

استرس و راهکارهای
مقابله با آن



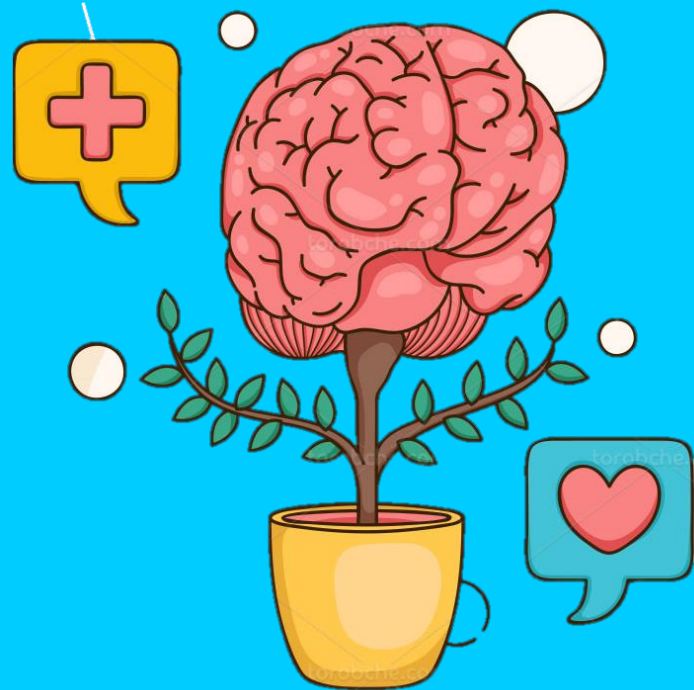
واحد مشاوره سلامت و روان

سلامت روان مقی از مقوق بشر است.

**WORLD MENTAL
HEALTH DAY**

10-16 October

۱۸-۲۴ مهرماه



هفته

سلامت روان

گرامی باد.

مقدمه:

۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روانی است. این روز در سال ۱۹۹۲ توسط سازمان بهداشت جهانی به جهت توجه بیشتر به اختلالات روانی، تاثیرات منفی آنها بر جوامع و پیشگیری از آنها برگزیده شده است. همانطور که سلامت جسمی هر فرد در جامعه از ارزش بالایی برخوردار است، سلامت روانی افراد نیز دارای اهمیت زیادی است. متأسفانه در اغلب موارد، بی توجهی به بیماری‌های روانی، منجر به بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود. در بسیاری از کشورها به ازای هر یک میلیون نفر، کمتر از یک روانشناس و یا روانپزشک وجود دارد و حتی درصد کمی از بیمارستان‌ها هزینه‌هایشان را صرف بیماری‌های روانی می‌کنند.

بزرگداشت‌های سالانه در حقیقت به مثابه یک فرصت در نظر گرفته می‌شوند و هدف این است که نگاه جهان به یک موضوع ویژه در حوزه سلامت جلب شود تا ضمن آگاهی بخشی به مردم، اقدامات و فعالیت‌ها نیز در آن موضوع متمرکز شوند. از همین رو طی ۵۰ سال گذشته موضوع‌های مهمی چون سلامت روان از سوی سازمان بهداشت جهانی برجسته و اهمیت داده شده است.



سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را این گونه تعریف کرده است:

سلامت روانی عبارت است از کیفیت زندگی یک فرد که می تواند توانایی های خود را شناسایی کند و با استرس های روزمره به راحتی کنار بیاید. یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد.

شاید تعریف سازمان جهانی بهداشت را بتوان یک تعریف عمومی نامید؛ اما این تعریف در تمامی جوامع صدق نمی کند، لازم به ذکر است که در برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ سازی، بیماری های روانی به عنوان یک عامل زشت که باعث سرافکنندگی فرد در جامعه می شود، شناخته می شوند. به همین علت افراد از مراجعه به روانشناس سر باز می زنند.

مهارت مقابله با استرس

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

استرس واکنش جسمی یا واکنش رفتاری انسان در مقابل تحریک درونی یا بیرونی است. به عبارت دیگر، استرس واکنش فیزیولوژیکی بدن است در برابر تغییر و تهدید فشار بیرونی یا درونی که تعادل روانی شخص را بر هم می زند. هر محرکی که استرس به وجود آورد، محرک استرس زا نامیده می شود. البته توجه داشته باشید که استرس به معنی دل شوره و نگرانی نیست؛ بلکه نوعی سازگاری مجدد با شرایط و موقعیت های جدید است. هنگامی که تغییری در زندگی شخص ایجاد شود، او با استرس روبه رو شده و باید دوباره با موقعیت جدید سازگار شود.

