

استرس چیست؟

علائم استرس و عوامل استرس زا



آرام روان
« مهارت های زندگی
و خودمراقبتی »
آرامش برای همه...





همانطور که در مقاله مهارت های زندگی گفتم: مقابله با استرس منفی، کنترل و مدیریت استرس و پیدا کردن راه هایی برای کاهش سطح استرس روزانه، از مهارت هایی است که یادگیری آن بسیار ضروری می باشد.

شعار ما در سازمان بهداشت: پیشگیری بهتر از درمان است.

با یادگیری این مهارت مهم از عوارض و عواقب بسیار خطرناک استرس پیشگیری کنید.

استرس چیست؟

استرس یعنی پاسخ هر فرد به شرایط و عوامل استرس زا که ممکن است به صورت درونی یا بیرونی باشد. با توجه به اینکه استرس مشکل قرن حال حاضر می باشد ولی لازمه زندگی است و زندگی بدون آن معنا پیدا نمی کند.

زنگ خطر: استرس خوب و سازنده جای خود را به استرس منفی و مخرب داده است و تبدیل به یکی از مشکلات شایع در زندگی مدرن امروزی شده است.

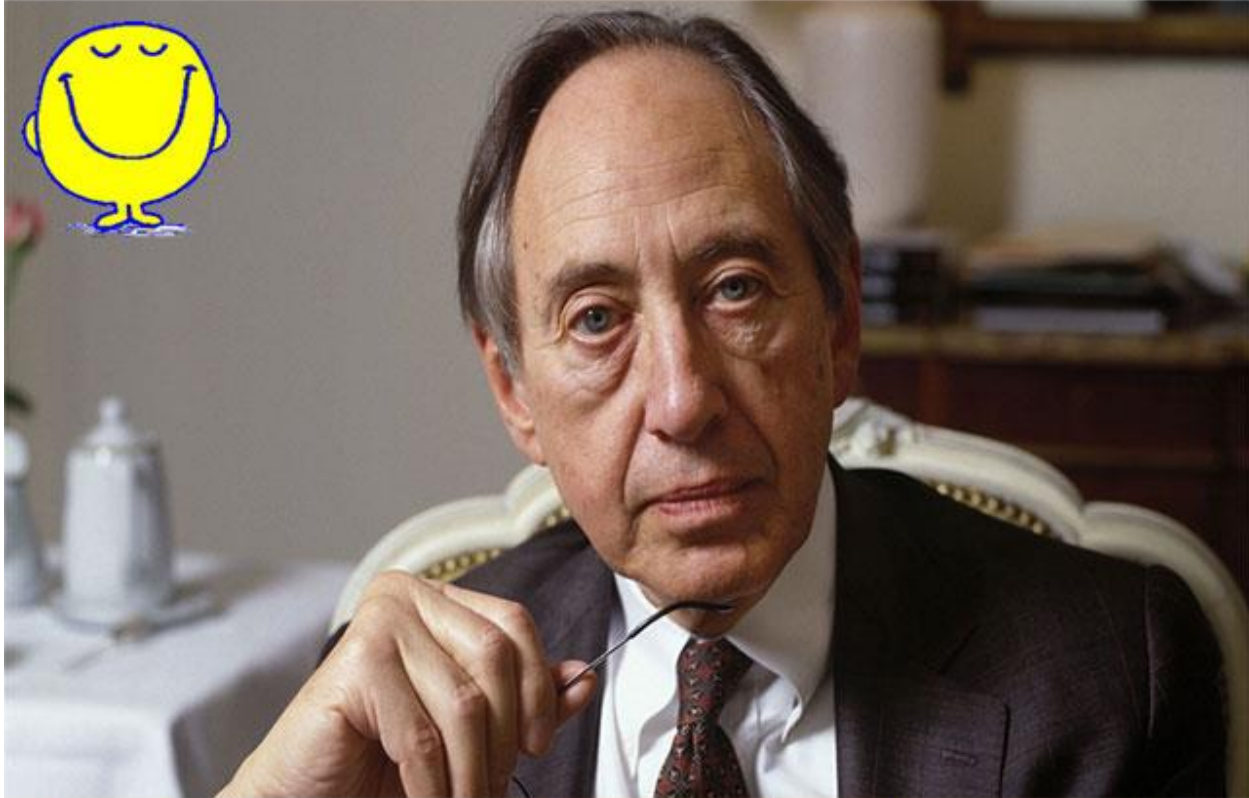
البته به نظر من استرس فقط و فقط ریشه ذهنی دارد و باورهای خودمخرب ما در شرایط گوناگون زندگی، تشدید کننده آن هستند.

