



علائم ظاهری، روانشناختی و رفتاری استرس / چند نکته برای مواجهه با استرس

نشانه های استرس به صورت فیزیکی و ظاهری، روانشناختی و رفتاری بروز می کند که شامل مواردی چون خستگی، تغییر اشتها، سردرد و خواب آلودگی است.

نشانه های استرس به صورت فیزیکی و ظاهری، روانشناختی و رفتاری بروز می کند که شامل مواردی چون خستگی، تغییر اشتها، سردرد و خواب & shy; آلودگی است. به گزارش خبرگزاری مهر، کلمه "stress" از ریشه لاتین به "strinci" به معنی محکم فشردن مشتق شده است. با اینکه تعریف استرس مشکل است، اما همه استرس را در زندگی خود تجربه کرده ایم. البته ما به استرس نیازمندیم، بدون استرس زندگی فاقد چالش جویی و هیجان خواهد بود. از دید مثبت، استرس یک منبع انگیزه و یک جزء لازم برای بقا و زندگی است. اما مسلماً به صورت طولانی مدت و بیش از اندازه زیان آور خواهد بود و اگر به وسیله دوره های تمدد اعصاب و استراحت تخفیف نیابد تهدیدکننده سلامتی است.

استرس از فردی به فرد دیگر متفاوت است. زیرا افراد مختلف و متفاوت هستند تا حدی حالت استرس نیز در افراد جنبه شخصی و فردی دارد و روشی که فرد با آن برخورد می کند به الگوی ژنتیکی فرد و تجارب قبلی اش بستگی دارد. در هر حال بعضی از شرایط برای همه افراد استرس زا هستند، از جمله مرگ نزدیکان.

از گذشته های بسیار دور در نزد اقوام مختلف راهکارهایی برای رویارویی با فشارهای روانی مرسوم و متداول بوده، ولی شناخت دقیق تر استرس طی چند دهه اخیر منجر به بررسی علمی روشهای گوناگون مقابله با استرس شده و شیوه های جدیدتری نیز معرفی شده که بسیار مؤثر هستند.

تصور ما این است که استرس همیشه بد و منفی است در حالی که میان فشار روانی خوب و فشار روانی بد تفاوت وجود دارد. استرس زمانی خوب است که با استفاده از برانگیختگی، پاسخهایی را برای کنار آمدن با محرکهای تنش زا بوجود آورد. مثل زمانی که توانایی ما کاملاً برای حذف یا فرار از محرک تنش زا بکار می رود، اما زمانی که محرک تنش زا بر توانایی ما برای کنار آمدن غلبه کند یا آنکه از برانگیختگی ایجاد شده به گونه ای سازنده استفاده نشود، استرس بد رخ می دهد.

نشانه های استرس

استرس دارای علائم و نشانه های مختلف ظاهری، رفتاری و روان شناختی است.

- علائم ظاهری استرس

تند نفس زدن، تپش قلب، سفتی قفسه سینه، سردرد، کرختی دستها و پاها و خشکی دهان از علائم ظاهری و فیزیکی استرس هستند.

- علائم رفتاری

کاهش مراقبت از بدن، کاهش فعالیتهای اجتماعی، رانندگی بی دقت، کاهش اشتها و استفاده زیاد و افراطی از موادی مانند سیگار از علائم رفتاری استرس است.

- علائم روان شناختی

ضعف تمرکز حواس، ناتوانی در تصمیم گیری، ضعف حافظه، دیدن خواب های بد و افکار منفی از علائم روان شناختی استرس است.

چند نکته درباره کنترل استرس

کنترل استرس توانایی مواجهه با موقعیت & shy;های اضطراب آور است. از این رو ما باید اصول برخورد درست با هر شرایطی را بدانیم و ببینیم واقعاً چیزی وجود دارد که بتوانیم تغییرش دهیم یا آن را کنترل کنیم. برای کنترل استرس لازم است:

- خود را از موقعیت استرس & shy;زا دور کنیم.
- خود را غرق افکارمان نسازیم.
- مکرر شیوه رفتار و واکنش خود را تغییر دهیم.
- بهترین راه تمدد اعصاب را بیاموزیم.

- اهداف واقع shy&گرایانه برای خود تعیین کنیم.
- نگرش خود را نسبت به مسایل تغییر دهیم.
- تشخیص دلیل ایجاد استرس را بیاموزیم.
- به تدریج استرس را از بین ببریم.

در پایان باید گفت شناسایی استرس و آگاه شدن از اثرات آن بر زندگی ما، برای کاهش اثرات زیان آور آن کافی نیست. همانطور که منابع زیادی برای استرس وجود دارد، امکانات بسیاری هم برای اداره آن وجود دارد. ولی آنچه بدان نیازمندیم، تلاش برای تغییر است، تغییر منبع استرس و یا تغییر واکنش نسبت به آن منبع. البته استرس کمتر از حد هم عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت بر جا می‌گذارد و از سوی دیگر، استرس مفرط تنش ایجاد می‌کند. آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی‌انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی‌کند.