

بیشتر بدانیم...

استرس و بهزیستی

پودمان سلامتی ۲ Wellness Module 2

◀ آیا در مواجهه با مسائل مشکل دارید؟

◀ آیا مضطربید؟

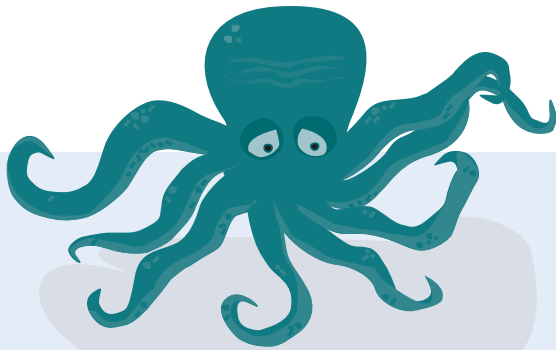
اگر جواب شما مثبت است، شما تنها نیستید .

همه هر از گاهی احساس اضطراب می‌کنند. ولی با این حال برخی افراد می‌گویند اکثر مواقع احساس استرس می‌کنند. با اینکه استرس همیشه چیز بدی نیست ولی استرس زیاد می‌تواند روی سلامتی شما تاثیر بگذارد.

چه چیزی باعث استرس می‌شود؟

استرس زمانی پدیدار می‌شود که شما احساس کنید نیازهای مربوط به یک موقعیت و یا برنامه، به حدی زیاد است که مدیریت کردن آن امکان ندارد. استرس می‌تواند حتی با رویدادهای روزانه نیز ایجاد شود از قبیل:

- مدیریت کردن درخواست‌ها و نیازها در سر کار یا مدرسه
- مدیریت کردن مشکلات طولانی مدت سلامتی
- مواجهه با نابرابری‌ها
- مدیریت کردن روابط



Translation and resources section provided by: _____

استرس و بهزیستی

بسیاری از کانادایی‌ها اعلام کرده‌اند که استرس به شکل منفی زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده است:

کیفیت خواب	۸۴ درصد
سلامت شخصی	۱۴ درصد
خانه یا خانواده	۳۳ درصد
کیفیت زندگی زناشویی	۳۲ درصد
کیفیت کار	۳۲ درصد

بسیاری از کانادایی‌ها اعلام کرده‌اند که استرس به شکل مثبت زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده است:

من در واکنش به استرس، ورزش می‌کنم	۶۴ درصد
استرس نشانه آن است که من در امور مهمی نقش دارم	۸۴ درصد
استرس کیفیت کار من را تایید می‌کند	۱۳ درصد

چه کسانی بیشتر در معرض سطوح بالای استرس قرار دارند؟

- زنان
- نوجوانان
- افراد دارای حمایت‌های اجتماعی اندک
- افرادی که انتظار زیادی از خود دارند
- افراد دارای مسئولیت‌ها و وظایف سنگین
- افرادی که نگاه منفی به استرس دارند و معتقدند نمی‌توانند با آن روبرو شوند

اپین روزها

با چه نوع استرس‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنید؟

شما می‌توانید با مراجعه به وبسایت www.heretohelp.bc.ca تست منابع مختلف استرس برای خود و خانواده‌تان را انجام دهید.

چرا استرس باعث می‌شود این قدر حس بدی داشته باشیم؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند تاثیری منفی روی جنبه‌های اصلی سلامت شما (افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های بدن) داشته باشد. استرس به احتمال زیاد زمانی تاثیر منفی روی سلامت شما دارد که شما احساس تهدید، خطر یا فقدان بکنید. اگر شما برای روبرویی با شرایط، از رفتارهای غیرسالم نیز استفاده کنید، استرس می‌تواند روی سلامتی شما تاثیرگذار باشد. تاثیرات منفی استرس روی سلامت شما خود می‌تواند به منبعی برای استرس تبدیل شود. فقط کافی است با افرادی که به سبب استرس نمی‌توانند بخوابند صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره جنبه‌هایی از سلامت روان که می‌تواند تحت تاثیر استرس قرار بگیرد به پودمان سلامتی شماره ۱ «بهداشت روانی اهمیت دارد» در همین مجموعه مراجعه کنید.

