

مدیریت استرس

مدرس: سمانه موسوی
کارشناس ارشد مشاوره خانواده از دانشگاه خوارزمی تهران

مرکز مشاوره
دانشگاه بیرجند





معرفی اعضاء
گروه



مفهوم استرس

بحث گروهی

استرس به عنوان...

▶ استرس به عنوان پاسخ

در این رویکرد استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته می شود.
تمرکز این رویکرد بر پاسخ افراد به موقعیت های اضطراب زا است.

▶ استرس به عنوان محرک

در این رویکرد استرس یک واقعه و رویداد بیرونی است.
استرس وقایع و شرایط تهدید کننده است.

- بلایای فاجعه آمیز مثل سیل و زلزله
- وقایع عمده زندگی مثل از دست دادن شغل یا همسر
- وضعیتی مزمن مثل ابتلا به بیماری

تعریف استرس

واکنشی است در برابر فشارهای بیش از اندازه



استرس گاهی نقش زمینه ساز دارد

استرس در افرادی که در فشارهای خانوادگی و اقتصادی محرومیت و سایر مشکلات رشد کرده اند نقش زمینه ساز دارد. عبارتی دیگر در این خانواده ها، استرس زمینه را برای سایر اختلالات روانی مانند افسردگی، وسواس، اعتیاد و... فراهم می کند.

استرس گاهی نقش تداوم بخش دارد

گاهی اوقات استرس ها نقش تداوم بخش را دارند. وجود بعضی از اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب یا وسواس در خانواده خودش باعث استرس در خانواده می شود و فیدبک اعضای خانواده به این اختلالات مجددا استرس زاست.



استرس گاهی نقش آشکار ساز دارد

گاهی اوقات استرس نقش ماشه چکان (اگر ماشه تفنگی را بچکانیم پاسخ شلیک گلوله خواهد بود) رو بازی می کند. یعنی فرد استعداد افسردگی، اعتیاد و... رو داره تا این که یک اتفاق استرس زا رخ می دهد که باعث بروز افسردگی و سایر اختلالات می شود. مثلا دختر خانم استعداد افسردگی را داشته و به مرز افسردگی نزدیک بوده زمانی که ازدواج می کند ازدواج به عنوان یک رویداد استرس زا و آشکار کننده باعث بروز افسردگی می شود.



