



ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و پیشگیری



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

دوره تکمیلی پیشگیری اولیه از اعتیاد
با تمرکز بر مدرسه

مقابله با استرس

دکتر شهرام محمد خانی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه خوارزمی

ناظر علمی

حمید صرامی (مدرس دانشگاه)

سه مفهوم استرس

استرس به عنوان محرک:

- در این رویکرد تمرکز بر محیط معطوف است و استرس به عنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته‌ای از شرایط ویژه می‌شود.
- وقایع و شرایطی که تهدید کننده یا زیان‌بخش‌اند و در نتیجه احساس تنش ایجاد می‌کنند، استرسور خوانده می‌شوند.
 - بلایای فاجعه‌آمیز مانند زمین لرزه
 - وقایع عمده زندگی مانند از دست دادن شغل
 - وضعیتی مزمن مانند مبتلا بودن به یک بیماری

استرس به عنوان پاسخ

- در این رویکرد استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته می‌شود و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس‌زا است. از این دیدگاه، مردم به تنشی که احساس می‌کنند استرس می‌گویند.
- پاسخ فرد شامل دو جزء مرتبط با هم است:
 - جزء روان‌شناختی
 - جزء فیزیولوژیکی
- پاسخ روانی و جسمی به یک عامل استرس‌زا را فرسایش می‌نامند.

استرس به عنوان فرایند تعاملی

- ▣ در این رویکرد استرس را فرایندی می‌دانند که در عین آنکه در برگیرنده استرس‌زها و فرسایش‌ها است، اما بعد مهم دیگری را نیز به آن می‌افزایند و آن رابطه میان فرد و محیط است .
- ▣ این فرایند شامل تعامل‌ها و تطابق‌های دائم میان فرد و محیط است که هر یک بر دیگری اثر می‌گذارد و از دیگری تأثیر می‌پذیرد .

تعریف استرس

- واکنش جسمی و روانشناختی به تهدید محیطی ادراک شده
- یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روانشناختی، شناختی و رفتاری همراه است.
- پاسخ غیر اختصاصی بدن به تقاضای های مطرح شده

استرس چیست؟

■ استرس واکنشی است که افراد در برابر فشارهای بیش از اندازه یا سایر تقاضاهای زندگی نشان می دهند. زمانی که افراد احساس می کنند نمی توانند از پس از خواسته ها بر آیند استرس شان افزایش یابد.

تعریف عوامل استرس زا

■ محرک های درونی یا بیرونی که موجب بروز واکنش استرس می شوند.

■ ناکامی و شکست

■ تعارض بین فردی و درون فردی

■ فشارهای اجتماعی و محیطی

■ تغییرات زندگی

■ مشکلات روزمره

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس

■ تفاوت‌های فردی

■ رابطه فرد و محیط

■ فرایند ارزیابی فرد

ویژگی های فردی که با مدیریت استرس رابطه دارند

- خودباوری
- اعتماد به نفس
- داشتن هدف یا معنا
- حس طنز و شوخ طبعی
- باورهای مذهب
- سبک مقابله ای
- عاطفه مثبت
- ویژگی های شخصیتی مانند:
- مبارزه جویی
- احساس کنترل
- خوش بینی
- سرسختی

الگوی رفتاری الف

▣ رقابت جویی

▣ فوریت زمانی

▣ خصومت

▣ نیاز به کنترل

افراد سرسخت

تعهد □

مبارزه جویی □

کنترل □

فرایند ارزیابی

▣ استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد است، یعنی ارزیابی این که آیا منابع فردی برای پاسخگویی به توقعات محیط کافی است یا نه.

▣ از آنجا که یک حادثه خاص می‌تواند برای یک نفر استرس‌زا و برای فرد دیگر بدون استرس تلقی شود، بنابراین اکثر تعاریف استرس بر رابطه بین فرد و محیط تأکید کرده‌اند.

