



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



10 October 2021

۱۸ مهرماه ۱۴۰۰

**WORLD MENTAL
HEALTH DAY**

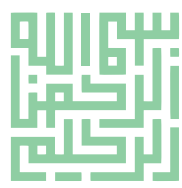
مراقبت سلامت روان برای همه:
بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

Mental health care for all: let's make it a reality

راهکارهای مدیریت استرس

آسیم میرزرگر

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



استرس را چگونه تعریف می‌کنیم؟

به طور خلاصه، استرس احساس قرار گرفتن تحت فشار غیر عادی است، این فشار می‌تواند بر اثر کار زیاد، یک مشاجره با عضوی از خانواده، و یا نگرانی‌های مالی باشد.

استرس چیست؟

استرس به روش‌های متفاوتی بر ما اثر می‌گذارد. هم بر جسممان و هم احساسمان؛ با شدت متفاوت.

پژوهشها نشان داده‌اند که استرس می‌تواند گاهی مثبت باشد. استرس به ما کمک می‌کند که هشیارتر بوده و در برخی شرایط بهتر عمل کنیم ولی استرس تنها وقتی که کوتاه‌مدت تجربه می‌شود می‌تواند سودمند باشد. استرس طولانی یا بیش از حد می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و مشکلات روحی مانند اضطراب و افسردگی شود.

در شرایطی که موجب می‌شوند شما احساس تهدید یا ناراحتی کنید، بدن شما یک واکنش استرسی از خود نشان می‌دهد که می‌تواند نشانه‌های بدنی متعددی ایجاد کرده، رفتار شما را تغییر داده و موجب شود احساسات شدید بیشتری را تجربه کنید.



نشانه‌های جسمی

افراد به استرس واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. مشکلات خواب، تعریق، یا تغییر در اشتها برخی از نشانه‌های معمول استرس هستند.

این نشانه‌ها در نتیجه ترشح هورمون‌های استرس در بدن که وظیفه‌شان کمک به کنار آمدن با فشار و تهدید است ایجاد می‌شوند. به این پدیده واکنش "جنگ یا گریز" می‌گوییم. هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین فشار شما را بالا برده و منجر به افزایش ضربان قلب و تعریق می‌شوند. این بدن شما را برای یک واکنش اضطرری آماده می‌کند. این هورمون‌ها همچنین می‌توانند جریان خون به سطح پوست را کاهش داده و منجر به کاهش فعالیت معده شوند. کورتیزول هورمون دیگریست که در واکنش به استرس ترشح شده و انرژی شما را بالا می‌برد.

