



الْأَيْدِي كَرَامَتِي تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

مهارت مدیریت استرس

مژگان سعیدی

دکترای تخصصی روان شناسی



روزي دو نفر در جنگل قدم مي زدند.
ناگهان شيري در مقابل آنها ظاهر شد..

يکي از آنها سريع کفش ورزشي اش را از کوله پشتي بيرون آورد و پوشيد.
ديگري گفت بي جهت آماده نشو هيچ انساني نمي تواند از شير سريعتر بدود.
مرد اول به دومي گفت : قرار نيست از شير سريعتر بدوم. کافيست از تو سريعتر بدوم...
و اينگونه شد که شاخه ای از مدیریت بنام مدیریت استرس و بحران شکل گرفت !

راهبردهای مقابله با استرس



آرامسازی
معنویت، ذهن آگاهی، یوگا
مدیریت زمان
مدیریت فشارهای خانوادگی،
شغلی، اجتماعی...
آموزش رفتار جرات مندانه
حل مسئله
آموزش مهارت های مقابله ای
سازگاران
مقابله با افکار غیر منطقی
ورزش
تغذیه

من می توانم

شما هم می توانید

مدیریت استرس از جنبه‌ی **سلامت**

یا؟

مدیریت استرس از جنبه‌ی **عملکرد**

مفهوم سازی استرس



استرس،

شرایط یا احساسی است که در آن،

فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که

مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد،

فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

مستندات

تفاضل فرائر منابع





stress

جای **مقابله با استرس** بهتر است به **مواجهه با استرس** فکر کنیم.

چون استرس کارکردهای مثبتی هم دارد و اساساً هیچ یک از پاسخهای بدن ما به شرایط محیطی، بی دلیل و بیهوده نیستند و تنها ممکن است ما آنها را به شکلی نادرست، درک یا مدیریت کنیم.



استرس در دنیای گذشته و امروز



تاریخچه شکل‌گیری استرس و ریشه‌های تکاملی استرس

در ذهن خود سفری به پنجاه هزار سال قبل یا صد هزار سال قبل داشته باشید:



زمانی که پدر من یا شما، بیرون غار با خیال راحت در حال چیدن تمشک بوده و ناگهان در مقابلش، با فاصله‌ای چندمتری یک خرس یا پلنگ وحشی ظاهر شده است.

بدن انسان در طول زمان آموخت که چگونه با چنین شرایطی کنار بیاید.
شرایطی که اضطراری محسوب می‌شود و نیازمند تلاش و توجه خاص و توانمندی در مدیریت بحران بود.

بباید با هم برخی از راهکارهایی را که بدن برای مواجهه با این شرایط آموخت مرور کنیم:
هیپوتالاموس بلافاصله به غدد فوق کلیوی (که به آنها غدد آدرنال هم گفته می‌شود) خبر می‌دهد که باید هورمون‌های مختلفی از جمله آدرنالین ترشح کنند و بدن را برای مواجهه با شرایطی که پیش‌بینی نشده است آماده کنند.



FIGHT or FLIGHT



به حالتی که مغز انسان تهدیدی را احساس می‌کند و تمام بدن را برای جنگیدن یا فرار کردن آماده می‌کند، حالت ستیز یا گریز و یا Fight or Flight گفته می‌شود.

آنچه می‌ماند معده آسیب دیده و قلب خسته و تنفس تند و هجوم آدرنالین و فعال شدن گسترده سیستم اعصاب سمپاتیک است که تکرار آن می‌تواند به سلامت ما آسیب جدی برساند.

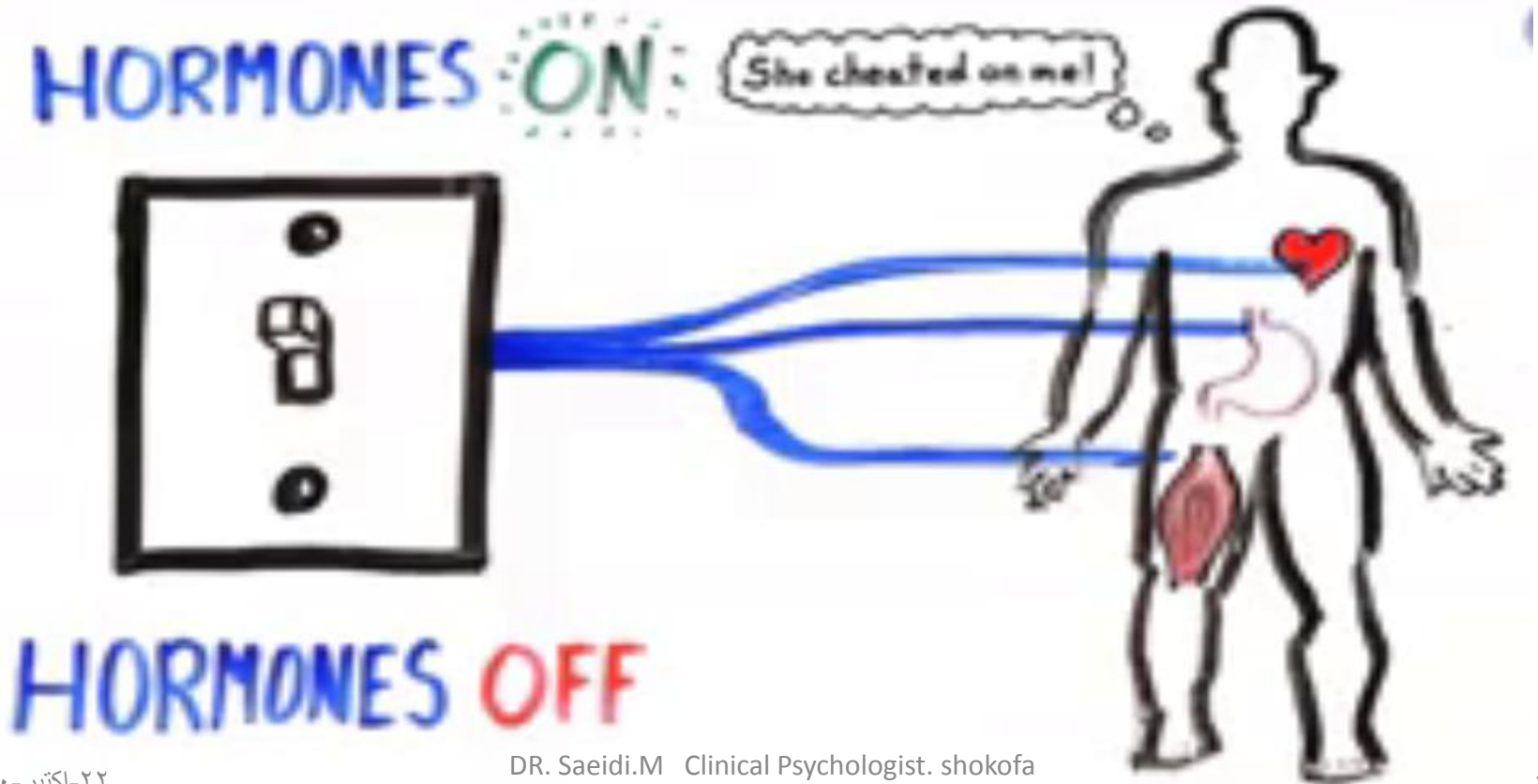


این پاسخ برای حیوانی که قصد فرار از خطر یا مقابله با آن را دارد مفید است، ولی هیچکدام از این پاسخها برای انسان متمدن ضروری نیستند و به همین دلیل استرس باعث بروز بیماری می شود.