فهرست عوامل استرس زا

فعالیت عملی ۱

▶ ناکامی و شکست

▶ فشارهای اجتماعی

و محیطی

▶ تغییرات زندگی

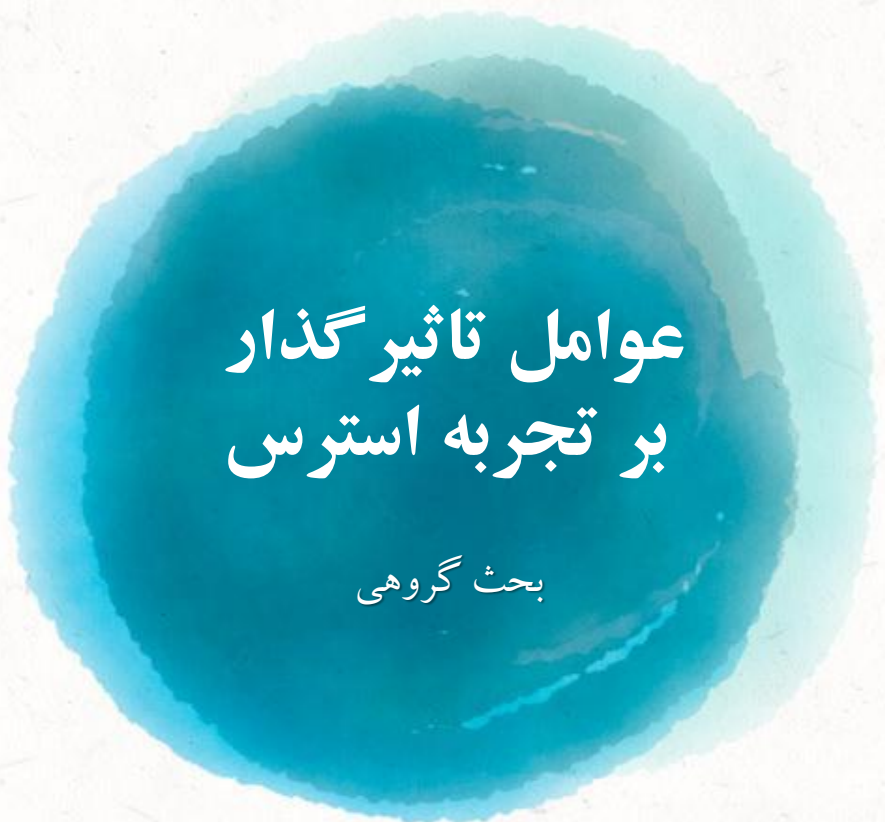
▶ تعارض بین فردی و درون

فردی

▶ مشکلات روزمره

عوامل
استرس زا





عوامل تاثیرگذار بر تجربه استرس

بحث گروهی

عوامل تاثیر گذار بر تجربه استرس

فرایند ارزیابی

ارزیابی اولیه: آیا رویداد یا موقعیت
واقعا تهدید کننده است؟

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

استرس پیامد فرایند ارزیابی است. ارزیابی
این که آیا منابع فردی برای پاسخگویی به
توقعات محیط کافی است یا خیر؟

