

استرس و مقابله با آن

نام سند	استرس و مقابله با آن
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	استرس و مقابله با آن
شرح سند	استرس و مقابله با آن
نویسنده/مترجم	دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

استرس یک حقیقت زندگی روزمره بوده که هیچ کس نمی‌تواند از آن اجتناب کند. استرس در واقع هر تغییری است که فرد باید خود را با آن سازگار کند و بنابراین، هر موقعیت جدید یا تغییری در زندگی که الزاماتی را برای سازگاری مطرح می‌کند، می‌تواند موجب استرس شود. برخی از این تغییرات، کوچک و جزئی بوده و سازگاری چندانی را طلب نمی‌کنند، ولی برخی دیگر تغییرات بزرگی را در زندگی به وجود آورده و مستلزم تلاش زیادی برای سازگاری مجدد هستند. برای استرس، تعاریف مختلفی ارائه شده که در اینجا به دو تعریف بسنده می‌شود. در تعریف اول، استرس برانگیختگی ذهن و بدن در پاسخ به الزاماتی است که به آن تحمیل شده است (سلیه، ۱۹۷۴). بنابراین، برانگیختگی یک بخش اجتناب ناپذیر زندگی بوده و انسان‌ها در اکثر اوقات با درجه‌ای از برانگیختگی فکر، احساس و عمل مواجه هستند. در تعریف دوم، استرس، یک ارتباط خاص بین شخص و محیط است که فرد آنرا فراتر از منابع خود ارزیابی کرده و بهزیستی وی را به مخاطره می‌اندازد (لازاروس و فرکلخن، ۱۹۸۴). استرس‌ها از منابع مختلفی سرچشمه گرفته و شامل عوامل اجتماعی، فیزیولوژیک، محیطی و روانشناختی هستند. عوامل اجتماعی، یک سری عوامل در زندگی روزمره، مانند فشارهای کاری و خانوادگی و مشکلات اجتماعی و اقتصادی مثل فقر هستند که موجب استرس می‌شوند. عوامل محیطی شامل ترافیک، آلودگی هوا و سوانح و بلایا می‌باشند. عوامل فیزیولوژیک شامل تغییرات جسمی در طی نوجوانی، تغذیه ضعیف، خواب بد و شیوه واکنش بدن به تهدیدات محیطی می‌باشند و در نهایت، آخرین منبع استرس از افکار خود فرد نشأت می‌گیرد و شامل احساس و دیدگاه فرد در مورد خود، نگرش‌های وی نسبت به دیگران و تفسیرها و ارزیابی‌های وی از موقعیت‌ها و حوادث و رفتار دیگران می‌باشد. اگرچه استرس در زندگی تمام انسان‌ها وجود داشته و یک حقیقت اجتناب‌ناپذیر زندگی محسوب می‌شود، ولی واکنش‌های افراد نسبت به آن بسیار متفاوت است. دلیل این تفاوت، در نوع مقابله است. کسانی که هنگام رویارویی با استرس، از مقابله‌های صحیح و سازگارانه استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را نیز با موفقیت، پشت‌سر می‌گذارند، ولی کسانی که مقابله‌های ناسازگار، ناکارآمد و مضر دارند، توان رویارویی با کوچک‌ترین استرس‌ها را نیز دارا نیستند.

مقابله، تلاش‌ها و کوشش‌های شناختی و رفتاری است که برای مدیریت الزامات بیرونی و درونی که تنش‌زا و فراتر از منابع شخصی تلقی می‌شود، صورت می‌گیرد و هدف آن از بین بردن، برطرف کردن، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس است. این تلاش‌ها، یا به صورت انجام فعالیت یا کاری است و یا به شکل فعالیت‌های ذهنی و روانی می‌باشد. مقابله با استرس شامل مراحل مختلفی است و افراد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار از چند مرحله می‌گذرند:

ارزیابی اولیه عامل استرس‌زا

در این مرحله، فرد براساس دانش خود نسبت به موقعیت، تصمیم‌گیری می‌کند. اگر موقعیت نامربوط یا بی‌اهمیت قضاوت شود، فرایند مقابله پایان یافته است ولی اگر مهم و تهدید کننده محسوب شود، فرایند مقابله با استرس ادامه می‌یابد.

