نامند و استرس عمده‌ترین دلیل بیماری و بیش از ۷۰٪ مراجعات پزشکی را شامل می‌شود.



# جدول هلمز

## جدول هلمز ۱۹۶۷

- ۴۳ مورد از حوادثی که در زندگی روزمره اتفاق می افتد طبق اهمیت در جدول زیر عنوان شده است.
- نمره کلی پیشرفت یک بیماری جدی را در عرض ۲ سال آینده نشان می دهد. نمره بیشتر از ۳۰۰ احتمال بالای ۸۰٪ از پیشرفت یک بیماری جدی را در عرض چند سال آینده نشان می دهد.
- نمرات بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ احتمال ۵۱٪ از پیشرفت بیماری را دارد.
- نمرات کمتر از ۱۵۰ در عرض یک سال یک احتمال ۳۷٪ از پیشرفت یک بیماری جسمی یا روانی را نشان می دهد.



ردیف	حوادث	نمره ارزشیابی
۱	مرگ یکی از زوجین	۱۰۰
۲	طلاق	۷۳
۳	طلاق یا جدایی قانونی یا تبعید	۶۵
۴	بازداشت یا زندانی	۶۳
۵	مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده	۶۳
۶	بیماری شخصی	۵۳
۷	ازدواج	۵۰
۸	آتش سوزی در محل کار	۴۷
۹	ارتباط دوباره (آشتی)	۴۵

۱۰	بازنشستگی	۴۵
۱۱	تغییر در سلامت یکی از اعضای خانواده	۴۴
۱۲	حاملگی	۳۹
۱۳	مشکلات جنسی	۳۹
۱۴	اضافه شدن فرد جدید به خانواده	۳۹
۱۵	عدم تطابق شغلی	۳۸
۱۶	تغییر در وضعیت مالی	۳۸
۱۷	مرگ یک دوست نزدیک	۳۷
۱۸	تغییر شغل	۳۶
۱۹	درگیری یا اختلاف با همسر	۳۵



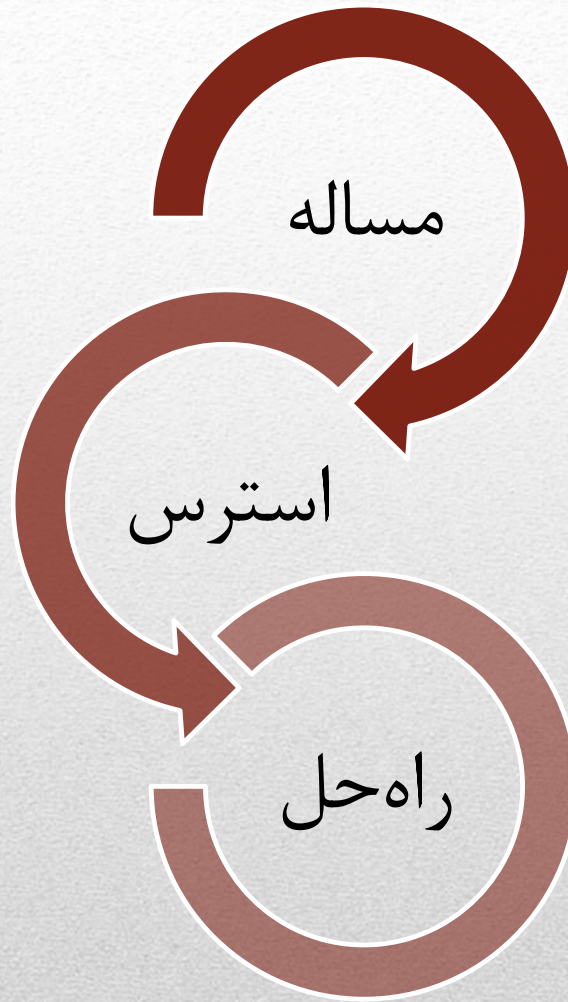
۲۰	بدهکاری بیس از ده هزار دلار (ده میلیون تومان)	۲۱
۲۱	موعد پرداخت بدهی	۳۰
۲۲	تغییر در مسئولیتهای شغلی	۲۹
۲۳	ترک دختر یا پسر از خانه	۲۹
۲۴	مشکل با خانواده همسر	۲۹
۲۵	ارتقای برجسته شغلی	۲۸
۲۶	متوقف شدن از کار ( از کار افتادگی )	۲۸
۲۷	شروع کار یا ترک کار همسر	۲۶
۲۸	شروع یا اتمام مدرسه	۲۶
۲۹	تغییر وضعیت زندگی	۲۵