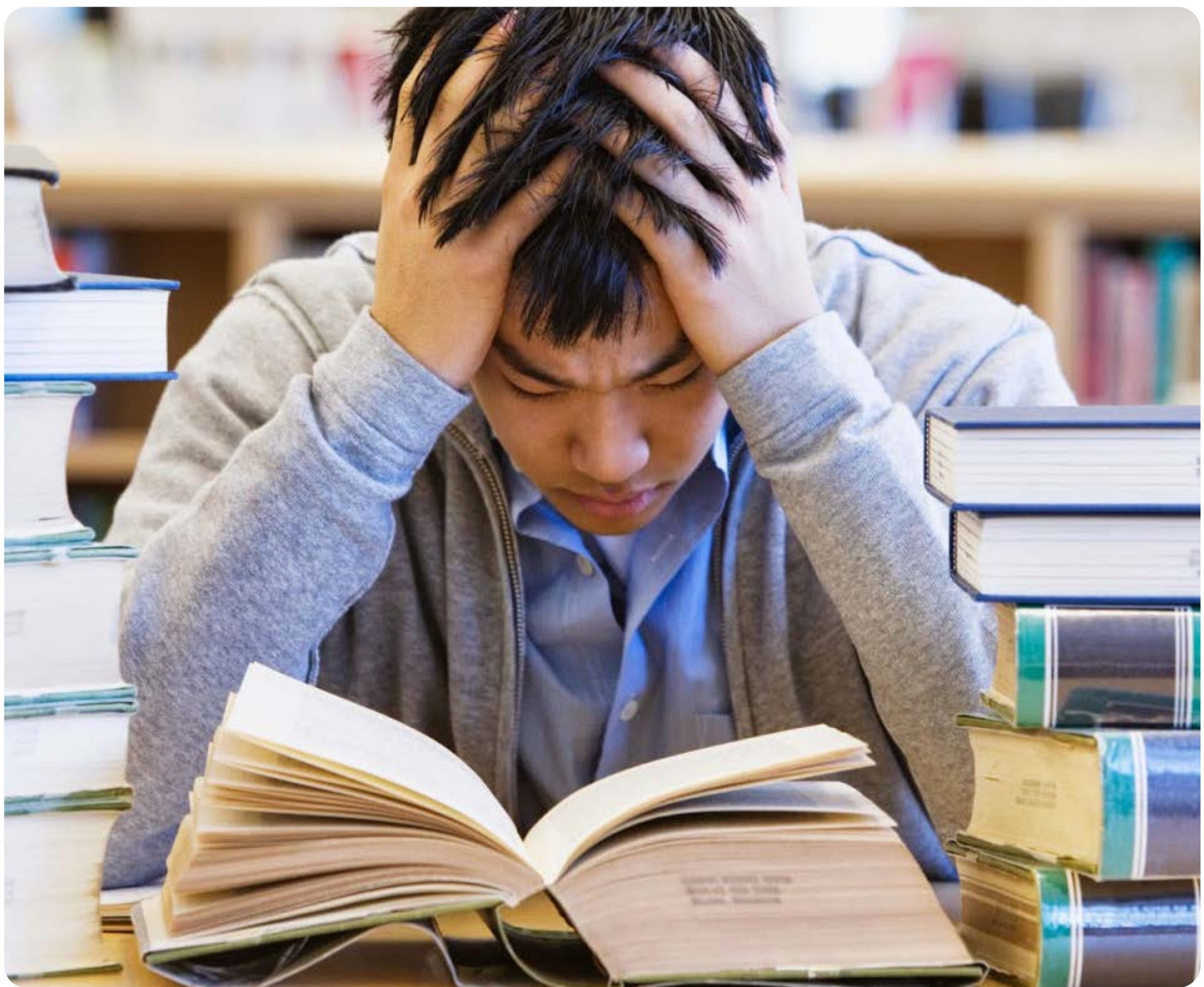
در نتیجه این تغییرات شما ممکن است احساس سردرد، تنش عضلانی، درد، حالت تهوع، سوءهاضمه و سرگیجه کنید. همچنین ممکن است تند تر نفس کشیده، تپش قلب داشته و دردهای متفاوتی را تجربه کنید. در درازمدت شما در معرض حمله قلبی و سکته قرار خواهید گرفت.

تمام این تغییرات روش بدن برای آماده شدن برای جنگ یا فرار است. وقتی که تهدید برطرف می‌شود هورمون استرس شما به سطح نرمال برمی‌گردد. ولی اگر شما به طور مداوم تحت استرس باشید، سطح این هورمون‌ها در بدن بالا باقی مانده و در نتیجه نشانه‌های استرس در شما نمایان خواهد شد. اگر شما مثلاً در یک دفتر شلوغ یا واگن مترو گیر کرده باشید طبیعتاً نمی‌توانید برای تغییر شرایط یا حفاظت از خودتان بجنگید یا بگریزید، بنابراین مواد شیمیایی که بدن شما به منظور جنگ و گریز تولید کرده در بدن شما بلااستفاده باقی می‌مانند و در نتیجه این تجمیع تغییراتی در بدن رخ می‌دهند که می‌توانند برای سلامتی شما مضر باشند.

اثرات رفتاری و هیجانی

ممکن است در هنگام استرس احساسات متفاوتی را تجربه کنید. این احساسات شامل اضطراب، تحریک‌پذیری یا عزت نفس پایین می‌باشد که می‌تواند در شما احساس گوشه‌گیری، بلاتکلیفی، و میل به گریه ایجاد کند.

شما ممکن است به طور مقطعی احساس نگرانی کرده، کنترل افکارتان را از دست داده و یا به طور مداوم مسئله‌ای را در ذهنتان مرور کنید. بعضی از افراد متوجه تغییراتی در رفتار خود می‌شوند، برای مثال ممکن است زودتر از کوره در رفته، غیر منطقی رفتار کرده یا در کلام و یا در عمل رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان دهند. این احساسات می‌توانند یکدیگر را تشدید کرده و نشان‌های فیزیکی ایجاد کنند که در نهایت حال فرد را خراب‌تر می‌کنند. به عنوان مثال اضطراب زیاد چنان می‌تواند بر سلامتی شما تاثیر گذارد که شما به این فکر خواهید افتاد که شاید دچار بیماری جسمی هستید.