از انواع استرس از نظر کیفیت می توان به استرس خوشایند یا مثبت (قبولی و پذیرش در دانشگاه، ازدواج، بچه دار شدن، شاغل شدن و ...) و استرس ناخوشایند یا منفی (مرگ، طلاق، بیماری، از دست دادن شغل و فشارهای مالی، ناکامی و ...) اشاره کرد؛ از نظر شدت و فراوانی به استرس های فاجعه آمیز یا شدید (زلزله، جنگ و ...)، استرس های شایع (امتحان، ازدواج، سوگ و ...) و استرس های کوچک (دیر رسیدن، معطل شدن در صف انتظار و ...) و از نظر مدت می توان به استرس های کوتاه مدت (سرماخوردگی، بحران مالی موقت، مشاجره های جزئی و ...) و استرس های مزمن یا طولانی مدت (معلولیت، بدهکاری طولانی، فلج و ...) اشاره کرد.



شیوه های مقابله با استرس و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله ای، برای رویارویی با هر یک از آن ها یا حذف منبع استرس استفاده کنید. از نظر علمی، فعالیت های درونی، روانی و رفتاری که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن و کنار آمدن با آن به کار می گیرد، راهبردهای مقابله خوانده می شوند.

دو شیوه در مقابله با استرس بدین شرح است:

شیوهٔ مقابله‌ای هیجان محور که مبتنی بر کنترل هیجان و احساسات به وجود آمده در خود فرد است؛ مانند فردی که گرمای تابستان را در شلوغی اتوبوس تجربه می‌کند و با فکر کردن به اینکه حداکثر تا دو ساعت دیگر به مقصد خواهد رسید، با این استرس مقابله می‌کند، اما همین شخص ممکن است با عدم شناخت کافی از هیجان خود، آن را به‌صورت منفی مثلاً

پرخاشگری و درگیری کلامی و فیزیکی با دیگران بروز دهد که باعث ایجاد پیامدهای منفی برای خود یا دیگران می‌شود؛ بنابراین همانطور که در این مثال مشاهده کردید، عدم شناخت هیجان و بروز نامناسب آن می‌تواند برای فرد و دیگران تبعات منفی و در بعضی اوقات جبران‌ناپذیر داشته باشد.

شیوهٔ مقابله‌ای مسئله محور که مستلزم درک و تعریف مشکل و یافتن راه‌های احتمالی است و فرد در صورت تکرار موقعیت راه بهتری را برای آن پیدا می‌کند؛ مانند فردی که در طی هفته چند بار با تأخیر به مقصد می‌رسد و برای حذف این موقعیت، یا سریع‌تر از مبدأ حرکت می‌کند یا مسیر کم‌ترافیک‌تری را پیدا می‌کند.

راهکارهای مقابله با استرس

شناسایی منابع فشار آور و مقابله با آن‌ها: مثلاً کسی ممکن است احساس اضطراب و تنش کند، اما علت اصلی آن را نداند. وقتی فرد با اندکی تأمل دریابد که این احساس تنش، ناشی از نگرانی و دلهره‌هایی است که درباره سلامت جسمی‌اش دارد و بنابراین می‌تواند با انجام دادن معاینات پزشکی برای از میان بردن این احساس قدم بردارد.



تعدیل سبک زندگی: گاهی سبک زندگی ما فشار آور و استرس زاست و باید برای رهایی از فشار، تعدیلی در روش زندگی خود ایجاد کنیم.

افزایش سطح سلامت جسمی و روانی: تغذیه مناسب، ورزش، رویکرد هدفمند به زندگی، شوخ طبعی، روابط اجتماعی مناسب، می تواند هم سلامت جسمی را فزونی بخشد و هم سلامت روانی را و پیداست که فرد سالم آسان تر می تواند مشکلات و تنش ها را از سر بگذراند

افزایش مهارت های ذهنی: ارتقای آگاهی، دانش و اطلاعات، آدمی را در برابر معضلات و مشکلات ایمن می سازد و این افراد کمتر زندگی خود را فشار آور ارزیابی می کنند.

گفتگوی مثبت با خود: تحسین و تکریم خود و اجتناب از تحقیر و تنبیه مستمر خویش، می تواند فرد را در برابر فشارهای روانی مقاوم سازد.



فنون ساده برای کاهش نشانه های استرس:

تنفس شکمی: با فرو بردن شکم به داخل، نفس خود را کاملا بیرون دهید و سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید. برای این کار، عمل دم و باز دم را با شمردن تا عدد ۵ انجام دهید.

آرام سازی عضلانی: با دراز کشیدن یا نشستن راحت روی یک صندلی، به طور متناوب عضلات بدن را منقبض و منبسط کنید. انقباض را می توان از ماهیچه های پا شروع و کم کم به تمام نقاط بدن رساند و در نهایت عضلات صورت و سر را شل کرد.

مشاور و روانشناس مقطع متوسطه دوم دخترانه

مجتمع آموزشی فرهنگی غیردولتی امام رضا شیراز

زهرا شریفی