ریشه استرس کجاست؟

آلوین تافلر در کتاب معروفش به نام شوک آینده به این نتیجه رسیده است که:



مردم هرگاه در معرض تغییرات زیادی در مدت زمان کوتاه
تری قرار می گیرند، **استرس بیشتری** را تجربه می کنند.
آلوین تافلر



آموزش مهارت های زندگی و خودمراقبتی AramRavan.com

تنها چیزی که باعث می شود مسیر زندگی بهتر و عالی تر را انتخاب کنیم میزان زیاد تغییرات است.
اکثریت ما در حالت مستمر بی ثباتی هستیم، کنترل کمتری بر زندگی داریم، با عدم قطعیت بیشتری زندگی
می کنیم، اغلب احساس تهدید شدن می کنیم و گاهی اوقات در زیر فشار مسائل زیاد خم می شویم.
در ادامه با برخی از ریشه ها و عوامل استرس زا آشنا خواهید شد.



عوامل استرس زا کدامند؟

هر شخصی با توجه به زندگی شخصی و حرفه ای خودش در زمان و مکان خاصی ممکن است با شرایط و عوامل استرس زا روبرو شود.

برخی از این عوامل استرس زا به شرح زیر می باشد:

- استرس شخصی: ممکن است به خاطر وجود بعضی از مسائل شخصی مثل تغییر در زندگی به وجود آید.
- استرس خانواده: فشار پدر و مادر روی فرزندان یا بالعکس ممکن است باعث ایجاد تنش در خانواده ها شود.
- استرس دوستان: داشتن دوست خوب و دلسوز و برقراری ارتباط موثر با او یکی از دغدغه های ماست.
- استرس همکاران: در محل کار نیز نداشتن محیط کاری آرام و همکاران بدقلق بسیار آزاردهنده است.
- استرس بارداری: بچه دار شدن و مبتلا شدن به افسردگی و عوارض مصرف داروها نیز مشکل بعدی است.
- استرس تحصیل: مربی، معلم، دانش آموز، محتوای درسی و محیط تحصیلی نیز تاثیرگذار هستند.
- استرس زمان: نداشتن وقت کافی برای انجام کارها و بهانه همیشگی وقت کافی ندارم!
- استرس آرزوهای غیرواقعی: نداشتن رضایت از زندگی حال حاضر و آرزوهای بیش از حد بزرگ و دست نیافتنی نیز آرامش را از بین می برند.

دستورالعمل استرس

محققى به نام رابرت کاراسک و همکارانش در دانشگاه کالیفرنیا به یک دستورالعمل جدید برای شغل پر استرس رسیده اند:

با استفاده از سه گام زیر با یک شخص پر استرس روبرو خواهید شد.

- یک نفر با یک شغل خاص را پیدا کنید.





○ برای انجام کار، فشار زیادی را به او وارد کنید.

○ بر کار او نظارت کمتری داشته باشید.

وقتی کارهای عقب افتاده زیادی دارید و نمی دانید که چه زمانی، در کجا و چگونه باید آن را انجام دهید

پس یک دستورالعمل برای استرس دارید.

علائم استرس

استرس جسم و ذهن ما را نابود می کند. در نوشته اثرات استرس روی بدن، نشانه ها و عوارض استرس

روی جسم و ذهن بررسی شده است.

سنجش میزان استرس

یکی از بهترین ابزارهای اندازه گیری میزان استرس این است که سوال زیر را از خودتان بپرسید:

الان چه میزان استرس را احساس می کنم؟

برای اینکه میزان استرس خود را بسنجید، پیشنهاد می کنم از یک مقیاس ۰ تا ۱۰ مانند جدول زیر استفاده

کنید.

۰	احساس استرس ندارم.	۶
۱		۷
۲	کمی استرس دارم.	۸
۳	احساس استرس بیش از حد	۹
۴		۱۰
۵	احساس استرس متوسط	



در مقاله بعدی حتماً پرسشنامه جامع و کاربردی استرس را طراحی و در اختیار شما عزیزان قرار خواهم داد تا یک تصویر کلی از میزان استرس خودتان داشته باشید و هر چه سریعتر برای کنترل و مدیریت استرس اقدام کنید.

پنج دلیل مناسب برای مدیریت استرس

- (۱) سلامتی بهتر و بیشتر
- (۲) عمر طولانی تر
- (۳) لذت بردن از زندگی و شاد بودن
- (۴) انگیزه و انرژی بیشتر
- (۵) آموزش به دیگران: موضوعی که در جمع دوستان، خانواده، میهمانی ها و ... می توانید درباره آن صحبت کنید.

بسیار سپاسگزارم از اینکه این مقاله را تا انتها مطالعه کردید.

همیشه شاد و سر حال و خندان و پرانرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...