تشخیص علامت‌های استرس

همه استرس را تجربه می‌کنند. ولی هنگامی که استرس بر زندگی و سلامتی شما اثر گذاشته بهتر است هرچه زودتر به آن رسیدگی کنید. اگرچه استرس بر هر فردی به شکل متفاوتی اثر می‌گذارد، نشانه‌های مشترک و متداولی برای شناسایی‌اش وجود دارد:

- ✿ احساس مداوم نگرانی و اضطراب
- ✿ احساس غرق‌شدگی
- ✿ مشکل در تمرکز
- ✿ تغییر خلق به طور ثابت یا ادواری
- ✿ تحریک‌پذیری یا کم‌طاقتی
- ✿ دشواری در آرام گرفتن
- ✿ افسردگی
- ✿ عزت نفس پایین
- ✿ بیشتر یا کمتر از معمول خوردن
- ✿ تغییر در عادات خواب
- ✿ استفاده از سیگار و سوءمصرف مواد برای آرام گرفتن
- ✿ احساس درد، مخصوصاً دردهای عضلانی
- ✿ اسهال و یبوست
- ✿ حالت تهوع و سرگیجه
- ✿ از دست دادن میل جنسی

اگر این نشانه‌ها را برای مدت زیادی تجربه می‌کنید و احساس می‌کنید بر زندگی شما تاثیر گذاشته و ناخوشتان می‌کنند باید به پزشک مراجعه کنید و درباره نوع درمانی که می‌تواند کمک کننده باشد با او مشورت کنید.

چه چیزی استرس را ایجاد می کند؟

موقعیت‌های زیادی می‌توانند ایجاد استرس کنند. معمول‌ترین آنها موقعیت‌های کاری، مسائل مالی و رابطه با نزدیکانتان هستند. استرس می‌تواند در نتیجه تغییرات ناگهانی و دیگر رویدادهای زندگی مانند طلاق، بیکاری، تغییر مسکن و سوگ ایجاد شده و یا به دلیل مجموعه‌ای از تحریکات مانند احساس ارزشمند دیده نشدن در محیط کار، یا بحث با یکی از اعضای خانواده ایجاد شود. در برخی مواقع نیز دلیل واضحی برای استرس وجود ندارد.

ارتباطات

ارتباطات زمانی که احساس استرس می‌کنیم منابع حمایتی بسیار خوبی هستند. البته برخی اوقات کسانی که به شما نزدیک هستند، مانند همسر، والدین، فرزندان، دوستان یا همکاران می‌توانند استرس شما را بیشتر کنند.

رویدادهایی چون بحث‌های کوچک تا بحران‌های بزرگ خانوادگی مانند خیانت، بیماری، و سوگ می‌توانند بر روی تفکر، احساس و رفتار شما تاثیر گذارند. در نتیجه می‌توانند سطح استرس شما را بالا ببرند.

تعادل زندگی و کار

هزینه‌ای که باید برای استرس مربوط به کار مدیریت نشده پرداخت شود بسیار گسترده است. سپری کردن زمان طولانی در محیط می‌تواند در شما احساس ناخوشایندی ایجاد کند و نادیده گرفتن جنبه‌های دیگر زندگی برای حفظ شغلتان می‌تواند آسیب‌پذیری شما را در برابر استرس بیشتر کند. افزایش میزان استرس اگر به موقع مورد توجه قرار نگیرد می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی و مشکلات جدی روانشناختی شوند.

مشکلات سلامت روان چون اضطراب و افسردگی یکی از اصلی‌ترین عوامل غیبت از محیط کار، بازنشستگی زودرس و بیماری‌های مزمن کارمندان می‌باشند.

پول

پول و مشکلات اقتصادی می‌توانند فشار زیادی بر ما وارد کنند پس جای تعجب نیست که عاملی موثر در تعیین میزان استرس باشند. بحران اقتصادی زندگی همه را تحت تاثیر قرار داده است، بر طبق مطالعه ای از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۴ تقاضا برای مشاوره‌های مالی و پرداخت وام ۵۶ درصد افزایش یافته است.

