

روشهای کنترل فشار روانی



مقدمه

فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است . به عنوان دانشجویان دانشگاه ، شما در مواجهه با الزامات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید زندگی یا ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی که شما تجربه می کنید لزوماً آسیب زا نیست . اشکال خفیف فشار روانی به عنوان يك عامل برانگیزاننده و نیرو دهنده عمل می کند. بهر حال، اگر سطح فشار روانی شما بسیار بالا باشد، ممکن است برای شما مشکلات طبي و اجتماعي ایجاد شود.

فشار روانی (استرس) چیست ؟

گرچه ما اغلب فشار روانی را دارای منشأ خارجي می دانیم. اما خود حوادث، فشارزا نیستند، بلکه، شیوه نگرش و تعبیر و تفسیر و واکنش ما آنها را فشارزا می کند. مردم در نوع حوادثی که برای خود فشارزا تلقی می کنند و نوع پاسخشان به آنها به شدت متفاوت هستند. به عنوان مثال، صحبت در مجامع گروهی برای يك عده فشارزا و برای عده ای دیگر آرامش آور است .

نشانه های فشار روانی

نشانه هایی وجود دارند که لازم است به هنگام تحت فشار قرار گرفتن به آنها توجه کنید. این نشانه ها در چهار طبقه می گنجند: احساسات، افکار، رفتار و نشانه های جسمانی. به هنگام تحت فشار قرار گرفتن، یکی یا چند تا از نشانه های زیر را تجربه می کنید:

احساسات

- ? احساس اضطراب
- ? تحریک پذیر شدن
- ? احساس هراس
- ? نوسان خلقی

افکار

- ? احساس ارزشمندی پائین
- ? ناتوانی در تمرکز
- ? نگرانی در مورد آینده
- ? فراموش کاری
- ? ترس از شکست
- ? خجالت زدگی
- ? اشتغال ذهنی با افکار و تکالیف

- ? لکنت وسایر مشکلات گفتاری
- ? خندین باصداي بلند و حالت عصبي صدا
- ? افزایش مصرف سیگار
- ? افزایش شانس (استعداد) تصادف
- ? گریه بدون دلیل آشکار
- ? از جا پریدن
- ? سائیدن دندان به روی هم
- ? افزایش مصرف الكل و سایر داروها
- ? از دست دادن اشتها یا پرخوری کردن

? تعریق، دستهای مرطوب

- ? لرز
- ? خشکی گلو و دهان
- ? تکرر ادرار
- ? تکرر ادرار ، عدم هضم غذا ، استفراغ
- ? سردردها
- ? دردگردن یا پشت
- ? آسیب‌پذیری به بیماری
- ? افزایش ضریب قلب
- ? تیک‌های عصبی
- ? مشکلات خواب
- ? احساس پروانه در شکم
- ? تنش پیش از قاعدگی
- ? فقدان اشتها یا پرخوری افراطی

هم حوادث مثبت و هم منفی زندگی می‌تواند فشارزا باشد. به‌رحال، برای اغلب مردم، تغییرات عمده زندگی، عامل اصلی فشار است. این حوادث الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند.

- ? نقل مکان جغرافیایی
- ? انتقال به دانشگاهی جدید
- ? بارداری
- ? سبک جدید زندگی
- ? مرگ شخص مورد علاقه
- ? ورود به دانشگاه
- ? ازدواج
- ? اشتغال(جدید)
- ? طلاق
- ? اخراج از شغل

- ? فشارزمان (کمبود وقت)
- ? مشکلات مالی
- ? ناکامی‌ها
- ? رقابت
- ? سروصدا

بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر، خاموش و یا به حداقل رساند. در زیر بعضی از روش‌های که می‌توانید برای کاهش فشار مورد استفاده قرار دهید، ذکر می‌شوند:

- ? از واکنش‌های خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید.
- ? خودگویی‌های مثبت خود را افزایش دهید.
- ? بر توانایی‌ها و تکالیف کامل شده خود تمرکز کنید.
- ? از رقابت غیر ضروری بپرهیزید.
- ? رفتارهای جرأت‌مندانانه خود را افزایش دهید.
- ? محدودیت‌های خود را شناخته و بپذیرید. بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است.
- ? سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید، حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.
- ? بطور منظم ورزش کنید.
- ? از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید.
- ? درباره نگرانی‌ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.
- ? وقت خود را بصورت خردمندانانه مورد استفاده قرار دهید.
- ? چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.
- ? برای آینده طرح داشته باشید و از طفره‌روی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.

? برنامه کاری هفتگی داشته و سعی کنید به آن عمل کنید.

? اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

? اولویت های (کاري) خود را بشناسید.

? به هنگام مطالعه برای يك امتحان، مطالعه را با دوره‌های کوتاه شروع کنید و سپس زمان مطالعه را به تدریج افزایش دهید.

? فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظر بگیرید.

? از روشهای آرامش بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و

عمیق) را تمرین کنید.

ترجمه: مجید محمود علیلو
http://iransco.org/Br_FeshAreravAnI.asp