استرس می‌تواند در واکنش به یک رویداد یا موقعیت خاص نیز ایجاد شود. رویدادها و اتفاقات زندگی چه مثبت و چه منفی می‌تواند استرس آفرین باشند به ویژه آن‌هایی که شامل تغییرات عمده در مسیر روتین زندگی شما باشد. در اینجا به برخی نمونه‌ها اشاره می‌کنیم:

- تغییرات در روابط
- تغییرات در محل و نوع سکونت
- مرگ یک دوست یا عضو خانواده
- از دست دادن شغل یا منبع درآمد دیگر

چیزهایی که باعث استرس می‌شوند به موقعیت شما بستگی دارد زیرا که استرس مبتنی بر شیوه نگاه شما به یک مسئله یا موقعیت است. افراد مختلف احتمالاً امور متفاوتی را استرس‌زا بدانند.

نحوه احساس شما در زمان وقوع رویدادها نیز می‌تواند روی تجربه استرس برای شما نقش داشته باشد. اگر شما احساس خوبی داشته باشید و کنترل امور را در دست داشته باشید، ممکن است یک مسئله یا مشکل، چندان استرس‌زا به نظر نرسد. ولی اگر شما از قبل احساس اضطراب یا خستگی کنید، همان مسئله یا مشکل می‌تواند بر استرس کنونی شما بیافزاید و بسیار ویرانگر به نظر برسد.

آیا شما نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید؟

استرس می‌تواند روی بدن، رفتارها، احساسات و افکار شما تاثیر بگذارد. در اینجا به نشانه‌های معمول استرس اشاره می‌کنیم:

- تغییرات در بدن شما
- انقباض ماهیچه‌ها
- بالا رفتن ضربان قلب و تنفس
- سردرها
- مشکل در خوابیدن
- خستگی مفرط

تغییرات در رفتارهای شما

- دوری گزیدن از بقیه
- احساس بی‌قراری و ناآرامی کردن
- سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر بیشتر از حد معمول
- دوری از موقعیت‌هایی که از نظر شما استرس‌زا است

تغییرات در احساسات شما

- احساس نگرانی یا سردرگمی کردن
- احساس عصبانیت یا آزرده‌گی
- احساس خستگی یا ناامیدی
- احساس اینکه نمی‌توانید با مسائل روبرو شوید

تغییرات در افکار شما

- دشواری در تمرکز، به یاد آوردن یا تصمیم‌گیری
- از دست دادن اعتماد به نفس
- داشتن دیدگاه منفی نسبت به خود یا زندگی‌تان

آیا استرس می‌تواند چیز خوبی باشد؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند تاثیر مثبتی روی افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های بدن شما داشته باشد. اگر شما استرس را به عنوان یک چالش یا چیزی در نظر بگیرید که برای غلبه بر آن باید تلاش کنید، می‌تواند نتایج مثبتی داشته باشد. استرس می‌تواند انگیزه‌های برای تلاش بیشتر شما باشد. اگر شما در برابر استرس، رفتارهای سالم از خود نشان دهید که باعث بهبود شرایطتان می‌شود، این امر می‌تواند آثار مثبتی برای شما داشته باشد. شما حتی در برابر برخی آثار منفی، می‌توانید آثار مثبت استرس را نیز تجربه کنید.

