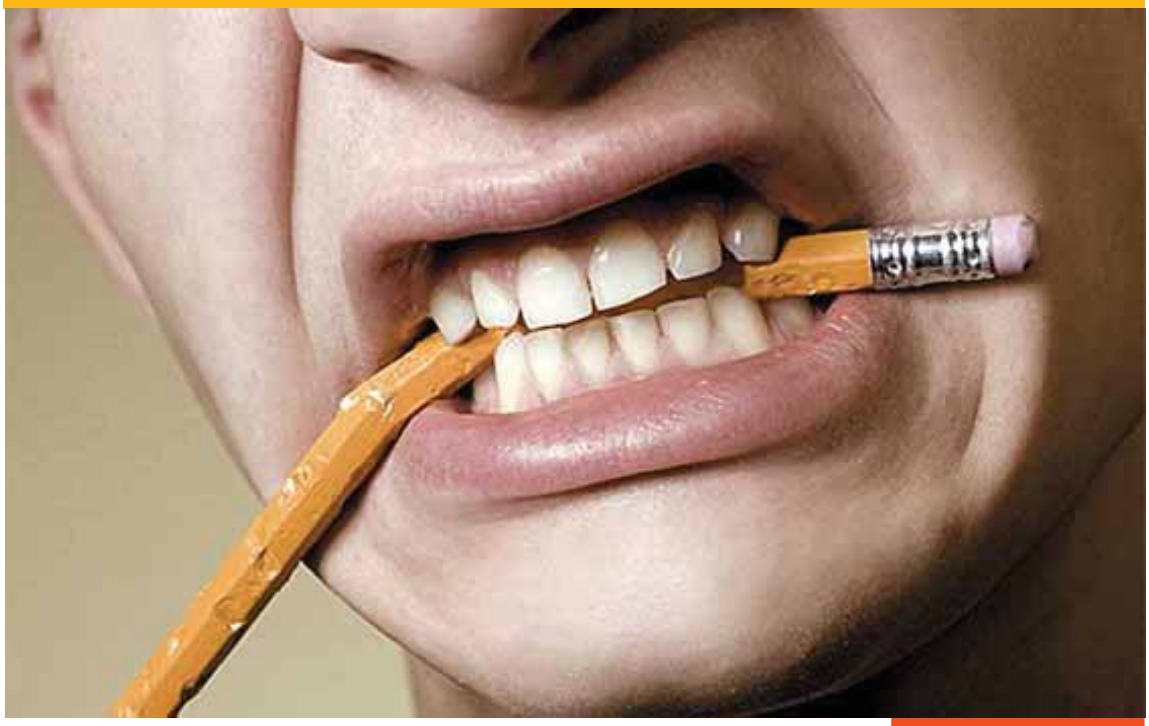
سمیرا رنج‌بردار

# مدیریت فشار



## چگونه به جنگ استرس برویم؟

استرس پاسخ بدن به رویدادهای تهدیدکننده و یک بخش بهنجار در زندگی است. بسیاری از رویدادهای اطراف ما؛ مانند کار، شرایط اجتماعی و مسائل مالی می‌توانند موجب استرس شوند. البته برخی از آن‌ها مفیدند، ما را هشیار می‌کنند و برای جلوگیری از خطر آماده می‌کنند، اما استرس زیاد خطرناک است و اگر ادامه پیدا کند و حل نشود، به فشار روانی منجر می‌شود. فشار روانی تعادل درونی بدن را مختل می‌کند و ناراحتی‌های جسمی مانند سردرد، ناراحتی معده، بالا رفتن فشار خون، درد قفسهٔ سینه و مشکلات خواب را در پی دارد. در نتیجهٔ فشار روانی، مشکلات هیجانی (مانند افسردگی و دیگر اشکال اضطراب و نگرانی) نیز به‌وجود می‌آیند. تحقیقات نشان داده است، استرس می‌تواند علائم بیماری‌ها را نیز تشدید کند. وقتی میزان استرس افزایش یابد، سیستم عصبی سمپاتیک تحریک می‌شود و هورمون‌های استرس آزاد می‌شوند. این هورمون‌ها انرژی مضاعفی به ما می‌دهند و باعث می‌شوند فرد عصبی‌تر، ضربان قلب او تندتر و تنفسش مشکل‌تر شود. اما استرس طولانی‌مدت مشکل‌زاست. وقتی هورمون‌های استرس بیش از حد فعالیت کنند، سیستم ایمنی را متوقف می‌کنند و به مشکلات جسمی و روان‌شناختی منجر می‌شوند. بنابراین، مهم است بدانیم چگونه میزان استرس زیاد را بشناسیم و به شیوه‌ای سالم با آن روبه‌رو شویم. توانایی کنترل استرس رفتاری یادگرفتنی است و با تغییر رفتارهای ناسالم می‌تواند به شیوه‌ای مؤثر مدیریت شود.

