

کنترل استرس!



موضوع:

راهکارهای مدیریت

استرس

تهیه کننده:

فاطمه مظفری

خرداد 1401

انواع استرس

استرس را می‌توان به انواع گوناگونی تقسیم کرد. هر یک از انواع استرس ویژگی‌های منحصر به فرد و مشخص خود را دارند. بنابراین می‌توان آن‌ها را به اشکال مختلفی تعریف کرد و شناخت. انواع استرس در موارد زیر جست‌وجو می‌شوند:

استرس لحظه‌ای و کوتاه مدت

این نوع از استرس را هر کسی حداقل یک بار در طول زندگی خود تجربه می‌کند. برای مثال هنگامی که یک امتحان درسی دارید، قرار است به محل کار جدیدتان بروید یا با فرد جدیدی ملاقات کنید و ... استرس‌های لحظه‌ای را تجربه می‌کنید که بعد از انجام آن کار، عموماً به طور کامل از بین می‌روند.

علائم استرس چیست؟

خیلی از افراد همچنان علائم استرس را به درستی نمی‌شناسند و یا در برخورد با این علائم، آن‌ها را مربوط به این حالت روان خود نمی‌دانند.

اما استرس مانند بسیاری از هیجانات و احساسات دیگر با علائم و نشانه‌هایی همراه است که به شما هشدار می‌دهد باید فکری به حال آن بکنید تا به شما آسیبی وارد نکند. نشانه‌های استرس را می‌توان در موارد زیر دید:

مشکل در تمرکز و توجه

خشم و عصبانیت یا پرخاشگری

تغییر در اشتها

احساس لرزش در بدن

تعریق زیاد

ضربان قلب بالا

تنفس سریع یا احساس سنگینی در سینه

دل درد یا معده‌درد (مشکلات گوارشی):

تیک عصبی

اختلال در خواب

سردرد

راهکارهای مدیریت استرس

تغییر در شیوه و سبک زندگی یکی از مهم‌ترین راهکارهایی است که برای مدیریت استرس باید آن را به کار گرفت. انجام این کار و در کنار آن کمک گرفتن از روان‌درمانی، کمک بسیاری به کاهش استرس، علائم آن و شیوه مدیریت آن می‌کند. از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت استرس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

از خودتان بپرسید

دقیقاً چه زمان‌هایی این استرس با شما همراه می‌شود؟

برای اولین بار در چه زمانی، کجا و در چه موقعیتی آن را احساس کردید؟

چه عواملی به تشدید آن منجر می‌شود؟

این سوالات تا حدودی به شما کمک می‌کنند که

منبع استرس خود را شناسایی کنید.

همچنین با مراجعه به روان درمانگر می‌توانید راهکارهای مدیریت استرس را زیر نظر او تمرین کنید تا به ثبات و آرامشی ذهنی برسید.

کلام آخر

استرس از جمله احساساتی است که در عین ضروری بودن برای زندگی، اگر مدیریت و کنترل نشود، مشکلات زیادی را برای فرد ایجاد می‌کند. استرس، نظم و آرامش روح، کارکرد مغز و سلامتی عمومی بدن را به خطر می‌اندازد و امکان زندگی آرام را از افراد سلب می‌کند.

بنابراین اگر با این مشکل روبه‌رو هستید و زندگی ما تحت تاثیر آن قرار گرفته است، هر چه زودتر برای درمان و یادگیری مدیریت آن اقدام کنید.

۴ روش سریع برای کنترل استرس در لحظه



در لحظات پر استرس برای چند دقیقه به آرامی در جایی بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. تلاش کنید تمام توجه خود را به این تنفس معطوف کنید و اجازه دهید افکار مزاحم به ذهن شما وارد شده و بدون توجه از آن خارج شود.

صحبت کردن و ارتباط با دوستان

دوستان قابل اعتماد و نزدیک به شما، تاثیر زیادی در مدیریت و کنترل اضطراب شما دارند. بنابراین صحبت کردن، ارتباط داشتن و وقت گذراندن با آن‌ها راهکار بسیار خوبی برای رهایی شما از استرس و خالی شدن ذهنتان از افکار مزاحم است.

بنابراین برای کنترل و مدیریت استرس، صحبت کردن با دوستانتان را از یاد نبرید و آن‌ها را از میان افراد قابل اعتماد و امن انتخاب کنید.

روان درمانی

یکی دیگر از موثرترین راهکارهای مدیریت استرس کمک گرفتن از روان درمانگر و روانشناس متخصص است. چراکه در بسیاری از موارد، خصوصاً در برخورد با استرس مزمن، ریشه این استرس و ترس در کودکی است و باید به شکل ریشه‌ای و اساسی درمان شود. در این شرایط یک فرد متخصص به‌خوبی می‌تواند مشکل شما را برطرف کرده و علائم و دردهای ناشی از استرس را در شما کاهش دهد.

اگر در این کار موفق نبودید، صحبت با یک روانشناس کاربرد می‌تواند شما را در این زمینه راهنمایی و منشا استرس شما را شناسایی کند.

مدیریت زمان

در بسیاری از موارد بروز استرس به دلیل کمبود زمان اتفاق می‌افتد. در این موارد بهتر است چند کار کوچک اما اثرگذار را انجام دهید: کارهای خود را به قسمت‌های کوچک تبدیل کنید.

اولویت‌بندی کارها را از یاد نبرید.

بخشی از کارها را به افراد متخصص و معتمد بسپارید. همیشه لازم نیست همه کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید.

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی داشته باشید.

نیازی به تعهد افراطی به کارها نیست. بخش کوچکی از نظم ذهنی خود را به تغییر در برنامه‌ها، عقب یا جلو افتادن پروژه، بروز اشتباه در آن و ... اختصاص دهید.

تنفس عمیق

خیلی از افراد از معجزه تنفس عمیق بی‌خبرند. درحالی‌که تنفس عمیقی که همه توجه و تمرکز شما را به سمت خودش جذب می‌کند به‌ویژه برای کاهش استرس در لحظه، بسیار مفید است.