

## راههای مبارزه با استرس منفی

متعادل نمودن احساسات بیش از اندازه، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. برای جنبه‌های منفی و "چه می‌شد اگر"ها وقت و انرژی صرف نمایید.



متعادل نمودن احساسات بیش از اندازه، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. برای جنبه‌های منفی و "چه می‌شد اگر"ها وقت و انرژی صرف نمایید.

سلامت نیوز: هر فرد نیازمند است که در مقابل تغییرات دائمی که پیرامون خود به وقوع می‌پیوندد به تعادل برسد. در راه رسیدن به این تعادل است که بدن استرس را که نوعی فشار روانی است تجربه می‌کند. به گزارش ایسنا، استرس دارای اثرات جسمی و روانی است که می‌تواند احساسات مثبت و منفی در ما پدید آورد. به عنوان یک تأثیر مثبت، استرس می‌تواند ما را وادار به فعالیت و تحرک کند؛ اما تأثیرات منفی آن ممکن است باعث احساس بی‌اعتمادی، عصبانیت، بدگمانی و افسردگی شود. افسردگی نیز به نوبه خود می‌تواند باعث بروز ناراحتی‌های جسمی مانند انواع درد، مشکلات گوارشی، ناراحتی‌های پوستی مثل جوش‌ها، بی‌خوابی، فشار خون بالا، زخم معده و ناراحتی‌های قلبی شود. پس از هر رویداد مهم در زندگی مانند از دست دادن یک عزیز، فرزنددار شدن، ارتقای شغلی، شروع یک ارتباط جدید و ...، نیاز به کسب تعادل خواهیم داشت و حین رسیدن به این تعادل، استرس را تجربه می‌کنیم. متناسب با واکنش ما در دستیابی به ساختن زندگی، استرس می‌تواند باعث پیشرفت ما و یا مانع از آن شود.

چگونه می‌توانیم استرس را از زندگی خود حذف کنیم؟

همان‌طور که می‌دانید، استرس مثبت موجب پیشرفت و تحرک بیشتر در زندگی شده و جذابیت آن را در نظر ما می‌افزاید. همه ما برای پیشرفت به مقدار خاصی از استرس نیاز داریم، با وجود مقدار خاصی استرس مثبت است که نیاز به پیشرفت را احساس می‌کنیم.

ضرب‌العجل‌ها، رقابت‌ها، رویارویی با مشکلات و حتی ناامیدی‌ها و غم‌ها به زندگی ما عمق و انرژی بیشتری می‌دهند. هدف ما حذف استرس نیست، بلکه می‌خواهیم بیاموزیم چگونه آن را اداره نماییم و چگونه از آن استفاده نماییم تا برای ما سودمند باشند. استرس ناکافی و یا فقدان استرس نیز مضر است و می‌تواند احساس کسلی یا افسردگی به وجود آورد. از سوی دیگر، استرس زیاد هم ممکن است باعث شود احساس کنیم مشکلات بسیاری ما را احاطه کرده‌اند.

بهترین راه حل برای رهایی از مشکلاتی که ممکن است استرس زیاد و یا فقدان استرس برای ما به وجود آورند این است که مطلوب‌ترین سطح استرس را بیابیم. مطلوب‌ترین سطح استرس آن است که باعث تحریک و انگیزش ما برای پیشرفت شود اما احساس دلشوره و نگرانی را در ما ایجاد نکند.

چگونه می‌توانیم بگوییم مطلوب‌ترین سطح استرس برای ما کدام است؟

هیچ سطح استرس واحدی برای همه افراد وجود ندارد. همه ما مخلوقات منحصر به فرد با نیازهای خاص خود می‌باشیم. بدین ترتیب، موضوعی که باعث مضطرب شدن فردی می‌شود ممکن است در فرد دیگری حس خوشحالی و نشاط را برانگیزد. حتی اگر بپذیریم موضوع خاصی برای همه نگران کننده است، هر کدام از ما تمایل دارد که واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن نشان دهد. کسی که عاشق بحث و جدل و کارهای پرافت و خیز است و همیشه دوست دارد تغییر شغل بدهد در صورت داشتن شغلی ثابت و شرایطی پایدار و منظم دچار استرس خواهد شد و برعکس، فردی که همیشه شرایط شغلی پایدار و منظمی داشته است در صورت رویارویی با شرایط شغلی پرافت و خیز و دارای محدوده وظایف گسترده دچار استرس خواهد شد.

مسائلی که ما را دچار استرس می‌کنند و مقدار استرسی که در حالت اضطراب قادر به تحمل آن هستیم با افزایش سن تغییر می‌یابد. مشخص شده است که اغلب بیماری‌ها با استرس‌های مضمّن و فرو ننشسته افراد در ارتباطند. اگر دچار علائم استرس می‌باشید از حد مطلوب استرس فراتر رفته‌اید. در این حالت باید از استرس موجود در زندگی خود بکاهید و یا توانایی خود را برای اداره نمودن آن افزایش دهید.

چگونه می‌توانیم استرس خود را بهتر اداره کنیم؟

تشخیص استرس‌های فرو ننشسته و آگاهی از تأثیرات آن‌ها بر زندگی برای کاهش اثرات مضر آن کافی نیست. از آنجا که استرس می‌تواند ریشه‌های متعددی داشته باشد، راه‌های بسیاری نیز برای اداره نمودن آن وجود دارد. یکی از راه‌های مقابله با استرس، تغییر دادن منبع استرس و یا نحوه واکنش به آن می‌باشد.