ارزیابی ثانویه

در این مرحله، فرد منابع خود را برای مقابله با استرس ارزیابی می‌کند. این ارزیابی، تحت تأثیر تجرب قبلی فرد در موقعیت‌های مشابه و باورهای بنیادین وی در مورد خود و منابع شخصی و محیطی قرار می‌گیرد. نکته مهم در این ارزیابی، میزان کنترلی است که فرد تصور می‌کند بر موقعیت دارد. هر چه این کنترل کمتر ادراک شود، موقعیت تهدیدکننده‌تر درک خواهد شد و احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی افزایش خواهد یافت.

مقابله

در این مرحله، فرد اعمالی را که مناسب به نظر می‌رسد، انجام می‌دهد که می‌تواند سازگار یا ناسازگار باشد. مقابله سازگار، مقابله‌ای است که به فرد کمک می‌کند با حوادث استرس‌آور به طور موثری مقابله کرده و پریشانی و تشویش خویش را به حداقل برساند. مقابله سازگار، در بهزیستی روانشناختی فرد، سلامت جسمی، مولد بودن و رضایت از زندگی و رشد شخصیتی، نقش دارد. مقابله ناسازگار، نه تنها استرس را برطرف نکرده و یا به حداقل نمی‌رساند، بلکه به پریشانی و تشویش غیرضروری نیز می‌انجامد. برای مثال زنی که در مقابل استرس‌های ناشی از رفتار همسرش، فقط به سرزنش خود و یا دیگران برای مشکلاتی که با آن مواجه است، می‌پردازد، نه تنها استرس موجود را کاهش نمی‌دهد، بلکه به تشویش و پریشانی خود نیز می‌افزاید؛ زیرا فقدان اقدامات عملی و سازنده، موجب می‌شود که محرک‌های استرس‌زا در موقعیت باقی بماند ولی توانایی شخص برای مقابله با استرس رشد نکنند. از طرف دیگر، سرزنش و ملامت خود و دیگران، بر ارزیابی وی از منابع درونی و محیطی موجود برای برطرف کردن استرس تأثیر گذاشته و موجب می‌شود، که فرد احساس درماندگی کرده و تصور کند که هیچ کنترلی بر موقعیت ندارد.

در مورد انواع مقابله با استرس، طبقه‌بندی‌های مختلفی ارائه شده که یکی از معروف‌ترین آنها، تقسیم انواع مقابله به دو دسته اصلی مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار است. مقابله‌های هیجان مدار، مقابله‌هایی هستند که هدف آنها آرام ساختن خود و دست یافتن به آرامشی است که استرس آن‌را بر هم زده است. فرد به هنگام استرس، هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کند که مانع از تفکر و تصمیم‌گیری صحیح جهت حل مسئله و برطرف کردن آن می‌شود. بنابراین، این نوع سبک مقابله از اهمیت خاصی برخوردار است. نمونه‌هایی از این نوع مقابله عبارتند از:

- آرام ساختن خود
- درد دل کردن با اطرافیان
- ابراز محدود عواطف (مثل گریه کردن)
- گفتگوی درونی مثبت
- در مقابله مسئله مدار، فرد سعی می‌کند برای برطرف کردن استرس یا به حداقل رساندن آن، کار یا فعالیتی انجام دهد و فعالیت وی معطوف به هدف است. نمونه‌هایی از این نوع مقابله عبارتند از:
- مهارت‌های حل مسئله
- فکر کردن در مورد استرس
- برنامه ریزی
- کنار گذاشتن فعالیت‌های غیرضروری و تمرکز بر استرس
- راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران
- جستجوی اطلاعات

نکته مهم آن است که این دو نوع سبک مقابله، مانع الجمع نبوده و فرد می‌تواند از هر دو نوع سبک مقابله استفاده کند. یعنی ابتدا با سبک هیجان مدارانه خود را آرام کند و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله مدار سعی کند تا بر استرس فائق شود.

