

پیام مشاور

۲۵۰

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / دی ماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

استرس را بشناسیم / ۲

فرد در پاسخ به استرس چه مراحل را پشت سر می‌گذارد؟ / ۷

مدیریت تمرکز / ۱۱

پیام بهداشتی دی‌ماه؛ ناامیدی به خود راه ندهیم / ۱۶



مدیریت استرس = زندگی آرام

استرس را بشناسیم

شماره مقاله: ۰۱۱۰۱



بازگشت به صفحه نخست

وقتی صحبت استرس یا فشار روانی به میان می‌آید در واقع منظور نحوه واکنش فرد به موقعیت‌های دشوار و چالش برانگیز می‌باشد. جسم و روان به‌طور طبیعی با واکنش مبارزه- فرار به استرس پاسخ می‌دهند، وقتی با موقعیت‌های استرس‌زا یا ناشناخته روبه‌رو می‌شویم مغز به جسم فرمان آماده باش می‌دهد، بدن با مبارزه یا گریز از منبع ایجاد کننده استرس، به این فرمان مغز، پاسخ می‌دهد. تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب، افزایش میزان قند خون و هورمون استرس مانند آدرنالین، نورآدرنالین و... از جمله واکنش عمده بدن در برابر استرس‌ها محسوب می‌شوند.

واقعیت این است که واکنش استرس در بدن یک نوع سازگاری زیستی طبیعی است که به انسان‌ها کمک می‌کند تا در صورت رویارویی با شرایط خطرناک و استرس‌زا با نشان دادن واکنش سریع و فوری جان خود را حفظ کنند. امروزه بسیاری از تهدیدات محیطی و خطرناک که برای بشر اولیه وجود داشت (مانند روبه‌رو شدن با حیوانات خطرناک، مکان‌های ناشناخته، طوفان، و... دیگر وجود ندارد، اما مسائل دیگری جایگزین آن شده است که به همان صورت واکنش استرس‌زا را در ما برمی‌انگیزند (مانند: کشمکش و درگیری با همکاران از دست دادن شغل مرگ یک خویشاوند و...). اجداد اولیه ما می‌توانستند از موقعیت‌های خطرناک فرار کنند. در حالی که بسیاری از رویدادهای استرس‌زای کنونی قابل گریز نیستند و ناگزیر در طی روز مکرراً با آنها روبه‌رو می‌شویم. اگر نتوانیم انرژی حاصل از استرس ایجاد شده در بدن را تخلیه نماییم به تدریج سلامت جسمانی و روانی را از دست خواهیم داد. گرچه تجربه استرس در



زندگی اجتناب‌ناپذیر است، اما می‌توانید سطح استرس خود را با یادگیری و به کارگیری برخی از تکنیک‌ها کاهش دهید و همچنین از میزان هورمون‌های استرس در خون خود بکاهید و در برابر آثار زیان‌بار جسمانی و روانی استرس از خودتان محافظت نمایید.



استرس یا فشار روانی چیست؟

عده‌ای فکر می‌کنند استرس تنها ناشی از اتفاقات ناخوشایندی است که رخ می‌دهد مانند: مجروح شدن، از دست دادن عزیزان، از دست دادن شغل، بیماری و ... در حالی که رویدادهای مثبت مانند: ازدواج، بچه‌دار شدن، مهاجرت و نیز هر تغییر مثبتی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد، نیز می‌تواند استرس‌زا باشد. گرچه این رویدادها و یا تغییرات مهم زندگی هستند که استرس ایجاد می‌کنند، اما عامل اساسی در ایجاد استرس «**نحوه برداشت**» ما از آنهاست. وقتی اتفاقی می‌افتد ابتدا فکر می‌کنیم که آیا این اتفاق برایمان تهدید کننده است یا خیر؟ پس از آن در مورد نحوه برخورد با آن فکر می‌کنیم.

اگر توانایی ما بیشتر از عامل استرس‌زا باشد در این صورت دیگر آن موقعیت استرس‌زا نیست. زمانی یک موقعیت استرس‌زا تلقی می‌شود که توانایی ما کمتر از آن باشد و در این شرایط است که بدن واکنش نشان می‌دهد. هر فردی از یک موقعیت استرس‌زای خاص، برداشت متفاوتی دارد و واکنش متفاوتی هم نسبت به آن نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت برای یک موقعیت استرس‌زای خاص پاسخ یکسانی وجود ندارد. گرچه بعضی موقعیت‌ها در زندگی بیش از بقیه استرس‌زا هستند، اما برداشت ما از آنها تعیین‌کننده نوع واکنش ما نسبت به آن موقعیت‌ها می‌باشد.