# راه‌هایی برای مدیریت استرس

بررسی کنید چه عاملی موجب استرس شده است. چه رویداد یا موقعیت‌هایی به‌وجود آورندهٔ احساسات استرس‌زا هستند و به خانواده، سلامتی، تصمیمات مالی، کار، ارتباطات و... ارتباط دارند؟

## علائم استرس را بشناسید

افراد استرس را به شیوه‌های متفاوتی تجربه می‌کنند. عمومی‌ترین علامت استرس آشفتگی و احساس فشار است. دیگر علائم نیز عبارت‌اند از:

- شکایات جسمانی: سردرد، حالت تهوع، درد قفسهٔ سینه، اسهال، درد معده و کرخت شدن و سوزش بازوها، دست‌ها و صورت.
- رفتار پرخاشگرانهٔ بی‌ارتباط به موقعیت
- تغییر در رفتار مانند گریهٔ بی‌دلیل و عصبی شدن
- بدعملکردی الگوهای خواب مانند کابوس‌های شبانه، خواب کم، مشکل در به خواب رفتن یا حتی پرخوابی.

### راجع به آن صحبت کنید

اگر استرستان زیاد است، با یک دوست، یکی از اعضای خانواده، یا درمانگر صحبت کنید. در میان گذاشتن احساسات با یک فرد، بدون اینکه راجع به آن‌ها قضاوت شود، مؤثر است.

### محدودیت بگذارید

از «نه» گفتن در زمانی که تعهدات زیادی دارید نهراسید. گفتن «نه» به شما کمک می‌کند استرس را در سطح قابل قبول نگه دارید و زندگی خود را کنترل کنید.

### از خودتان مراقبت کنید

درست غذا بخورید. به اندازهٔ کافی بخوابید. زیاد آب بنوشید و فعالیت فیزیکی داشته باشید. یک زمان آزاد برای خود بگذارید، مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی.

### کارهایتان را به تعویق نیندازید

کار امروز را به فردا نیندازید. به تعویق انداختن کارها باعث می‌شود دائم به آن‌ها فکر کنیم و همواره به‌عنوان مسئله‌ای حل‌نشده در ذهن باقی بمانند. بهتر است کارها را در زمان خود انجام دهیم تا روی هم انباشته نشوند.

### روزانه تمرین‌های ورزش انجام دهید

ورزش و تمرین، ترشح هورمون اندورفین را افزایش می‌دهد و ماده‌ای را در مغز تولید می‌کند که موجب احساس آرامش می‌شود و تنش را از بین می‌برد. وقتی زمانی را برای پیاده‌روی اختصاص می‌دهید، چون ذهنتان روی پیاده‌روی متمرکز است، کمتر به مشکلات فکر می‌کنید.

### محیطی سالم به‌وجود آورید

خانه، محل کار و محیط اجتماعی بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند. تغییر محیط می‌تواند استرس را کاهش دهد. برای مثال کاهش آلودگی صوتی محیط می‌تواند کمک‌کننده باشد. به فضای خانهٔ خود نگاه کنید. آیا این محیط آرامش‌دهنده است؟ محیط خانه جایی است که قابل کنترل و تغییر است و به ما یاد می‌دهد هنگام استرس روی مسائلی تمرکز کنیم که قابل کنترل است.

### عادت‌ها را تغییر دهید

شاید آرزو دارید تغییرات مهمی در زندگی‌تان به‌وجود آورید، مانند گذراندن زمان بیشتر با خانواده. همچنین، شاید مسئولیت‌های زیادی به گردن شماست که انجام همهٔ آن‌ها در یک زمان استرس‌زاست. تغییر رفتارها معمولاً زمان‌بر است. همین که رفتاری را تغییر دهید، برای تغییرات بیشتر و زندگی سالم‌تر آمادگی و انگیزه پیدا می‌کنید.

رویدادهای استرس‌زا و دردسرهای روزانه را مدیریت کنید: موارد استرس‌زای خود را فهرست و اولویت‌بندی کنید. در ابتدا با آن‌هایی آغاز کنید که مهم‌تر هستند و کم کم به کم‌اهمیت‌ها برسید.

### بدانید در حال حاضر چه کاری باید انجام شود

اهداف خود را بشناسید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. هر کاری را در زمان خود انجام دهید.

### اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید

محدودیت‌های خود را بشناسید و براساس آن‌ها اهداف خود را تعیین کنید تا موفق شوید.