مهارت مقابله با استرس

استرس در زندگی روزمره به قدری شایع و با اثرات منفی فیزیولوژیک و روان‌شناختی همراه است که یادگیری نحوه مقابله با آن جهت بهزیستی و سلامت جسمی و روان‌شناختی امری ضروری محسوب می‌شود. در زیر مراحل مقابله با استرس به اختصار توصیف شده است.

شناخت علائم استرس

هر فردی، شیوه خاص واکنش خود را در مقابل استرس دارد، ولی نکته مهم شناخت نوع واکنش و تشخیص زمانی است که تحت استرس قرار دارد. آشنایی با علایم استرس که در چهار حوزه افکار، واکنش‌های جسمی، احساسات و رفتار قابل طبقه‌بندی هستند، باعث می‌شود که فرد با واکنش‌های خود در مقابل استرس آشنا شده و بهتر بتواند با آن مقابله کند زیرا مادامی که فرد نداند چه وقت تحت استرس و فشار قرار دارد، قادر به مقابله سازگارانه با آن نخواهد بود. علایم تیپیک استرس در چهار حوزه زیر می‌باشد:

افکار – کاهش تمرکز، حس فوریت زمانی، کاهش حافظه، از دست دادن اعتماد به نفس، نگرانی‌ها و نشخوارهای ذهنی مداوم با موضوع، انعطاف ناپذیری در تلاش برای حفظ کنترل، پیش‌بینی بدترین پیامدها، دشواری تصمیم‌گیری و تفکر آشفته.

واکنش‌های جسمی – سردرد، تنش عضلانی بویژه در گردن و شانه‌ها، کمردرد، خستگی مفرط، تهوع، افزایش ضربان قلب، احساس توده‌ای در گلو، خشکی دهان، تکرر ادرار، اسهال یا یبوست، سرد شدن دست‌ها، تنفس نامنظم. احساس – تحریک‌پذیری، پرخاشگری، بدخلقی، احساس گناه، افسردگی، خشم و عصبانیت، نومیدی، وحشت‌زدگی، ترس‌های غیرمنطقی، نگرانی زیاد، حساسیت بیش از حد به انتقاد رفتار گوشه‌گیری و کاهش ارتباط با دیگران، تغییر الگوهای خواب و خوراک، شتابزدگی در انجام کارها، نیاز به مصرف سیگار، مواد یا آرام‌بخش‌ها، پرحرفی، ناخن جویدن، بازی کردن با موها، سرزنش کردن دیگران برای مشکلات و کاهش عملکرد.

مقابله هیجان مدارانه

۱-۲ آرام سازی

فلسفه زیربنایی استفاده از تمرین‌های آرام‌سازی برای مقابله با استرس این است که آرام‌سازی پاسخ‌های فیزیولوژیکی را به وجود می‌آورد که کاملاً متضاد پاسخ به استرس بوده و استفاده از آن موجب می‌شود که ذهن آرام شده و هشیاری از یک حالت تحلیلی به یک وضعیت پذیرندگی برسد. در این حالت، آرامش روانی و فیزیکی لازم را برای مواجه شدن با استرس فراهم شده و موجب می‌شود که انرژی اعاده شده، افکار از ذهن بیرون رفته و دیدگاه وسیع‌تری در مورد موضوع پدیدار شود. با این دیدگاه وسیع، توان فکری فرد افزایش یافته، راه‌حل‌های خلاق برای مشکلات نمایان شده و جا برای افکار مثبت باز می‌شود.