آیا استرس برای انسان لازم است؟

انسان‌ها برای داشتن یک زندگی طبیعی و سالم به کمی فشار روانی نیازمند هستند، برانگیختگی هیجانی، ملایم، آدمی را در اجرای کاری که بر عهده دارد، هشیار نگه می‌دارد، در صورتی که اگر برای مدت‌های مدید زندگی یکنواخت پیش برود، افراد احساس کسالت می‌کنند و در پی فعالیت‌های هیجان‌انگیز می‌روند. به نظر می‌رسد برای این‌که دستگاه عصبی درست کار کند، لازم است کمی تحریک شود اما در عین حال، فشار روانی شدید یا طولانی آسیب جسمانی و روانی به بار می‌آورد.

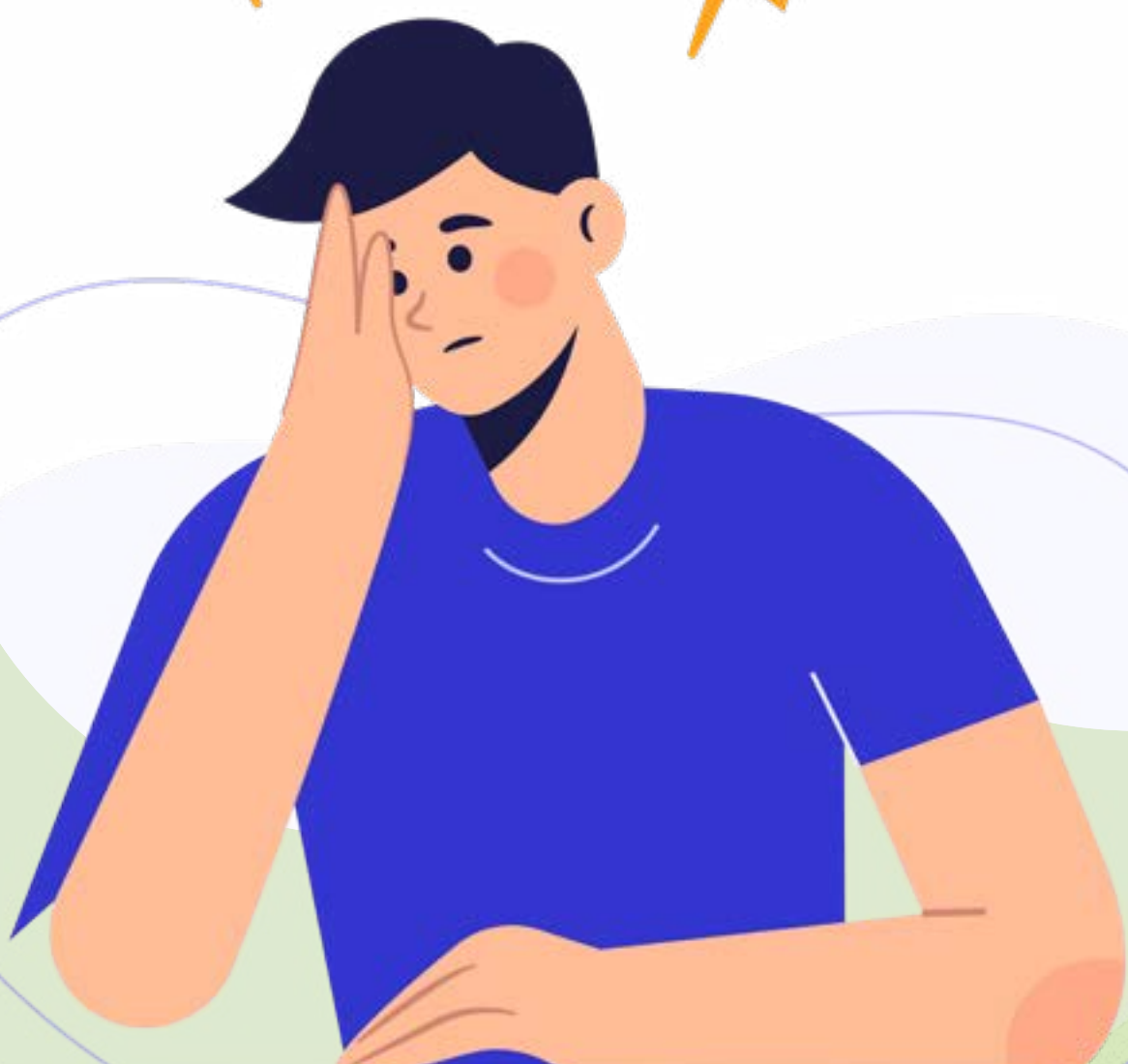
در رویارویی با فشار روانی فرد معمولاً به رفتارهایی روی می‌آورد که پیش از آن، برایش کارایی داشته و به آن عادت کرده است. برای مثال، یک فرد محتاط در رویارویی با فشار روانی ممکن است محتاط‌تر شود و یا یک فرد پرخاشگر ممکن است کنترل خود را از دست بدهد و رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری از خود نشان دهد.