دو نوع ارزیابی

▣ ارزیابی اولیه: آیا رویداد یا موقعیت واقعا تهدید کننده و

جدی است؟

▣ ارزیابی ثانویه : آیا می توانم با این موقعیت مقابله کنم؟

اثرات استرس

- سیستم گوارش
- سیستم تنفسی
- سیستم قلبی عروقی
- سیستم غدد درون ریز
- سیستم ایمنی

اثرات جسمانی استرس

- زخم معده
- زخم اثنی عشر
- آسم
- میگرن
- کولیت
- مثانه تحریک پذیر
- بیماریهای قلبی به خصوص فشارخون بالا
- جوش های پوست، اگزما، کهیر
- آرتريت روماتوئيد
- دردهای مختلف به خصوص پشت دردها، کمردردها و.....

مقابله با استرس

تعریف مقابله

■ منظور از مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد، تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند.

انواع مقابله

□ مقابله مسئله مدار

□ مقابله هیجان مدار

مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار

■ در مقابله های مسئله مدار فرد سعی می کند کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا آن را تحمل کند.

■ در مقابله های هیجان مدار فرد کار خاصی انجام نمی دهد بلکه فقط سعی می کند خود را آرام سازد و ناراحتی خود را کاهش دهد.

مقابله‌های مسئله مدار

۱. تلاش و فعالیت در جهت حذف یا به حداقل رساندن استرس
۲. استفاده از مهارت حل مسئله
۳. فکر کردن در مورد استرس
۴. برنامه‌ریزی کردن
۵. کنار گذاشتن فعالیتهای غیر ضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری
۶. صبر و بردباری کردن به جای استفاده از راه‌های عجولانه و تکانشی
۷. راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران
۸. جستجوی اطلاعات

مقابله‌های هیجان مدار

۱. دعا و نیایش و مقابله‌های مذهبی
۲. معنی جدید و مثبت دادن به استرس
۳. درددل کردن با اطرافیان و نزدیکان
۴. ابراز محدود عواطف
۵. پرت کردن حواس
۶. گفتگوی درونی
۷. پرداختن به فعالیتهای ذهنی
۸. پرداختن به فعالیتهای جسمی

راهبردهای مقابله با استرس

- راهبردهای مقابله سازگارانه با استرس را می توان روی یک طیف گنجانند.
- یک سر این طیف توصیه های کوچک ساده ای است که هر انسانی می تواند برای مقابله مؤثر با استرس های کوچک زندگی از آنها استفاده نماید.
- سر دیگر این طیف، راهبردهای اساسی و کلیدی است که شیوه زندگی را به طور اصولی تغییر می دهد و آن مقابله با افکار ناکارآمدی است که جلوی مقابله های شناختی منطقی را گرفته و راه را برای مقابله های هیجانی ناکارآمد هموار می سازد .

راهبردهای اساسی مدیریت استرس

راهبرد A B C □

کنترل استرس

A = AWARENESS ■ آگاهی و شناخت استرس

- چه چیزی در شما استرس ایجاد می کند؟
- چگونه به استرس واکنش نشان می دهید؟

B = BALANCE ■ ایجاد تعادل

- تمایز روشنی بین استرس های منفی و مثبت برقرار کنید
- با استرس های زندگی قبل از اینکه به شکل منفی در آیند مقابله کنید.

C = CONTROL ■ کنترل

- چه کاری می توانید برای کاهش اثرات منفی استرس انجام دهید؟

شناسایی نشانه‌های استرس

نشانه‌های جسمانی

- تپش قلب
- لرزش دست
- داغ شدن
- سردرد
- خشکی دهان و گلو
- رنگ پریدگی
- تهوع
- استفراغ
- تکرر ادرار
- از دست دادن انگیزه جنسی
- سردی کف دست و پاها
- انقباض و سفتی عضلات
- خستگی مفرط
- بی‌اشتهایی
- مشکلات گوارشی
- دردهای مزمن یا متغیر
- بی‌انرژی بودن
- اختلال در خواب
- تنگی نفس

