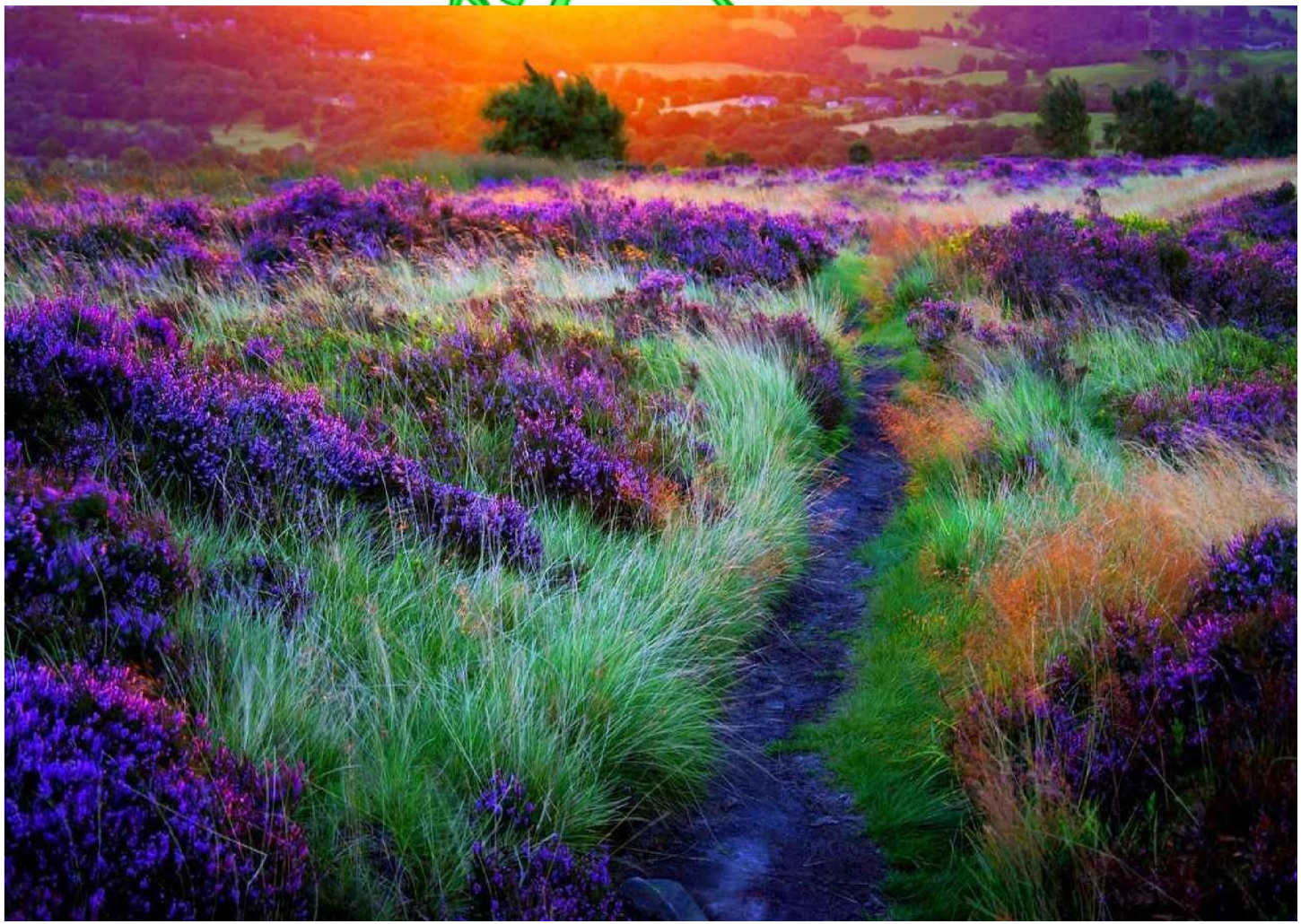
بسم الله الرحمن الرحيم



کنترل استرس

دکترسپهرتاج
روانپزشک
فیروزآباد
بهمن۹۳

تعریف استرس:

-فشار روحی که باعث آشفتگی عملکرد روان و جسم شود

-همه افراد بااسترس روبرو میشوند،زندگی بدون استرس یعنی مرگ

طبقه بندی استرس

۱- از نظر **شدت وفراوانی**

-شدید : حوادث-زلزله-سیل....