در یک همه‌پرسی در سال ۲۰۱۳، ۴۲٪ از افرادی که مقروض بودند. آنها گزارش کرده‌اند که از خدمات سلامت روان برای بهبود حالشان استفاده می‌کنند و ۷۶٪ از زوجها گزارش کرده‌اند که مقروض بودن بر رابطه‌شان تاثیر گذاشته است.

از نظر مالی مقروض بودن به همراه استرس مزمن می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود. این ترکیب به عنوان عاملی برای افکار و اقدام خودکشی نیز شناخته شده است. این مسئله حائز اهمیت است

که سعی نکنید نگرانی خود را در رابطه با هزینه‌ها به تنهایی مدیریت کنید.

مشورت با یک وکیل و جمع آوری اطلاعات کافی می‌تواند گاهی کمک کننده باشد.

در عین حال می‌توانید با پزشک خود مشورت کرده و بررسی کنید که چطور نگرانی‌هایتان بر سلامت روحی و جسمی شما تاثیر گذاشته است.



WORLD MENTAL HEALTH DAY

چطور می‌توانید به خود کمک کنید؟

استرس یک عکس‌العمل طبیعی به موقعیت‌های دشوار است که در زندگی اتفاق می‌افتند که می‌توانند در ارتباط با کار، خانواده، روابط و مسائل مالی باشند.

پیش‌تر اشاره کردیم که میزان متوسطی از استرس می‌تواند به ما کمک کند تا در شرایط چالش‌زا بهتر عمل کنیم ولی استرس زیاد از حد و یا طولانی می‌تواند منجر به مشکلات جسمی چون سیستم ایمنی ضعیف، مشکلات هاضمه و روده، و یا مشکلات سلامت روان شود. بنابراین آنچه مهم است این است که استرس خود را مدیریت کرده و در سطح سلامت نگه داریم تا از بدن و ذهنمان در برابر آسیب محافظت کنیم.



10 October 2021
۱۸ مهرماه ۱۴۰۰

WORLD
MENTAL HEALTH DAY

وقتی استرس دارید مراحل زیر را طی کنید:

👉 دقت کنید چه موقع استرس برای شما مسئله ایجاد می‌کند

شما باید بتوانید ارتباطی بین احساس خستگی و ناخوشی با فشاری که شرایط برایتان ایجاد کرده پیدا کنید. نشانه‌های جسمانی مانند انقباض عضلات، خستگی بیش از حد، سردرد و میگرن را نادیده نگیرید.

👉 دلایل استرس خود را مشخص کنید

دلایل ممکن را به سه دسته زیر تقسیم کنید:

۱. مشکلاتی که یک راه حل ممکن دارند
۲. مشکلاتی که با گذشت زمان خود به خود حل می‌شوند
۳. مشکلاتی که شما نمی‌توانید کاری در رابطه با آنها انجام دهید

سعی کنید مواردی که در دسته دوم و سوم نوشته‌اید را نادیده بگیرید، دلیلی ندارد نگران مشکلاتی باشید که نمی‌توانید در رابطه با آنها کاری کنید و یا خودشان خود به خود حل می‌شوند.

👉 سبک زندگی خود را بررسی کنید

آیا بار زیادی بر دوشتان است؟ آیا به مسائلی رسیدگی می‌کنید که به سادگی می‌توانستند به دیگری واگذار شوند؟ آیا می‌توانید کارهایتان را به شکلی فرج‌بخش نیز انجام دهید؟ شاید لازم باشد اهداف و کارهایتان را طبقه‌بندی کنید تا مجبور به رسیدگی به همه چیز به طور همزمان نباشید.

شما میتوانید از خود در برابر استرس به طرق زیر محافظت کنید:

تغذیه سالم

تغذیه سالم خطر ابتلای شما به بیماری‌های وابسته به تغذیه را کاهش می‌دهد. در ضمن پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که آنچه می‌خوریم می‌تواند بر خلق ما تاثیر گذارد. با اطمینان از اینکه تغذیه ما شامل مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب کافی که مورد نیاز کارکرد مناسب مغز است می‌توانیم از احساس سلامت خود محافظت کنیم.



ورزش

فعالیت بدنی میتواند در کاهش استرس بسیار موثر باشد. حتی بیرون رفتن، کمی هوا خوردن و تا سر کوجه برای خرید کوچکی قدم زدن میتواند کمک کننده باشد.