برای آموزش آرام‌سازی از تکنیک‌های مختلفی مثل آرام سازی پیشرونده ماهیچه‌ای، آرام‌سازی از طریق تخیل هدایت شده، روش تمرکز بر تنفس، تصویرسازی یک آرزو یا یک مکان امن و خوشایند استفاده می‌شود. هیچ تکنیکی مزیتی بر دیگری ندارد. ولی به نظر می‌رسد که افراد مختلف، تفاوت‌هایی در پذیرش یا رد این روش‌ها داشته باشند. برای آموزش آرام‌سازی، ابتدا مفهوم استرس برای فرد توضیح داده شده و از او خواسته می‌شود تا موقعیت‌هایی را که باعث استرس می‌شوند، شناسایی کرده و پاسخ‌های خود را به آنها یادداشت کند. سپس فهرستی از استرس‌ها تنظیم می‌شود که به ترتیب از خفیف تا شدید درجه‌بندی می‌گردد. پس از فهرست کردن موقعیت‌های استرس‌آور، به افراد آموزش داده می‌شود تا با استفاده از قدرت تخیل خود، هر یک از موقعیت‌ها را تصویر کنند و آرام‌سازی را با یکی از روش‌های فوق آغاز نمایند. روش آرام‌سازی باید آنقدر تمرین شود که فرد بتواند در عرض یک یا دو دقیقه به آرمیدگی دست یافته و در نهایت در مواقع لزوم به صورت اتوماتیک درآید.

۲-۲ گفتگوهای درونی مثبت

روش دیگر از مقابله‌های هیجان مدار، گفتگوی درونی مثبت است. گفتگوهای درونی یک بخش طبیعی از زندگی روزمره بوده و محتوی آن می‌تواند شامل افکار فرد در مورد کار در دست انجام، احساس فرد در آن لحظه خاص، افکار دیگران در مورد وی، کارهای آتی، مقابله با مشکلات و یا هر موضوع دیگری باشد. این گفتگوی درونی، فقط ذهن فرد را اشغال نمی‌کند، بلکه بر هیجانات، وضعیت جسمی و رفتار نیز تأثیر می‌گذارد. گفتگوهای درونی در موقعیت‌های استرس نیز وجود دارد. در هنگام مواجه شدن با استرس، افکار مختلفی به ذهن هجوم می‌آورد که بازتاب آن را می‌تواند در ماهیت این گفتگوهای درونی مشاهده کرد. ارزیابی که فرد از حادثه دارد، تأثیری که فکر می‌کند بر زندگی و آینده‌اش می‌گذارد و چیزهایی که در نتیجه این افکار به خود می‌گوید، نوع و شدت هیجان وی را در مقابل استرس تعیین می‌کند. این گفتگوهای درونی می‌تواند ماهیت مثبت یا منفی داشته باشد. گفتگوهای درونی منفی مانند: من آدم بدشانسی هستم و من

نمی‌توانم از عهده این مشکل برآیم که از باورهای غیرمنطقی سرچشمه می‌گیرند، پاسخ فیزیولوژیک را تشدید کرده و تنش و اضطراب به وجود می‌آورند و باعث می‌شوند که فرد نسبت به توانایی خود برای مقابله موثر با استرس دچار تردید شده و تصمیم‌های ضعیف‌تری بگیرد. این حلقه فیدبک از افکار – واکنش‌های فیزیولوژیک – رفتار – افکار می‌تواند ادامه پیدا کرده و فرد را دچار تنش و آشفتگی بیشتری کند. از طرف دیگر، گفتگوی درونی مثبت، تنش را در چنین موقعیت‌هایی کاهش داده، فرد را دچار تنش و آشفتگی بیشتری کند. از طرف دیگر، گفتگوی درونی مثبت، تنش را در چنین موقعیت‌هایی کاهش داده، فرد را در یک حالت آرمیدگی و آرامش قرار می‌دهد و باعث می‌شود که سریع‌تر از برانگیختگی فیزیولوژیک و واکنش بیش از حد تسکین یافته و احساس بهتری پیدا کند. این افکار به بدن می‌گویند که هیچ نیازی به تنش وجود ندارد و می‌تواند آرام باشد و به خود فرد نیز می‌گویند "آرام باش، تو می‌توانی از عهده مشکلات برآیی، حالا آرام باش". در زیر دو تکنیک تبدیل گفتگوهای درونی منفی به مثبت ذکر شده است:

