مهارت کنترل استرس

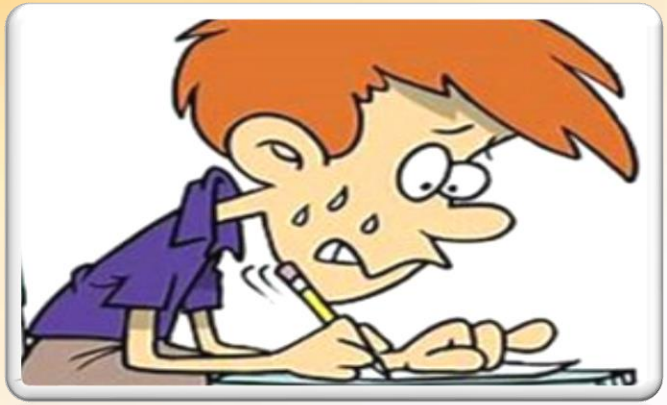
استرس

یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی ، روان

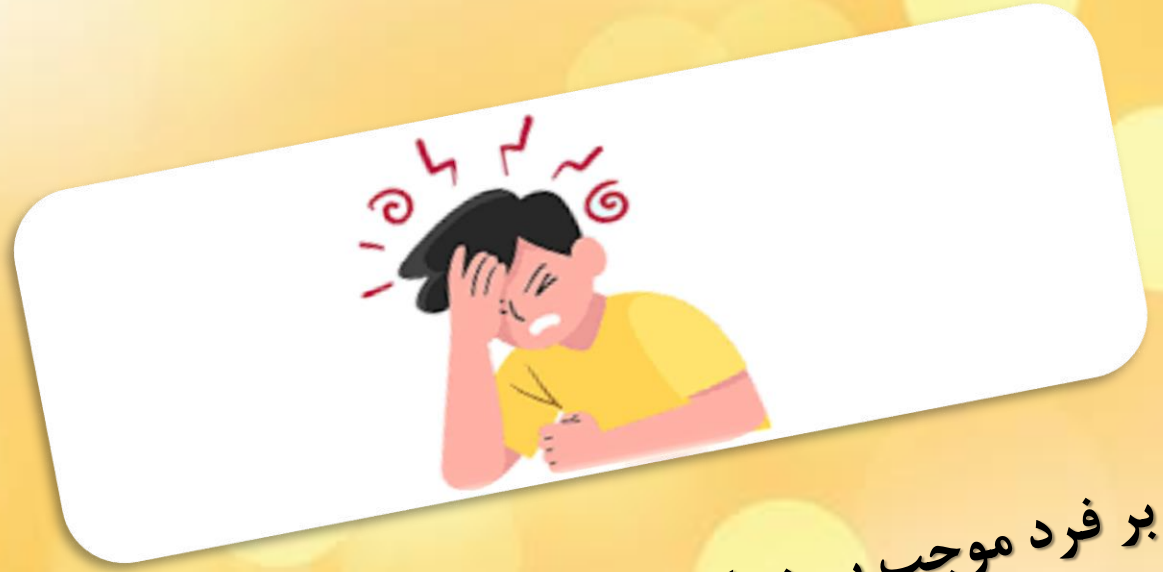
شناختی و رفتاری همراه می شود.

- پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است .

میزان تاثیر استرس به عواملی چون ویژگیهای محرک استرس زا ، ویژگیهای شخصیتی فرد،کمیت و کیفیت حمایتهای اجتماعی و روشهای مقابله ای بستگی دارد .



به عواملی که موجب ایجاد استرس می شوند استرسور یا محرک تنش زا گفته می شود .



تاثیر استرس بر فرد موجب بروز یک تجربه هیجانی منفی می شود اما ممکن است عوامل تنش زا منفی یا مثبت باشند.

عوامل استرس زایی همچون بیماری طولانی مدت عضوی از خانواده، محیط کاری پرازدحام و پر سر و صدا، خشونت مکرر و .... عوامل تنش زای منفی هستند. عواملی همچون موفقیت ، کسبه رتبه برتر، مهاجرت اختیاری، ارتقای شغلی و ... استرس زاهای مثبت اند .

