

مهارت‌های زندگی (مقابله با استرس)

نام سند	مهارت‌های زندگی (مقابله با استرس)
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	مهارت‌های زندگی (مقابله با استرس)
شرح سند	در خصوص مقابله با استرس
نویسنده/مترجم	کریس .ال .کلینکه .ترجمه شهرام محمدخانی

مقدمه :

استرس عبارت از یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید. محرکی که استرس را به وجود می آورد عامل استرس را نامیده می شود. می توان گفت که استرس وضعیتی است که در آن فرد گرفتار مشکلی شده است که فراتر از تواناییهای معمولی وی برای سازگاری با آن می باشد. استرسها از علل شایع ناتوانی در جامعه امروز هستند. هفتاد درصد مراجع مردم به پزشکان به نوعی وابسته به استرس است

تعریف استرس :

واکنش هیجانی بدن به عوامل استرس زا است. عوامل استرس زا شامل فشارهای شغلی _ترافیک -تعارضات خانوادگی و.....می باشد.

استرس دارای ۴ جزء می باشد :

- ۱- جزء عاطفی شامل سه احساس اضطراب -خشم و افسردگی
- ۲- جزء شناختی شامل ضعف در تمرکز حافظه و تصمیم گیری
- ۳- جزء رفتاری شامل خشونت -پرخاشگری و عدم انجام وظایف
- ۴- جزء جسمانی شامل انواع دردهای بدنی، میگرن، ناراحتی های قلبی، ناراحتی معده ، بی خوابی و کاهش اشتها و انرژی

اثرات سوء استرس :

اگر استرس شدید باشد و یا زیاد به طول انجامد زیان آور خواهد بود و سبب بروز بیماریهایی مثل اضطراب، افسردگی، فشار خون، بیماریهای قلبی و... می شود. استرس در ایجاد و تشدید بیماری ، تاخیر بهبودی و تداخل در امور درمان موثر است

آثار فیزیولوژیک استرس :

در شرایط استرس زا تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش می یابد، فشار خون بالا می رود، حرکات ماهیچه ای معده کند و رگهای خونی منقبض می شوند، استرس با کاهش دادن توانایی دفاعی بدن در مقابل بیماریها منجر به بیماری می شود (غیرمستقیم). فرد تحت استرس ممکن است قادر به انجام وظایف خود به صورت معمولی نباشد.

*راههای کاهش استرس :

برای مقابله با هر مشکلی که بر تندرستی شما تاثیر می گذارد دوره وجود دارد:
راه ساده تر و مرسوم کم کردن نشانه های اختلال است ، اما روش منطقی تر و دراز مدت که موثرتر نیز هست رفع علت بروز نشانه می باشد.

تا جایی که می توانید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید، جنبه های خوب و جنبه های بد را بشناسید، بلندپروازیها، نیازها و آنچه را دوست دارید یا دوست ندارید بشناسید، ببینید چقدر صبور هستید، چقدر مسئولیت پذیرید، چقدر خوشبین هستید و چقدر کار آیی دارید

- باید موقعیتهایی که باعث بروز یا تشدید استرس می شود را شناسایی نمایید
- یکی از راههای موثر کاهش استرس پیدا کردن روشهای جانشین برای اهداف و رفتارهایی است که نتوانستیم به آنها دسترسی پیدا کنیم و به انجام برسانیم
- با سپردن مسئولیت به دیگران می توانیم استرس را کاهش دهیم
- تنظیم وقت و هماهنگ کردن کارها براساس زمان مورد نیاز باعث کاهش استرس می شود
- تقویت سلامت جسمی، افکار مثبت، منبع کنترل درونی، اجتماعی شدن، حمایت اطرافیان و منابع مالی، آرمیدگی و ورزش از دیگر راههای کنترل استرس می باشد
- در نهایت افراد نمی توانند از همه استرسها اجتناب نمایند اما می توانند یاد بگیرند که چگونه با استرس ها کنار آمده و سازگاری حاصل نمایند

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مؤلف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
کتاب	کتاب مهارتهای زندگی	کریس .ال .کلینکه .ترجمه شهرام محمدخانی		