روش وقفه و سؤال

در این روش به فرد آموزش داده می‌شود تا هر وقت با استرس یا موقعیت دشواری روبرو شد، یک نفس عمیق بکشد و قبل از انجام هر کاری، توقف کند و سؤالات زیر را از خود بپرسد:

- گفتگوی درونی من در این موقعیت چیست؟
- چگونه خود را ناراحت و آشفته می‌کنم؟
- آیا واقعاً ارزش آشفتگی و ناراحتی را دارد؟
- چطور می‌توانم این موقعیت را تفسیر کنم تا با احساسات و رفتار منطقی‌تری به این موقعیت پاسخ دهم؟

تجهیز افراد به گفتگوهای درونی مثبت

روش دیگر برای جایگزین کردن گفتگوهای درونی منفی با مثبت، تجهیز افراد با یک سری از گفتگوهای درونی مثبت است که بتوانند در موقعیت‌های استرس از آن استفاده کنند. در این روش، ابتدا فهرستی از گفتگوهای درونی مثبت برای موقعیت‌های استرس در اختیار افراد گذاشته می‌شود تا در موقعیت‌های مختلف از آنها استفاده کنند و سپس از آنها خواسته می‌شود تا گفتگوهای درونی مناسب با شرایط خود را تهیه کنند؛ زیرا مناسب‌ترین و مفیدترین گفتگوهای درونی مثبت، مواردی است که خود آنها را تهیه کرده‌اند. در زیر نمونه‌هایی از چنین گفتگوهایی ذکر شده است.

- این حادثه زودگذر است، زندگی‌ام بهتر خواهد شد
- من می‌دانم آدم درمانده‌ای نیستم، می‌توانم این مشکل را حل کنم
- می‌توانم در این شرایط خودم را آرام نگه دارم
- به زودی این موقعیت ناخوشایند تمام می‌شود
- این وضعیت تا ابد ادامه پیدا نمی‌کند
- اگر بخواهم می‌توانم این موقعیت را تغییر دهم
- می‌توانم هر چیزی را برای مدت کوتاهی تحمل کنم
- این موقعیت ناخوشایند است، نه وحشتناک
- آیا این اتفاق ده سال دیگر هم به همین اندازه اهمیت خواهد داشت
- آیا واقعاً ارزش ناراحت شدن را دارد
- واکنش شدید نشان نده، مثبت باش
- کاه را کوه نکن

علاوه بر آرام سازی و گفتگوهای درونی مثبت، مقابله‌های هیجان مدار دیگری نیز وجود دارند. شاید یکی از مهم‌ترین آنها ورزش کردن باشد. ورزش موجب می‌شود که مغز، اندورفین ترشح کند. این ماده که یک ترکیب شیمیایی مشابه مواد افیونی دارد، خلق را بالا برده، احساس شادی به وجود می‌آورد و باعث می‌شود که افراد نگرش مثبت‌تر و خوش‌بینانه‌تری نسبت به مسائل پیدا کنند. علاوه بر این، اندورفینی که در طی ورزش آزاد می‌شود، احساس تحت استرس و فشار بودن را کاهش داده، موجب آرمیدگی عضلات و ماهیچه‌های بدن شده و فرد احساس آرامش بیشتری می‌کند. در نهایت ورزش و به ویژه ورزش‌های گروهی ذهن را از مشکلات منحرف کرده و موجب تمرکز روی زمان حال شده و اجازه نمی‌دهد که

ذهن به طرف نگرانی‌ها برود. سایر مقابله‌های هیجان‌مدار شامل صحبت کردن با یک دوست، گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم و سایر کارهای مورد علاقه است.