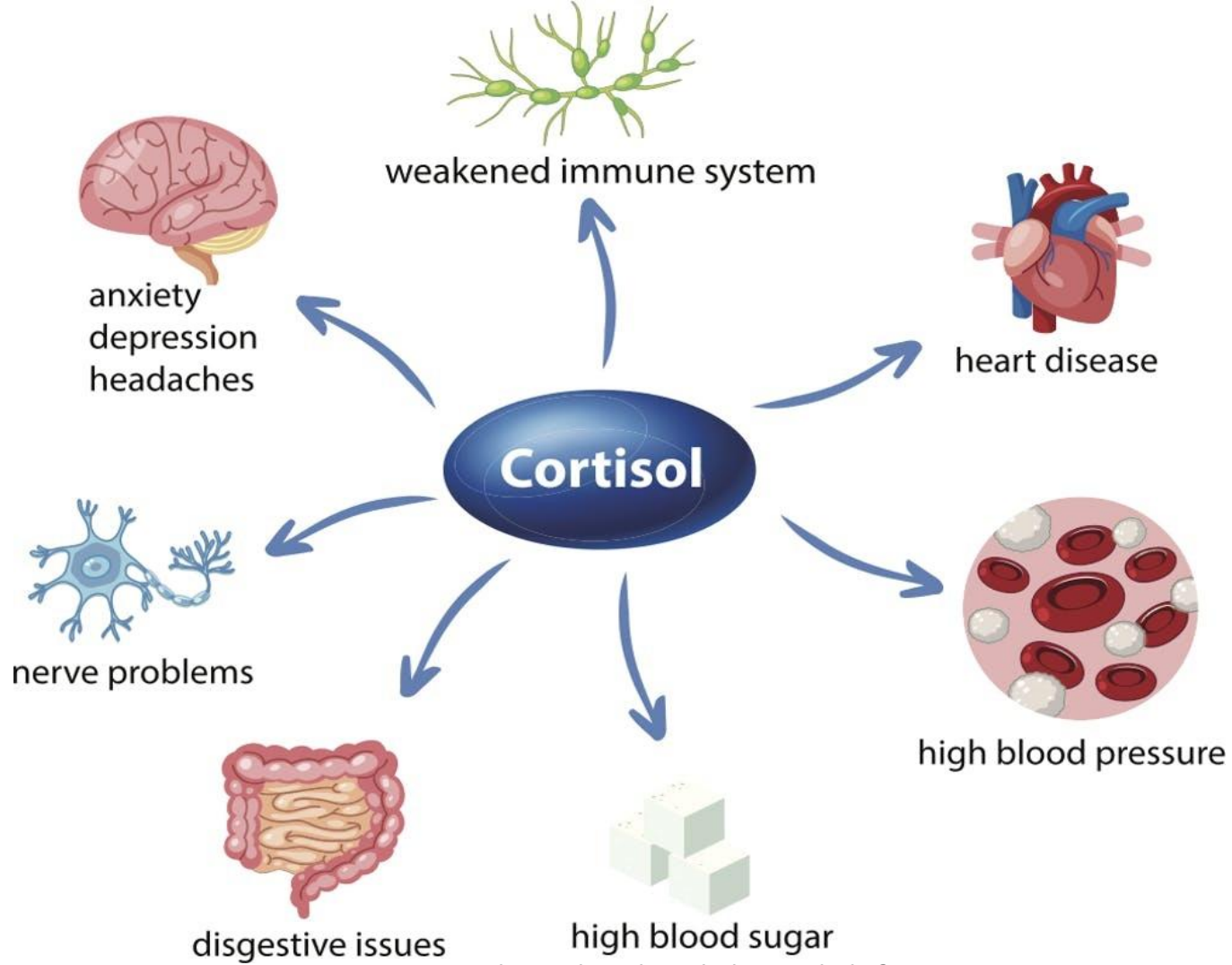


اما امروزه لازم نیست
با ببری خرس
بجنگیم!!!

تفاوت انسان های امروز با انسان های اولیه و سایر موجودات



هورمون استرس



چرا استرس مهمترین سم بدن است؟

تغییر در بیان ژنی بدن	تأثیر منفی بر عملکرد هورمون‌های جنسی	از کار انداختن دستگاه ایمنی بدن	استرس را جدی بگیرید؛ آثار آن شبه آثار سم در بدن است.
آسیب به دستگاه قلبی-عروقی بدن	اثر منفی اتفاقات دوران کودکی بر استرس	تأثیر منفی بر استخوان‌ها و ماهیچه‌ها	آسیب به مغز
آسیب به میتوگندری	کاهش توان سم‌زدایی و متابولیسم بدن		ارتباط سروتونین روده با سطح استرس

هربار تجربه‌ی استرس،
زخمی ماندگار از خود به جا می‌گذارد.
پیرتر شدن، هزینه‌ای است که ارگان‌های ما
بعد از هربار تحمل استرس، برای زنده ماندن پرداخت می‌کنند.

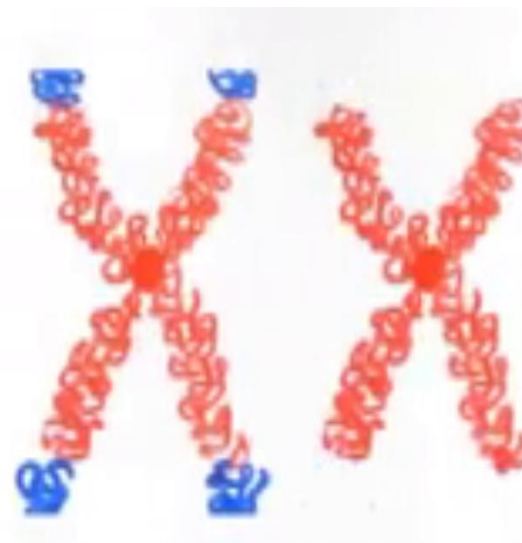
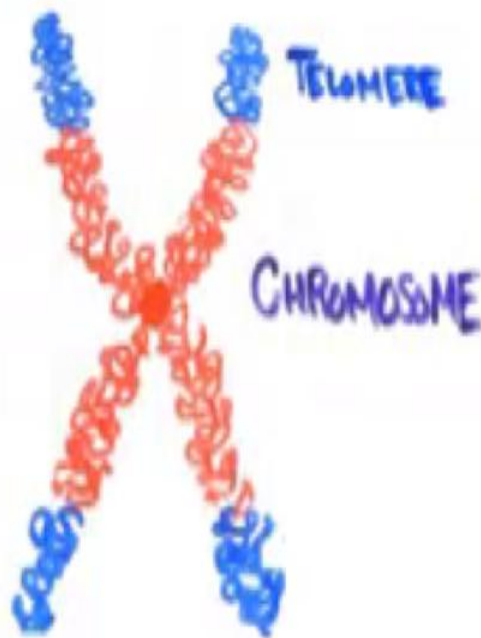
هانس سلی

