

مدیریت استرس

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

# استرس

یکی از شایع ترین تجارب انسان.

یکی از **risk factor** های مهم بیماری ها.

# استرس

هر تغییری در زندگی استرس است.

چون تعادل انسان را به هم زده و نیاز به سازگاری دوباره را ایجاد می کند.

سازگاری دوباره بر جسم و روان فشار زیادی ایجاد می کند تا تعادل دوباره برقرار شود.

# طبقه بندی استرس از نظر کیفی

■ استرس می تواند مثبت یا منفی باشد.

Distress ■

Ustress ■

# استرس مثبت

استرس های مثبت مانند:

ازدواج،

تولد نوزاد،

یافتن کار،

شروع کار جدید

# استرس منفی

استرس های منفی:

طلاق ،

فوت یا جدایی از عزیزان،

بی کاری،

مشکلات اقتصادی

# طبقه بندی استرس ها ( شدت )

استرس های فاجعه آمیز:

سیل، زلزله،

جنگ،

آتش سوزی،

تجاوز،

شکنجه

# فجایع، بلایا، مصیبت ها

- شدت این استرس ها بسیار زیاد است
- ولی فراوانی آنها اندک است.



# طبقه بندی استرس ها ( شدت )

استرس های نرمال:

ازدواج، طلاق

شروع کار، بی کاری

تولد نوزاد، نوزاد بیمار، ناباروری

فشارهای مالی،

فوت عزیزان، جدایی.

# استرس های نرمال/رویدادهای زندگی

- شدت این استرس ها در حد متوسط است
- و فراوانی آنها نیز در همین حد است.

# طبقه بندی استرس ها ( شدت )

ریز استرس ها ( میکرو استرسورها):

مهمان ناخوانده،

ترافیک،

جاماندن از سرویس،

نرسیدن به تاکسی.

# میکرواسترسها/ ریزاسترسها

- شدت این استرس ها کم است
- ولی فراوانی آنها بسیار زیاد است.

# طبقه بندی استرس ها (منبع)

تعارض ها:

تصمیم گیری در مورد دوراهی های زندگی

ناکامی ها:

شکست در دست یابی به اهداف

فشارها:

انجام کارهایی که تقاضامندی های زیادی دارند مانند آماده شدن برای کنکور، برگزاری یک مهمانی سنگین .

# طبقه بندی استرس ها (زمان)

استرس های حاد:

فرد در مقابل این استرس ها آمادگی ندارد چون از قبل پیش بینی نشده اند.

مانند: از دست دادن ناگهانی یکی از اعضای خانواده، یک بیماری ناگهانی.

# طبقه بندی استرس ها (زمان)

استرس های مزمن:

استرس هایی که مدت های طولانی به دارا می کشند.  
مانند: وجود بیماری که سال ها به طول می انجامد مانند  
اسکیزوفرنیا، عقب ماندگی ذهنی، فقر، زندگی در محله  
نامناسب.

# تأثیر استرس بر بدن

استرس، یکی از مهم ترین شاخص های تعیین کننده سلامت فرد است:

مسیر تأثیر استرس بر شاخص های سلامت جسم عبارت اند از:

هیپوتالاموس، هیپوفیز، غدد درون ریز، تحریک دستگاه عصبی سمپاتیک، ترشح هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک، غدد فوق کلیوی، ترشح نوراپی نفرین، اپی نفرین، کورتیزول.



# تأثیر استرس بر بدن

ترشح هورمون های استرس باعث:

افزایش ضربان قلب، تنفس، افزایش جریان خون در اندام های تحتانی، آزاد شدن قند از کبد می شوند که فرد را برای جنگ یا گریز آماده می کنند.

در صورتی که این مکانیزم مدت های مدیدی به طول بکشد، برجسم اثر می گذارد که نهایتاً باعث بیماری های روان تنی می شود.

## تأثیر استرس بر بدن

افرادی که دچار سرطان شده اند در طی 6 ماه قبل از بیماری، استرس های بیشتری نسبت به افراد سالم تجربه کرده اند.

افراد دچار بیماری های قلبی به طور معنی داری در مقابله با استرس ها مشکل دارند.

در واکنش به استرس، معمولاً ضعیف ترین عضو بدن از پای در می آید.

# تأثیر استرس بر روان

استرس ها با بیماری های روانی مختلف ارتباط مثبت دارند. افرادی که دچار افسردگی شده اند به طور معنی داری بیشتر از افراد عادی استرس تجربه کرده اند. این مطلب در مورد سایر اختلالات روانی نیز صادق است. از جمله بیماران اسکیزوفرنیکی که بیشتر دچار عود بیماری می شدند، به طور معنی داری استرس بیشتری تجربه می کردند.

# مدل آسیب پذیری استرس

افراد استعداد بیماری دارند ولی تا زمانی که استرس تجربه نکنند، این زمینه یا آسیب پذیری فعال نمی شود.

افرادی که آسیب پذیری شدیدی دارند، حتی یک استرس خفیف هم می تواند آنها را دچار بیماری کند مانند اسکیزوفرنیا.

افرادی که آسیب پذیری اندکی دارند، زمانی دچار بیماری می شوند که یک استرس سنگینی را تجربه کنند مانند زلزله، جنگ و مانند آن .

# تاثیر استرس بر روان

استرس می تواند آسیب های روانی اجتماعی ایجاد کند ( اعتیاد، خودکشی ، بزهکاری ، بی بند و باری ، کودک آزاری، همسر آزاری و... )  
استرس کیفیت زندگی را کاهش می دهد.

بخش دوم

مقاومت در برابر استرس

# عوامل کاهشده استرس

تأثیر استرس بر انسان تأثیر مستقیمی نیست. بلکه عواملی وجود دارند که می توانند از اثر استرس بکاهند و یا بر شدت آن بیفزایند.

دو عامل مهم عبارت اند از:

مقابله

حمایت اجتماعی

# مقابله

منظور از مقابله، کوشش های درون روانی یا فعالیت هایی است که فرد انجام می دهد منابع استرس را:

■ حذف کند،

■ کاهش دهد یا

■ با آن کنار بیاید .



# انواع مقابله ها

دودسته مقابله وجود دارد:

هیجان مدار

مسئله مدار

# مقابله های هیجان مدار

هدف مقابله های هیجان مدار، کاهش هیجان و احساسات  
همراه استرس است مانند:

تخلیه و برون ریزی احساسات،

دادن معنای مثبت به آن چه رخ داده ،

دل داری به خود ،

درد دل کردن با دیگران،

دعا ، نیایش ، نذر کردن،

آرام سازی عضلانی، مراقبه و...

# انواع مقابله های هیجان مدار ناسالم

مصرف مواد، الکل و اعتیاد،

خودکشی

رانندگی خطرناک

رفتارهای بی پروای جنسی

پرخاشگری و...

# مقابله های هیجان مدار

- در بعضی موارد، مقابله های هیجان مدارتها مکانیزم های مقابله ای ممکن هستند مثل:
  - فوت عزیزان
  - آسیب جسمی
  - ابتلای به بیماری جسمی

## مقابله های مسئله مدار

در این نوع مقابله ، فرد سعی می کند با انجام  
فعالیت ها و برنامه هایی استرس را حذف  
کند، کاهش دهد یا آن را تحمل کند مانند :

برنامه ریزی،

مشورت،

جمع آوری اطلاعات،

مهارت حل مسئله .

# نمونه هایی از مقابله مسئله مدار ناسالم

دزدی،

بزهکاری،

بی بند و باری،

کلاهبرداری

نزول کردن

و مانند آن

# انواع مقابله ها

مقابله های رفتاری

مقابله های شناختی

مقابله های هیجانی

مقابله های اجتنابی

مقابله های مذهبی

# مقابله رفتاری

فرد با انجام دادن رفتارهایی سعی در برخورد با منابع استرس دارد:

سالم: پیاده روی کردن، برنامه ریزی کردن، در جست و جوی کمک برآمدن، ورزش، یوگا، آرام سازی عضلانی و.....

ناسالم: بی بند و باری کردن، ولخرجی کردن، دزدی و ...



# مقابله های شناختی

فرد در برخورد با منابع استرس سعی می کند معنای رویداد را تغییر دهد و تفسیر مجددی از شرایط موجود داشته باشد:

سالم: معنی مثبت دادن به آن چه پیش آمده است، تفسیرهای خوشبینانه، معنی مجدد دادن به استرس، پرهیز از فاجعه آمیز کردن و ... .

ناسالم: شخصی کردن مسایل، درماندگی آموخته شده، سرزنش، فاجعه آمیز کردن و ...

# مقابله های هیجانی

سعی در آرام ساختن خود به منظور دست یابی به شرایط  
بهینه برای پرداختن با موقعیت استرسزا

سالم: درد دل کردن، بیان احساسات به صورت سازنده،  
پرداختن به فعالیت های سالم و خوشایند و ...

ناسالم: بیان بی پروای احساسات، خودکشی، پناه به مواد بردن  
و ...

# مقابله های اجتنابی

دور شدن از موقعیت استرسزا و نپرداختن به آن .

مثال: به هنگام مشکل، فرد به رختخواب می رود و پتو را روی سرش می کشد.

# مقابله های مذهبی

به هنگام مواجهه با استرس ها، فرد به رفتارهای مذهبی می پردازد .

سالم: رفتن به اماکن مذهبی، نیا پیش، خوداندن متون مذهبی و

...

ناسالم: پرداختن به آیین ها و فرقه های نامناسب و ... .

# حمایت اجتماعی

- حمایت اجتماعی، میزان درک، احترام، توجه، آرامش، محبت و کمک هایی است که از سوی دیگران دریافت می شود.
- حمایت اجتماعی، اثر کاهنده بر انواع استرسها دارد.

# انواع حمایت اجتماعی

- حمایت اجتماعی هیجانی:
- میزان، راحتی، آرامش و احترامی است که از سوی دیگران دریافت می شود.

# انواع حمایت اجتماعی

■ حمایت اطلاعاتی:

■ میزان اطلاعاتی است که از دیگران دریافت می شود.

# انواع حمایت اجتماعی

## ■ حمایت ابزاری:

■ میزان کمک هایی است که از دیگران دریافت می شود  
ممکن است به صورت کمک های نقدی و غیر نقدی باشد  
یا

به صورت کمک های فکری باشد.



# عوامل موثر بر حمایت اجتماعی

- شبکه اجتماعی:
- میزان ارتباطات و معاشرت ها و افرادی که فرد با آنها تماس دارد
- خوشه های ارتباطی

# عوامل موثر بر حمایت اجتماعی

- میزان مهارت های ارتباطی و اجتماعی
- شخصیت فرد
- باورهای فرد در مورد ارتباطات اجتماعی

# سه جزء حمایت اجتماعی

## ■ حمایت اجتماعی ادراک شده

قضاوت فرد است از اینکه به هنگام نیاز چقدر به او کمک خواهد شد

## ■ حمایت اجتماعی فعال

میزان رفتارهای حمایتی است که در عمل انجام می شود

## ■ پیوندهای اجتماعی

میزان/ تعداد پیوندها و روابط اجتماعی فرد است: خانواده، ازدواج، خواهر/برادرها، مسجد، دوستان و ...

ویژگی افراد مقاوم به استرس

شخصیت های سرسخت

hardy personality

- Controlability
- Challenge
- Commitment

# ارزیابی شناختی

ارزیابی شناختی فرد نقش تعیین کننده ای در مقاومت در برابر استرس دارد.

انواع ارزیابی شناختی:

■ تهدید

■ صدمه/آسیب

■ چالش

# مقاومت در برابر استرس

اتخاذ سبک زندگی سالم:

تغذیه مناسب،

خواب مناسب،

تعادل بین کار و زندگی،

ورزش،

سرگرمی و تفریح،

.

# مقاومت در برابر استرس

پیوندهای اجتماعی غنی:

- برقراری ارتباط اجتماعی مناسب
- داشتن خوشه های ارتباطی زیاد و متعدد
- خوشه های ارتباطی با تعداد زیاد
- عدم ارتباط بین خوشه های ارتباطی
- داشتن مهارت های ارتباطی غنی
- باورهای مثبت نسبت به انسان ها: اعتماد، خوش بینی، ...

# مقاومت در برابر استرس

- تنظیم اهداف مناسب در زندگی
- داشتن معنایی عمیق در زندگی،
- داشتن چارچوب مشخصی برای زندگی،
- داشتن برنامه و زمان بندی مناسب و مشخص در زندگی.



تشکر از صبر و حوصله شما

