

## راهبردهای مقابله‌ای معمول

- ورزش جسمانی فعال - ورزش منظم به کاهش تنش عضلانی کمک کرده و احساس سلامتی را ارتقا می‌دهد. تنش جسمانی ناشی از نگرانی نیز امکان دارد توسط ورزش کاهش یابد. ماساژ نیز همین اثرات را ایجاد می‌کند.
- محدود کردن وظایف کاری و فعالیت‌های خارج از برنامه درسی - گفتن «نه» به درخواستهای افراطی کارفرما و نیز داشتن زمان استراحت می‌تواند فشار روانی را به حداقل برساند.
- خانواده، دوستان، گروه‌های اجتماعی - نظام‌های حمایتی دوست‌داشتنی به مواجهه با حوادث فشارزا کمک می‌کند.
- تعطیلات یا «زمان بازی» - طرح‌ریزی برای داشتن زمانهای فراغت کوتاه (با تعطیلات طولانی‌تر) جهت آرامش دادن به خودتان در دوره‌های اوج فشار روانی بسیار حائز اهمیت است.
- سرگرمی‌ها - برای خودتان سرگرمی‌هایی را پیدا کنید و تا پایان یافتن تاثیرات فشار روانی انرژی و توجه خود را به آن معطوف سازید.
- مذهب - عبادت می‌تواند تاثیر آرام‌کننده بر بدن‌تان داشته‌باشد.
- مشاوره - صحبت با یک مشاور برای تشخیص مشکلات تولید کننده فشار روانی و شکستن الگوهای منفی تحریک که موجب فشار می‌شوند، مفید است.
- روشهای ایجاد آرامش - شرکت در کارگاههای آموزشی اداره فشار روانی و آرام کردن تنشها، روشهای موثر اداره کردن فشار روانی را به شما یاد می‌دهد.
- تعمیر زیر خیلی ساده بوده و می‌تواند در شما ایجاد آرامش نماید. روزی دو بار آن را انجام دهید، ترجیحاً قبل از صبحانه و بعد از شام.

## رهایی از فشار روانی

به‌طور راحت بنشینید.  
چشماتان را ببندید.

تمام عضلات خود را به صورت عمیق آرام کنید و حالت آرامش را حفظ کنید.

از طریق بینی نفس بکشید. به موازات بیرون دادن نفس، در مورد کیفیت تنفس‌تان فکر کنید و واژه‌ای (مثلاً عدد یک) را بصورت آرام برای خود تکرار کنید. از طریق تمرکز بر تکرار واژه، جلوی حواسپرتی توسط افکار مختل‌کننده را بگیرید.

این عمل را ۱۰ الی ۲۰ دقیقه ادامه دهید.

بعد از انجام تمرین مذکور، خیلی سریع بلند شوید و با چشمان باز چند دقیقه بنشینید.

## توجه

مجید محمود علیلو

کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

و

همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران



حوزه معاونت دانشجویی  
و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
معاونت دانشجویی  
دفتر مرکزی مشاوره

## فشار روانی (استرس) فشار روانی چیست؟

## فشار روانی (استرس) فشار روانی چیست؟

پاسخ بدن به محرکهای بیرونی و درونی فشار روانی نامیده می‌شود. رهاسازهای بیرونی فشار روانی شامل تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده می‌باشد. حوادث شادی آور به همان اندازه غمبار می‌تواند فشارزا باشند. محرکهای درونی شامل ناراحتی جسمانی و یا روانی است.

ویژگی شخصیتی، از قبیل نیاز به بی‌نقص‌گرایی یا بدست آوردن رضایت دیگران، نیز می‌توانند فشار آفرین باشند. فشار روانی می‌تواند هم واکنش‌های مثبت و هم منفی ایجاد کند. به عنوان نمونه، شاید به دلیل احساس بی‌کفایتی، میل به بی‌نقص بودن داشته باشید و در نتیجه، فشار دائمی که بر خود وارد می‌کنید در نهایت به ضرر خودتان تمام می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است شما فشار را به صورت مثبت تجربه کنید و در نتیجه به شدت برانگیخته شده و مولد باشید و بتوانید بیش از آنچه که در شرایط معمولی می‌توانستید، موفقیت بدست آورید.

