

به نام هستی بخش مهربان



کارگاه مدیریت استرس ویژه مشاغل توانبخشی

# Stress Management for Rehabilitation professionals

تهیه و تنظیم: دکتر لیا رضایی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

Rezaie.phd.ot@gmail.com

# اهداف کارگاه

هدف از برگزاری این کارگاه  
آشنایی با مفهوم استرس، علائم و  
نشانه های استرس، پیامدهای  
استرس، و نحوه مدیریت استرس  
می باشد.

# مقدمه ای بر اهمیت کارگاه

- ▶ به استناد ارقام منتشر شده از سوی مرکز ملی آمار بهداشت کشور آمریکا در سال ۱۹۸۸ استرس یک مسئله بهداشتی مهم است.
- ▶ قبل از سال ۱۹۵۵ ، عامل اصلی مرگ و میر مردم بروز ناگهانی بیماریهای عفونی بود.
- ▶ در حال حاضر بیماری های سبک زندگی علت اصلی مرگ و میر تلقی می شود.
- ▶ استرس با تضعیف سیستم ایمنی فرآیند پیشرفت این بیماری ها را سرعت می بخشد.

# استرس در شرایط کنونی جامعه

- ▶ تاکید بر مدیریت استرس به منظور تقویت سیستم ایمنی
- ▶ استرس در کادر درمان
- ▶ استرس در جمعیت عمومی
- ▶ استرس در افرادی که یکی از اعضای خانواده مبتلا شده اند
- ▶ استرس در سالمندان
- ▶ استرس در کودکان

# مقدمه ای بر اهمیت کارگاه ...

- ▶ استرس یک واقعیت اجتناب ناپذیر زندگی است.
- ▶ زندگی بدون استرس زندگی همراه با خمودگی و کسالت است.
- ▶ استرس بیش از حد و کنترل نشده تعادل بدن را برهم میزند و حتی می تواند موجب مرگ شود.
- ▶ تنها راه مقابله با استرس مدیریت استرس است.
- ▶ همه افراد به مهارت مدیریت استرس آگاهی و تسلط ندارند.
- ▶ آموزش مهارت مدیریت استرس می تواند توانایی افراد را در مقابله با استرس افزایش دهد.

# تعریف استرس

- ▶ واکنش های جسمانی ، ذهنی و رفتاری که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند.
- ▶ استرس یعنی وارد شدن فشار بر یک فرد، بدون آمادگی قبلی برای پذیرش آن فشار
- ▶ واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی برای ایجاد سازگاری فرد با تغییرات

# تعریف استرس



- پاسخ به هر عاملی است که فرد را ناراحت و از وضعیت تعادل خارج می‌نماید.

- بخش جدایی ناپذیر در زندگی انسانهاست.

- واکنش‌های روانی، جسمانی، هیجانی و رفتاری به تهدید یا فشار ادراک شده درونی یا محیطی

- ناشی از از تجارب تنش‌زای محیطی است.

# مفهوم استرس

❖ پزشک اتریشی «هانس (هانز) سلیه» (Hans Selye)

پدر استرس در مفهوم جدید آن شناخته شده است .

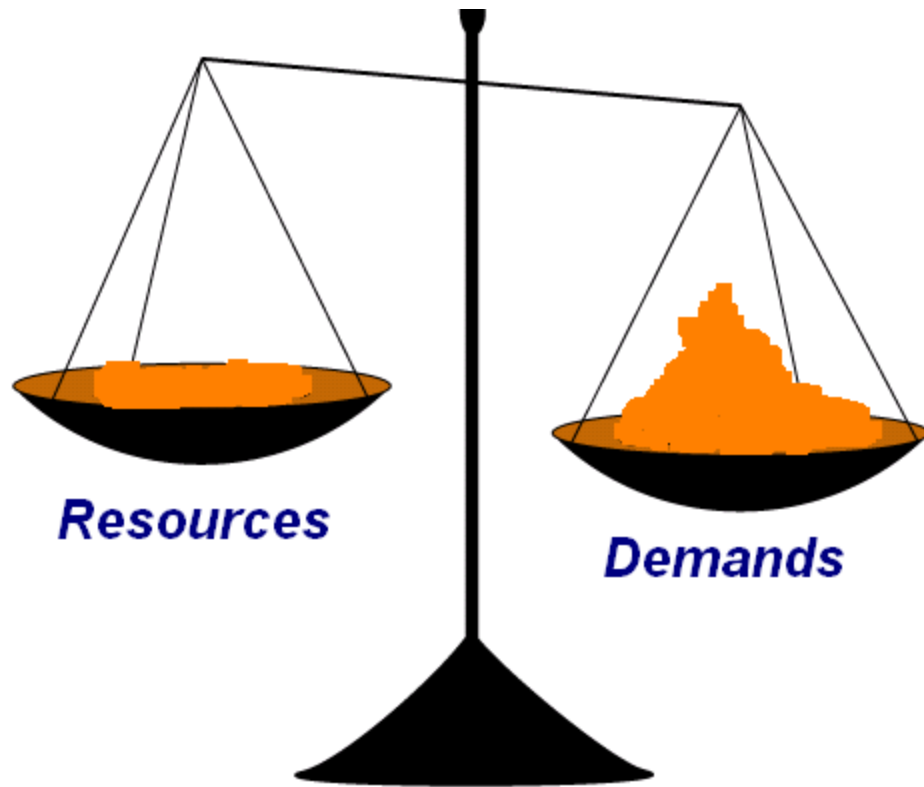
❖ در نظر وی وقایع مثبت و منفی هر دو می توانند به