۳۰	تغییر در عادات شخصی	۲۴
۳۱	مشکل با رئیس	۲۳
۳۲	تغییر در ساعات کاری	۲۰
۳۳	تغییر در محل زندگی	۲۰
۳۴	تغییر در مدرسه	۲۰
۳۵	تغییر در ساعات اوقات فراغت	۱۹
۳۶	تغییر در فعالیتهای مذهبی	۱۹
۳۷	بدهکاری یا قرض	۱۸
۳۸	تغییر در فعالیتهای اجتماعی	۱۸
۳۹	بدهکاری یا قرض زیر ده میلیون تومان	۱۷



۴۰	تغییر در عادات خواب	۱۶
۴۱	تغییر در تعداد اعضای خانواده	۱۵
۴۲	تغییر در عادات غذایی	۱۵
۴۳	تعطیلات	۱۳
۴۴	نوروز - کریسمس	۱۲

---





## سوال:

### آیا قادر به حل مساله هستیم؟

- حل مساله از کجا شروع کنیم؟
  - آیا قادر به حل مساله هستیم؟
  - اگر نمی‌توانیم مساله را حل کنیم باید چه کنیم؟
  - روش‌های تاب‌آوری در برابر مسایلی که نمی‌توانیم حل کنیم، چه مواردی هستند؟
-

## پاسخ:

اگر نمی‌توانیم مساله یا بحرانی را حل کنیم  
باید با آن کنار بیاییم.

مثل درس ریاضی  
وقتی قادر به حل  
مساله‌ای نیستیم  
نباید وقت را تلف  
کنیم.



همه تمایل دارند کاری را انجام دهند که  
دوست دارند، نه کاری را که باید انجام شود.

---



# دلایل استرس

اجازه بدهید که بحث در مورد ریشه‌های استرس و دلایل نیاز به استرس را با نگاهی به مسیر تکاملی شکل گرفتن استرس شروع کنیم: اصولاً هر مکانیزم و ویژگی در بدن ما، به دو دلیل به وجود آمده است:

یا به دلیل یکی از نیازهایی که هم اکنون داریم شکل گرفته و به وجود آمده  
یا به دلیل یکی از نیازهایی که قبلاً داشته‌ایم.

- وقتی هوا گرم می‌شود، بدن ما با استفاده از تعریق، خودش را خنک می‌کند.
- وقتی سردمان می‌شود، بدن ما با استفاده از لرزیدن، دمای خود را بالا می‌برد و سعی می‌کند حداقل دمای مورد نیاز خود را تامین کند.
- وقتی عصبانی می‌شویم، خون با فشار بیشتری به سمت صورت و دست‌های ما پمپ می‌شود و صورت ما برافروخته می‌شود و دست‌هایمان محکم‌تر از همیشه مشت می‌شود تا بتوانیم طرف مقابلمان را کتک بزنیم!
- البته سال‌هاست که این نیاز کم‌رنگ‌تر از گذشته است، اما چند صد هزار سال زندگی انسان بر روی زمین، نیازمند این توانمندی بوده است و شاید سال‌ها طول بکشد تا به تدریج، این مکانیزم‌ها کم‌رنگ یا غیرفعال شوند.

# احتیاج و نیاز

اگر با کسی دقایقی درباره‌ی احتیاج و نیاز

صحبت کنیم؛ می‌توانیم او را بشناسیم.

سلسله مراتب نیازهای / مازلو

۱. نیازهای فیزیکی و مادی (نیاز مقدم)

۲. امنیت و آرامش

استرس ناشی از شناخت نیازهای مبتنی بر کمبود

«گرسنه هستیم پس به دنبال غذا می‌رویم»

---



با توجه به اینکه هیچ کدام از توانمندی‌ها و مکانیزم‌های بدن ما  
بی‌خاصیت نیست، پس باید پرسیم:



**دلیل به وجود آمدن استرس چیست؟**

---



## دلیل به وجود آمدن استرس چیست؟

- ❖ استرس، هنوز به عنوان یک مکانیزم هشداردهنده‌ی قدرتمند، به ما هشدار می‌دهد که باید مدیریت منابع و تامین و مصرف آن‌ها را به شکلی جدی‌تر انجام دهیم و اگر آن را به شکلی هوشمندانه مدیریت کنیم، به ما کمک می‌کند تا در تشخیص بحران‌ها و مدیریت آن‌ها بهتر عمل کنیم.
  - ❖ همه انواع استرس مضر نیستند.
-

## سوال:

اگر انسان فاقد مکانیسم هشدار دهنده بود چه می شد؟

---





اگر انواع استرس را بشناسیم، خواهیم دید که استرس هنوز هم در زندگی ما می‌تواند کارکردهای مفید داشته باشد.

---



به ازای هر ۱۰ دقیقه که استرس دارید؛ ۶۰۰  
ثانیه خوشحالی و آرامش را از دست  
می‌دهید.