### چرا فشار روانی آسیب‌رسان است؟

فشار چه مثبت باشد و چه منفی، واکنش‌های جسمانی ایجاد می‌کند. بدن هورمون‌ها و مواد شیمیایی که کارکرد قلب، ریه‌ها و عضلات و سایر اندامها را تشدید می‌کنند، ترشح می‌کند. این پاسخ ممکن است حالت دفاعی داشته‌باشد و شما را قادر کند که مثلاً از یک ماشین بی‌احتیاط فرار کنید. وقتی دوباره احساس ایمنی کردید،

تغییرات بدنی مذکور ناپدید می‌شوند. به‌رحال، اگر فشار روانی برای یک دوره طولانی تداوم یابد، هورمون‌ها نیز بطور مرتب ترشح کرده و بدن شما را تحریک خواهد کرد، در نهایت این تبادل بین روان و بدن موجب فرسایش می‌گردد.

### اگر در حال فشار روانی زیاد باشیم چگونه آن را به من اطلاع می‌دهد؟

وقتی بدن‌تان برای یک دوره زمانی زیاد تحت فشار روانی و تحریک باشد، با استفاده از نشانه‌های پریشانی که در زیر می‌آیند به شما هشدار خواهد داد:

- تنش
  - افزایش ضربان قلب
  - تحریک‌پذیری
  - بی‌خوابی
  - درد گردن یا پشت
  - خستگی
  - سردرد
  - ناراحتی معدی
  - بی‌وست / تکرر ادرار
  - افزایش یا کاهش اشتها
  - افزایش مصرف مواد (از قبیل سیگار، الکل، کافئین و داروها)
- این علائم نشان می‌دهند که شما باید سبک زندگی و علائق فشارآلود خود را ارزیابی کنید. فشار روانی طولانی توانایی لذت بردن شما از زندگی را مختل کرده و بیماری جسمانی و یا عاطفی ایجاد می‌کند. بیماریهایی که با فشار روانی مرتبط هستند (اما ضرورتاً ناشی

از آن نیستند) عبارتند از: زخم معده، اختلال روده، تحریک‌پذیری، فشار خون بالا، سر دردهای میگرنی و درد پشت یا گردن. اگر علائم هشدار یا بیماریهای مرتبط با فشار روانی تداوم یابند با یک متخصص طبی یا بهداشت روانی مشورت کنید. همچنین با استفاده از خطوط راهنمای زیر می‌توانید تا حدی بهبود یابید.

### چگونه می‌توانیم سطح فشار روانی خود را ارزیابی کنیم؟

خیلی از مردم نمی‌دانند که تغییرات عاطفی کوچک ناشی از فشار روانی هستند. سئوالات خود ارزیابی زیر به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های فشار روانی را در زندگی خود پیدا کنید.

- آیا آرام بودن و شوخی کردن برایتان ممکن است؟
  - آیا براحتی تحریک پذیر می‌گردید؟
  - آیا خوابیدن در شب برایتان مشکل است؟
  - آیا احساس می‌کنید که مسئولیت‌هایتان سنگین است؟
  - آیا علائم جسمانی فشار روانی را تجربه می‌کنید (از قبیل معده تحریک‌پذیر)
  - آیا علاقه خود به روابط اجتماعی را از دست داده‌اید؟
  - آیا در تمرکز بر تکالیف دانشگاهی یا انجام کارها دچار ناتوانی هستید؟
  - آیا میل شما به مصرف سیگار یا داروها افزایش یافته‌است؟
- اگر شما به ۴ سوال از ۸ سوال فوق جواب مثبت بدهید، در آن صورت لازم است که راهبردهای ذکر شده در زیر را جهت مقابله با فشار روانی اضافی‌تان مورد استفاده قرار دهید.