پاسخهای استرسی مفید یا مضر منجر شوند .



$$*S = P > R*$$

- ▶ Stress occurs when the pressure is greater than the resource



*Resources*

*Demands*

# انواع استرس

## Eustress :

- مهیج و انگیزه بخش است
- کوتاه مدت است
- بخشی از مهارت های سازگاری ما است
- با احساس و هیجان همراه است
- سبب افزایش کارایی می شود

## Distress:

- سبب نگرانی و دلواپسی است
- کوتاه مدت یا بلند مدت است
- خارج از توان تحمل و سازش ما است
- همراه با احساس های ناخوشایند است
- سبب کاهش کارایی می شود
- سبب مسایل جسمی و روحی می شود

# مثال هایی از موقعیت های استرس زا

- ▶ خبر فوت ناگهانی یکی از دوستان یا عزیزان
- ▶ طلاق و جدایی
- ▶ از دست دادن کار
- ▶ ورشکستگی اقتصادی
- ▶ ازدواج
- ▶ جابجایی منزل
- ▶ ابتلا به یک بیماری مزمن
- ▶ ارتقاء شغلی
- ▶ قبولی فرزند در کنکور
- ▶ ماندن در یک ترافیک سنگین
- ▶ دعوت به یک مهمانی بسیار رسمی

## Stress Performance Connection



# شناسایی عوامل ایجاد کننده استرس

هرگونه موقعیت، فعالیت، و رابطه ای که موجب آسیب به جسم، روان و احساس فرد شود.

# شناسایی عوامل ایجاد کننده استرس



- ▶ مدرسه
- ▶ کار
- ▶ خانواده
- ▶ روابط بین فردی
- ▶ مسائل اقتصادی
- ▶ مسائل قانونی
- ▶ سلامت و بیماری
- ▶ و.....

# منابع استرس

- ▶ استرس درونی (**internal**) مانند ترس و احساس افسردگی و گناه
- ▶ استرس بیرونی (**external**) مانند مهاجرت به یک کشور دیگر و مشکلات محیط کار
- ▶ استرس رشدی (**developmental**) مانند قبولی در کنکور، مدرسه رفتن
- ▶ استرس های موقعیتی (**situational**) مانند از دست دادن عزیزان



# SIGNS OF STRESS

- ▶ **علائم جسمانی Physical signs** مانند افزایش ضربان قلب، تنیدگی عضلانی، خشکی دهان، رنگ پریدگی، خستگی، بیخوابی، آشفته‌گی معده، تعریق، تغییر در عادات خوردن، بیقراری و دردهای بدنی
- ▶ **علائم روانی Mental signs** مانند اضطراب، افسردگی، فراموشی، کاهش علائق، اعتماد به نفس پایین، خشم و عصبانیت، ترس بیش از حد
- ▶ **علائم رفتاری behavioral signs** مانند خشونت و تحریک پذیری، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش تمرکز، مصرف الکل و سیگار، عملکرد ضعیف



# تأثيرات منفی استرس

- ▶ سردرد
- ▶ معده درد عصبی
- ▶ تغییرات در اشتها
- ▶ افزایش و یا کاهش وزن
- ▶ بی خوابی
- ▶ عصبانیت
- ▶ تحریک پذیری
- ▶ حساسیت و زود رنجی
- ▶ اضطراب
- ▶ خستگی
- ▶ نارضایتی
- ▶ غیبت از کار
- ▶ کاهش توجه و تمرکز
- ▶ تصادفات و خطاهای کاری
- ▶ خود درمانی بیش از حد
- ▶ صدمات
- ▶ مریض شدن های مکرر
- ▶ سوء مصرف الکل و مواد
- ▶ افسردگی و تغییرات خلقی

# تشخیص استرس در دیگران (الگوهای رفتاری)

## ۱. نسبت به همکاران:

- در زمان ورود به اداره سلام و احوال پرسى می نماید.
- ناهار را با همکاران می خورد.
- رفتاری دوستانه دارد.
- نظر افراد را جویا می شود.

## ۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه می دارد
- پرونده ها را منظم در فایلها قرار می دهد
- می داند هر چیزی کجا قرار دارد
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی می نماید

## ۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- لباس شیک می پوشد
- لباسهایش اتو شده و تمیز است
- با ظاهری آراسته در محل کار حاضر می شود.
- بهداشت فردی را به خوبی رعایت می کند.

طبیعی

## ۱. نسبت به همکاران:

- گوشه گیر است.
- ناهار را به تنهایی صرف می کند.
- زودرنج و تحریک پذیر می شود.
- به نظرات دیگران توجهی ندارد.

## ۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه نمی دارد
- پرونده ها را در همه جا پراکنده می کند.
- برای یافتن هر چیزی ۱۵ دقیقه وقت صرف می کند.
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسیدگی نمی نماید

## ۳. نسبت به وضع ظاهری خود:

- لباسهایی می پوشد که برای کار نامناسب است.
- لباسهایش اتو نشده و کثیف است
- ژولیده و نامرتب است.
- نسبت به وضع ظاهری و بهداشت بی توجه است.

فرد مبتلا به استرس

# فواید مدیریت استرس

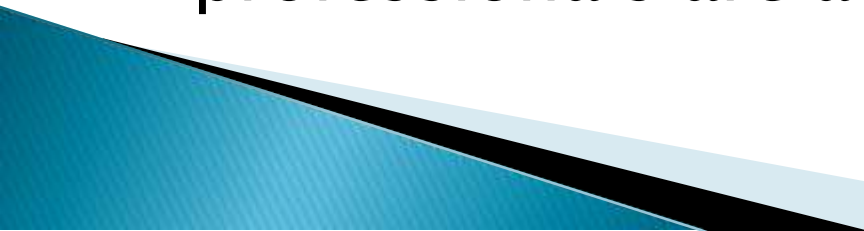
- ▶ مدیریت استرس بنیه جسمی و روانی را افزایش می دهد و فرد را پر انرژی تر می کند.
- ▶ موجب تثبیت خلق می شود.
- ▶ شادمانی و خوش بینی را افزایش می دهد.
- ▶ فرد را توانمند می کند.
- ▶ احتمال موفقیت را افزایش می دهد.

# استرس و مشاغل توانبخشی

- ▶ آیا مشاغل توانبخشی مشاغل پر استرسی هستند؟
- ▶ **شواهد موجود**
- ▶ **ماهیت مراجعین توانبخشی**

# Burnout syndrome

▶ سندرم فرسودگی شغلی (burnout) مجموعه ای از علائم است که در اثر استرس های مزمن کاری ایجاد می شود و با علائم مسخ شخصیت، تحلیل عاطفی و کاهش عملکرد همراه است.

- ▶ Burnout and work-related stress in Italian rehabilitation professionals: A comparison of physiotherapists, speech therapists and occupational therapists. Bruschini M, Carli A, Burla F. *Work*. 2018;59(1):121-129.
  - ▶ 391 participants
  - ▶ 210 physical therapists
  - ▶ 110 speech therapists
  - ▶ 80 occupational therapists
  - ▶ Like all health care workers, rehabilitation professionals are at a high risk of burnout
- 



▶ شواهد نشان می دهد که مشاغل توانبخشی مانند سایر مشاغل درمانی پر استرس هستند.

- ▶ Lack of resource
- ▶ relationships and conflicts with other professionals
- ▶ Workload
- ▶ professional self-doubt
- ▶ client-related difficulties

# مراجعه‌ین توانبخشی

- ▶ سندرم های درد
- ▶ سندرم خستگی مزمن
- ▶ بیماران دیابتی
- ▶ بیماران قلبی عروقی
- ▶ .....

- ▶ چرا مدیریت استرس در مشاغل توانبخشی مهم است؟
- ▶ از بروز سندرم فرسودگی شغلی در این مشاغل جلوگیری می کند.
- ▶ موجب برقراری ارتباط بهتر با مراجع می شود
- ▶ موجب افزایش توانمندی های مراجع می شود.
- ▶ موجب بهبود نتیجه درمان می شود.

از توحه سما  
ساکرزارم