معمول: اشتغال-ازدواج-مشکلات مالی-بیماری-بدهکاری-بیکارشدن.....

میکرو استرس:دیررسیدن به محل کار-معطل شدن در صف-نبود نان برای صبحانه و تعجیل در رسیدن به سرویس.....

۲- ازنظر **مدت**

کوتاه مدت :بیماری-تاخیر قسط.....

بلند مدت:اختلاف چندین ساله خانوادگی-داشتن یک بیمار فلج-مشکل مالی طولانی...

۳-ازنظر **کیفیت** :

استرسهای مثبت:قبولی در دانشگاه- یافتن شغل- ازدواج....

استرسهای منفی:طلاق-جدایی-ناکامی_فوت یکی ازعزیزان.....

از نظر ***منابع*** *ایجادکننده*

درونی:شخصیت- باورها و عقاید-توجه زیاد به افکار منفی-سرشت وژنتیک- نوع نگرش-باورهای مذهبی- اعتمادبه نفس- کمال طلبی یا بلندپروازی....

بیرونی:فشارهای مالی-فشارهای کاری- مشکلات خانوادگی-توقع و درخواست بستگان یا دوستان....

عوامل ایجاد کننده استرس درمحیط کار

در طول ۲۰ سال گذشته، تحقيقاتي در زمينه استرس شغلي و بروز بيماري انجام شده

لذا عوامل عمده ای که در محیط کار موجب استرس ، فقدان انگیزه ، پایین آمدن روحیه و دلسردي در کارکنان مي گردد عبارتند از:

۱-خط ومشهای ناعادلانه و عدم وجود عدالت شغلی
۲-قوانین خشک و غیر قابل انعطاف
۳-جابجایی های مکرر و انتظارات نابجا
۴-شرح شغل های غیر واقعی
۵-تمرکز بیش از حد و عدم وجود اختیار کافی برای تصمیم گیری
۵-عدم امکان ارتقاء و پیشرفت
۶-تخصص گرایی افراطی و جزئی شدن وظایف شغلی
تضادهای صفی و ستادی

۷-سر و صدای زیاد در محیط کار و ازدحام بیش از حد

۸-گرما یا سرمای بیش از حد در محیط کار

۹-وجود گازهای سمی در محیط کار

۱۰- خطرات شغلی و امکان آسیب دیدگی از کار

۱۱-نور کم و ناکافی برای کار

۱۲-ارتباطات ناقص و عدم انتقال مؤثر اطلاعات

۱۳- عدم وجود بازخورد

۱۴- کنترل های بی مورد و آزار دهنده

۱۵- ارزیابی های ناعادلانه

۱۶- میزان حقوق و عدم تطبیق آن با مخارج و فعالیت ها به ویژه در شرایط فعلي که به نظر مي رسد يكي از موارد مهم دغدغه ذهني كاركنان است

شواهد نشان میدهد که نوع مشاغل کارکنان درایجاد فشار عصبی نقشی مهمی ایفا می کند.