مقابله مسئله مدار

پس از اینکه فرد با استفاده از مقابله هیجان‌مدار مانند تمرین آرام‌سازی و گفتگوی درونی مثبت به آرامش رسید، فرایند حل مسئله یا مقابله مسئله‌مدار شروع می‌شود. انسان‌ها در سرتاسر زندگی خود به‌طور مداوم در حال حل مسئله هستند. برخی از این مسائل، کوچک و ساده بوده و مستلزم یک تجربه و تحلیل سیستماتیک و پیچیده نیستند، ولی برخی دیگر بغرنج و دشوار بوده و فعالیت‌های فکری پیچیده‌ای را می‌طلبند. حل مسئله یکی از مهم‌ترین فرایندهای تفکر است که به افراد کمک می‌کند تا مقابله موثری با مشکلات و استرس‌های زندگی داشته باشند. در زیر مراحل آموزش حل مسئله به اختصار توضیح داده شده است.

نگرش کلی نسبت به مسئله

در این مرحله به افراد آموزش داده می‌شود که وجود استرس و مشکل در زندگی امری عادی و طبیعی است و هر فردی خواه‌ناخواه با انواع مسایل و استرس‌ها روبرو می‌شود. اگرچه ماهیت مشکلات افراد با هم متفاوت است، ولی اصل کلی آن است که انسان‌ها در طول زندگی خود با استرس‌های مختلفی مواجه خواهند شد و هنر زندگی در توانایی و کنار آمدن با آنها است. یکی از مهم‌ترین موضوعات در این مرحله، تبدیل گفتگوهای درونی منفی به مثبت است که در مقابله‌های هیجان‌مدار توضیح داده شد. استفاده از گفتگوی درونی مثبت و عدم وجود یک دیدگاه منفی نسبت به استرس، باعث آرام شدن فرد هنگام مواجهه با استرس‌ها شده و شرایط و آمادگی ذهنی لازم جهت حل آن‌را فراهم می‌آورد.

تعریف شکل

در این مرحله، تعریف دقیق و اختصاصی مشکل به افراد آموزش داده می‌شود؛ زیرا اگر آنها ندانند که دقیقاً چه مشکلی وجود دارد، امکان حل آن کاهش می‌یابد و ممکن است وقت زیادی صرف یک مشکل غلط شود. برای مثال این دو صورت مسئله مختلف به راه‌های مختلف برای حل مسئله منتهی خواهد شد: "من آدم بدبختی هستم"، "تمام مسئولیت‌های خانه به عهده من است و شوهرم هیچ کمکی به من نمی‌کند". معمولاً مسئله‌های کلی به شیوه‌های مولد حل مسئله نمی‌انجامند؛ زیرا بسیار مطلق بوده و شامل همه چیز می‌شوند. ولی توصیف اختصاصی مشکل این امکان را فراهم می‌آورد که با استراتژی‌های مفید به حل مشکل پرداخته شود. بنابراین شیوه تعریف یک مشکل، نه تنها چگونگی حل آن‌را روشن می‌کند، بلکه احساس فرد را نسبت به قابل حل بودن آن نیز تعیین می‌نماید.

در نظر گرفتن راه‌حل‌های مختلف حل مسئله

در این مرحله برای افراد توضیح داده می‌شود که برای حل مشکلات غالباً راه‌حل‌های متعددی وجود دارد و ترغیب می‌شوند تا آنجا که می‌توانند راه‌حل‌های بیشتر و بهتری پیدا کنند. بارش فکری روش مفیدی در این مرحله است که افراد ذهن خود را باز نگه می‌دارند، آن‌را سانسور نمی‌کنند و هر راه حلی را که به ذهن‌شان می‌رسد، چه خوب و چه بد، می‌نویسند. همچنین مشورت با دیگران در پیدا کردن راه‌حل‌های جدید کمک‌کننده است موضوع مهم در این مرحله کمیت راه‌حل‌هاست و نه کیفیت آنها؛ زیرا در این مرحله، راه‌حل‌ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمی‌گیرند. قضاوت و ارزشیابی در مورد کیفیت راه‌حل‌ها، مربوط به مرحله بعد است. فرض بر این است که کمیت، تولید کیفیت می‌کند و هر چه فرد راه‌حل‌های بیشتری در اختیار داشته باشد، امکان حل موثر مشکلات بیشتر می‌شود. از طرف دیگر، فایده مطرح کردن راه‌حل‌های منفی آن است که وقتی افراد ذهن خود را سانسور نکرده و به راه‌حل‌های منفی نیز فکر می‌کنند، در مرحله بعد که راه‌حل‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، به صورت روشن با پیامدهای منفی این راه‌حل‌ها آشنا شده و امکان استفاده از آنها کاهش می‌یابد.