استرس و بیماری

سطح استرس و مهارت‌های شما در رویارویی با مسائل می‌تواند روی سلامت فیزیکی شما نیز تاثیر بگذارد. بالا بودن سطح استرس می‌تواند خطر بیماری را افزایش دهد. به عنوان مثال زمانی که شما استرس بالایی دارید احتمال ابتلای شما به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا بیشتر می‌شود. شواهد و اسناد همچنین نشان می‌دهد که استرس باعث وخیم‌تر شدن اختلالاتی از قبیل آرتروز روماتیسمی، دیابت انسولینی، ام‌اس و برخی بیماری‌های دیگر می‌شود. شیوه مواجهه شما با استرس تا حدی نوع ارتباط میان استرس و بیماری را تعیین می‌کند.

رویارویی با استرس

راه درست یا نادرستی برای رویارویی با استرس وجود ندارد. چیزی که درباره یک فرد جواب می‌دهد شاید درباره فرد دیگر جواب ندهد و علاوه بر این، روشی که در یک موقعیت مفید است شاید در موقعیت دیگر کارایی نداشته باشد. در زیر به برخی از شیوه‌های عادی و رایج برای مقابله با استرس و حفظ سلامتی اشاره می‌کنیم:

روی کاری که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید

معمولا در بیشتر موقعیت‌ها کاری هست که شما بتوانید برای مدیریت کردن استرس انجام دهید

- در برابر تمایل خود برای تسلیم شدن یا فرار کردن از مشکلات مقاومت کنید زیرا این گزینه‌ها در دراز مدت باعث بدتر شدن استرس می‌شود.

احساسات خود را مدیریت کنید

احساس ناراحتی، خشم یا ترس در مواجهه با استرس، امری طبیعی است.

- سعی نکنید احساساتتان را خفه کنید. سعی کنید با استفاده از صحبت کردن یا نوشتن، احساسات خود را بیان کنید
- سعی کنید دیگران را مورد تاخت و تاز قرار ندهید. فریاد زدن سر دیگران یا فحاشی به آن‌ها باعث می‌شود در زمانی که به آن‌ها نیاز دارید، آن‌ها را از شما دور کند
- بسیاری از راهکارهایی که در زیر برای مواجهه با استرس آمده‌است روش‌هایی مفید برای مدیریت کردن احساسات است.

به دنبال دریافت کمک باشید

دریافت کمک اجتماعی از بقیه افراد، مفید است به ویژه زمانی که به تنهایی نمی‌توانید با مسائل روبرو شوید. خانواده، دوستان، همکاران و متخصصان سلامت می‌توانند منابع خوبی برای کمک باشند.

- از افراد نظرات آن‌ها را درباره مدیریت کردن شرایط جویا شوید.
- برای کمک به تصمیم‌گیری‌هایتان، اطلاعات بیشتری دریافت کنید.
- در وظایف روزانه از قبیل مراقبت از کودکان و کارهای خانه، کمک بقیه را بپذیرید.
- از کسی که شما را درک می‌کند و دوستدار شماست کمک عاطفی بگیرید.

روی جنبه‌های مثبت متمرکز شوید

این یکی از سخت‌ترین کارها در زمان رویارویی با استرس است. حتی در برخی موارد، غیرممکن نیز به نظر می‌رسد. تمرکز زیاد روی جنبه‌های منفی باعث افزایش استرس شما شده و از انگیزه شما برای بهبود امور می‌کاهد.

- روی نقاط قوت متمرکز شوید نه نقاط ضعف، همواره به خود یادآوری کنید که هیچکس کامل نیست.
- شرایط را به چالش بکشید و این سؤال را از خود بپرسید که «از این موقعیت چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟» یا اینکه «چگونه می‌توانم به عنوان یک فرد به رشد دست یابم؟»
- تلاش کنید دورنمایی کلی از مسائل را مد نظر داشته باشید.
- سعی کنید روحیه طنز خود را حفظ کنید.
- به خود یادآوری کنید که در شرایط موجود، بهترین کار را انجام می‌دهید.