عوامل استرس زا

الف) عوامل استرس زای بیرونی

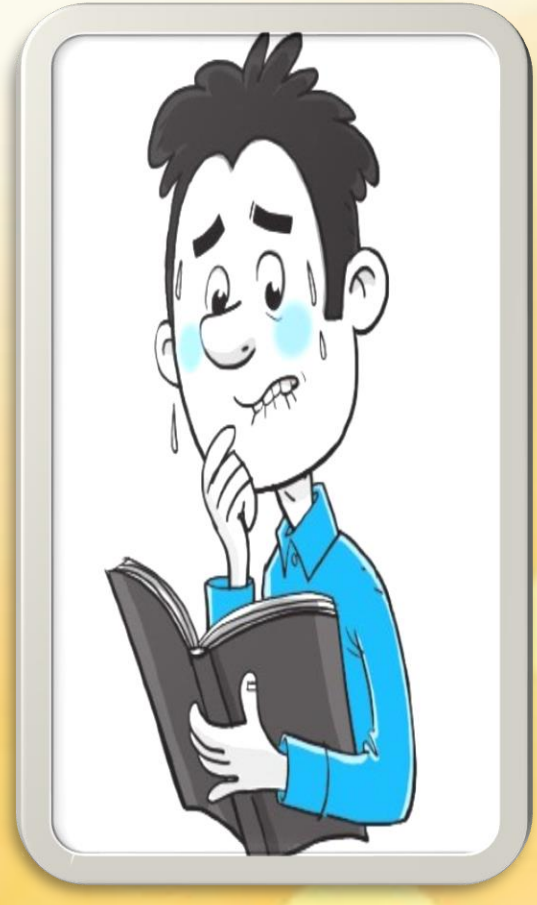
ب) عوامل استرس زای درونی

عوامل استرس زای بیرونی

تقریباً همه رویدادهای زندگی (با توجه به ارزیابی فرد) چه مثبت و چه منفی می تواند تنش زا باشد.

انواع استرس زای بیرونی :

* عوامل استرس زای شدید یا حاد
* عوامل استرس زای خفیف یا آرام



عوامل استرس زای شدید و حاد

تغییرات مثبت و منفی که میزان تجربه هیجان منفی آنها بالا و نسبتاً جهان شمول بوده، از این دسته از عوامل استرس زا هستند.

مانند مرگ یکی از اعضای خانواده در اثر تشدید بیماری یا در اثر تصادف (حاد) ، طلاق ، زندانی شدن، از دست دادن شغل، بازنشستگی و ...

عوامل استرس زای خفیف و آرام

این نوع عوامل رویدادها و اتفاقات روزمره هستند که برخی پیش پا افتاده و برخـــی بسیار تدریجی می باشند که احساس هیجان منفی حاصل از آنها بسیار آرام شکل گرفته و آثار بیوشیمیایی، روانی و رفتاری آن به شکل تراکمی و تدریجی است .

۱ـ موانع یا ضعفهای فردی:

از قبیل معلولیتهای جسمی، اختلالهای روانی، هوشی و نداشتن مهارتهای زندگی

۲ـ تعارض های درونی:

وقتی فردی در برابر انگیزه های متفاوت و گاه مخالف هم قرار می گیرد و انتخاب یکی از آنها دشوار است دچار تعارض درونی است.

تعارض ها یا بین انگیزه های همسو و هم قدرت است مانند اینکه فرد به دانشگاه برود یا ازدواج کند، ماشین بخرد یا پولش را برای خرید خانه پس انداز کند .

۳- ویژگیهای شخصیتی و تیپ شخصیتی:

ویژگیهای شخصیتی افراد آنها را در برابر رویدادهای استرس زا، آسیب پذیر یا مقاوم می کند. مثلاً کمال گرایی، بدبینی، عاشق کار بودن و عجله داشتن ، انسان را در برابر استرس آسیب پذیر می کند .

۴ـ فقدان مهارتهای مقابله ای :

افراد دارای روشهای متفاوت مقابله هستند، لذا لازم است تا مهارتهای مقابله ای اثربخش و سازگارانه را آموخته و بر آن تسلط داشته باشند .

نشانه های استرس

جسمانی:

این نشانه ها شامل افزایش ضربان قلب و فشار خون، نفس نفس زدن، احساس سوزش، تعریق، بی حسی، انقباض عضلات، دردهای مبهم بدنی، سردرد، لرزش، زخم معده، حالت تهوع، کاهش یا افزایش وزن، مشکلات دید، اسهال، یبوست، بیماریهای روان تنی مانند آسم، جوشهای پوستی، سرطان و ... می باشد .