تمت



۱. استرس بیان ژنی را تغییر می‌دهد.

مواد شیمیایی تولید شده در بدن در زمان استرس می‌تواند در الگوهای ژنی بدن تغییر ایجاد کند. این ژن‌ها بر نحوه ذخیره سازی چربی در بدن، نحوه عملکرد دستگاه ایمنی بدن، سرعت پیر شدن جسم و احتمال ابتلا به سرطان نظارت داشته و استرس می‌تواند به شدت آن‌ها را تحت تاثیر خود قرار دهد.



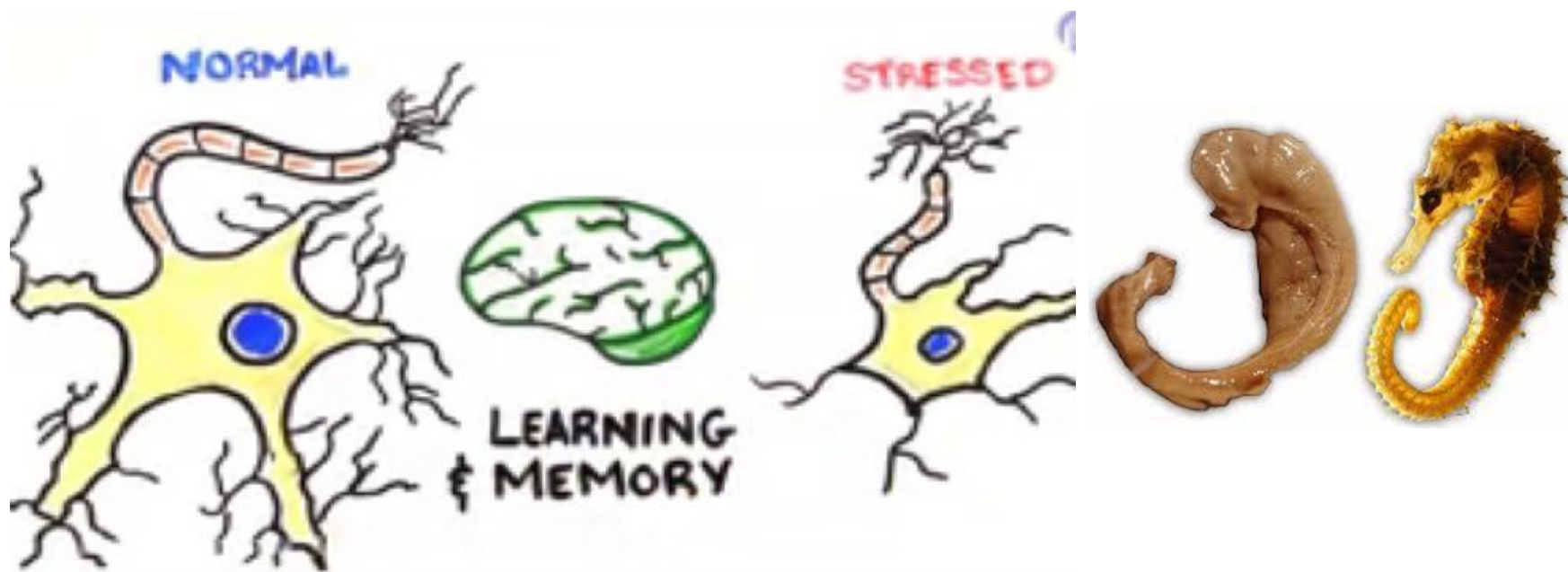
۲- اتفاقات دوران کودکی بر میزان استرس تاثیر می‌گذارد.

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که حتی اتفاقات دوران کودکی می‌تواند تعیین کننده‌ی سطح هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین (CRH) در مقادیر بالا و پایین باشد. هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین (CRH) بر میزان ترشح غدد فوق کلیوی و همچنین استرس تاثیر مستقیم دارد.



۳. استرس به مغز آسیب می‌رساند

سطوح بالای هورمون استرس می‌تواند به بخش‌های مهم مغز مانند هیپوکمپوس آسیب جدی وارد کند. هیپوکمپوس قسمتی از دستگاه کناره‌ای مغز و مسئول حافظه است. یکی از دلایلی که افراد پس از دوران طولانی مدت ابتلا به استرس مزمن به «خستگی غدد فوق کلیوی» مبتلا می‌شوند این است که مغز برای نجات خودش ترشحات غدد فوق کلیوی را کنار می‌گذارد



آیا من استرس دارم؟



Who Wants to Get Rid of All the Stress in Your Life?

Only One Group of People Have No Stress



چند تا سوال؟

من خسته ام یا فرسوده؟

آیا از آمدن یا نیامدن یک مراجع خاص عصبی یا خوشحال می شوید؟

آیا در یادداشت برداری و اجرای پروتکل منظم عمل می کنید؟

از خود می پرسید که آیا کار من ارزشمند هست؟

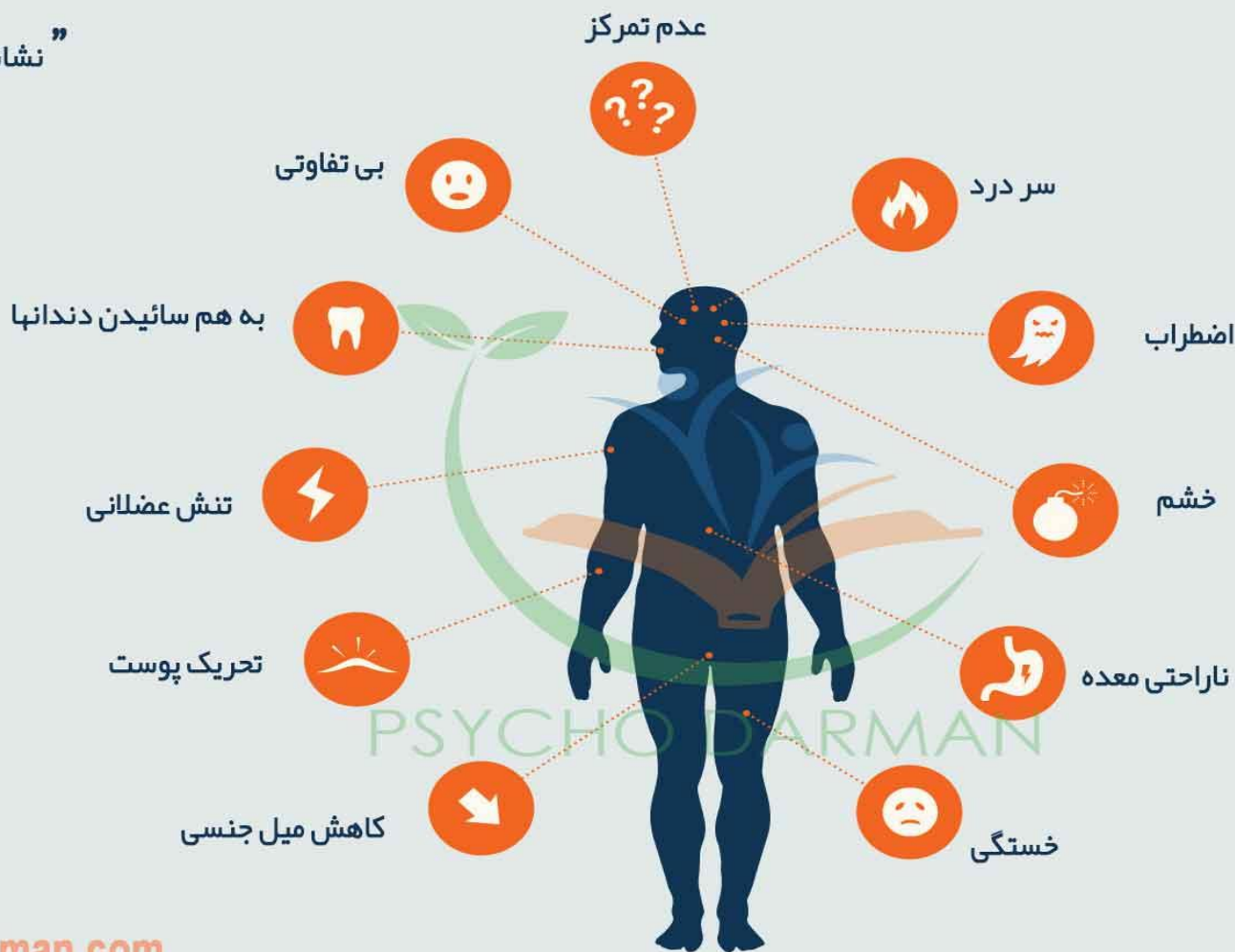
آیا مثل قبل به خودتان توجه و رسیدگی ظاهری و رفتار دارید؟

به نیازهای شخصی خود رسیدگی می کنید؟

آیا با مراجع بله...اما.. می کنید؟

چگونه بفهمیم استرس داریم؟

“ نشانه های استرس ”



تفکیک مفاهیم اولین گام

فشار روانی
یوسترس
استرس
دیسترس
ترس
اضطراب

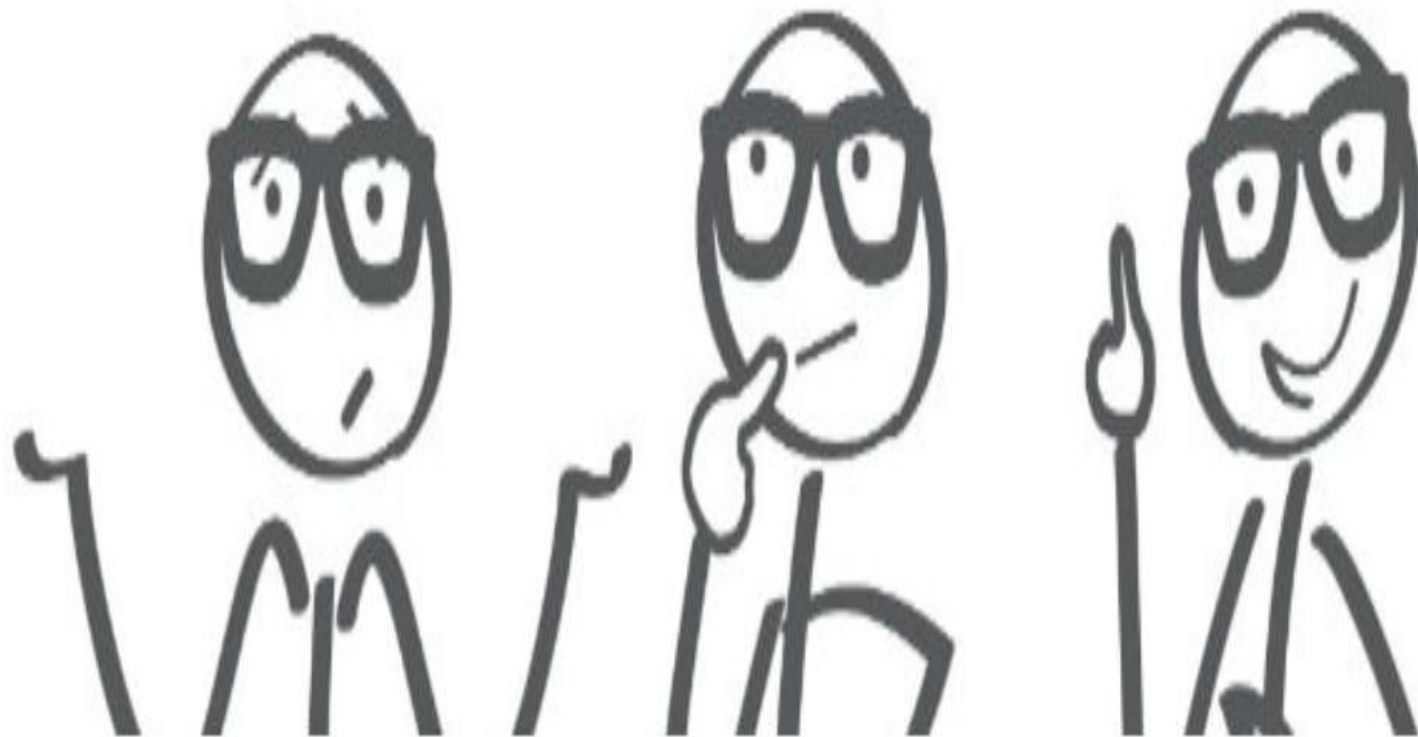
همان‌طور که در حوزه‌ی سلامت بحث
بهداشت و **درمان** تفکیک می‌شود،
به شکل مشابهی در حوزه‌ی مدیریت استرس هم
می‌توان بحث **فشار** و استرس را تفکیک کرد.

Stress

Pressure

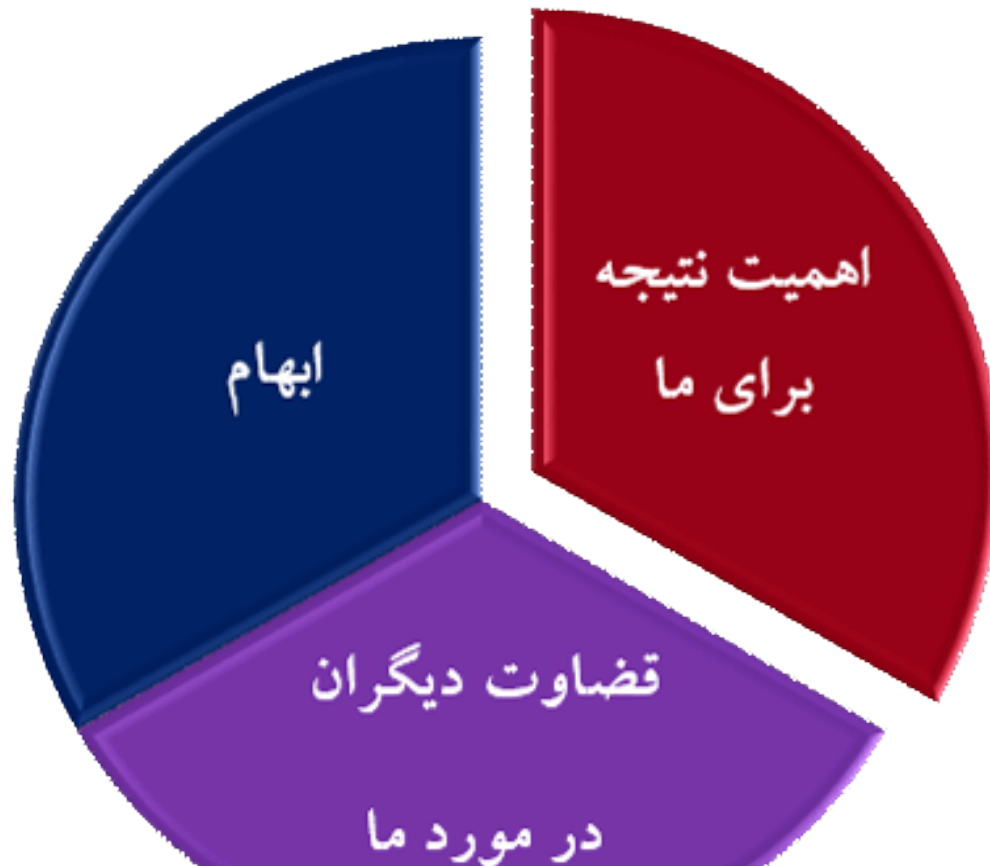
مواجهه با استرس یعنی
مداخله در فشار تا تبدیل به استرس و دیسترس نشود.

چگونه بین فشار روانی و استرس تفاوت بگذاریم؟



به تنش ها توجه کنید آنها هشدار های درونی
شما هستند که نیاز به توجه دارند
پیام هایی که به شما می گویند به فشار هایی
وجود دارند که نیاز به ریکاوری هست

۳ ویژگی اصلی وضعیت‌های دارای فشار روانی





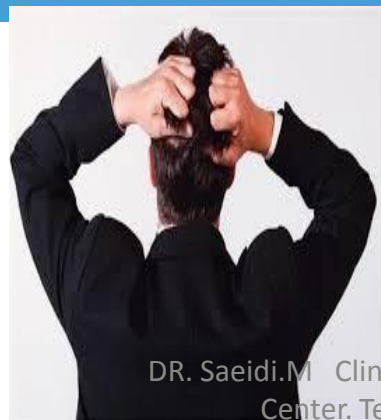
$$\text{Stress} = \text{Eustress} + \text{Distress}$$

واژه‌ی استرس،

هم‌زمان دو مفهوم استرس مثبت و منفی را پوشش می‌دهد.

استرس “خود تولید شده” چیست؟

Self Generated Stress



می دانید استرس برای شما مضر است.

احتمالاً حتی می دانید که بیش از حد آن را دارید. اما آنچه شما نمی دانید این است که بیشتر استرس شما از منابع خارجی مانند مهلت مقرر ، شغل‌های شغلی و پرداخت وامها

ناشی نمی شود.

بیشتر استرسی که این روزها مردم با آن دست و پنجه نرم می کنند کاملاً خود ساخته و درونی است.

استرسی که به احتمال زیاد روز به روز بر شما تأثیر می گذارد بر اساس ذهنیت ، نگرش و عادت های ذهنی شما است. این امر خصوصاً در مورد زنانی که تمایل دارند به طور مزمن فقط صحبت کنند ، خود را مقایسه کنند ، از خود انتقاد کنند و فشار زیادی به خود وارد می کنند تا بی نقص باشد ، بسیار صدق می کند.

علیرغم اینکه کمتر واضح است ، منابع ناامنی داخلی استرس اغلب برای تخریب سلامتی ، خوشبختی و آرامش خاطر شما قوی ترین هستند.

"anticipatory stress"




تفاوت ترس، اضطراب و استرس؟؟؟





آیا تا کنون به تفاوت دو مفهوم ترس و اضطراب توجه کرده‌اید؟
مادری که نگران بازگشت فرزندش از مدرسه است،
ترس را تجربه می‌کند یا اضطراب را؟

شرکت کنندگان در جلسات کنکور چطور؟
تجربه‌ی مهاجرت به کشوری ناشناخته، از جنس ترس است یا اضطراب؟



کسی که خانه را ترک می کند و به مهمانی می رود،
می ترسد که دزد بیاید.
وقتی برمی گردد و دزد را در خانه اش می بیند، دچار **استرس** می شود.
بدنش برانگیخته می شود تا به او قدرت مواجهه با دزد را بدهد.
اما بعد از آن، ممکن است تا مدت ها گرفتار **اضطراب** بماند.
این بار نه فقط به خاطر دزدی در آینده، به خاطر حس مبهم ناامنی که
همه جا تجربه می کند.



یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های ترس و اضطراب در این است که در مواجهه با ترس، معمولاً می‌دانیم که چه کاری باید انجام دهیم. اما در مواجهه با اضطراب، نمی‌دانیم که چه اقدامی می‌تواند موجب کاهش یافتن یا مهار شدن آن شود.

نکته مهم:

استرس زمانی پایان می‌یابد که مسئولیت یا واقعه‌ای استرس‌آور تمام می‌شود. اگر فقط دچار استرس هستید، برای رفع و حل آن باید منبع اصلی این استرس را پیدا کنید. یافتن عامل اصلی استرس و ناراحتی‌تان می‌تواند به شما در رفع مشکل‌تان کمک کند.
دیوید اشپیگل استاد علوم رفتاری و روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد است. او می‌گوید:

«تفاوت کلیدی میان استرس و اضطراب،

در احساس درماندگی

است...»



شناسایی منابع استرس در مدیریت استرس مهم است آیا استرس و مشکل یک معنی دارند؟



منابع استرس

رابطه‌های عاطفی و مشکلات نزدیکان

مشکلات برای
نزدیکان

استرس مالی

مشکلات در خود رابطه

تبعیض و بی‌عدالتی در سطح کلان زندگی

تبعیض و بی‌عدالتی در زندگی شخصی / شغلی روزمره

سرریز مسائل کار به زندگی شخصی و بالعکس

فضای مجازی

همسایگان و محیط زندگی

استرس شغلی

تکنو استرس

استرس ناشی از رژیم غذایی و مواد مصرفی

جامعه در حال گذار



اگر استرسها مدیریت نشوند!!!

اضطراب
افسردگی
افت تحصیلی
بی اعتمادی، لذت
نبردن،
خستگی، غرقه
شدن...

--- تشدید بیماریهای -
دیگر...
قلبی عروقی -
گوارشی -
پوستی -

Stress Management Techniques



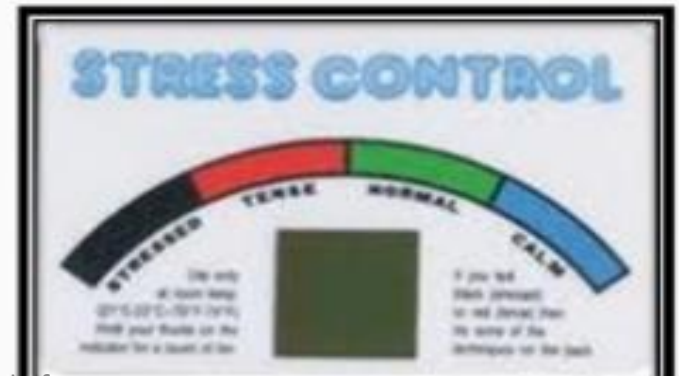
مدیریت استرس

ABC Strategy

ABC strategy is used to control stress.

It includes:

- Awareness
- Balance
- Control



ABC Strategy

A = AWARENESS:

- What causes you stress?
- How do you react?

B = BALANCE:

- There is a fine line between positive /negative stress.
- How much can you cope with stress before it becomes negative?

C = CONTROL:

- What can you do to help yourself combat the negative effects of stress?

(Corbin, Corbin & Walk, 2008)



حمایت اجتماعی و استرس

حمایت عاطفی
توجه محبت
همدردی
علاقه

حمایت ارزشی
ابراز احترام،
تشویق
موافقت با احساسات
فرد
و مقایسه او
با بدترها

حمایت
اجتماعی
و استرس

حمایت شبکه ای
عضویت در
گروهها،
مشارکت در
فعالیتها اجتماعی

حمایت اطلاعاتی
توصیه،
پیشنهاد
راهنمایی و جهت
دادن به افکار یا
رفتار فرد

حمایت عملی و مادی
انجام کارها یا
کمک های مالی

اکسی توسین هورمون استرس و جستجوی حمایت اجتماعی

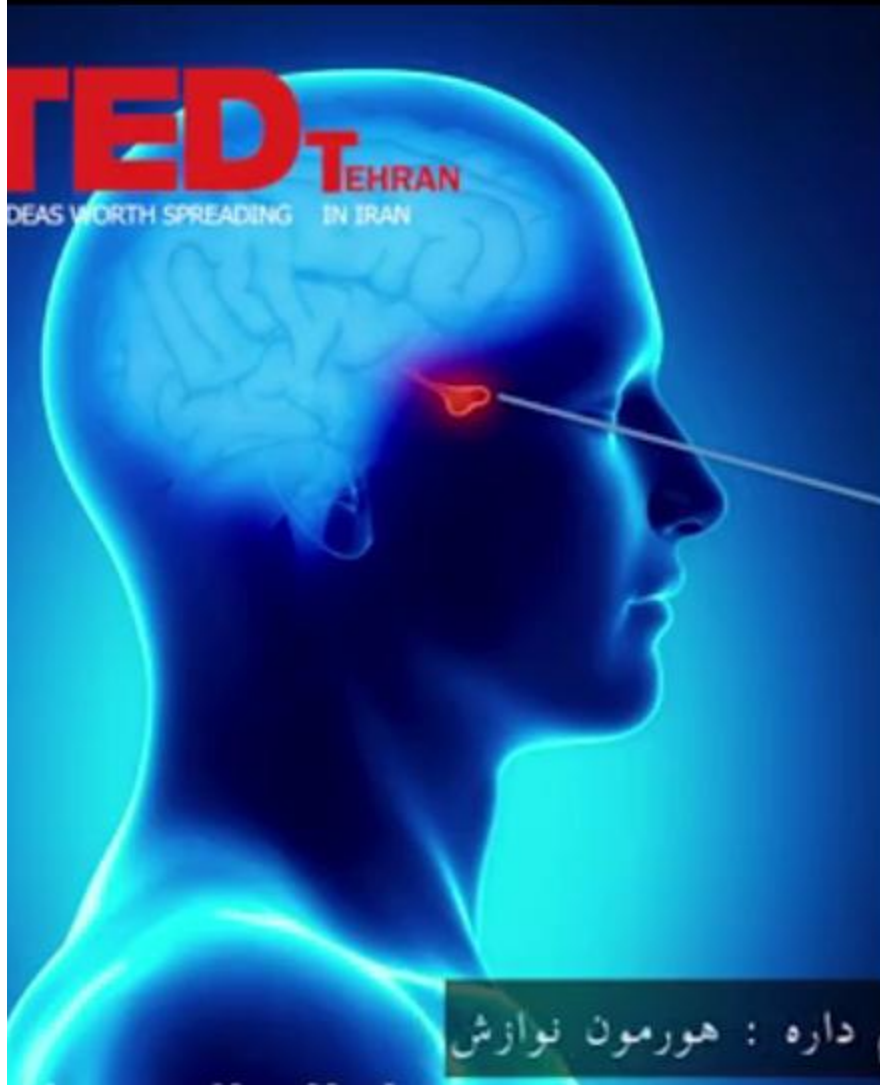
BLOOD
VESSELS
RELAX



OXYTOCIN



HEART
REGENERATES



oxytocin

یه اسم جالب دیگه هم داره : هورمون نوازش

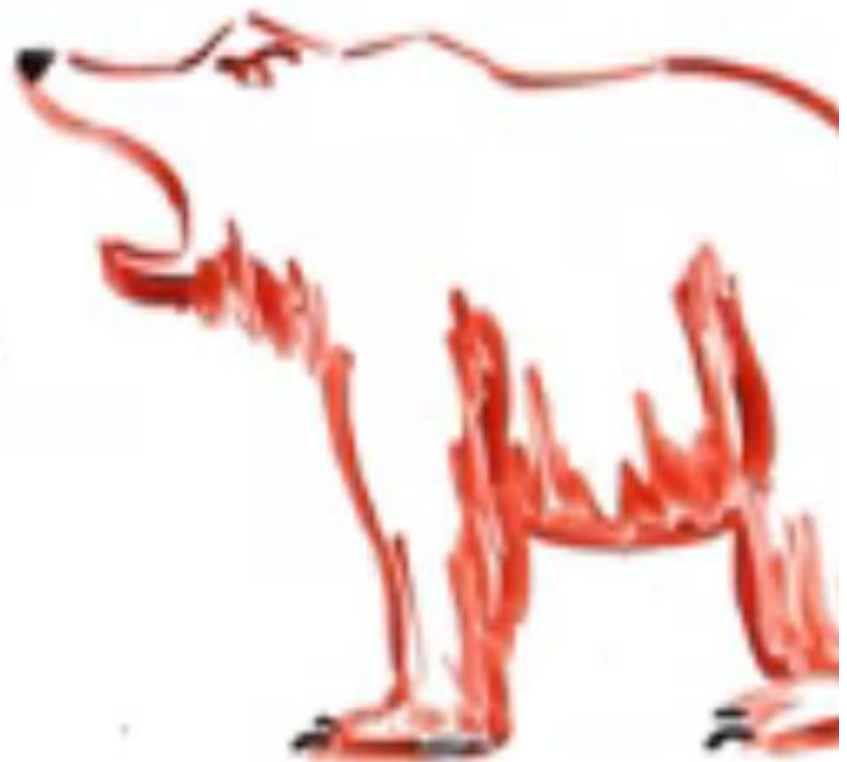


"CUDDLE HORMONE"

I'm invincible!



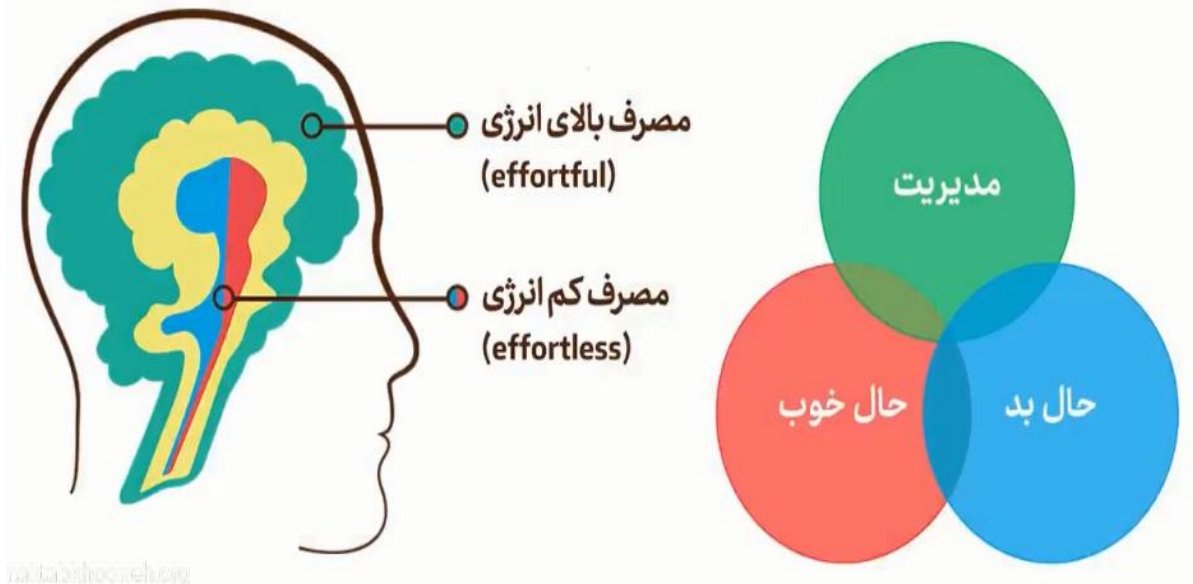




مغز و حال خوب در شرایط استرس

(منبع دکتر حامد اختیاری فوق دکترا و هیئت علمی مؤسسه‌ی تحقیقات مغزی لوریت آمریکا)