از طرف دیگر استرس زیاد بر جسم و روان تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب توانایی فرد را برای تفکر سالم و عملکرد مناسب به خطر می‌اندازد. در نتیجه هدف از مدیریت استرس این است که نظام عصبی-هورمونی خود را متعادل کنید، احساس آرامش نمایید و کنترل رفتارتان را در دست بگیرید. کنترل به معنای ایجاد تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی یعنی کار، تفریح و برقراری روابط سالم می‌باشد.

«استرس نظام عصبی - هورمونی بدن را به هم می‌ریزد و هدف از مدیریت استرس ایجاد تعادل در این نظام است»

فرد در پاسخ به استرس چه مراحل را پشت سر می‌گذارد؟

شماره مقاله: ۰۱۱۰۲



پاسخ فرد به استرس از سه مرحله می‌گذرد. در هر مرحله فرد علائمی را تجربه می‌کند. این سه مرحله عبارت‌اند از مرحله آگاهی از خطر، مرحله مقاومت و مرحله فرسودگی.

مرحله آگاهی از خطر: در پاسخ به یک رویداد استرس‌زا (مانند تصادف با اتومبیل و...) فعالیت بدن به شدت افزایش می‌یابد، افزایش فعالیت بدن ناشی از آزاد شدن قند و هورمون آدرنالین در خون است که به دلیل فعالیت سیستم سمپاتیک می‌باشد، این نوع استرس، «استرس اولیه» نامیده می‌شود و واکنش بدن در این مرحله واکنش «هشدار با آگاهی از خطر» می‌باشد.

به جز موقعیت‌های استرس‌زای ناخواسته، انتخاب‌های ما نیز در ایجاد استرس نقش دارند. به‌راستی چه کسی شب عروسی خود را بدون استرس سپری می‌کند؟ گرچه این انتخاب یک انتخاب مثبت است اما همه افراد در این شرایط استرس را تجربه می‌کنند. این نوع استرس، «استرس ثانویه» نامیده می‌شود.

استرس خواه از نوع اولیه باشد یا ثانویه، فرد در مرحله آگاهی از خطر علائم و نشانه‌های زیر را تجربه می‌کند.

افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تنفس سریع و سطحی، تعریق و مشکلات گوارشی مانند اسهال، تکرر ادرار، تهوع.

مرحله مقاومت: اگر برای گریز از مرحله یک هیچ راهی وجود نداشته باشد و محرک‌های تنش‌زا ادامه داشته باشند، مرحله مقاومت آغاز می‌شود. در این مرحله بدن در برابر محرک‌های تنش‌زا پیاپی مقاومت