---

## تمرین اول

- به زندگی خود یا اطرافیان‌تان فکر کنید. رایج‌ترین مثال‌هایی که در مورد انواع استرس مطرح است؛ چیست؟
-



# رفتارهای ناشی استرس

- ۱- فیزیکی: سردردهای عصبی، خستگی مزمن، کاهش یا افزایش وزن، اشکال در خواب
  - ۲- هیجانی: پرخاشگری، غم، اندوه، اختلال در تمرکز
  - ۳- رفتاری: مصرف الکل یا مواد مخدر و داروها، کناره گیری، رفتارهای تکانه‌ای، اختلال جنسی
  - ۴- اجتماعی: انزوا، عدم کارایی، بی نظمی، شاکی بودن
  - ۵- شناختی: عدم تمرکز، اختلال حافظه و درک، اختلال قضاوت
-



# پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس

پاسخ افراد در مقابل استرس متفاوت است.

## ۱- پاسخ احساسی:

پاسخ احساسی در مقابل خطر، ترس است.

پاسخ احساسی در مقابل وقایع تهدید آمیز، اضطراب است.

پاسخ احساسی در مقابل جدایی، افسردگی است.

## ۲- پاسخ جسمانی:

پاسخ جسمانی در مقابل خطر و تهدید، تحریکات سیستم خودکار (افزایش ضربان قلب و فشار خون، گشاد شدن مردمک‌ها، افزایش کشش عضلانی و خشکی دهان) است.

پاسخ جسمانی در مقابل جدایی یا فراق، خستگی و کاهش فعالیت است.

---

# شخصیت مستعد استرس

برخی سبک‌های شخصیتی مستعد استرس هستند در حالی که برخی فشار را کم کرده یا آن را حذف می‌کنند. شخصیت‌ها را براساس استعداد فشار به دو دسته تیپ الف و ب تقسیم می‌شوند.

**تیپ الف:** افرادی پرخاشگر، مهاجم، جاه طلب، سخت کوش، بیزار و بی حوصله هستند که همواره اهل رقابت بوده و معمولاً مشاغل پرفشاری را قبول می‌کنند.

**تیپ ب:** افرادی ملایم و آرام بوده کمتر خود را درگیر فعالیت‌های رقابت‌زا می‌کنند.

---



اگر می خواهید همه عمر خوشحال باشید؛ هر  
آنچه را انجام می دهید دوست داشته باشید.

---

# پاسخ های فیزیولوژیکی به استرس

دو نوع مکانیسم در پاسخ به استرس وجود دارد:

## الف- مکانیسم های کنار آمدن

فرد از آن ها آگاه است و به طور ارادی آن ها را به کار می گیرد، ممکن است تطابقی یا غیر تطابقی باشد. غیر تطابقی مثل: مصرف بیش از حد الکل و دارو ها، رفتارهای نمایشی و پرخاشگرانه

## ب- مکانیسم های دفاعی

رفتارهای ناآگاهانه و درونی هستند که برای حل کشمکش های هیجانی و تخفیف اضطراب به کار گرفته می شوند.

**نکته:** سازگاری فرایندی است که طی آن فرد تمام یا برخی

از مکانیسم های انطباقی را برای مقابله با محرک جدید به کار برد.



## تمرین دوم

- آیا در زندگی شخصی یا شغلی خود، موردی را سراغ دارید که دوست شما در مقایسه با شما استرس کمتری را برای آن تحمل کند و این استرس کمتر، به خاطر تعریف ساده‌تری باشد که او از صورت آن مسئله و فعالیت دارد؟
-

## پاسخ های مناسب به تجارب استرس زا

۱- دوری کردن از عامل استرس زا

۲- تغییر دادن عامل استرس زا

۳- سازگار کردن خود با عامل استرس زا

۴- پذیرفتن عامل استرس زا



# روش های مدیریت استرس

- بازسازی شناختی
  - اصلاح رفتار
  - اظهار وجود
  - یادداشتهای روزانه
  - هنردرمانی
  - بذله درمانی
  - مهارت های ارتباطی
  - مدیریت زمان
  - کسب اطلاعات
  - عضو گروه های اجتماعی شدن
  - سرگرمی و تفریح
  - بخشودن
  - دعا و نیایش
  - آرمیدگی
  - مراقبه
  - یوگا
  - تصویر سازی ذهنی
-

اگر دقت کنید، کم و بیش لذت‌هایی را در

گوشه و کنار پیدا خواهید کرد.

یکبار در ماه، صبح زود و برای دیدن طلوع خورشید از خواب برخیزید.

---



# تعامل اجتماعی متناسب با فرهنگ

نه گفتن و نه شنیدن را بیاموزید.  
خودتان را فقط با خودتان مقایسه کنید.  
از جملات با فاعل من استفاده کنید. (به نظر من)  
تماس چشمی داشته باشید.  
از زبان بدن قاطعانه استفاده کنید.  
مخالفت توام با آرامش را تمرین کنید.  
سلطه جویی نکنید.  
به جای واکنش نشان دادن جواب بدهید.  
از مثال‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی با احتیاط استفاده کنید.

---

## راه‌های مختلف در زمینه مزاج درمانی برای مقابله با استرس

زندگی را بیش از اندازه جدی نگیرید.

برای هر روز خود یک موضوع فرح بخش در نظر بگیرید.

قوه تخیل و خلاقیت خود را افزایش دهید.

هر زمان که می‌توانید لطیفه‌ای بخوانید. استراتژی تلطیف فضا

با بچه‌ها بازی کنید.

از معاشرت با افراد بدبین و بدخلق خودداری کنید.

به هنگام توصیف یک ماجرا از روش‌های مبالغه‌آمیز استفاده کنید.

---



لذت‌های پر دردسر و غیرمنطقی خودتان را  
به لذت‌های آسان و بی‌دردسر تبدیل کنید.

---

## دوازده راه برای مدیریت استرس

- بدن و ذهنتان را در حالت آرامیدگی قرار دهید.
  - شیوه حل مسأله را یاد بگیرید.
  - خوب بخوابید.
  - هدف‌های واضح و واقع بینانه داشته باشید.
  - مراقب بدن خود باشید.
  - حمایت‌های دوستان و خانواده را از دست ندهید.
  - در روابط‌تان با دیگران ابراز وجود کنید.
  - تنوع و تحرک را در زندگی خود حفظ کنید.
  - مدیریت زمان را تمرین کنید.
  - امکانات مادی و مالی خود را طوری اداره کنید که حداقل استرس به شما برسد.
  - مدیریت تغییر زندگی را داشته باشید.
  - در صورت لزوم از دیگران کمک بگیرید.
-



# پاسخ به استرس

عوامل استرس زا

ادراک فرد

ادراک تهدید

عدم ادراک تهدید

عدم بهره گیری از مکانیسم های مقابله ای

بهره گیری از مکانیسم مقابله ای

واکنش های غیر طبیعی

رفع استرس

# پاسخ‌های فیزیولوژیکی

❖ **سندروم سازگاری موضعی:** بدن انسان به برخی استرس‌ها پاسخ موضعی می‌دهد. این پاسخ شامل کل

بدن نیست و فقط ناحیه‌ای از بدن را مثل بافت یا اندام که با عامل استرس‌زا مواجه شده است، در بر می‌گیرد. لخته شدن خون، ترمیم زخم، تطابق چشم با نور، پاسخ به درد و التهاب از مثال‌های این سندروم هستند.

❖ **سندروم سازگاری عمومی:** این سندروم پاسخ فیزیولوژیکی تمام بدن به استرس می‌باشد که مستلزم

عملکرد سیستم‌های مختلف بخصوص سیستم عصبی خودکار و درون‌ریز است. اگر استرس شدیدی به مدت طولانی بر فرد وارد شود واکنش‌هایی از تمام دستگاه‌های بدن وی ظاهر می‌شود. بدن در این مرحله سه واکنش را از خود نشان می‌دهد:

- احساس خطر
- مقاومت
- فرسودگی



## مرحله احساس خطر

این مرحله، مرحله مواجه شدن فرد با عامل تهدید کننده یا استرس زا و ادراک آن است. در این مرحله، ابتدا به طور ناگهانی کلیه فعالیت های جسمانی و روانی کاهش می یابد. به همین جهت، به مرحله احساس خطر، مرحله شوک یا زنگ خطر نیز گفته می شود.

در این مرحله بدن هنوز با استرس تطابق و سازگاری حاصل نکرده و هماهنگ نشده است. پس از به صدا در آمدن زنگ خطر کلیه نیروهای جسمانی فرد برای مقابله با خطر تجهیز می شود. در واقع این مرحله فرد را برای سازگاری با عوامل استرس زا آماده می کند. هورمون ها در خون برای افزایش قند خون و انرژی لازم برای سازگاری آزاد می شوند. این هورمون ها سبب افزایش ضربان قلب و افزایش جریان خون به عضلات، افزایش جذب اکسیژن و افزایش میزان آگاهی می شود. مدت مرحله احساس خطر از یک دقیقه تا چند ساعت است.

## مرحله مقاومت

به فاصله کوتاهی بعد از مرحله اول، بدن با جنگ یا فرار از موقعیت استرس‌زا، واکنش نشان می‌دهد. اگر عامل استرس‌زا برطرف شود، واکنش‌های فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب، به حالت عادی برگردد و صدماتی که بدن، احتمالاً دچار شده است ترمیم شود. اما اگر عامل استرس‌زا شدید و طولانی باشد و فرد نتواند با جنگ یا گریز با آن کنار بیاید، واکنش بدنی، وارد مرحله سوم سندرم سازگاری عمومی می‌شود.

---



## مرحله فرسودگی

این حالت زمانی ایجاد می‌شود که رفع خطر نشده و استرس همچنان با شدت و تداوم باقی است و هماهنگی و تطابق با شرایط دوام نمی‌یابد. بنابراین شخص دچار خستگی مفرط می‌شود و به طور کامل یا نسبی توانایی خود را برای مقابله با استرس از دست می‌دهد و در نتیجه آماده ابتلا به بیماری جسمی و روانی می‌شود. به عبارت دیگر این مرحله زمانی اتفاق می‌افتد که بدن به مدت طولانی‌تری نتواند در برابر استرس مقاومت نماید.

---

# انواع پاسخ به استرس

- **پاسخ‌های هیجانی:** موقعیت‌های استرس‌زا ممکن است منجر به اضطراب، بی‌احساسی، افسردگی، درماندگی و احساس ناامیدی گردد. اضطراب، سریع‌ترین پاسخ به موقعیت استرس‌زا می‌باشد.
  - **پاسخ‌های رفتاری:** پرخاشگری، خواب آشفته، سوء مصرف مواد، رژیم غذایی ناسالم، مشکلات کاری و تحصیلی از پاسخ‌های دیگر روانشناختی به استرس هستند. استرس ناشی از ناکامی، غالباً به پرخاشگری منجر می‌شوند؛ مانند نوجوانی که از سوی والدین برای شرکت در مهمانی مورد علاقه‌اش منع شده، عصبانی می‌شود و والدینش را مورد خشم قرار می‌دهد و یا با کوبیدن درب منزل خشم خود را نشان می‌دهد.
  - **تخریب عملکردهای شناختی:** در شرایط استرس‌زا، **فرایندهای ذهنی مختل می‌شوند**؛ لذا فرد نمی‌تواند تمرکز داشته باشد و همچنین توانایی تفکر منطقی را از دست می‌دهد. مانند دانشجویانی که سر جلسه امتحان دچار استرس می‌شوند، اظهار می‌کنند نمی‌توانند حواسشان را جمع کنند یا چیزی را به یاد بیاورند.
-



# ارتباط استرس با اختلالات جسمی

سندرم سازگاری عمومی، یک واکنش طبیعی به استرس است اما اگر واکنش‌های فیزیولوژیکی پیوسته فعال باشند یا این واکنش‌ها بعد از رفع عامل استرس‌زا به حالت عادی برنگردد، ممکن است آسیب‌های جسمی مختلفی در هر کدام از اعضای بدن، موسوم به اختلالات روانی، فیزیولوژیکی یا روان‌تنی به وجود آید.

بنابراین، استرس‌هایی که از چند ساعت تا چند روز طول می‌کشند مانند اختلاف حل نشده با یک همکار، حجم کاری زیاد، زندگی در یک محیط استرس‌زا، **خطر بیماری جسمی** را در اشخاص مستعد به بیماری افزایش می‌دهد.

---

برای انسان ناآگاه پیری مثل فصل زمستان  
است و برای انسان آگاه فصل درو.

---



# مکانیسم‌های مدارایی

مکانیسم‌های مدارایی، تلاش‌های ارادی و آگاهانه برای مدیریت استرس هستند که ممکن است تطابقی یا کارآمد یا غیرتطابقی و ناکارآمد باشند.

**مکانیسم‌های تطابقی یا کارآمد:** مشورت کردن، تلاش برای حل مشکلات، ورزش، تفریح، دعا  
**مکانیسم‌های غیرتطابقی یا ناکارآمد:** شامل **خودآزاری عمدی**، پرخاشگری و خشونت، گوشه‌گیری

دو نوع مکانیسم مدارایی مساله مدار و هیجان مدار مطرح شده است  
که هر کدام از آنها نیز ممکن است جنبه تطابقی یا غیرتطابقی داشته باشند.

---

# انواع مکانیسم‌های مدارا

## ❖ مدارای مساله مدار

در مدارای مساله مدار، فرد بر موقعیت یا مشکل پیش آمده تمرکز می‌کند و شرایط را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که منجر به کاهش استرس شود و یا با استفاده از **راهبردهای حل مساله**، اقدام به حل مساله یا مشکل می‌کند. برای مشکلی که پیش آمده به مشاور مراجعه کردن.

## مدارای هیجان مدار

زمانی که مشکل غیرقابل کنترل است یا فرد آن را فراتر از توانایی‌های خود تلقی می‌کند، از این روش استفاده می‌کند. مانند منحرف کردن ذهن از مشکل، ابراز احساسات مثل گریه و دعا و درد دل، کناره‌گیری یا اجتناب موقت فعالیت‌های بدنی، **طلب حمایت عاطفی از دیگران**، پرخاشگری، مصرف مواد و الکل و...

---



# مواجهه صحیح با استرس

## کاهش پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس

- ورزش
  - آرام سازی
  - تصویرسازی ذهنی هدایت شده
  - تنفس عمیق
  - مراقبه
  - تغذیه و رژیم مناسب
  - خواب و استراحت
-

شما نمی‌توانید هیچ‌کس را عوض کنید؛

بنابراین خودتان را تغییر دهید.

خودتان را عوض کنید و به اهدافتان دست یابید.

---



# راز تفکر ضد استرس

- باور کنید یا نه؛ بیشتر استرس شما خودساخته است.
  - زنجیره‌ی معیوب نگرانی‌ها و افکار نادرست را قطع کنید.
  - از فاجعه‌پنداری و بزرگ‌نمایی دست بردارید.
  - تفکر نمی‌توانم تحمل کنم، از تفکر اما و اگر و از تعمیم افراطی پرهیز کنید.
  - از پیش‌داوری و نتیجه‌گیری فوری خودداری کنید.
  - با محدودیت اختیار کنار بیایید / ما گاهی فقط اپراتور هستیم.
  - انتظارات غیرواقع‌بینانه را مهار کنید.
  - به دنبال تایید نباشید.
  - استرس را تحلیل کنید.
  - خودتان را در شرایط استرس‌زا ارزیابی کنید.
  - خطاهای فکری خود را بیایید.
  - با ذهن سخنگوی منفی مقابله کنید و گفتگوی ذهنی مثبت داشته باشید.
-

حمایت اجتماعی

**Social Support**

---



به خاطر آنچه در زندگی تان انجام می دهید به  
خود بیایید و هرگز احترام به خود را فراموش  
نکنید.

---

ایجاد جامعه‌ای شاد و آرام باید از سطح فردی آغاز شود.

---



حمایت اجتماعی به کیفیت روابط ما اطلاق می شود. همیشه باید به اهمیت روابط سالم و صمیمی توجه داشته باشیم.

از همکاران خود قهرمان بسازید. گاهی آن‌ها  
را به دلیل شایستگی‌هایشان یا حتی برای یک  
موضوع کوچک تحسین کنید.

---



- اکثر متخصصان و محققان در زمینه استرس و مدیریت استرس، فاکتور حمایت اجتماعی را به عنوان یکی از فاکتورهایی که می تواند موجب پیشگیری از بروز بیماری های ناشی از استرس شود مورد توجه قرار می دهند.
-

## حمایت اجتماعی چیست؟ در مدیریت استرس چه نقشی دارد؟

- حمایت اجتماعی به کیفیت روابط ما اطلاق می‌شود.
  - حمایت اجتماعی با میزان برآورده شدن نیازهای اساسی اجتماعی فرد از طریق تعامل با سایر مردم تعریف می‌شود.
  - حمایت اجتماعی به معنای احساس مورد مراقبت بودن، تعلق داشتن، مورد پذیرش بودن، دوست داشته شدن، تعهدات متقابل با دیگران در گروه داشتن و نیز مورد نیاز بودن است.
-



## منابع مختلف حمایت اجتماعی

- ما حمایت اجتماعی را به شیوه‌های متعدد و متنوعی دریافت و تجربه می‌کنیم.
  - **تامین کننده:** افرادی که حمایت مالی می‌کنند.
  - **رازداران:** کسانی که با اطمینان اطلاعات مهمی را با آنها در میان می‌گذاریم.
  - **راهنمایان:** کسانی که بدون احساس اجبار به پیروزی از پیشنهادات آنها استفاده می‌کنیم.
  - **منابع انرژی:** کسانی که ما را به خوش بینی سوق می‌دهند.
  - **پشتیبانان:** افرادی که هر گاه کمکی لازم داریم، حضور دارند.
-