ارزیابی راه‌حل‌ها

در این مرحله، تک تک راه‌حل‌هایی که در مرحله قبل به دست آمده بود، مورد قضاوت و ارزشیابی قرار می‌گیرند. برای این کار فرد باید پیامدهای هر راه حل را قبل از استفاده از آن پیش‌بینی کند. چنین کاری احتمال استفاده از راه‌حل‌هایی را که پیامدهای منفی و خطرناک به همراه دارد، کاهش می‌دهد. برای پیش‌بینی پیامدها استفاده از روش اگر... آن وقت... روش مفیدی است، یعنی فرد در قالب جمله دیگر از این راه حل استفاده کنم، آن وقت این اتفاق خواهد افتاد، پیامدهای

مثبت و منفی هر راه‌حل را پیش‌بینی می‌کند. مثبت و منفی بودن هر راه‌حل براساس سودمند بودن و نبودن آن برای خود و دیگران، اثربخشی آن در حل مسئله و نیز همخوانی آن با اصول اخلاقی، مذهبی یا قانونی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن

در این مرحله، به افراد آموزش داده می‌شود تا براساس پیامدهای پیش‌بینی شده هر راه‌حل، راه‌حلی را که بیشترین پیامدهای مثبت و کمترین پیامدهای منفی را با همراه دارد، انتخاب کنند. سپس راه‌حل انتخابی باید در عمل اجرا و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد. چنانچه راه حل، رضایتبخش بود، فرایند حل مسئله پایان می‌یابد و اگر موثر نبود، باید از راه‌حل‌های دیگر استفاده شود و یا فرایند حل مسئله از ابتدا شروع گردد. بنابراین، فرایند حل مسئله زمانی پایان می‌یابد که آن موقعیت دیگر برای فرد استرس‌زا نباشد.

البته، نکته‌ای که در اینجا باید ذکر شود آن است که گاهی فرد با استرس‌هایی روبرو می‌شود که توانایی کنترل و تغییر آنها را ندارد (برای مثال مرگ یکی از نزدیکان). در چنین مواردی، تنها راه، پذیرش است که خود یکی از استراتژی‌های مقابله با استرس محسوب می‌شود. البته باید توجه داشت که پذیرش "یک احساس ناگهانی نیست"، بلکه نگرشی است که روزها، هفته‌ها و گاه ماه‌ها وقت لازم است تا شکل بگیرد. البته باید توجه داشت که تشخیص موقعیت‌های غیرقابل کنترل و تمیز آن از موقعیت‌هایی که قابل تغییر است، از اهمیت زیادی برخوردار است. گاه افراد به خاطر اینکه توانایی و مهارت مقابله با استرس را نداشته و یا شدت آن حادثه را بسیار اغراق‌آمیز برآورد می‌کنند، موقعیت‌های قابل تغییر را غیرقابل تغییر فرض کرده و به استراتژی‌های پذیرش متوسط می‌شوند. بنابراین، ارزیابی واقع‌بینانه و دقیق موقعیت‌های استرس‌آور، مهمترین موضوع در این زمینه محسوب می‌شود.

رفرانس: متن آموزشی بهداشت روان و مهارت‌های زندگی برای

زنان ویژه کارشناسان بهداشت روان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی-دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی