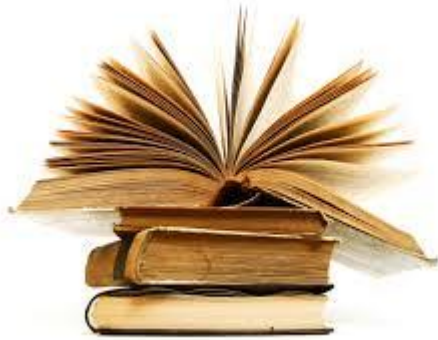


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

استرس چیست؟

فهرست مطالب



مقدمه 


استرس چیست؟ 

انواع استرس از نظر شدت و فراوانی 

انواع استرس از لحاظ کیفیت 

انواع استرس از نظر مدت زمان 

فرآیند تاثیرگذاری استرس 

مهارت های مقابله با استرس 

بسیاری از افراد وقتی که واژه‌ی استرس را می‌شنوند، به یاد جلسه‌ی امتحان و یا ارائه‌ی کنفرانس و چیزهایی از این قبیل می‌افتند. این موارد اگرچه صحیح است، اما تنها مواردی کوچک از مفهوم استرس را در بر می‌گیرد.

در این مقاله کوتاه، ما قصد داریم که با مفهوم کامل‌تری از استرس آشنا شویم و به بررسی مثال‌هایی از استرس که در زندگی امروزه، بسیار پیش می‌آید، بپردازیم.

همچنین با انواع تقسیم‌بندی‌های پدیده‌ی استرس آشنا شویم.

استرس چیست؟

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد، با شرایط و موقعیت‌های جدید؛ به عبارت دیگر یعنی سازگاری مجدد.
هر جا که در زندگی تغییری رخ دهد، ما با یک استرس مواجه می‌شویم.



استرس چیست؟

حتماً برایتان اتفاق افتاده است که وقتی سال تحصیلی به پایان می‌رسد، از طرفی به خاطر آغاز تعطیلات خوشحال می‌شوید، اما از طرف دیگر تا چند روز ممکن است احساس دلشوره و غمگین بودن بکنید و شاید خودتان هم ندانید که دلیلش چیست!

یا اواخر تابستان که دیگر به تعطیلات عادت کرده‌اید، وقتی ماه مهر می‌رسد، ممکن است در اثر این تغییر، دچار استرس شوید. این مثال‌ها نمونه‌هایی از استرس در نتیجه‌ی به وجود آمدن تغییر در شرایط زندگی هستند.

در اثر هر تغییری در زندگی، یک استرس برای فرد پیش می‌آید؛ اما گاهی این استرس‌ها آن قدر کوچک هستند که اصلاً متوجه آن‌ها نمی‌شویم و گاهی آن قدر بزرگ هستند که آن‌ها را چیزی فراتر از استرس می‌پنداریم.

انواع استرس از نظر شدت و فراوانی

- (۱) فاجعه آمیز و شدید: شامل حوادث طبیعی (مانند سیل و زلزله) و حوادث ساخته دست بشر (مانند جنگ‌ها)
- (۲) استرس‌های معمولی: مثل استرس امتحان، بیماری، سوگواری، اشتغال و...
- (۳) میکرو استرس‌ها: مثل استرس هنگام دیر رسیدن به اتوبوس یا مترو، پیدا نکردن یک محیط خلوت برای درس خواندن و...



انواع استرس از لحاظ کیفیت

- (۱) **استرس‌های مثبت:** که در اثر اتفاقات خوشایند، ایجاد می‌شوند؛
مثل قبول شدن در رشته مورد نظر، یافتن شغل خوب و...
- (۲) **استرس‌های منفی:** که در اثر اتفاقات ناخوشایند، ایجاد می‌شوند؛
مثل مشکلات خانوادگی، بیماری، فوت یکی از عزیزان و...



انواع استرس از نظر مدت زمان

- (۱) **کوتاه مدت:** این استرس‌ها، معمولاً برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد، زمان زیادی برای مبارزه با آنها صرف نمی‌کند؛ مثل بیماری‌های کوتاه مدت و بحران‌های موقتی.
- (۲) **بلند مدت:** این استرس‌ها، برای مدت طولانی و حتی ممکن است سال‌های سال، یک فرد را اسیر خود نمایند؛ مانند بیماری‌های مزمن و طولانی مدت.



فرآیند تاثیرگذاری استرس

(۱) مرحله‌ی هشدار

در این مرحله، فرد به طور ناگهانی با استرس روبرو شده و بدن، سازگاری خود را با شرایط زندگی از دست می‌دهد و دچار عدم تعادل می‌شود.

در این مرحله، بدن، واکنش‌های مختلفی مثل کاهش حرارت بدن، تپش قلب، کاهش فشار خون و حتی بیماری از خود نشان می‌دهد. این علائم، نشان‌دهنده عدم تعادل است.

فرآیند تاثیر گذاری استرس

(۲) مرحله‌ی مقاومت

بعد از مرحله هشدار، مرحله مقاومت پدیدار می‌شود. اگر فرد، به هشدارهای بدن توجه نکند و نتواند استرس خود را از بین برده و یا کاهش دهد، بدن وارد مرحله مقاومت می‌شود. در این مرحله، بدن از تمام نیروی خود استفاده می‌کند تا در مقابل شرایط جدید و تغییر به وجود آمده، مقاومت کند. در این مرحله، تمام واکنش‌هایی که در مرحله قبل وجود داشت، از بین می‌رود و فرد مشکل خاصی را در خود احساس نمی‌کند و به نظر می‌رسد که با شرایط جدید، به سازگاری رسیده است.

فرآیند تاثیرگذاری استرس

۳) مرحله‌ی خستگی و فرسودگی

چون توان مقاومت انسان محدود است، اگر استرس ادامه یابد و فرد نتواند خود را با آن سازگار کند، بدن دچار خستگی و فرسودگی شده و دوباره علائم و نشانه‌های بدنی که در مرحله هشدار بود، ظاهر می‌شوند و اگر استرس، باز هم ادامه پیدا کند، ممکن است فرد را از پای درآورد.

مهارت‌های مقابله با استرس

منظور از مقابله با استرس، کوشش و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از بین ببرد یا به حداقل برساند و یا تحمل کند.

- (۱) اقدام به عمل نمودن برای حل مسئله
- (۲) راهنمایی گرفتن از کسانی که با این تغییرات، آشنایی دارند
- (۳) مشورت کردن و استفاده از نظرات و پیشنهادات دیگران
- (۴) برنامه ریزی و نظم دادن به امور
- (۵) مطالعه و کسب اطلاعات کافی دربارهٔ مسئله‌ی به وجود آمده
- (۶) استفاده از روش حل مسئله (یعنی ابتدا روی مسئله خوب فکر کنید سپس راه حل‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد، گام به گام، انجام دهید)

مهارت های مقابله با استرس

- (۷) تفکر و گفتگوی درونی
- (۸) ابراز احساسات
- (۹) مثبت اندیشی
- (۱۰) نذر، دعا و نیایش
- (۱۱) توکل بر خدا



پایان