نشانه های هیجانی

- افسردگی
- بی حوصلگی
- حساس شدن
- کاهش آستانه تحمل
- فقدان نشاط و شادابی
- اضطراب
- بی صبری
- نارضایتی از خود، محیط و دیگران
- پرخاشگری
- احساس شکست
- احساس ناتوان
- احساس ناامیدی
- تحریک پذیری

نشانه های شناختی (ذهنی)

- کاهش تمرکز
- اختلال در حافظه
- بدبینی به خود و دیگران
- خود انتقادی
- مشکل در تصمیم گیری
- فراموش کاری
- اشتغال ذهنی
- افکار تکراری

نشانه های رفتاری

- اجتناب از موقعیت
- کاهش روابط اجتماعی
- ناسازگاری در روابط اجتماعی
- از دست دادن موقعیت اجتماعی
- از دست دادن کار
- اجتناب از موقعیتهای اجتماعی
- رها کردن فعالیتهای تفریحی
- عدم شرکت در مجالس و مهمانی ها
- رفتارهای تکانشی
- تعارض و درگیری با همکاران
- تعویض شغل های مکرر
- خشونت در محل کار
- بیقراری
- بازی کردن با دستها و پاها
- حرکات ریتمیک
- حرکات بی هدف
- بازی کردن با ابراز
- بهم خوردن نظم
- افت بازدهی کار
- پرخوری
- سیگار کشیدن
- مصرف مواد و مشروبات الکلی

راهبردهای مدیریت استرس

■ تغییر تفکر خود

■ تغییر رفتار خود

■ تغییر سبک زندگی خود

روش های مقابله با استرس

رفتاری	هیجانی	شناختی	جسمی
حل مساله	نگرانی برنامه ریزی شده	مثبت اندیشی	آرام سازی عضلانی
جراتمندی		مقابله با افکار غیر منطقی	تنفس شکمی
مدیریت زمان	برنامه ریزی فعالیتهای لذت بخش	خوش بینی	تصویر سازی ذهنی
سازمان دهی کارها			
شوخ طبعی			

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس

- ◆ در محیط زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید.
- ◆ از کمال گرایی روی برگردانید.
- ◆ بچه شوید .
- ◆ از سرعت خود بکاهید.
- ◆ همواره برای تغییر آماده باشید.
- ◆ به تعطیلات بروید.
- ◆ یک سرگرمی برای خودتان درست کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس

■ محدودیت‌هایتان را بشناسید و سپس بگویید نه.

■ اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.

■ برخی کارها را به دیگران محول کنید.

■ در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس

- مهارت‌های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.
- وقت تلف نکنید / کارها را معوق نگذارید.
- کارهایتان را فهرست کنید.
- گاهی اوقات تلفنهایتان را جواب ندهید.
- زندگی‌تان را سازمان دهید.
- یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.
- جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس

- فهرستی از رویدادهای استرس زای خودتان تهیه کنید.
- آرام سازی را تمرین کنید.
- به ترتیب وقایع استرس آور را تجسم کرده و سعی کنید آرام بمانید.
- غنا بخشیدن به زندگی معنوی
- شوخ طبعی .

توصیه هایی برای کاهش استرس

- روزانه ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.
- هر روز صبحانه بخورید.
- وزن خود را ثابت نگه دارید.
- سیگار نکشید.
- نوشابه الکلی اصلاً نخورید.
- فعالیت جسمی منظمی داشته باشید.
- با سرعت بالا رانندگی نکنید.
- رژیم غذایی مناسب را فرا بگیرید و از آن پیروی کنید.

جمع‌بندی نهایی

□ از این کارگاه چه آموختید؟

□ چه احساسی دارید؟



سازمان مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و پیشگیری



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

پایان

دکتر شهرام محمد خانی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه خوارزمی

ناظر علمی

حمید صرامی (مدرس دانشگاه)

دوره تکمیلی پیشگیری اولیه از اعتیاد
با تمرکز بر مدرسه