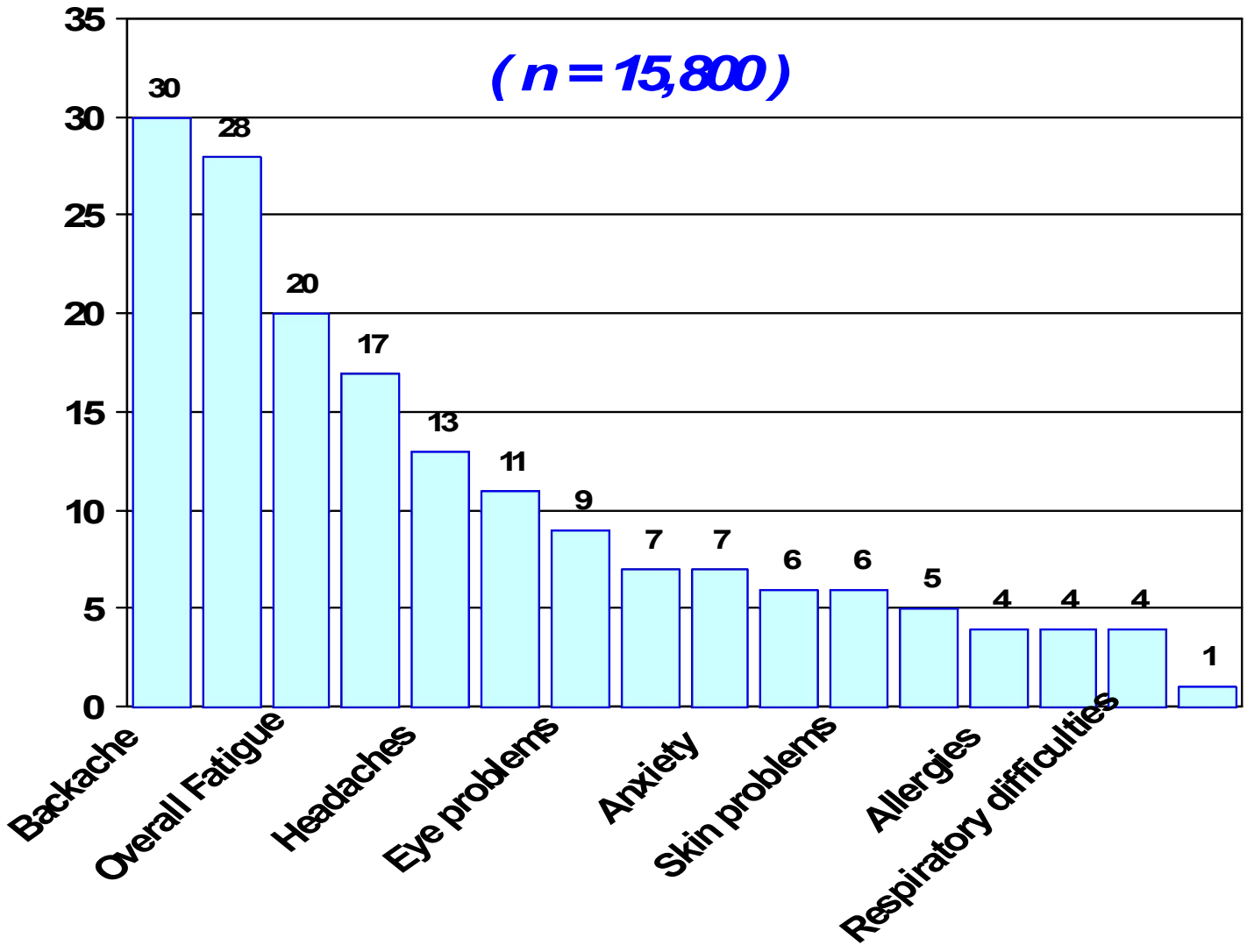
مشاغلی که تحت فشارهای زمانی هستند و زمان برای آنها اهمیت بسیار دارد.

کسانی که در شغل خود با خطرات و آسیب های فیزیکی مواجه اند

مشاغل پر مسئولیت و پاسخگو نسبت به مسائل انسانی یا مالی و امثال آنها نسبت به فشارعصبی بیشتر حساسیت دارند.

البته باید به خاطر داشته باشیم که برخی از فشارهای سازمانی در یک حد متعادل می تواند سازنده باشد و موجبات تحرک و تلاش بیشتر کارکنان را فراهم سازد

علائم جسمي رواني محيط كار



فیزیولوژی استرس

مکانیسم اثرات استرس از مغز شروع میشود

ازطریق محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-غدد فوق کلیوی ،هورمونهای آدرنالین و نورادرنالین ترشح شده،باعث واکنشهای جنگ و گریز می شوند.

وبه دنبال آن :

افزایش فشارخون

کند شدن موقت گوارش

افزایش تنفس

افزایش ضربان قلب

لرزش

خشکی دهان

افزایش خون در اندامها

عرق کف دستها

احساس خفگی

سرگیجه

تکرر ادرار

انقباض عضلات

دندان قروچه

عواقب بعدی استرس

اشکال در تمرکز و تصمیم گیری
ضعف در حافظه
دل آشوبه
سردرد
کمردرد
خستگی
دردهای بدنی

-تحریک پذیری و زود از کوره دررفتنکاهش ایمنی بدن و مستعد شدن به بیماریهای مختلف از عفونتها.....تا سرطان

-ناتوانی دربرقراری ارتباط با دیگران

-بد خلقی

-حساس شدن نسبت به انتقاد

-بدگمانی

-احساس نومیدی وبیچارگی

و.....