یک برنامه اجرایی درست کنید

یکی از بهترین شیوه‌ها برای کاهش استرس، حل مسائل مربوط به جنبه‌های موقعیتی است که در کنترل شما قرار دارد. سعی کنید یک مشکل استرس‌زا را به بخش‌های کوچکتر قابل مدیریت، تقسیم کنید. درباره بهترین روش حل یک مسئله فکر کنید. شما ممکن است با تعلیق برخی از وظایف خود، روی مسئله اصلی متمرکز شوید یا اینکه تصمیم بگیرید برای اقدام، منتظر بهترین زمان و مکان شوید.

- مشکل را شناسایی و تعریف کنید.
- هدف خود را تعیین کنید.
- ذهن خود را درباره پیدا کردن راه حل‌های احتمالی فعال کنید.
- نکات مثبت و منفی هر یک از راه حل‌های احتمالی را بررسی کنید.
- بهترین راه حل را برای خود انتخاب کنید و بدانید که راه حل کامل به ندرت وجود دارد.
- برنامه خود را اجرایی کنید
- در صورت لزوم با ارزیابی تلاش‌های‌تان، راهکار دیگر را انتخاب کنید.

به پودمان سلامتی مربوط به حل مشکلات در همین مجموعه رجوع کنید.

خود مراقبتی

مراقبت از خود در شرایط پر استرس، کار دشواری می‌تواند باشد ولی خود مراقبتی به شما در رویارویی موثر با امور کمک می‌کند. کلید خود مراقبتی این است که به دنبال کارهای کوچکی باشید که هر روز می‌توانید برای کمک به بهتر شدن روحیه‌تان انجام دهید. در اینجا برخی فعالیت‌های خودمراقبتی را که می‌توانید انجام دهید معرفی می‌کنیم. می‌توانید به فعالیت‌های دیگری که می‌تواند به شما کمک کند نیز بیاندیشید.

- در طول روز برای حفظ انرژی‌تان، غذاهای سالم بخورید و مقادیر زیادی آب بنوشید.
- سعی کنید به صورت مرتب ورزش کنید.
- سعی کنید از مصرف الکل یا مواد خودداری کنید.
- تکنیک‌های ریلکسیشن از قبیل مدیتیشن یا یوگا را تمرین کنید.
- سعی کنید میان تفریحات و کار توازن برقرار کنید زیرا کار زیاد باعث خستگی مفرط می‌شود.
- برای فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید از قبیل سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های دیگر وقت بگذارید.
- شب‌ها خوب بخوابید.

مسئولیت روابطتان را بر عهده بگیرید

خانواده، دوستان یا همکاران می‌توانند از استرس شما، تاثیر بگیرند. آن‌ها حتی می‌توانند بخشی از مشکل باشند. در زمان رویارویی با استرس، همواره نیازها و احساسات بقیه را هم مدنظر داشته باشید ولی میان آن‌ها و نیازهای خود توازن ایجاد کنید.

- درباره نیازهای خود به جای تهاجمی یا منفعل بودن سعی کنید جسارت داشته باشید. جسور بودن به این معنی است که شما نیازهای خود را بیان می‌کنید بدون اینکه باعث رنجش بقیه شوید.
- سعی کنید با بقیه به شیوه خصمانه یا سختگیرانه برخورد نکنید.
- در زمان مناسب، مسئولیت‌پذیر باشید، عذرخواهی کنید و سعی کنید اشتباهات را جبران نمایید.
- با بقیه صحبت کنید و آن‌ها را از تصمیمات خود مطلع نگه دارید.

معنویات

افرادی که وارد تمرینات معنوی می‌شوند اغلب میزان کمتری استرس تجربه می‌کنند. اگر جامعه دور و بر شما بخشی از این فعالیت معنوی باشد، این امر می‌تواند حمایت اجتماعی مفید نیز ارائه کند.

- تمرینات معنوی سازگار با باورهای خود را در پیش بگیرید از قبیل دعا یا مدیتیشن.
- برای حضور در محل‌های دعا وقت بگذارید و با افرادی که باورهای مشابه شما دارند دور هم جمع شوید.
- با یک عضو مورد احترام یا رهبر جامعه معنوی خود صحبت کنید.