تفاوت های فردی

خودباوری

اعتماد به نفس

داشتن هدف

شوخ طبعی

باورهای مذهبی

سبک های مقابله ای

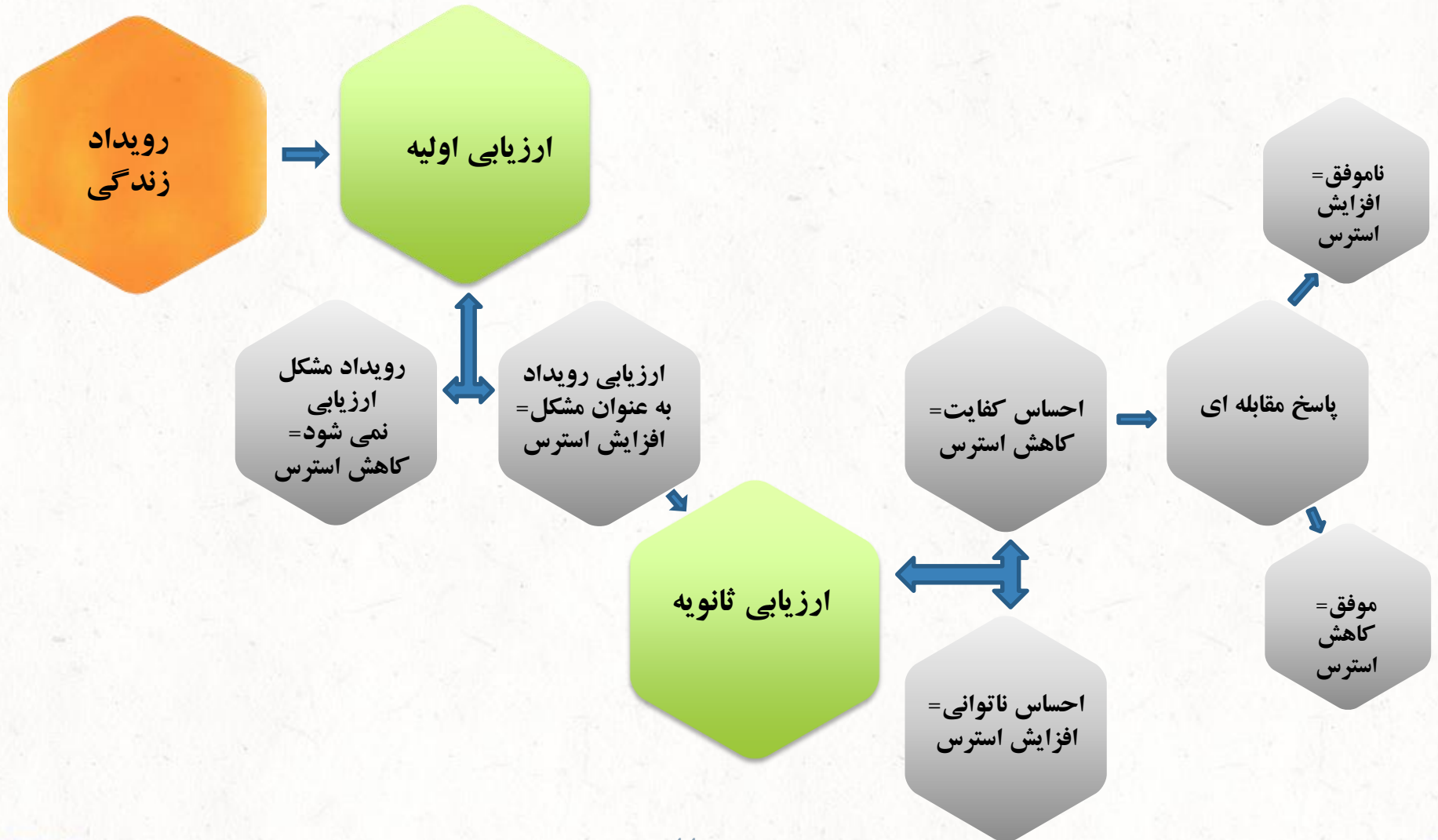
عاطفه مثبت


مبارزه جویی

سرسختی

خوش بینی

فرایند ارزیابی





پیامدهای جسمانی و روانی استرس

بحث گروهی

پیامدهای جسمانی استرس



پیامدهای روانی استرس



شناسایی علایم استرس

فعالیت عملی ۲/فیلم کوتاه

نشانه های جسمانی استرس

- ▶ خستگی مفرط
- ▶ بی اشتهايي
- ▶ مشکلات گوارشی
- ▶ دردهای مزمن
- ▶ بی انرژی بودن
- ▶ اختلال در خواب
- ▶ تنگی نفس
- ▶ تپش قلب
- ▶ لرزش دست
- ▶ داغ شدن
- ▶ سردرد
- ▶ خشکی دهان
- ▶ رنگ پریدگی
- ▶ تهوع
- ▶ استفراغ
- ▶ تکرر ادرار
- ▶ از دست دادن انگیزه جنسی
- ▶ سردی کف دست و پاها
- ▶ انقباض عضلانی

نشانه های هیجانی استرس

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

نشانه های ذهنی (شناختی)

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

نشانه های رفتاری استرس

- ▶ اجتناب از موقعیت
- ▶ کاهش روابط اجتماعی
- ▶ ناسازگاری در روابط اجتماعی
- ▶ از دست دادن موقعیت اجتماعی
- ▶ از دست دادن کار
- ▶ اجتناب از موقعیت های اجتماعی
- ▶ رها کردن فعالیت های تفریحی
- ▶ عدم شرکت در مجالس و مهمانی
- ▶ رفتار تکانشی
- ▶ تعارض و درگیری
- ▶ تعویض شغل های مکرر
- ▶ خشونت در محل کار
- ▶ بی قراری
- ▶ بازی با دست ها
- ▶ حرکات ریتمیک
- ▶ حرکات بی هدف
- ▶ بازی کردن با ابزار
- ▶ بهم خوردن نظم
- ▶ افت بازدهی کار
- ▶ پرخوری
- ▶ سیگار کشیدن
- ▶ مصرف مواد و مشروبات الکلی

فرایند مقابله با استرس



NO STRESS!

مقابله با استرس

مقابله
مساله مدار

مقابله
هيجان مدار

مقابله مساله مدار: در اين مقابله فرد سعی می کند استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا تحمل کند.



مقابله هيجان مدار: در اين مقابله فرد کار خاصی نمی کند فقط سعی می کند خود را آرام سازد.



مقابله هیجان مدار: در این مقابله فرد کار خاصی نمی کند فقط سعی می کند خود را آرام سازد.