نکات زیر می‌توانند برای کنترل بهتر استرس مفید باشند:

1- از مسائلی که باعث به وجود آمدن استرس در شما می‌شوند و احساسات و واکنش‌هایی که به آن‌ها نشان می‌دهید کاملاً آگاه شوید.

به اضطراب خود توجه کنید و آن را نادیده نگیرید. به راحتی از کنار مشکلات خود عبور نکنید. دریابید که کدام وقایع باعث اضطراب شما می‌شوند. دقت نمایید که در درونتان راجع به مفهوم این وقایع چگونه می‌اندیشید. دریابید که بدنتان چگونه به استرس پاسخ می‌دهد، آیا دچار اضطراب می‌شوید و یا با مشکلات جسمی مواجه می‌گردید؟ اگر چنین است این علائم دقیقاً کدامند؟

2- مسائلی را که قادر به تغییر آن‌ها هستید، بشناسید.

- آیا می‌توانید مسائلی را که باعث به وجود آمدن استرس در شما می‌شوند با حذف کامل آن‌ها و یا پرهیز از رویارویی با آن‌ها تغییر دهید؟

- آیا می‌توانید شدت آن‌ها را کاهش دهید؟ برای کنترل بهتر این مسائل به جای اداره روزانه یا هفتگی، آن‌ها را در یک بازه زمانی طولانی‌تر اداره نمایید.

- آیا می‌توانید مدت قرارگیری خود در معرض استرس را کوتاه‌تر نمایید؟ همیشه می‌توانید به خود زنگ تفریحی بدهید، فرضیه‌های فیزیکی را رها نمایید.

- آیا می‌توانید برای انجام تغییرات ضروری وقت و انرژی لازم را اختصاص دهید؟ هدف‌سازی، تکنیک‌های مدیریت زمان، روش‌های شاد زیستن و... می‌توانند مفید باشند.

3- شدت واکنش‌های خود نسبت به استرس را کاهش دهید.

واکنش‌هایی که به استرس نشان می‌دهیم بسته به میزان درک و آگاهی از خطری که ممکن است ما را تهدید کند می‌تواند متفاوت باشد. این خطر ممکن است روحی یا جسمی باشد. شما چگونه‌اید؟

آیا مسائلی را که باعث به وجود آمدن استرس می‌شوند در حالتی غیرواقعی و بزرگتر از آنچه که هست می‌بینید و موقعیت مشکلی را که با آن روبرو شده‌اید بی‌دلیل به یک فاجعه تبدیل می‌سازید؟

- آیا انتظار دارید همه را از خود راضی نگه دارید؟

- آیا نسبت به مسائل واکنش‌های شدید نشان داده و آن‌ها را کاملاً بحرانی و پیچیده می‌بینید؟

- آیا احساس می‌کنید همیشه باید در همه موقعیت‌ها پیروز باشید؟

اگر چنین است باید برای پذیرفتن دیدگاه‌های متعادل‌تر تلاش نمایید. سعی کنید به جای اینکه استرس را مسئله‌ای بیابید که بر شما چیره خواهد شد، آن را موضوعی ببینید که می‌توانید با آن مقابله کنید.

براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، متعادل نمودن احساسات بیش از اندازه، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. برای جنبه‌های منفی و "چه می‌شد اگر"ها وقت و انرژی صرف نمایید.

4- روش تعادل واکنش‌های جسمی خود نسبت به استرس را بیاموزید.

- چند نفس عمیق و آرام، ضربان قلب و سرعت تنفس شما را به حالت عادی بر می‌گرداند. تکنیک‌های تمدد اعصاب می‌تواند از فشارهای وارد بر عضلات بکاهد.

- تجویز دارو توسط پزشک نیز می‌تواند به طور کوتاه مدت در متعادل کردن واکنش‌های جسمی فرد نسبت به استرس مؤثر باشد. چون تجویز دارو به تنهایی راه حل مناسبی برای ملایم کردن این واکنش‌ها نمی‌باشد، لذا فراگیری روش‌های ارادی متعادل‌سازی این واکنش‌ها برای ملایم‌سازی آن‌ها به طور بلند مدت ارجح‌تر می‌باشند.

5- جسم خود را بسازید.

برای مراقبت از قلب و عروق، 3 تا 4 بار در هفته ورزش کنید، تمرینات ریتمیک طولانی مدت، مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه سواری و دومیدانی جزو بهترین تمرینات می‌باشند. از همه گروه‌های غذایی به صورت متوازن استفاده نمایید. خود را به وزن متعادل برسانید. از نیکوتین، کافئین بیش از اندازه و دیگر محرک‌ها پرهیز نمایید. کمی فراغت و تفریح را درکنار کار فراموش نکنید. هر وقت که می‌توانید به خود زنگ تفریحی بدهید، حتی برای چند دقیقه از محیط کار خود خارج شده و استراحتی کنید. به اندازه کافی بخوابید و در حفظ برنامه استراحت و خواب خود تا سر حد امکان جدي و سخت‌گیر باشید.

6- روح خود را بسازید.

ارتباط‌ها و دوستی‌های مشترک خود را افزایش دهید. اهداف خود را دنبال کنید اهداف واقع‌گرایانه که برای خود شما مهم و با معنی هستند نه اهدافی که دیگران آن‌ها را برای شما در نظر می‌گیرند. همیشه انتظار کمی ناامیدی، شکست و ناراحتی را داشته باشید. همیشه با خود آرام و مهربان باشید. دوست خود باشید.