پذیرش

احتمالاً زمان‌هایی باشد که شما نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید. این پرچالش‌ترین بخش رویارویی با استرس به شمار می‌رود. برخی اوقات تنها کاری که می‌توانید انجام دهید مدیریت کردن ناراحتی‌تان است.

- تکذیب وجود یک مشکل باعث طولانی‌تر شدن درد و رنج شما شده و در توانایی شما در اقدام عملی، اختلال ایجاد می‌کند.
- پذیرش فرایندی وقتگیر است. باید به خود یادآوری کنید که صبور باشید.
- مرگ، بیماری، فقدان‌های بزرگ یا تغییرات عمده در زندگی، چیزهایی هستند که پذیرش آن‌ها دشوار است.
- سعی کنید گرفتار اندیشه‌های خیالی و غیرواقعی نشوید.

منحرف کردن فکر

در زمان رویارویی با استرس کوتاه مدت غیرقابل کنترل، منحرف کردن فکر می‌تواند مفید باشد مثل خواندن مجله در زمان انجام کارهای دندانپزشکی.

منحرف کردن فکر زمانی مضر می‌شود که مانع از آن شود شما درباره امور قابل کنترل خود، اقدامی در پیش بگیرید، از قبیل تماشای تلویزیون در زمان انجام تکالیف مدرسه یا خانه.

منحرف کردن افکار از طریق مصرف مواد، الکل یا پرخوری می‌تواند باعث استرس بیشتر شده و در دراز مدت، به مشکلات دیگری منجر شود. پرت کردن حواس از طریق زیاد کار کردن در مدرسه یا سر کار به راحتی باعث ایجاد خستگی مفرط یا مشکلات دیگر از قبیل حس نفرت در میان اعضای خانواده می‌شود.

شما می‌توانید با انجام کارهایی، ذهن خود را از مشکلات منحرف کنید از قبیل:

- رویاپردازی
- پیاده‌روی یا رانندگی کردن
- سرگرمی، ورزش یا تفریحات
- انجام کارهای خانه، کار در حیاط خانه یا باغبانی
- تماشای تلویزیون یا فیلم
- بازی‌های ویدئویی
- گذراندن وقت با دوستان یا خانواده
- گذراندن وقت با حیوانات خانگی
- سر زدن به اینترنت یا فرستادن ایمیل
- خوابیدن یا چرت زدن

بسیاری از این فعالیت‌های گفته شده زمانی که برای مدت زمان کوتاهی و به طور موقتی استفاده شود می‌تواند فرصتی برای استراحت و بازیابی قوا ایجاد کند، چیزی که بخش مهمی از خودمراقبتی است.

اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید با مشکلات روبرو شوید، این گزینه‌ها را امتحان کنید

- با فردی که برایش اهمیت دارید، صحبت کنید. آن‌ها ممکن است بتوانند از شما حمایت کنند.
- در سریعترین زمان ممکن، از پزشک متخصص کمک بگیرید. با پزشک خانوادگی یا متخصص دیگر صحبت کنید و یا اینکه به یک کلینیک یا بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

- » Visit www.healthlinkbc.ca for a stress journal to track stressors and how you respond to them.
- » Maté, G. (2004). *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*. Toronto: Vintage Canada.
- » Paterson, R. J. (2000). *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- » BC Partners for Mental Health and Addictions. (2009). *Learn About... Stress* [fact sheet]. Vancouver, BC: Author. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress
- » Centre for Addiction and Mental Health. (2010). *Info on Stress*. Toronto, ON: Author. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm
- » Ipsos-Reid. (2002). *Canadians and Stress: A Special Report*. Toronto, ON; Author. www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919%2D1.pdf
- » Statistics Canada. (2010). *Perceived life stress 2008*. Ottawa, ON: Author. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca