

مدیریت استرس

گردآوری شده در واحد بازاریابی شرکت کولان سل
زمستان ۱۴۰۱

مدیریت استرس

استرس به‌عنوان بخشی ضروری از زندگی و پاسخ مهم بدن و ذهن انسان به محیط است و یا خیلی خلاصه، استرس برایند تعامل انسان و محیط است. **مدیریت استرس (Stress Management)** و سایر موضوعات مرتبط با استرس مانند **مقابله با استرس و روش‌های کاهش استرس و عوامل استرس‌زا و استرس شغلی**، از جمله بحث‌های رایج روزگار ما هستند. البته باید بدانیم که مدیریت استرس به معنای مقابله با استرس و حذف استرس نیست؛ بلکه به معنای مواجهه با استرس و کنترل استرس و هدایت آن است. استرس، شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.



در بسیاری از موارد استرس‌ها مفید بوده و باعث افزایش کارایی جسم و روان می‌گردد و در نتیجه باعث هشیارانه‌تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سؤالات یا رسیدن به اهداف می‌شود که به آن استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند. ولی میزان بالای استرس عواقب زیادی همچون کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی - روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر، سردرد و... دارد که نشان از استرس ناخوشایند یا منفی دارد. استرس انواع متفاوتی دارد و باتوجه‌به منشأ متفاوت آنها، قاعدتاً روش مدیریت آنها نیز متفاوت است. استرس به سه دسته مزمن، لحظه‌ای و مکرر تقسیم می‌شوند. استرس مزمن در شرایطی ایجاد می‌شود که فرد مدت‌زمان زیادی را با ترس و استرس زیاد پشت سر گذاشته باشد، بدون آنکه راه مقابله و مدیریت آن را آموخته باشد. در واقع فردی که به استرس مزمن مبتلاست، در برابر این مشکل، احساس شکست می‌کند و شرایط موجود را می‌پذیرد و به‌نوعی تسلیم آن می‌شود. استرس لحظه‌ای را هرکسی حداقل

یکبار در طول زندگی خود تجربه می‌کند. برای مثال هنگامی که یک امتحان درسی دارید، قرار است به محل کار جدیدتان بروید یا با فرد جدیدی ملاقات کنید و ... استرس‌های لحظه‌ای را تجربه می‌کنید که بعد از انجام آن کار، عموماً به طور کامل از بین می‌روند. استرس‌های مکرر نوعی از استرس هستند که چندین بار در زندگی یک فرد و به شکل پشت‌سرهم اتفاق می‌افتند. افرادی که به استرس مکرر مبتلا می‌شوند، عموماً افرادی پریشان، کج‌خلق و بدون صبر و بی‌حوصله هستند. علل شکل‌گیری استرس را استرسور می‌نامند و این علل در افراد متغیرند و باتوجه‌به فرهنگ، شخصیت، جنسیت و سن متفاوت است. واکنش و پاسخ بدن ما نسبت به استرس‌ها با ترشح برخی مواد شیمیائی - هورمون‌ها - انجام می‌شود و حالتی تحت عنوان جنگ‌وگریز را پدید می‌آورد.

دلایل بروز استرس

باتوجه‌به تعریف استرس می‌توان گفت که تغییر شرایط محیطی، کاهش منابع در دسترس و افزایش منابع موردنیاز می‌تواند به افزایش استرس در ما منتهی شود. عوامل ایجاد استرس و اضطراب را می‌توان در چند مورد بیان کرد که شامل:

- فشار زیاد کاری
- کاهش فرصت برای تفریح و استراحت
- ابهام در شرایط زندگی
- حضور دایمی موبایل در تمام ساعات شبانه‌روز
- ازبین‌رفتن حریم شخصی
- تبعیض و بی‌عدالتی
- محیط زندگی
- مسائل مالی

علائم و نشانه‌های استرس

پیش از درمان و مقابله با استرس حتماً باید نشانه‌های آن را بشناسید، نشانه‌هایی که شامل:

- نشانه‌های فکری: این نشانه‌ها با اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، ایجاد تنش، اشکال در



تصمیم‌گیری، افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش‌بینی بدترین‌ها، بیشتر از حل مسئله نگران مسئله بودن و به آن فکرکردن، خود را نشان می‌دهد.

- نشانه‌های جسمی: شامل دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات بخصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها، کمردرد، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، افزایش وزن و یا ازدست‌دادن وزن، دندان‌قروچه‌کردن، افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی و مشکل در خواب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق‌کردن کف دست و یخ‌کردن انگشتان می‌شود.

- نشانه‌های احساسی و هیجانی: این نشانه‌ها که بیشترین ضربه را به فرد وارد می‌کند عبارت‌اند از: تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه‌کردن، بدگمانی و غرغر کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش‌ازحد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی.