حال اگر استرس کوتاه مدت باشد ،بدن این مشکلات را پشت سر میگذارد

ولی در صورت مزمن شدن، بیماریهای جسمی و روحی ایجاد شده و عملکرد شخص را مختل میکنند

راهکاربرای کاهش استرس:

الف) پیشگیری از استرس

-پرورش دیدگاه مثبت به زندگی
-داشتن برنامه ریزی
-واقع گرایی به جای کمال گرایی
-کاهش انتظارات خود از زندگی
-ورزش در حد امکان
-خواب کافی

- در فرصت های مناسب روی یک موضوع استرس زا تمرکز کنید، واکنش های خود را نسبت به آن کنترل کنید
(این کار را بیش از اندازه تکرار نکنید)
- صراحت کلام و راستگویی

-درنظر گرفتن اوقات فراغت وتفریح

-حمایت اجتماعی

-مدیریت زمان

-رشد اعتقادات مذهبی و معنوی

-شوخ طبعی

-محتمل شمردن پیشامدهای ناگوار

-هراس نداشتن از اتفاقات و پیش آمدها

-رتبه بندی و اولویت بندی کارها یا مشکلات

کنترل استرس

۱- ترک موقعیت برای چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث کاهش استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد -خود را از موقعیت استرس زا دور کنید

۲-استراحتی ولو کوتاه و به مدت چند دقیقه به خود بدهید

۳-ازواکنشهای بیش از حد بپرهیزید

-

۴.بکوشید تا از استرس "استفاده" کنید

اگر نمی توانید با عاملی که موجب ایجاد استرس می شود مقابله کنید، با آن پیش بروید و از آن در جهت مثبت استفاده کنید.

۵.مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید

۶-ریموت کنترل

یک روش موثر، شمارش تا عدد ۱۰ است. این کار به شما کمک می‌کند تا از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس‌آور دور شده و ۱۰ثانیه به شما وقت می‌دهد تا از آن شرایط خود را رها کنید.

۷-فشردن شیئی در دست‌هاست

(هنگام استرس، تخلیه انرژی‌های اضافی انباشته شده در بدن ضروری است.

گروهی این کار را با زدن ضربه یا شکستن جسمی انجام می‌دهند.

گروهی عادت دارند کتاب و یا هر کاغذی که جلوی آنها هست پاره کنند،)

۸- سخت نگیرید

وقتی به دلیل موضوع خاصی دچار استرس می‌شوید، برای کنترل و کاهش استرس از خودتان سوال کنید که آیا این موضوع آن‌قدر اهمیت دارد که به خاطر آن دچار پریشانی شوید.واقعیت این است که اکثر مسایل روزمره که باعث ایجاد استرس می‌شوند، تهدیدی برای زندگی به شمار نمی‌روند (مثلا متو جه لکی، روی لباس خود شدید)

۹- نفس عمیق بکشید

نفس کشیدن غیراز داشتن اثرات حیات بخش، می‌تواند در آرام نمودن و کاهش استرس شما بسیار موثر باشد. هنگام استرس سه نفس عمیق بکشید و در فاصله هر دم و بازدم مکث لازم را حفظ کنید.دم را از بینی کشیده و بازدم را از دهان تخلیه کنید. در هنگام دم و بازدم بدن خود را کاملاً رها کرده و ذهن خود را از تمامی مسایل جدا کنید و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید.

۱۰- imagery تجسم

دروضعیتی آرام،منظره ای زیبا ، صدایی خوش آهنگ، بویی خوش رایحه را تصور کنید. جملات خوش بینانه ای مثل " من احساس آرامش می کنم" " من سرشار از عشق هستم" را تکرار کنید. قبل از بروز هر نوع شرایط پر استرس، آن را تصور کرده و ذهن مرور کنید که چه اتفاقی خواهد افتاد و سرانجام اینکه خود را وضعیتی تصور کنید که کاملا آرام و راحت بر این شرایط غلبه کرده اید

۱۱- meditation مدیتیشن

یکی دیگر از روشهای کاهش استرس مدیتیشن است.این کار شامل یک استراحت فوق العاده بدنی و روحی است .مستقیم بنشینید، چشمان خود را ببندید و خود را رها کنید. فکر خود را روی یک چیز متمرکز کنید. چهار مرتبه نفس عمیق بکشید

۱۲- Relaxation آرام سازی،تن آرایی

روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید

رمز خوشبختی

تجربه از دیرمز (نه حسرت دیروز)

استفاده از امروز (نه اتلاف امروز

امید به فردا (نه غسه فردا)

باتشکر از توجه شما