دعا
نیایش
مقابله های مذهبی
معنی جدید و مثبت دادن به استرس
درد و دل کردن با اطرافیان
ابراز محدود عواطف
پرت کردن حواس
گفتگوی درونی
پرداختن به فعالیت های ذهنی
پرداختن به فعالیت های جسمی



مقابله مساله مدار: در اين مقابله فرد سعی می کند استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا تحمل کند

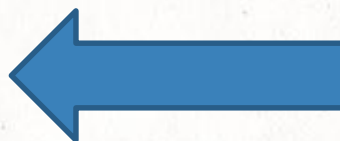
استفاده از مهارت حل مساله
برنامه ریزی کردن
کنار گذاشتن فعالیت های غیر ضروری
تمرکز بر مشکل موجود
صبر و بردباری
راهنمایی و مشورت گرفتن از فرد معتمد
جستجوی اطلاعات



روش های مقابله و راهبردهای مدیریت استرس

رفتاری	هیجانی	شناختی	جسمی
حل مساله	برنامه ریزی فعالیت های لذت بخش	مثبت اندیشی	آرام سازی عضلانی
جرات مندی		مقابله با افکار غیر منطقی	تنفس شکمی
مدیریت زمان		خوش بینی	تصویرسازی ذهنی

مدیریت استرس



- ▶ تغییر تفکر خود
- ▶ تغییر رفتار خود
- ▶ تغییر سبک زندگی خود

آرام سازی عضلانی
تصویر سازی ذهنی
تنفس شکمی



خطاهای شناختی

تفکر همه یا هیچ

تعمیم مبالغه آمیز

ذهن خوانی

پیشگویی

درشت نمایی

استدلال احساسی

بایدها

برچسب زدن

شخصی سازی

آیا من پیش بینی یا تعمیم دهی افراطی منفی و غیر منصفانه ای دارم؟

آیا من به طور غیر منصفانه مسؤلیت امور را به خود نسبت می دهم؟

آیا من ذهن خوانی می کنم؟

آیا من از تفکر سیاه و سفید برخوردارم، یا مطلق نگری دارم؟

آیا من بایدهای دلبخواهی دارم؟

آیا من تصمیم هایم را بر اساس واکنش های هیجانی می گیرم؟

فعالیت عملی ۳



لیست فعالیت های لذت بخش

فعالیت عملی ۴

لیست فعالیت های لذت بخش

- ▶ خرید کردن
- ▶ باغبانی
- ▶ رفتن به سینما
- ▶ خندیدن
- ▶ خواندن روزنامه /مجله
- ▶ جستجوی مناطق چشم نواز در اینترنت
- ▶ رفتن به باشگاه
- ▶ تعمیر وسایل خراب
- ▶ تماشای آسمان
- ▶ عضویت در انجمن ها
- ▶ رانندگی کردن
- ▶ انجام امور هنری
- ▶ جمع آوری اشیا یا کلکسیون
- ▶ تمرین ریلکسیشن
- ▶ قدم زدن
- ▶ مهمانی دادن
- ▶ فکر به سفرها و خاطرات خوب
- ▶ برنامه ریزی
- ▶ پس انداز کردن
- ▶ انجام تمرینات هوازی
- ▶ ساماندهی موبایل /دوچرخه
- ▶ شرکت در فعالیت های زیست محیطی
- ▶ بازار گردی
- ▶ رسیدن به وزن سالم
- ▶ پکنیک رفتن
- ▶ جور کردن هدیه کوچک برای یک نفر
- ▶ آشپزی کردن
- ▶ تماشای تلویزیون
- ▶ بازدید از خانه سالمندان
- ▶ حل کردن معما
- ▶ رقص
- ▶ نگهداری از حیوانات خانگی
- ▶ مراقبت از یک گل