- نشانه‌های رفتاری: اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازمان‌دهی، پراکنده‌کاری و هیچ‌کاری ازپیش‌نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام‌دادن کارها باعجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی‌قراری و ناخن جویدن، سرزنش‌کردن دیگران به‌خاطر مشکلات، انداختن مسئولیت به گردن دیگران و قطع ارتباط با دوستان



راه‌های کنترل استرس

- داشتن برنامه و مدیریت آن
احساس وجود برنامه، کنترل و مدیریت صحیح و اصولی آن بخش مهمی از کنترل و کاهش استرس را تشکیل می‌دهد.
- انتخاب هدف
انتخاب هدف مشخص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی و درعین‌حال ملموس و عینی و اجرا و جهت‌دهی تلاش‌ها به سمت هدف مشخص شده و کنترل و ارزیابی می‌تواند از شدت استرس بکاهد و موجب بهبود خلق‌وخوی ما شود.
- هنر نه گفتن
قسمتی از وقت و توان ما صرف انجام کارهایی می‌شود که برای دیگران انجام می‌دهیم، صرفاً برای اینکه نتوانستیم نه بگوییم.
- مدیریت مجموعه دوستانمان
یکی از نیازهای اساسی انسان، روابط اجتماعی و دوستی است؛ اما این روابط نباید بیش از حد از ما انرژی بگیرد.
- عدم تلاش برای افزایش کنترل بر محیط
تلاش برای افزایش کنترل بر محیط و رویدادهای پیش‌بینی نشده ناشی از تمایل انسان جهت کاهش ابهام محیطی است. عدم تلاش بیش از حد برای کنترل محیط و پذیرش این موضوع که کنترل همه چیز در محیط نباید در اختیار ما قرار داشته باشد، به ما در کاهش استرس کمک می‌کند.
- مدیریت احساسات
احساسات منفی مانند خشم، نفرت، غصه خوردن و حس انتقام به‌شدت می‌تواند موجب تخلیه انرژی ما و کاهش منابع ذهنی و فیزیکی ما شوند. به همین علت بحث مدیریت احساسات جهت مدیریت و کنترل استرس مطرح می‌شود.

- پرهیز از به تعویق انداختن کارها
به تعویق انداختن کارها تا دقایق آخر می‌تواند بیشتر از زمانی که تکالیف و مسئولیت‌ها را به موقع انجام دهید **اضطراب و استرس** ایجاد کند. به تعویق انداختن کارها، تکالیف و مسئولیت‌ها می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کیفیت کار، خواب و خلق و خوی تان بگذارد.
- داشتن خواب خوب
محرومیت از خواب می‌تواند سبب ایجاد مشکلات جسمی و روحی و افزایش **استرس** شود.
- محدود کردن محرک‌ها
مصرف محرک‌ها - مثل کافئین - که موجب ایجاد و تشدید **استرس** شوند را محدود یا متوقف کنید.
- تغییر استانداردها و کاهش کمال‌طلبی
انجام تحلیل هزینه / فایده جهت انتخاب سطح استاندارد مناسب و هدف‌گذاری اصولی، از کمال‌طلبی و افزایش استرس جلوگیری می‌کند.
- استراحت کردن
زمانی را برای استراحت و فعالیت‌های مفید، در حین کارهایتان در طول روز، اختصاص دهید. برای استراحت ذهنتان نیز، می‌توانید در فضای آزاد قدم بزنید و یا موسیقی گوش کنید.
- یادداشت کارهای روزانه
نوشتن یادداشت‌های روزانه برای تعداد زیادی از افراد روشی مناسب جهت کنترل **اضطراب**، درک احساسات و تصمیم‌گیری‌ها است.
- پذیرش محدودیت‌ها
محدودیت‌های گوناگونی که در زندگی با آنها مواجه هستیم را باید بپذیریم و متناسب با آنها از خود و دیگران توقع داشته باشیم.
- برنامه‌ریزی اوقات فراغت
برای اوقات فراغتتان برنامه‌ریزی کنید. شوخ‌طبعی را وارد زندگی‌تان کنید. خندیدن می‌تواند بهترین راه **کاهش** تنش باشد.

- مدیریت تعارض
تعارض‌ها همیشه خیلی پیچیده و اساسی نیستند گاهی تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی بین دو گزینه می‌تواند در ذهن ما تعارض ایجاد کند. اگر تعارض‌ها در ذهن بمانند و حل نشوند می‌توانند بخشی از انرژی و تمرکز ذهنی ما را به خود اختصاص دهند و موجب کاهش منابع ما و افزایش استرس شوند.

- تلاش برای کنترل استرس
تلاش کنید از دوستان و خانواده‌تان کمک بگیرید تا بتوانید **اضطراب** را از خود دور کنید. مطمئن شوید به طور اختصاصی بر تجربیات منفی تمرکز نکنید. سعی کنید به سه چیز مثبتی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده فکر کنید و با دیگران در میان بگذارید.