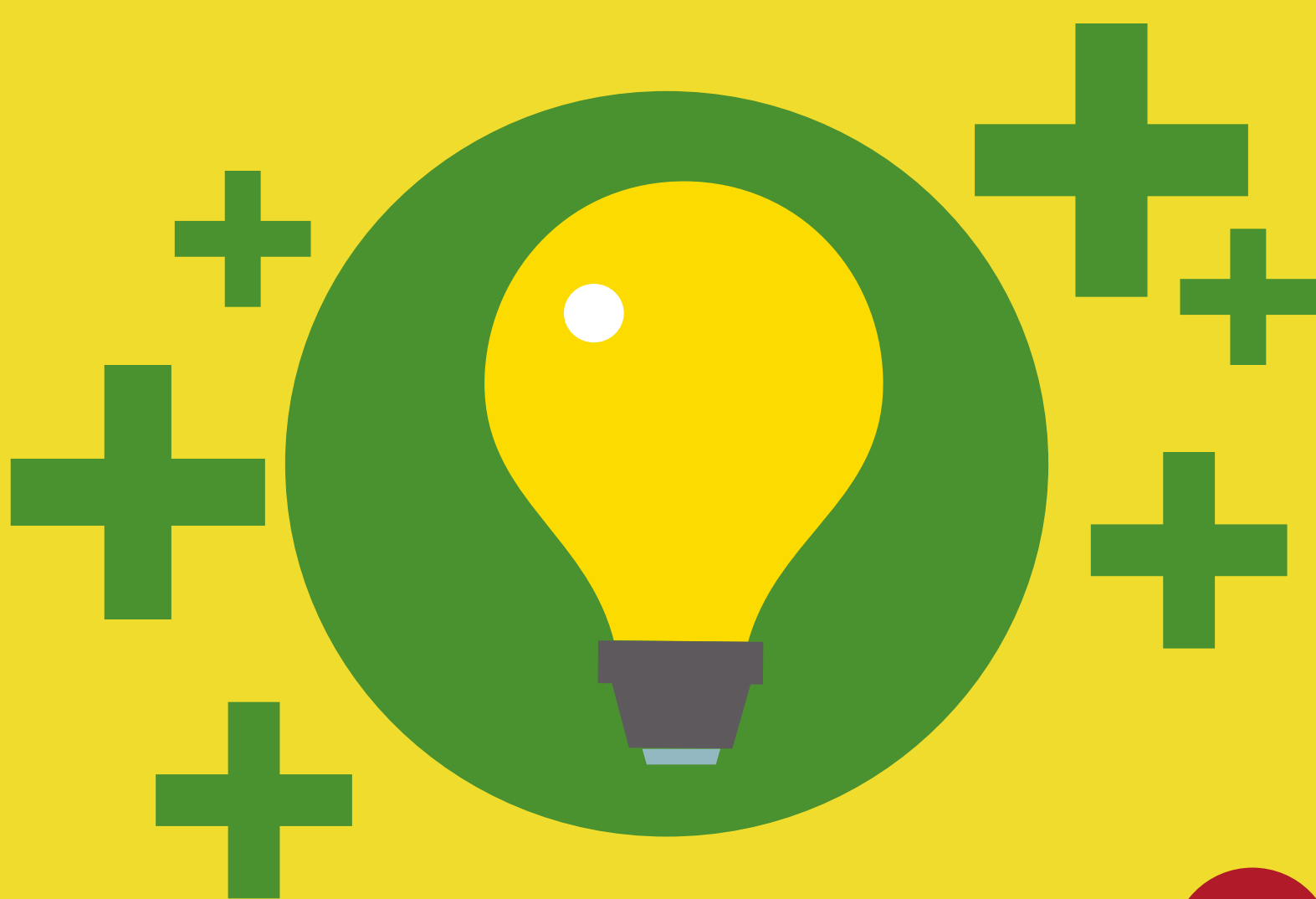
می‌کند و هورمون‌ها نقش دفاعی مهمی از نظر مقاومت در برابر محرک‌های تنش‌زا به عهده دارند. یکی از هورمون‌های مهم هورمون کورتیزول است. کورتیزول و دیگر هورمون‌های مشابه به بدن اجازه می‌دهند تا برای مدت زمان طولانی در برابر محرک‌های تنش‌زا مقاومت کند، اما افزایش هورمون کورتیزول با تجزیه چربی‌ها و پروتئین‌ها، آزاد شدن قند خون و افزایش سوخت‌وساز بدن همراه است. این وضع گرچه در کوتاه مدت سازگارانه است، یعنی سوخت بیشتری در دسترس بدن قرار می‌گیرد اما در درازمدت زیان‌بار می‌باشد. یکی از آثار زیان‌بار افزایش کورتیزول در خون استفاده فزاینده از پروتئین برای سوخت است، پروتئین‌ها برای ساختن یاخته‌های تازه به‌ویژه گلبول‌های سفید لازم و ضروری هستند و اگر ذخیره پروتئین‌های مورد نیاز برای ساختن گلبول‌های سفید، خون به علت مصرف شدن جهت سوخت و ساز بدن، کاهش یابد، گلبول‌های سفید کمتری تولید می‌شود و بدن به‌خوبی نمی‌تواند با عفونت مبارزه کند. در این صورت فرد در برابر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها آسیب‌پذیر می‌شود. از آنجایی که منابع جسمانی بدن در این مرحله می‌سوزد، فرد در این مرحله علائم و نشانه‌های زیر را تجربه می‌کند: احساس تحت فشار بودن، خستگی و کوفتگی، ضعف حافظه و تمرکز و ابتلا به بیماری‌های حاد مانند: ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا و...



