

عوامل استرس زا و راه هایی برای کاهش آن



مردم اغلب چنان به استرس عادت کرده اند که از وجود آن در خود بی خبرند. بسیاری از ما به رغم این که عصبی و هیجان زده نمی شویم ، از تأثیرات و عوارض ضعیف کننده و مخرب استرس در امان نیستیم . حتی در صورتی که احساس یأس و اضطراب نکنیم، استرس می تواند شیوه و طرز رفتار ما را با دیگران تغییر داده ، یا به بدن ما آسیب جدی وارد سازد. عوامل بسیاری سبب بروز استرس می شوند .مثلاً بیماری ، دیر رسیدن به محل کار ، ترافیک و ... اما مهمترین عامل طرز برخورد ، نوع نگاه و نگرش ما به حوادث و اتفاقاتی است که پیرامون ما می افتد . ما می توانیم احساسات خود را تغییر دهیم. این کار از طریق تغییر در رفتار یا تغییر در تفکر و طرز فکرمان میسر می شود. به عنوان مثال انجام دادن مقداری از یک کار می تواند ما را از نگرانی درباره ی آن برهاند. ایجاد یک برداشت و فهم جدید از یک وضعیت خاص ، از هراس و استرس ناشی از آن می کاهد .

توصیه هایی برای کاهش استرس

۱- یاد بگیرید که برنامه ریزی کنید .

آشفته گی ، بی نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه ها می تواند تولید استرس کرده ، یا نقطه ای برای شروع آن باشد. در دست داشتن برنامه ها و طرح های متعدد که به صورت همزمان پیش می روند اغلب منجر به سردرگمی ، فراموشی و احساس ترس از شکستِ طرح های ناتمام می شود. هر زمان که امکانش باشد طرح ها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانید . به این صورت که طرحی را شروع کرده ، روی آن کار کنید تا تمام شود .

۲- محدودیت ها و ضعف های خود را بشناسید و آنها را قبول کنید .

بسیاری از ما برای خود اهداف دست نیافتنی ، آرمان گرایانه و غیرمنطقی تعیین می کنیم ، در نتیجه هر قدر هم که کارایی و عملکرد ما بالا باشد یک نوع حس شکست یا عدم کفایت و صلاحیت در خود احساس می کنیم . این نکته ی مهم را نباید فراموش کنیم که ما هرگز نمی توانیم کامل و بی نقص باشیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست یافتنی و قابل دستیابی باشند .

۳- یاد بگیرید که در زندگی بازی ، تفریح و سرگرمی داشته باشید .

شما هر از چند گاه نیاز دارید که از فشار زندگی فرار کنید و به تفریح و سرگرمی روی آورید. صرف نظر از سطح توانایی و مهارتتان در بازی ، سرگرمی ها و بازی هایی پیدا کنید که برایتان جذاب و لذت بخش باشند .

۴- شخصی مثبت ، سازنده و مفید باشید .

از انتقاد و عیب جویی دیگران خودداری کنید . یاد بگیرید از چیزهایی که خوشتان می آید و دوستشان دارید و در وجود دیگران هست تعریف و تمجید کنید . سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده ی اطرافیان توجه نمایید . اطمینان حاصل کنید که برای خود ارزش قائلید و صفات خوب و ویژگی های برتر خود را تحسین می کنید .

۵- یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و دیگران و عقاید آنها را تحمل کنید .

تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به یأس ، ناکامی و عصبانیت می شود . تلاش برای فهمیدن این که واقعاً مردم چگونه فکر می کنند و چه احساسی دارند می تواند باعث شود که شما آنها را بیشتر بپذیرید. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم پوشی کنید .

۶- از رقابت ها و چشم و هم چشمی های بیجا و غیر ضروری پرهیز کنید .

موقعیت هایی در زندگی وجود دارد که جنبه ی رقابتی دارد و ما نمی توانیم از آنها اجتناب کنیم . درگیر شدن افراطی ، می تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را تبدیل به فردی پرخاشگر کند .

۷- به طور مرتب ورزش کنید .

اگر به جای ورزش و نرمش هایی که انجام آنها برایتان سخت و طاقت فرساست ، ورزشی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت می برید ، احتمالاً بیشتر به آن خواهید پرداخت و وقت بیشتری را به آن اختصاص خواهید داد .

۸- یاد بگیرید که روش شما برای استراحت و آرامش ، منظم و عاری از داروهای آرام بخش و مسکن باشد .

مدیتیشن (Meditation) مراقبه و تفکر) ، یوگا یا هر نوع از فنون مربوط به آرامش ذهن را می توان از معلمان و مربیان مختلف و روان پزشکانی که به صورت رسمی تأیید شده اند و مجوز دارند، فرا گرفت .

۹- مشکلات و مسائل خود را در درون خود نگه ندارید .

یک دوست ، عضوی از هیأت علمی دانشگاه ، یک مشاور یا یک روان پزشک پیدا کنید تا بتوانید آزادانه و به راحتی با او صحبت کنید. بیان احساسات و تنش های درونی خود به یک شخص درد آشنا و دلسوز می تواند به صورت فوق العاده ای مفید باشد .

۱۰- تفکر خود را عوض کنید .

این که از نظر احساسی و هیجانی چگونه حس می کنیم ، بستگی به دیدگاه و فلسفه ما درباره زندگی دارد . دگرگونی و تغییر عقاید ، یک فرایند مشکل و پرزحمت است . دانش و آگاهی عملی در دنیای پیشرفته برای راهنمایی ما در حیاتمان کمتر وجود دارد . هیچ کس تمام جواب ها را ندارد، اما بعضی جواب ها در دسترس اند.

واحد مشاوره