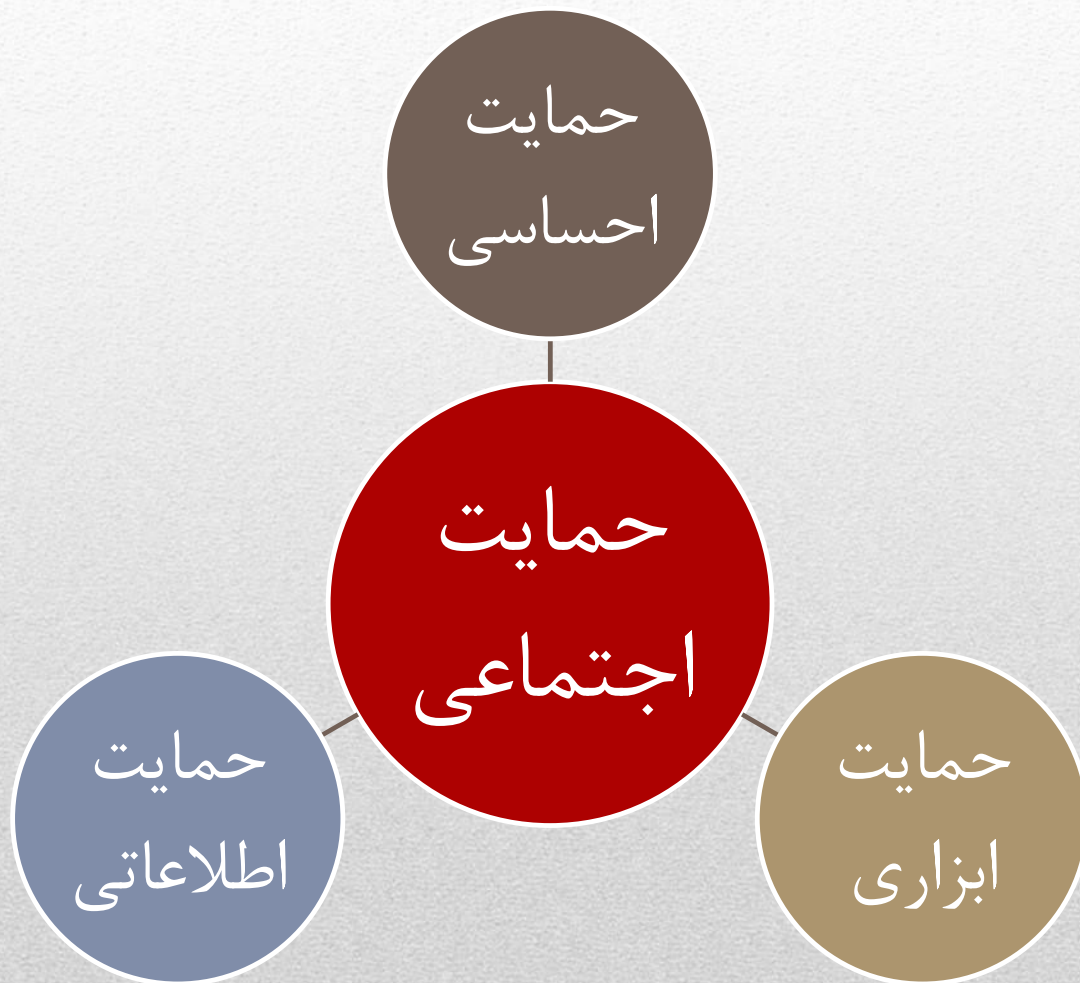
# هر روز از کسی تشکر کنید.

ابراز تشکر و تاسف را فراموش نکنید؛ گاهی یک تشکر تلفنی از یک تشویق نامه دو صفحه‌ای موثرتر است.

---



# حمایت اجتماعی



ترویج و تشویق اخلاق مراقبت



هر روز از نزدیکان خود پرسید: آیا کاری  
هست که شما بتوانید برایش انجام بدهید؟

---

از سرعت خود بکاهید و از زندگی لذت ببرید.  
با تند رفتن، نه تنها چشم انداز، بلکه مفهوم و دلیل آنچه به سوی آن  
می روید را گم می کنید.



عمده بحث‌های کلیدی مرتبط با تعریف حمایت اجتماعی، طی سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ میلادی انجام شده‌اند. پس از آن، محققان بیشتر مطالعات خود را به موضوعات کاربردی‌تر مانده نحوه مدیریت حمایت اجتماعی، کارکردهای مثبت آن، هزینه‌های آن، اثر حمایت اجتماعی در کیفیت زندگی و مدیریت رابطه‌های اجتماعی و عاطفی براساس آن اختصاص داده‌اند.

---

## تمرین سوم

- طی سال‌های اخیر چقدر برای ایجاد یک شبکه از دوستان و آشنایان در اطراف خود زحمت کشیده‌اید و ببینید که آیا این شبکه، به همان اندازه که انتظار دارید و وقت و منابع خود را صرف آن کرده‌اید، برای شما حمایت اجتماعی ایجاد کرده است؟
-



## روابط اجتماعی چیست؟

- در تحلیل روابط اجتماعی، هر رابطه‌ای که با فردی غیر از خودمان برقرار می‌کنیم، به عنوان یک **رابطه اجتماعی** مورد بررسی قرار می‌گیرد.
  - بنابراین، رابطه با دوستان، خویشاوندان، همسر، همکار، مدیر و کارمند، همگی مصداق‌هایی از رابطه‌ی اجتماعی محسوب می‌شوند.
  - البته امروزه در برخی از مطالعات و بررسی‌ها، ارتباط با حیوانات خانگی هم به عنوان مصداقی از ارتباط اجتماعی در نظر گرفته می‌شود.
-

# چرا رابطه اجتماعی برقرار می‌کنیم؟

- یکی از علت‌هایی که ما انسان‌ها به سراغ رابطه اجتماعی می‌رویم، به دست آوردن **حمایت اجتماعی** است.
  - حتی اگر این کار را کاملاً آگاهانه و برنامه ریزی شده انجام ندهیم، همچنان از **حمایت اجتماعی** به عنوان یکی از دستاوردهای رابطه اجتماعی بهره‌مند می‌شویم.
  - به همین علت است که هر بار که بخشی از روابط اجتماعی ما دچار مشکل می‌شود یا از بین می‌رود، کم یا بیش احساس **واماندن و تنها ماندن** و از دست دادن **حمایت اجتماعی** را تجربه می‌کنیم.
-



توجه داشته باشید؛ در تله کمال گرایی گرفتار نشوید.