مرحله فرسودگی: در سومین مرحله واکنش به استرس بدن به دلیل تخلیه کامل منابع انرژی دچار فرسودگی می‌شود به عبارتی مزمن شدن استرس به در هم شکستن مقاومت بدن می‌انجامد و فرد بیماری‌های زیر را تجربه خواهد کرد:

بیماری‌های قلبی - عروقی، زخم معده و روده، مشکلات هورمونی، مشکلات پوستی (مانند: کهیر، آکنه و...) و بیماری‌های روان‌پزشکی مانند اضطراب، افسردگی، تغییرات شخصیتی.

در این شماره به معرفی استرس پرداختیم و در شماره‌های آتی، تکنیک‌های کاهش استرس ارائه می‌شود.



«گرچه رویدادهای مهم زندگی و یا اتفاقات ناخوشایند استرس‌زا هستند؟ اما استرس‌زا بودن یا نبودن یک رویداد به نحوه برداشت ما از آن بستگی دارد.»



مدیریت تحرک

شماره مقاله: ۰۱۱۰۳



آیا هنگام مطالعه متون درسی یا گوش دادن به سخنرانی حواستان پرت می‌شود؟

آیا افراد، اشیا یا رویدادهای اطراف تمرکز شما را بر هم می‌زنند؟

آیا وقت زیادی را صرف تلاش برای تمرکز می‌کنید؟

آیا دامنه توجهتان کوتاه است؟

در این مطلب به نکات و راهکارهایی جهت مدیریت تمرکز می‌پردازیم:

تمرکز فرایند ذهنی هدایت افکار به یک موضوع یا مسئله در یک زمان است. در واقع باید تلاش کنید که عوامل حواس‌پرتی را کاهش دهید تا تمرکز حواستان افزایش یابد. راهکارهای زیر جهت افزایش تمرکز می‌تواند کمکتان نماید.

۱) دیدگاه مثبت داشته باشید



سعی کنید مطالعه را فرصتی برای یادگیری تلقی کنید، نه کار ناخوشایندی که باید انجام شود. شما ممکن است مقدار زیادی از وقت خود را برای مطالعه در اتاقتان به سر ببرید. از اتاق برای خود زندان نسازید و اتاق خود را به‌عنوان یک پناهگاه امن در نظر بگیرید، و به یاد داشته باشید شما همیشه برای تفریح کردن آزاد هستید.



۲) از روش‌های آرام‌سازی برای کسب آرامش بدنی و ذهنی استفاده کنید.



اگر بدن در حالت تنش باشد، کسب تمرکز دشوار خواهد بود. هر قدر آرام تر باشید، توانایی بیشتری برای کسب اطلاعات جدید خواهید داشت. در واقع تمرکز و استرس ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و هر چه قدر استرس بیشتر باشد تمرکز کم‌تر است از روش‌های تن آرامی هنگام مطالعه، در کلاس یا قبل از امتحان استفاده کنید. روش‌های تن آرامی بسیارند، بعضی از این روش‌ها عبارت است از:

الف) تنفس عمیق. با تنفس عمیق ریه‌ها را پر از هوا کنید. شاید فکر کنید ریه‌ها پر شده است، اما هنوز برای نفس کشیدن جا دارند. دوباره نفس بکشید؛ حال به آهستگی هوا را بیرون دهید و آرامش را در بدنتان احساس کنید. عمل تنفس عمیق را چند بار تکرار کنید.

ب) با سه شماره هوا را به درون ریه‌ها بفرستید. این کار را با چشمان باز یا بسته می‌توانید انجام دهید. با سه شماره هوا را درون ریه‌ها جا دهید، با سه شماره هوا را در ریه‌ها نگه دارید و با سه شماره هوا را بیرون دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

۳) خودگویی مثبت:

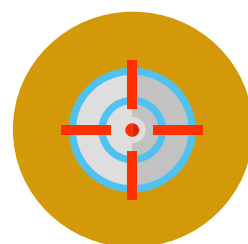


خودگویی توصیه‌ای است که به آرامی و به صورت ذهنی و درونی به خود می‌کنید. خودگویی ممکن است مثبت یا منفی باشد. خودگویی‌های منفی اغلب با شکست‌ها، نارضایتی‌ها، تردیدها، احساس گناه، شرم و خجالت همراه است. به محض شنیدن خودگویی‌های منفی دستتان را به علامت توقف بالا ببرید، و دیگر ادامه ندهید.



خودگویی های مثبت عباراتی خوش بینانه، اطمینان بخش و قاطع اند که کیفیتی مثبت دارند. خودگویی های منفی را با خودگویی های مثبت عوض کنید. به جای اینکه بگویید "اگر تلاش هم بکنم می دانم به نتیجه نمی رسم" بگویید "آماده ام که در این امتحان به خوبی عمل کنم".

۴) تعیین هدف:



ابتدا مشخص کنید که برای این نوبت مطالعه چه مواردی قرار است خوانده شود و سپس زمان لازم برای هر قسمت را مشخص نمایید. مثلاً از ساعت ۹ تا ۱۱ می‌خواهم درس A را بخوانم و سپس باید مشخص کنیم که از ساعت ۹ تا ۱۰ و ۱۰ تا ۱۱، چه صفحاتی و از کدام فصل باید خوانده شود در واقع هدف‌تان باید واضح، شفاف و عینی باشد.

۵) یادداشت کردن عوامل مزاحم حین مطالعه:



در زمان شروع مطالعه یک برگه A۵ در کنار خود قرار دهید در این برگه قرار است مسائلی که حین مطالعه ذهن شما را مشغول می‌کند، تیتروار یادداشت نمایید. تا بعد از اتمام مطالعه به آن بپردازیم، مثلاً در حین مطالعه، متوجه می‌شوید که فکرتان به اختلاف با یکی از دوستان، بدهی، تعداد واحدهای ترم دیگر و... مشغول شده است و در این هنگام تیتروار فکر را یادداشت کنید و به خود بگویید که بعد از اتمام ساعت مطالعه حتماً به این مطلب می‌پردازم.

۶) فهرست فعالیت‌های روزانه



اگر تکالیف زیادی دارید، یادآوری چگونه انجام دادن آن‌ها در حین مطالعه ممکن است یکی از عوامل



مزاحم حواس‌پرتی باشد. قبل از شروع مطالعه، فهرستی از تمامی کارهایی که داریم تهیه و اولویت‌بندی نمایید.

۷) کوچک کردن تکالیف



گاهی ممکن است نسبت به تکمیل تکلیف احساس ترس، ناکامی یا تردید کنید. این وضع به عامل کاهش تمرکز و اتلاف وقت تبدیل می‌شود. برای مقابله با این وضع تکلیف را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. هدف از این کار ایجاد احساس مدیریت نسبت به تکلیف است. سعی کنید در هر زمان روی یک مرحله از تکلیف کار کنید. بعد از تکمیل یک مرحله به سراغ مرحله بعدی بروید.

۸) نه گفتن



فرض کنید وقتی را برای مطالعه در نظر گرفته‌اید. مطالعه در این زمان اولویت شما است. چنانچه یکی از دوستان برای کاری نزدتان آمد یا به شما تلفن زد به پیشنهاد وی «نه» بگویید.

۹) مسئولیت‌پذیری



به جای سرزنش دیگران و آن‌ها را عامل حواس‌پرتی دانستن، مسئولیت‌پذیر باشید و برای مطالعه جای دیگری را انتخاب کنید. مسئولیت‌پذیر باشید و صدای تلفنتان را قطع کنید، مسئولیت‌پذیر باشید و وقتی را برای مرتب کردن روی میزتان اختصاص دهید و ...

«تمرکز حواس یعنی عوامل حواس‌پرتی را به حداقل رساندن»



پیام بهداشتی دی ماه

ناامیدی به خود راه ندهیم

شماره مقاله: ۰۱۱۰۴

ناامیدی زهری است که به تدریج وارد می‌شود و مسمومیت مزمن ایجاد می‌کند و حتی کار به جایی می‌رسد که شخص نمی‌داند چه چیزی باعث این مسمومیت شده است. منفی‌نگری و منفی‌بافی باعث ناامیدی می‌شود، ناامیدی مزمن به افسردگی می‌انجامد. هرچقدر نگرانی‌های ما کمتر باشد و مثبت‌اندیش‌تر باشیم، امیدوارانه‌تر به زندگی خواهیم نگرست. انسان‌هایی که امید بیشتری به زندگی دارند آرامش بیشتری دارند و به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند. در این خصوص امام علی^(ع) می‌فرمایند:

«نومیدی باعث کوتاهی در
عمل می‌شود.»

پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 250

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
	دکتر معصومه صفری
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