



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

## پیام روانشناس

### استرس و راهبردهای مقابله با آن:

دکتر فتاحی

کد: ۰۶/۱۴۰۱ / آس س ر / ۹

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

موقعیت را تغییر می دهد از راهبرد شناختی اجتنابی استفاده می کند.

### راهبرد های مقابله ای رفتاری:

زمانیکه فرد کمک و حمایت دیگران را می طلبد از راهبرد رفتاری فعال استفاده می جوید و وقتی که فرد به انجام فعالیت هایی چون ورزش روی می آورد، از راهبرد رفتاری اجتنابی استفاده میکند.

منابع مقابله با استرس: منابع مقابله با استرس در واقع مجموعه ای بیچیده از عوامل شخصیتی، نگرشی و شناختی هستند که به صورت ویژگی های غیرموقیتی ثابت بر فرایند مقابله اثر می گذارند. منابع مقابله به عنوان اقدامات پیشگیری کننده اجتماعی و روانشناختی هستند که می توانند احساس آسیب پذیری ناشی از استرس را کاهش دهند و یا به فرد کمک کنند تا در مواجهه با حوادث استرس زا نشانه های مرضی کمتری داشته باشند و یا از مواجهه سریعاً بهبود یابند.

به هم)، بی توجهی به وضع ظاهر، پرخوری یا کم خوری، پر خوابی یا کم خوابی.

### نشانه های فکری:

گیجی و شلوعی ذهن، اشتباهات مکرر، کم دقتی، بهانه جویی، ناتوانی در بخاطر آوردن حوادث و ضعف در تصمیم گیری.

راهبردهای مقابله ای:

طبقه بندی های متفاوتی از راهبردهای مقابله ای توسط محققان ارائه شده است. در اینجا به اختصار دو دسته راهبردهای مقابله ای را ارائه می دهیم. راهبردهای ارائه شده می تواند به کاهش استرس منجر شود، امتحان کنید.

### راهبردهای مقابله ای شناختی:

زمانیکه فرد به جنبه مثبت یک مسئله توجه می کند از راهبردهای شناختی فعال استفاده می کند. زمانیکه فرد فکر کردن در مورد مشکل را به طور موقت کنار می گذارد، یا اینکه معنای

## استرس و راهبردهای مقابله با آن:

استرس در طول زمان همیشه وجود دارد. هر فردی استرس را در زندگی خود تجربه می کند. البته استرس همیشه بد نیست. سطح حداقل استرس، برای بقاء و فعال بودن ضروری است. هر استرسی که متحمل می شوید، تا نقطه ای که می تواند به عنوان نقطه بهینه یا حد اعلا عملکرد قلمداد شود، به عنوان استرس مطلوب، خوب و سالم وصف می شود. فراتر از این نقطه، نه تنها سلامت بلکه توان اجرایی شما نیز نقصان می یابد.

### علت های اصلی استرس

عبارتند از دگرگونی ها و گرفتاریهای زندگی، ناکامی و تعارضها و فشار روانی. استرس نه تنها ممکن است از ناکامی های مربوط به نرسیدن به هدف ها و احساس تعارض ناشی شود، بلکه ممکن است مربوط به رویدادهای مختلف یا رفتار کردن به طریق خاصی باشد، که از داخل یا خارج به فرد تحمیل می شود.

### سطوح استرس:

#### استرس کم (مثبت)

فشار روانی کم در سازگاری ما نقش مؤثری دارد. مثلاً استرس، دانش آموزی را که امتحان دارد،

وامی دارد که در اتاق را ببندد و خود را از بازی و تفریح منع کند تا بتواند درس بخواند. استرس کم در وجود افراد انگیزه و میلی مثبت برای پیشرفت فراهم می آورد.

#### استرس زیاد (منفی)

وقتی فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد موجب بروز بیماری می گردد.

#### در استرس زیاد بدن سه مرحله را پشت سر می گذارد:

۱- مرحله هشدار: زمانی است که بدن ما در برابر یک محرک بیرونی که تاکنون با آن مواجه نشده، قرار می گیرد.

۲- مرحله مقاومت: بدن ما با محرک یا وضعیت جدید هماهنگ می شود.

۳- مرحله فرسودگی (خستگی): انسان در مقابله استرس های طولانی، دچار فرسودگی و خستگی مفرط می شود، چرا که توانایی بدن محدود است. این خستگی گاه ممکن است به افسردگی و بیماریهای مختلف روحی روانی و یا حتی مرگ فرد منجر شود.

#### نشانه های استرس:

استرس می تواند بعضی از نشانه های زیر را بوجود آورد، شدت و نوع علائم آن در افراد متفاوت است.

#### نشانه های جسمی:

گرفتگی یا انقباض (گلو، سینه، شکم و ...)، احساس درد (در ناحیه سر، گردن، کمر)، تپش قلب، پرش های عضلانی (تیک)، خستگی و احساس کوفتگی، دل درد و در اصطلاح فرو ریختن چیزی در دل، تعریق بدن خصوصاً در کف دست ها، اسهال، مشکلات خواب، ناراحتی معده و گوارش، خشکی دهان، بی حوصلگی، خلق ناپایدار، ترس های مرضی بی مورد، زود رنجی، داشتن دلشوره بی دلیل و بی قراری.

#### نشانه های رفتاری:

پرخاشگری، نداشتن تمرکز، جویدن ناخن، مکیدن انگشت، بازی با موی سر یا کندن پوست لب (لب گزیدن)، دندون قروچه (ساییدن دندان ها

ویژگی هایی چون عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، توانایی حل مسعله، دارو درمانی، آرامش عضلانی، یوگا، تغییر شناختی، سلامتی و توانایی، حمایت اجتماعی، افکار مثبت، امکانات مالی، تمرین کنار آمدن با دیگران و موقعیت استرس زا، مراقبه، ارزیابی موقیت خود، برنامه ریزی و عادت به استفاده از آن در زندگی، تغذیه سالم و ... به عنوان سد استرس منفی عمل می کنند.