یا کاری را انجام نده یا به بهترین نحو  
انجام بده باعث گمراهی است.



زمانی به اهداف خود می‌رسیم که  
تلاش‌هایمان با دیگران هماهنگ باشد.

---



- لذت واگذار کردن کارها
  - هنر واگذار کردن کارها
  - شخص مناسب را پیدا کنید
  - درخواست کمک را با جملات مثبت بیان کنید
  - سپاسگزار باشید
  - وسواس به خرج ندهید
  - تلاش دیگران را ارج بنهید
  - واگذار کردن کارها از خانه شروع می شود (تمرین کنید)
  - بگذارید همه در فعالیت ها سهیم باشند
  - برای دیگران لذت همکاری و مشارکت را بیافرینید
  - از واگذاری مسئولیت های کوچک شروع کنید
  - نترسید؛ کمال گرا نباشید و احساس گناه نکنید
-

# تمرین چهارم

- برای هر یک از موارد حمایت اجتماعی، دو مثال مطرح کنید.

مولفه‌های حمایت اجتماعی:

- حمایت احساسی و عاطفی
  - حمایت ابزاری و فیزیکی
  - حمایت اطلاعاتی
-



# استرس فرهنگی چیست؟

- هنگام ورود به یک جامعه‌ی دیگر، احتمالاً با اصول و ارزش‌های متفاوتی روبه‌رو خواهیم شد، هم‌چنین زبان و لهجه و غذا و حتی آب‌وهوا هم تغییر می‌کند.
  - تطبیق پیدا کردن با یک محیط تازه، کار ساده‌ای نیست و می‌تواند استرس بسیار زیادی ایجاد کند. نکته‌ای که برخی از ما در تصمیم‌ها و انتخاب‌ها و بحران‌ها کمتر به آن توجه می‌کنیم.
-

- یکی از منابع مهم استرس را که چندان جدی نمی‌گیریم و کمتر به آن می‌پردازیم؛ **استرس فرهنگی** است.
  - اهمیت استفاده از نیروی بومی و نیروی محلی در کار لحاظ کنیم.
-



لطف‌های کوچک را به یاد بسپارید و  
خطاهای کوچک را فراموش کنید.

---

## تمرین پنجم

- چه مواردی از استرس فرهنگی را تاکنون تجربه کرده‌اید؟
-



# اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟

- تجربه های نزدیک به مرگ (تصادف و سانحه و جنگ و زلزله و تجاوز) می توانند از جمله عوامل استرس زای قدرتمندی باشند که اثر خود را در قالب **اختلال استرس پس از سانحه** بر زندگی ما باقی بگذارند.
- البته الزاماً همه ی کسانی که فشارهای روانی شدید را تجربه می کنند، گرفتار این نوع اختلال نمی شوند .
- موارد زیر می توانند از جمله **علت های به وجود آمدن اختلال استرس پس از سانحه** باشند:
- تجربه مستقیم سانحه
- مشاهده مستقیم سانحه
- تجربه سانحه توسط نزدیکان (در خانواده یا دوستان بسیار نزدیک)
- مشاهده ی دائمی جزئیات سانحه (مستقیم و نه از طریق رسانه ها و فیلم ها)

## تمرین ششم

- تمرین این درس، چیزی است که بهتر است در خلوت خود و برای خودتان آن را انجام دهید.
  - فهرست هولمز راهه را روبروی خود قرار دهید و فکر کنید که **حمایت اجتماعی** (در وضعیت امروزتان) تا چه حد می‌تواند به شما در مدیریت این استرس‌ها کمک کند. شاید دلتان بخواهد که به سهم حمایت اجتماعی در هر مورد، امتیازی هم بدهید (مثلاً بین صفر تا ده).
  - چنین فهرستی می‌تواند به سرعت و سادگی، کارنامه‌ای کلی (و البته غیردقیق) از دستاوردهای اجتماعی شما، پیش روی‌تان قرار دهد.
  - با توجه به اینکه هر یک از جزئیات این موضوع، به صورت مستقل مطرح خواهند شد و جا برای بحث و تبادل نظر در آنها باز است، مناسب‌تر است اگر در زیر این تمرین، صرفاً تجربه‌هایی را که از زندگی خود یا اطرافیان دارید و نقش حمایت اجتماعی در مدیریت استرس را در آن تجربه کرده‌اید مطرح کنید.
  - این نوع تجربیات شما، به ما در انتخاب مثال‌های مناسب‌تر و تدوین کاربردی‌تر محتوای درس **حمایت اجتماعی** کمک خواهد کرد.
-



همه می توانند انسان های بزرگی باشند؛ چون  
همه می توانند خدمت کنند.

---

پایان

---