به خود استراحت بدهید

برای آرمش خود زمان بگذارید. گفتن اینکه: "نمیتوانم وقت استراحت داشته باشم" هیچ معنایی ندارد اگر شما در آخر به دلیل بیماری مجبور شوید به خود استراحت بدهید. نگهداری تعادل بین احساس مسئولیت در قبال دیگران و احساس مسئولیت در قبال خودتان برای کاهش استرس حیاتی است.

حضور ذهن داشته باشید

تمرینات ذهن آگاهی می‌توانند همه جا و در هر زمانی انجام شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این تمرینات می‌توانند تاثیرات استرس، اضطراب، و دیگر مشکلات مربوطه مانند بی‌خوابی، تمرکز ضعیف و خلق پایین را در برخی افراد کاهش دهند.

خواب خوب داشته باشید

مشکلات خواب در زمان استرس امری رایج است. مطمئن شوید به قدر کافی می‌خوابید.

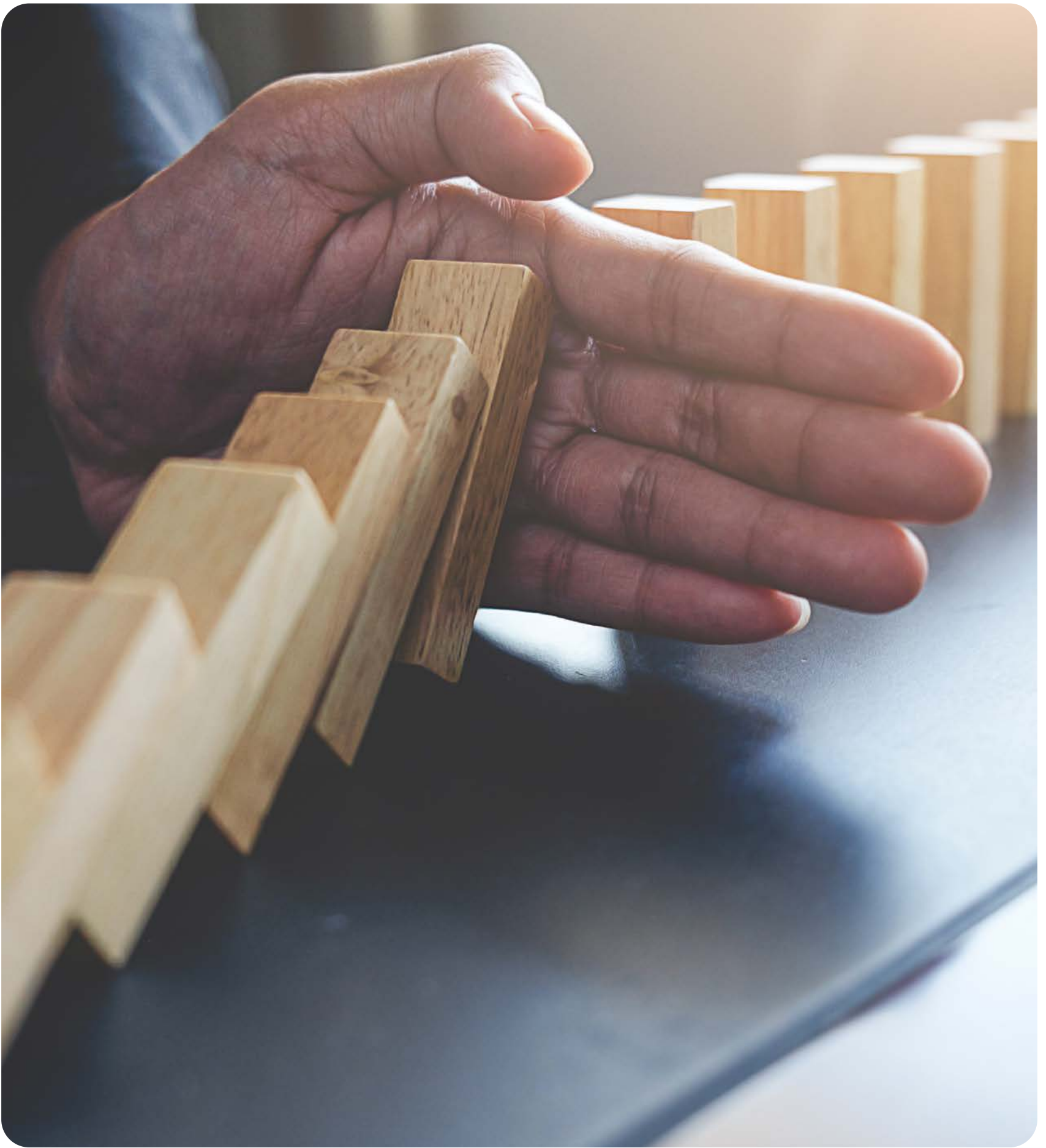


به خود خیلی سخت نگیرید

سعی کنید مسائل را همانطور که هست ببینید. هر چه باشد اتفاق‌های بد برای همه می‌افتند و همه روزهای سخت را پشت سر می‌گذاریم.

کمک گرفتن

اگر برای مدیریت اوضاع به تنهایی به زحمت افتاده‌اید طبیعتاً است که بخواهید کمک بگیرید. مهم است که هر چه زودتر اقدام به گرفتن کمک کنید تا حالتان سریع‌تر رو به بهبودی رود. می‌توانید با یک روانشناس مشورت کنید، رفتار درمانی شناختی و ذهن آگاهی برای کاهش استرس مناسبند. سازمانهایی هم هستند که با توجه به موقعیت اجتماعی‌تان می‌توانید از کمک‌هایشان بهره‌مند شوید. در محیط کار می‌توانید به روانشناس سازمان خود مراجعه کنید. مراکز مشاوره دانشجویی و سازمان بهزیستی خدمات روانشناختی ارائه می‌دهند.



W O R L D M E N T A L H E A L T H D A Y

در ادامه **۵ راهکار** که افراد مختلف **برای کاهش استرس** خود استفاده کرده و از آنها بهره برده‌اند آورده شده است:

۱. دیدن یک دوست
۲. ۱۰ دقیقه در روز برای آرمیدن و جمع کردن افکار خود گذاشتن
۳. گردش در طبیعت
۴. تماشای فیلم‌های کمدی
۵. قدم زدن
۶. رفتن به باشگاه ورزشی
۷. مدیتیشن
۸. صحبت با اعضای خانواده
۹. خوابی کافی
۱۰. تغذیه مناسب
۱۱. دعا و نیایش
۱۲. مطالعه یک کتاب به منظور پرت کردن حواس از فکر استرس‌زا
۱۳. کار خوبی برای فرد دیگری انجام دادن
۱۴. نوشتن لیست کارهایی که باید انجام شود
۱۵. واقعی‌تر دیدن مسائل
۱۶. خاموش کردن گوشی و زمانی به خود پرداختن
۱۷. فعالیت مورد علاقه خود را با دوست و یا خانواده انجام دادن
۱۸. با دوستان دور هم جمع شدن
۱۹. تغییر دکوراسیون یا عوض کردن محیط منزل
۲۰. بیرون رفتن و ملاقات با آدمهای جدید
۲۱. ابراز کردن احساسات و هیجانات خود

W O R L D M E N T A L H E A L T H D A Y

۲۲. صرف کردن زمان با افراد مثبت اندیش
۲۳. صرف یک نوشیدنی گرم
۲۴. نوشتن خاطرات
۲۵. سالم غذا خوردن و اجتناب از مصرف کافئین
۲۶. تماشای سریال مورد علاقه در تلویزیون
۲۷. دقایقی کوتاه به خود زمان دادن و فکر کردن به چیزهای لذتبخش
۲۸. فکر کردن به اینکه اگر دیگران جای شما بودند چه می‌کردند
۲۹. فکر کردن به کارهایی که در طول روز کرده‌اید نه کارهایی که مانده‌اند
۳۰. آرام گرفتن و به خود بازخورد دادن
۳۱. رفتن به نمایش‌ها و تئاترهای احساسی
۳۲. مهمانی دادن
۳۳. خوشحال کردن یک انسان غمگین
۳۴. پرورش گل و گیاه
۳۵. نوشتن افکار
۳۶. کارها را به تعویق نیداختن
۳۷. در یک مکان آرام یک خاطره خوب را به تصویر کشیدن
۳۸. بیرون رفتن و کمی هوا خوردن
۳۹. با خود مهربان بودن
۴۰. خندیدن
۴۱. نوشتن داستان کوتاه
۴۲. زنگ زدن به یک دوست