نشانه های شناختی یا فکری:

این نشانه ها شامل اشکال در تمرکز، ناتوانی در تصمیم گیری،اشکال در حافظه و فراموشی، افزایش افکار منفی می باشند .

نشانه های رفتاری:

این نشانه ها فرار از موقعیتهای استرس زا، انزوای اجتماعی،مصرف سیگار، دارو، مشکلات خواب، افزایش پرخاشگری و تحریک پذیری، پرخوری یا نخوردن غذا را در برمی گیرند .

نشانه های هیجانی:

این نشانه ها شامل افزایش اضطراب و ترس، زودرنجی، احساس بی ارزشی ، بد خلقی ، کاهش علاقه و کاهش اعتماد به نفس است .

روشهای مقابله با استرس

۱) تغذیه‌ی سالم داشته باشید

قرار است ساعات طولانی مشغول درس و مطالعه باشید، پس مهم است که سالم باشید و انرژی بدن و مغزتان را حفظ کنید! قبل از مطالعه، یک میان‌وعده‌ی پُر پروتئین و کم چرب مثل ماست یونانی، جوجه‌کباب یا یک تکه پنیر پیتزای کم‌چرب بخورید. این میان‌وعده‌ها به شما انرژی لازم را می‌دهند تا بدون احساس گرسنگی یا افت انرژی، روی درس‌تان تمرکز کنید.همچنین باید بدن‌تان آب کافی داشته باشد تا سرحال باشید و دچار خستگی نشوید، پس سعی کنید روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

۲)هوشمندانه مطالعه کنید

برای اینکه به خودتان زمان کافی برای آماده شدن جهت امتحان بدهید و بر استرس امتحان غلبه کنید، برنامه‌ی درسی‌تان را دقیقا مرور کنید و تاریخ هر امتحان مهمی را زودتر از موعد به برنامه‌تان اضافه کنید. هدف‌تان را روی این بگذارید که دست‌کم یک هفته قبل از امتحان برای امتحان آماده شوید، اما هر چه وقت بیشتری برای آماده شدن داشته باشید بهتر است. مثلا اگر دو هفته قبل از امتحان آماده شوید، می‌توانید یک هفته قبل از امتحان برای مطالعه‌ی دقیق وقت بگذارید و در نتیجه از استرس‌های دقایق آخرتان بکاهید.

در مورد مهارت‌های مطالعه هم، باید چند تکنیک متفاوت را امتحان کنید تا ببینید کدام‌شان برای شما مناسب است. نکات مهم را کُدگذاری کنید یا برای‌شان فلش کارت بسازید، می‌توانید نکات مهم را با صدای بلند بخوانید یا از یک دوست بخواهید فلش کارت‌هایتان را برای شما بخواند تا مطالب و نکات را با صدای بلند بشنوید. خودتان هم نکات را مرور کرده و مطالب مهم را هایلایت کنید و یک راهنمای خلاصه شده برای مطالعه تهیه کنید. داشتن یک یا دو صفحه از مطالب بسیار مهم، خیلی کمتر از ورق زدن ۲۰ صفحه از نکات شلوغ و درهم، تشویش‌برانگیز است.

۳) برنامه داشته باشید

همیشه به شما توصیه می‌شود برای مطالعه و بازبینی دروس، برنامه‌ریزی و جدول زمانی داشته باشید. همه‌ی ما باید زمان‌مان را جوری تنظیم کنیم که با عادات و نیازهای ما تناسب داشته باشد. یک روز قبل از شروع مرور درس‌ها، بررسی کنید و ببینید قرار است هر روز چطور برای مطالعه زمان اختصاص دهید، خواهید دید از اینکه یک بار خیلی سنگین از دوش‌تان برداشته شده چه احساس خوبی دارید چون به این باور رسیده‌اید که می‌توانید امتحانات‌تان را مدیریت کنید و بر استرس امتحان غلبه می‌کنید.

۴)بیشتر بخندید

راه دیگری که از طریق آن می توان استرس را از بدن خارج نمود، خندیدن می باشد زیرا خنده باعث می شود که احساس خوبی به ما دست دهد و باعث می گردد که میزان هورمون اندورفین در بدن افزایش یابد. هورمون اندورفین در بدن با هورمونهای استرسی مبارزه می کند.

دفتر واحد مشاوره پایه دهم

مجتمع آموزشی مجتهده بانوامین (ره)

مقطع متوسطه دو

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