چگونه در جمع بدون استرس صحبت کنیم؟

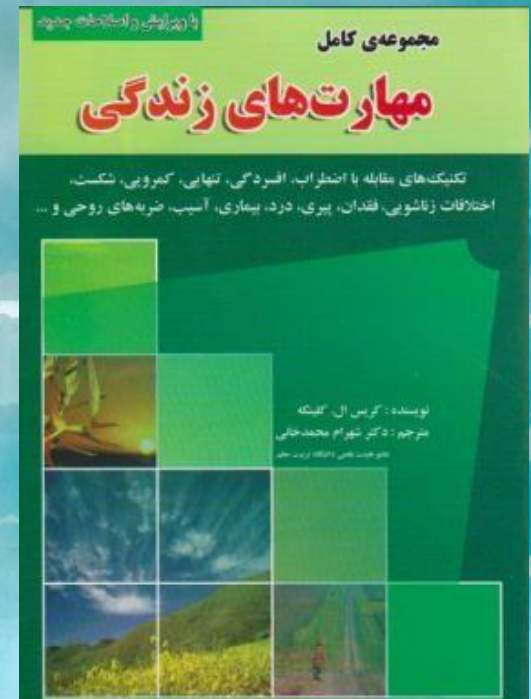
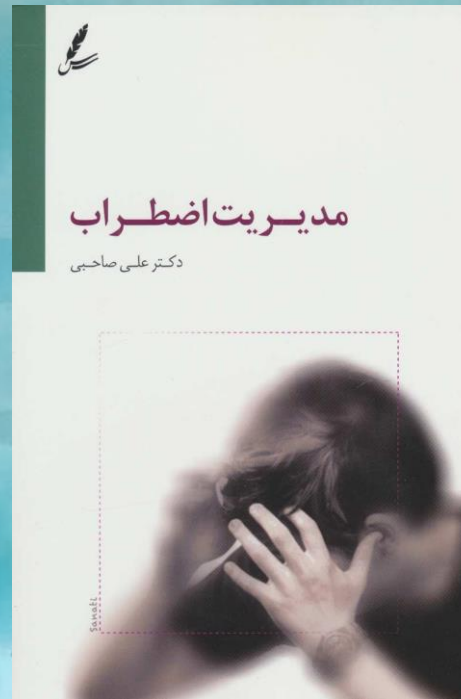
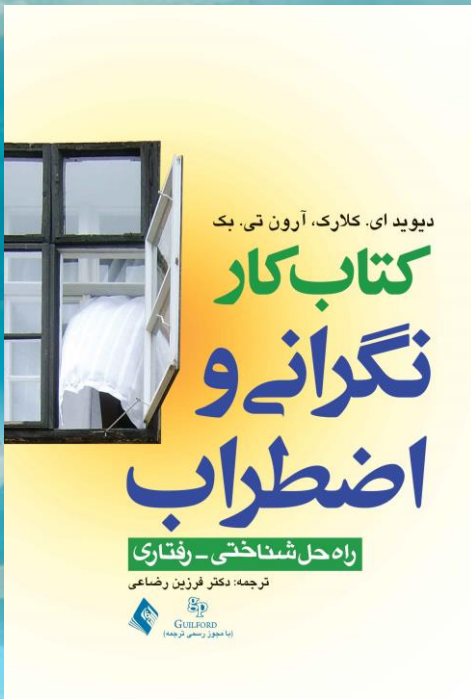
- ▶ تمرین و آماده شدن بطور گسترده
- ▶ ترس از رد شدن را از بین ببرید
- ▶ بر روی الگوها تمرکز کنید
- ▶ جلوی آینه تمرین کنید
- ▶ صدای خود را ضبط کنید و چندین بار گوش دهید
- ▶ تنفس عمیق داشته باشید
- ▶ خود را در موقعیت صحبت قرار دهید و بیشتر تمرین کنید
- ▶ جلوی یک دوست صحبت کنید
- ▶ قبل از صحبت و سخنرانی ورزش کنید
- ▶ آب گرم بخورید
- ▶ روی متن و حرف تمرکز کنید نه دیگران
- ▶ بیش از اندازه به واکنش مخاطبان فکر نکنید
- ▶ تند صحبت نکنید
- ▶ آرام سازی عضلانی را هر روز تمرین کنید
- ▶ به خودتان افتخار کنید

توصیه هایی برای مدیریت و کاهش استرس

- ▶ شوخ طبع باشید
- ▶ معنویت را در خود تقویت کنید
- ▶ لیستی از فعالیت های لذت بخش تهیه کنید
- ▶ به تغذیه سالم بها دهید.
- ▶ سایر مهارت های زندگی مانند جرات مندی، مدیریت زمان و حل مساله را فرا بگیرید.
- ▶ جایی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.
- ▶ کارهایتان را فهرست کنید

- ▶ ۸ ساعت بخوابید
- ▶ تمرین ریلکسیشن به صورت روزانه
- ▶ هر روز صبحانه بخورید.
- ▶ سیگار نکشید
- ▶ ورزش کنید
- ▶ بطور منظم چکاپ کنید
- ▶ کارها را به عقب نیاندازید

منابعی برای مطالعه بیشتر



منابعی برای مطالعه بیشتر