مدیریت، نیازمند صرف انرژی است

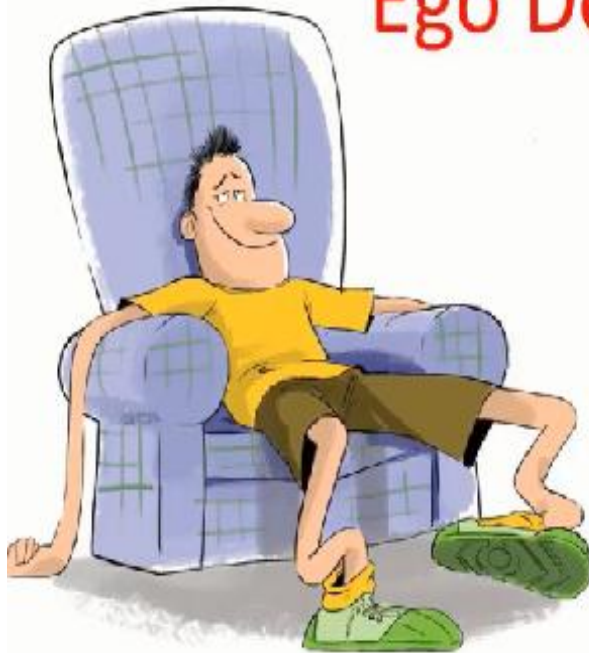






وضعیت خالی‌شدگی از انرژی

Ego Depletion

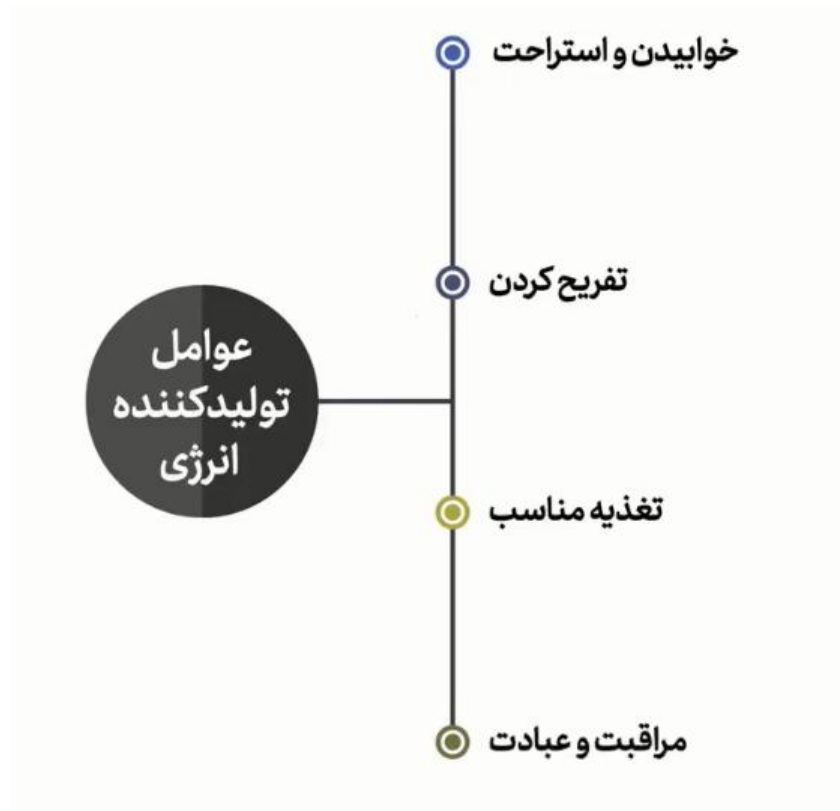


منبع محدود انرژی



چه فعالیت‌هایی انرژی روانی ما را کاهش می‌دهند؟

چه فعالیت‌هایی انرژی روانی ما را افزایش می‌دهند؟





چه فعالیت‌هایی انرژی روانی ما را کاهش می‌دهند؟
چه فعالیت‌هایی انرژی روانی ما را افزایش می‌دهند؟
چه فعالیت‌های مانع اتلاف انرژی روانی ما می‌شوند؟
از انرژی روانی خود برای چه فعالیت‌های بهره‌برداری نماییم؟

Homework

چه فعالیت‌هایی انرژی روانی ما را افزایش می‌دهند؟

تکنیک ها

Stress Management Techniques

There are 3 ways to manage stress:

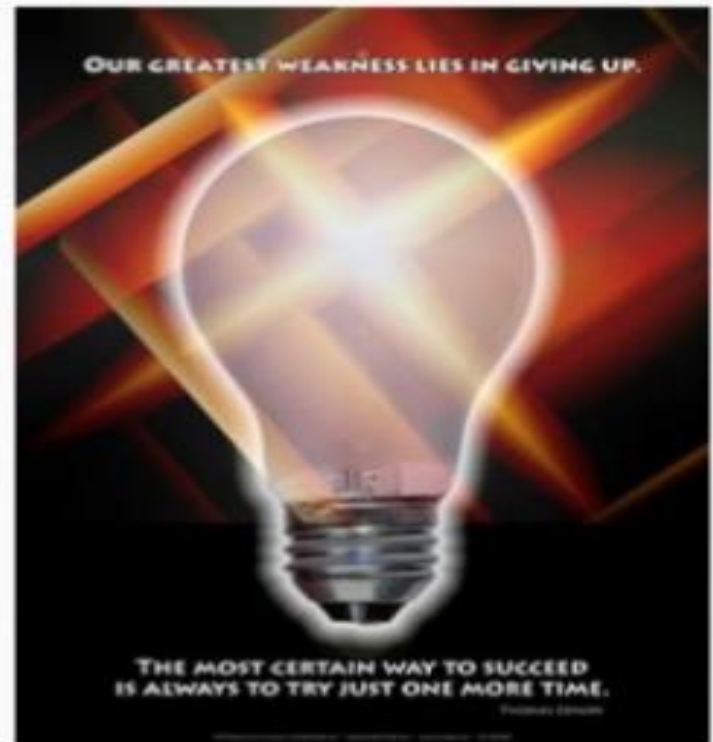
- Change your thinking
- Change your behaviour
- Change your lifestyle (*Rubenstein, 1999*)”



Change Your Thinking

A person can change his thinking through:

- Re-framing
- Positive thinking



باید های لعنتی

IRRATIONAL BELIEFS LEADING TO STRESS

- **Demand from Self**: I should be perfect.
- **Demand from others**: Others should behave, as I want them to behave.
- **Demand from the world**: All the conditions in the world should be in my favor.



Change Your Thinking

Reframing:

- Re-framing is a technique to change the way a person looks at things in order to feel better about them.
- There are many ways to interpret a certain situation. So, pick the one you like (*Rubenstein, 1999*).



من و همسر من باهم در خیلی از موارد توافق نداریم و گاهی ساعت ها برای تصمیم گیری ها زندگی باهم بحث می کنیم

Change Your Thinking (*Cont.*)

Reframing:

- Re-framing does not change the external reality, but helps you view things in a different light and less stressfully.
- (Challenge your Beliefs & put it in right perspectives)



Change Your Thinking (*cont.*)

Positive Thinking:

- Learn from the stress you are under
- Look for opportunities
- Seek out the positive - make a change.



Change Your Behaviour

- Be assertive
- Get organised
- Ventilation
- Humour
- Diversion and distraction (*Rubenstein, 1999*)”



شروع و جهت تغییرات جسمی، هیجانی، شناختی

Change Your Lifestyle

- Diet : Light Diet
- Smoking & Alcohol: Reduce or quit
- Exercise: Do it regularly
- Sleep: Have enough sleep
- Leisure: Have time for yourself
- Relaxation: Daily for at least 5-10 Minutes self talk



نکات کلیدی

✓ مدیریت استرس به معنای ایجاد تغییرات هیجانی و جسمی به منظور کنترل و کاهش تنش در موقعیت استرس زا

حذف قندها و نوشابه های الکلی
رعایت بهداشت خواب

کمال گرایی یا بایدها یکی از منابع اصلی استرس
خردکردن اهداف بزرگ به اهداف کوچکتر در کاهش استرس مهم است

هدف از مدل واکنش به استرس این است که: فرد بلافاصله به تهدید واکنش نشان ندهد
تلاش بیش از حد و موفقیت گرایی بیش از حد استرس زا است

آموزش مدیریت استرس برای ارتباط بهتر و افزایش پاسخ به درمان و افزایش توانمندی مراجع لازم است
ذهن آگاهی و آرامسازی و تنفس دیافراگمی برای کاهش استرس دارای مستندات پژوهشی هستند

مشاغل توان بخشی پر استرس هستند و انرژی زیادی لازم دارند و در درمانگر را به استرس مزمن ایجاد
می کنند

افرادی که باورهای معنوی کمتری دارند استرس بیشتری دارند

جمع بندی

