

روشهای کنترل استرس



عواملی که استرس ایجاد می کنند چیست؟؟؟

- •
- •
- •

- مشکلات با اطرافیان
- نگرانی از آینده
- مشکل مالی
- فشار کاری
- دوری از عزیزان
- کاهش فعالیت های تفریحی
-

اگر استرس را تجربه می کنید تنها نیستید.

در حال حاضر افراد زیادی در جامعه و در سرتاسر جهان وجود دارند که با استرس دست و پنجه نرم می کنند.



استرس؟؟



استرس می‌تواند به دلیل انواع مختلف تهدید ایجاد شود. مثل:



خشونت خانوادگی



بیماری



بسته بودن مدرسه



مشکلات مالی در تهیه مایحتاج
برای خانواده



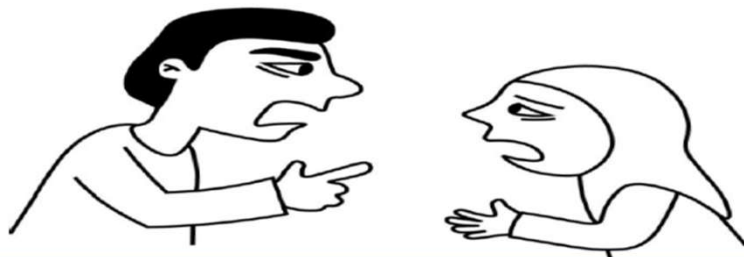
مهاجرت



جنگ
در جامعه

یا مشکلات کوچکتر مثل...

بحث و کشمکش با خانواده



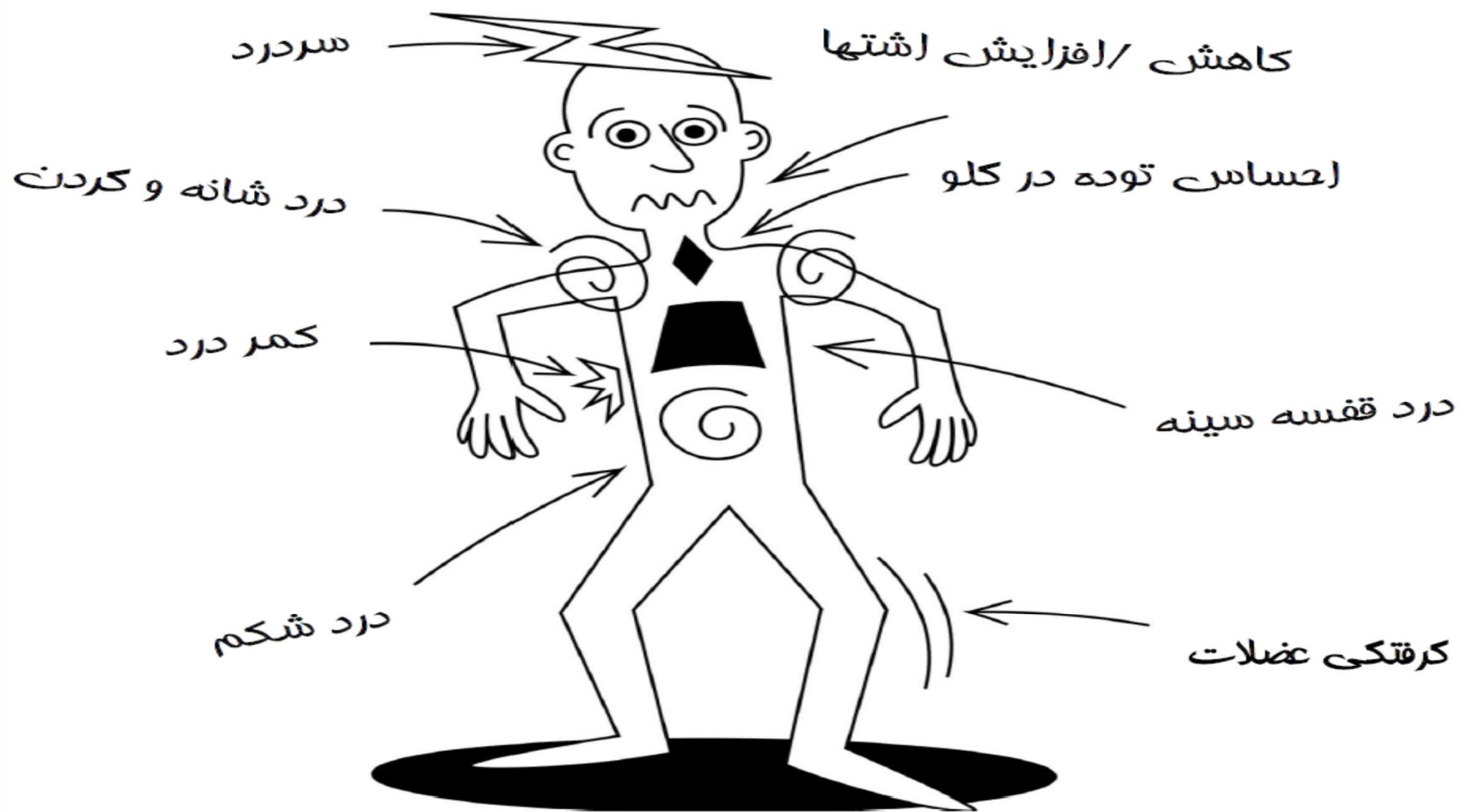
عدم اطمینان نسبت به آینده



هر کسی ممکن است استرس را تجربه کند.
استرس مختصر آسیب‌زا نیست.



اما استرس بیش از حد، بر بدن تاثیر می‌گذارد و احساسات
ناخوشایندی در اعضای مختلف بدن ایجاد می‌کند.



بسیاری از افراد زمانی که دچار استرس می‌شوند...

نمی‌توانند تمرکز کنند...



احساس غمگینی یا
احساس گناه می‌کنند...



به راحتی عصبانی می‌شوند...



نگرانند...



بی‌قرار می‌شوند...



گریه می‌کنند...



در به خواب رفتن مشکل
پیدا می‌کنند...



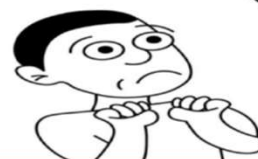
احساس خستگی
شدیدی می‌کنند...



دچار بی‌اشتهایی می‌شوند یا پرخوری
می‌کنند...



و بسیاری از ما در مورد اتفاقات بد گذشته یا آینده زیاد فکر می‌کنیم.



برای رهایی از استرس چه باید کرد؟

روش حضور در لحظه

????????

افکار و احساسات ناشی از استرس وقتی مشکل ساز می شود که به قلابشان گرفتار شویم.



وقتی چیزی در قلاب گیر افتاده و نمی تواند خلاص شود، یعنی به دام افتاده است.

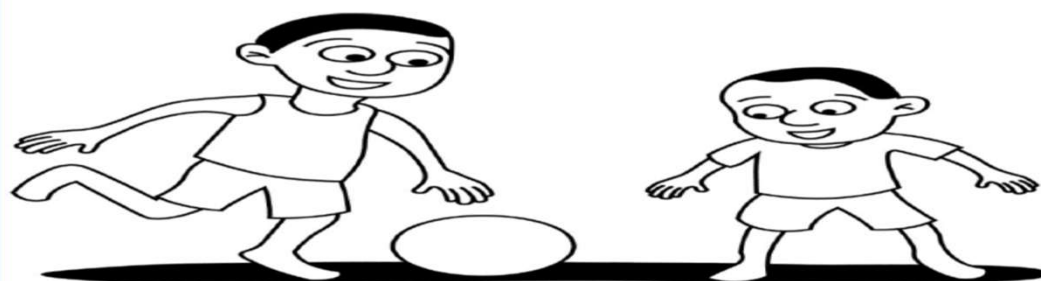


بنابراین ذهن ما می تواند گرفتار
افکار و احساسات دشوار شود.



یک لحظه، ممکن است با بچه‌ها
بازی کنید...

و لحظه‌ی بعد
گرفتار افکار و احساسات آزاردهنده شوید...

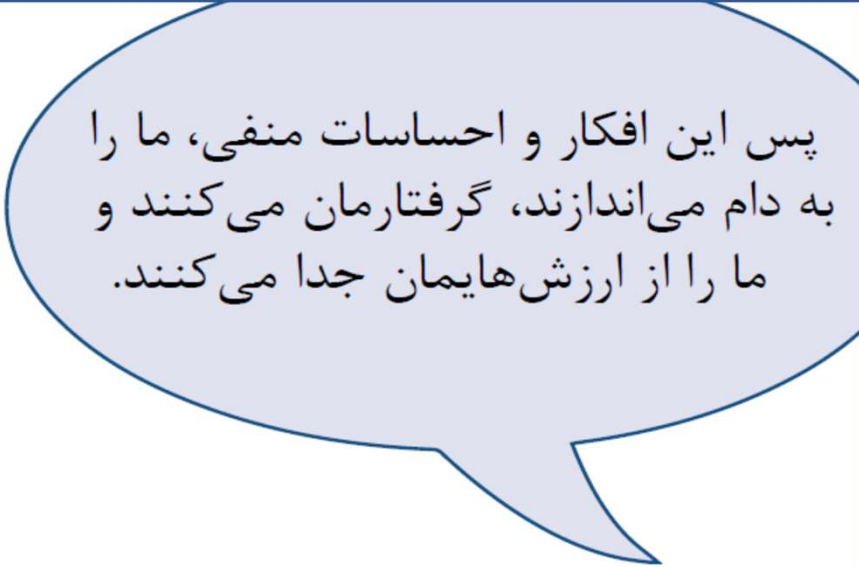


یک لحظه، ممکن است از خوردن غذا لذت ببرید...



و لحظه‌ی بعد شاید تحت تاثیر افکار و احساسات خشمگین قرار گرفته و از خانواده فاصله بگیرید.





پس این افکار و احساسات منفی، ما را
به دام می اندازند، گرفتارمان می کنند و
ما را از ارزش هایمان جدا می کنند.

ارزشها چه چیز هستند؟

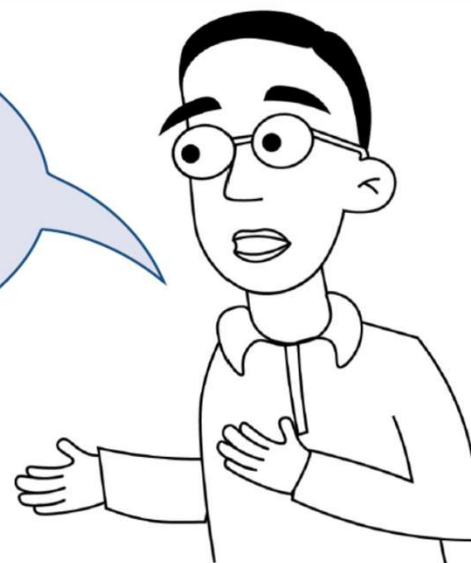
برای مثال، اگر شما پدر و مادر هستید و یا مسئولیت مراقبت از دیگری را دارید، دوست دارید چگونه پدر و مادری باشید؟

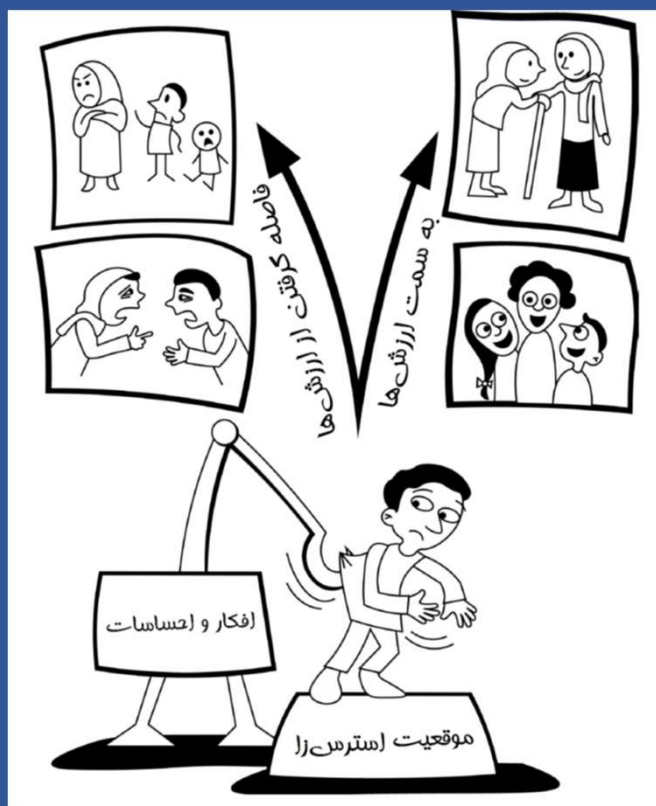


ارزشها عمیقترین خواسته‌های شما برای رسیدن به شخصی است که می‌خواهید باشید.

- مهربان
- خردمند
- متعهد
- مصمم
- مسئولیت‌پذیر
- آرام
- مراقب
- حامی
- شجاع

در شرایط استرس‌زا، افکار و
احساسات رنج‌آور ما را به دام
می‌اندازند و از ارزش‌هایمان دور
می‌شویم.





افکار و احساسات رنج آور زیادی هستند که ما را گرفتار می کنند،
مثل فکری در مورد تسلیم شدن و کم آوردن...



قضاوت های سخت گیرانه
درباره ی خودمان



افکاری که دیگران را مقصر می داند...



نگرانی از آینده...



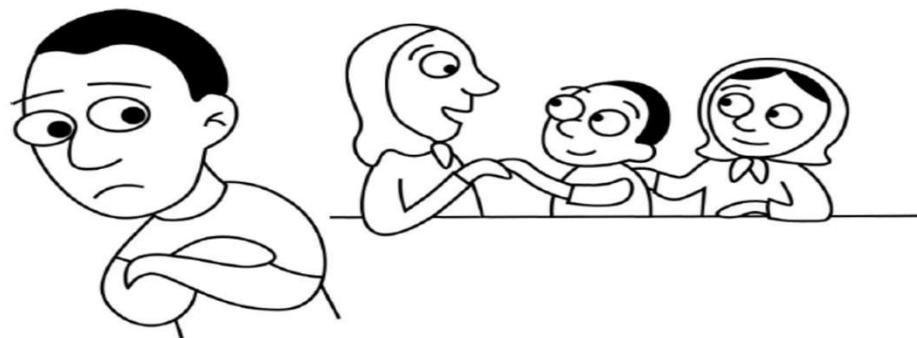
مرور خاطرات ناراحت کننده...



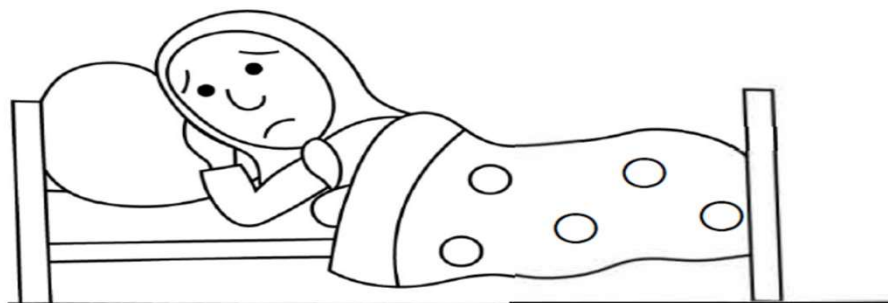


ممکنه وارد دعوا يا مشاجره شويم.

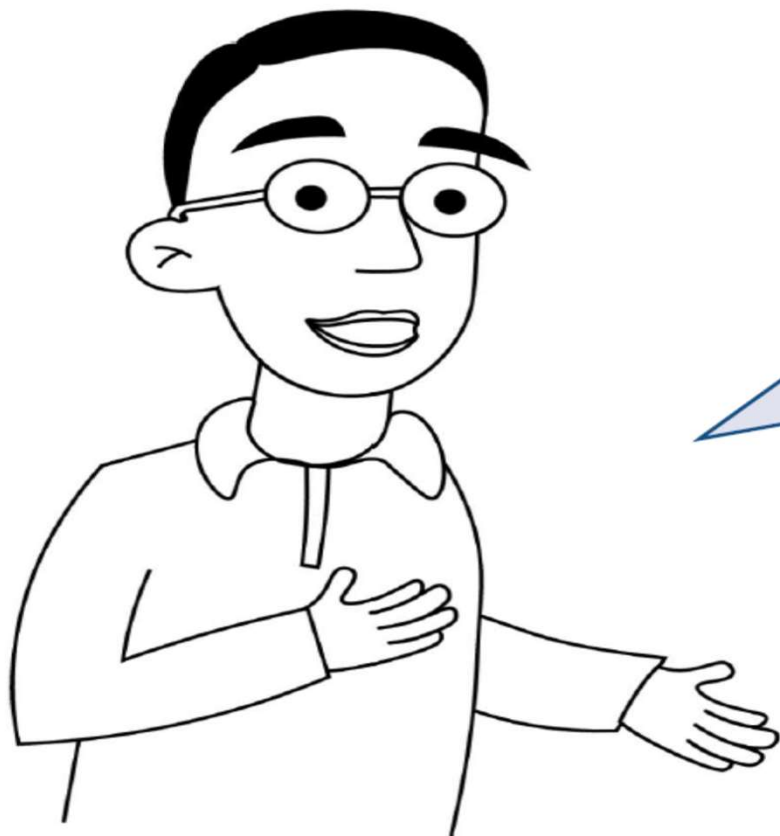




و یا ممکن است از کسانی که
دوستشان داریم فاصله بگیریم.



و یا زمان‌های زیادی را در بستر دراز
بکشیم.



ما این رفتارها را
"رفتارهای دورکننده از ارزش ها"
می نامیم زیرا وقتی به این روش ها عمل
می کنیم، از ارزش های خود دور
می شویم.

پس چکار کنیم؟

ابتدا یاد می گیرید چگونه
تمرکز کنید و درگیر
زندگی باشید.



منظور از تمرکز و درگیر شدن چیست؟



زمانی که به طور کامل به فعالیتی توجه می کنید، می گوییم که "درگیر" آن هستید.



اما وقتی گرفتار افکار یا احساسات باشید، شما "درگیر زندگی" نیستید و یا به عبارتی حواستان پرت شده است.

زمانی که توجه کامل خود را به هر فعالیتی معطوف می کنید، می گوییم که "متمرکز" هستید.



بنابراین، اگر بتوانید یاد بگیرید که بیشتر
درگیر زندگی باشید و بهتر تمرکز کنید،
کنترل استرس بهتر خواهد داشت.





روش‌های زیادی برای
تمرین درگیر زندگی شدن و
یا تمرکز بر کاری که انجام
می‌دهید وجود دارد.

چطور می‌تونیم
یاد بگیریم که
این کار رو انجام
بدیم؟





می‌توانید این مهارت‌ها را با هر فعالیتی که
انجام می‌دهید، تمرین کنید. برای مثال، اگر
چای می‌خورید...

مزه و طعمش را بچشید.



...حواستان را جمع کنید. طوری به
نوشیدنی با کنجکاو نگاه کنید که
انگار هرگز قبلاً نوشیدنی ندیده‌اید. به
رنگ آن توجه کنید.



جرعه ای به آرامی بنوشید.



چای را روی زبان خود
حس کنید و از مزه ی
آن لذت ببرید.



حین بلعیدن به حرکات
گلو توجه کنید.



آن را تا حد ممکن
آهسته بنوشید،
طعمش را بچشید،
به درجه حرارتش
توجه کنید.

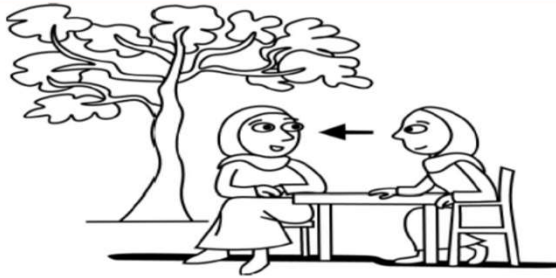


و هر جرعه‌ای را به روش
مشابه بنوشید: به آرامی
و با تمام توجه.

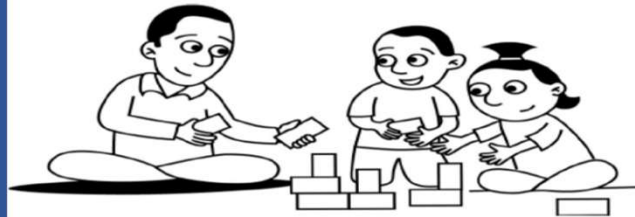


همانطور که قورت
می‌دهید به طعمش
توجه کنید.

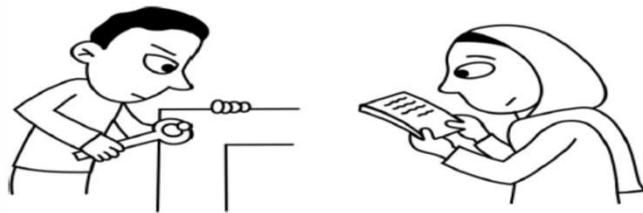




می‌توانید به هنگام صحبت با خانواده یا دوستان این تمرین را انجام دهید. توجه کنید که دیگران دقیقاً چه می‌گویند، به لحن صدا و حالات چهره‌شان دقت کنید و تمام حواستان را معطوف‌شان کنید.



می‌توانید این تمرین را به هنگام بازی کردن با کودکان انجام دهید. فقط باید توجه کامل خود را به بچه‌ها و بازی معطوف کنید.



می‌توانید این کار را به هنگام شستن ظروف، غذا پختن و یا انجام کارهای روزمره انجام دهید. فقط باید به سادگی تمام توجه‌تان را به این فعالیت‌ها معطوف کنید.

گاهی این احساسات به حدی شدید و دردناک می شوند که به **طوفان هیجانی** تبدیل می شوند. در این موارد چه باید کرد؟

طوفان هیجانی به این معنی است که شما افکار و احساسات و هیجانات سختی را تجربه می کنید. این احساسات و هیجانات به قدری قوی هستند که انگار طوفان بزرگی تجربه می کنید و به راحتی می توانند بر شما غلبه کنند.





تصور کنید که وقتی طوفان شروع
می‌شود شما بالای یک درخت هستید.



می‌خواهید روی درخت بمانید؟



در حالی که وقتی بالای درخت
هستید، در خطر بزرگی قرار دارید!



لازم است که هرچه سریع‌تر به زمین برسید!

در هنگام طوفان هیجانی از روش حضور در لحظه استفاده کنیم. اما چطور؟

اولین قدم این است که بدانید چه احساسی دارید و به چه چیزی فکر می کنید.



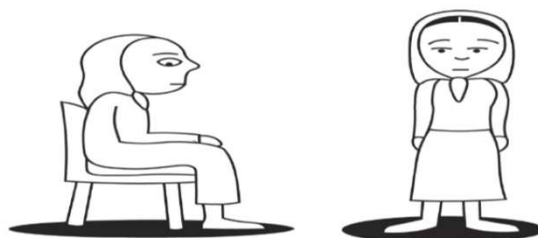
دوباره، از طریق درگیر شدن با دنیای اطراف خود و تمرکز بر آن چه انجام می دهید.



به آرامی نفس بکشید، ریه‌ها را کاملاً خالی کنید
و سپس اجازه دهید تا آن جا که ممکن است به آهستگی پر شوند.



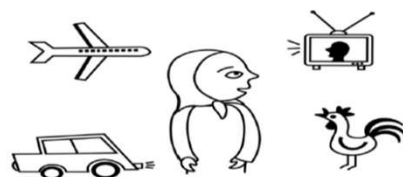
آرام پاهایتان را به زمین فشار دهید.



آهسته دست‌هایتان را بکشید، یا به آهستگی به هم فشارشان دهید.



چه صداهایی می‌شنوید؟



گام بعدی در روش حضور در لحظه، تمرکز مجدد بر دنیای اطرافتان است، حواستان باشد که کجا هستید. پنج چیزی که می‌توانید ببینید چیست؟



توجه کنید که کجا هستید و چه کار می‌کنید.



نفس بکشید. چه بویی استشمام می‌کنید؟



زانوهایتان را لمس کنید. کف پاهایتان یا هر چیزی که می‌توانید را لمس کنید. حواستان باشد که زیر انگشتان چه چیزی حس می‌کنید.





پس وقتی افکار و احساسات آزاددهنده
ظاهر می شوند...

و همزمان دنیایی در اطرافتان
وجود دارد که می توانید
بینید، بشنوید، لمس کنید،
بچشید و ببوئید...



حضور در لحظه باعث ناپدید شدن
طوفان‌های هیجانی نمی‌شود. فقط شما را
تا اتمام طوفان در امنیت نگه می‌دارد.



رها سازی



وقتی با افکار و احساسات آزار دهنده روبرو می شویم چه می کنیم

اما آیا واقع بینانه است که فکر کنیم می توانیم به راحتی از شر آن ها خلاص شویم؟

آیا می توانیم آن ها را مانند زباله بسوزانیم؟



آیا می توانیم آن ها را در صندوقچه پنهان کنیم و در آن را قفل کنیم؟



آیا می توانیم آن ها را در یک چاله دفن کنیم؟



آیا می توانیم فرار کنیم و آن ها را پشت سر بگذاریم؟



به تمام راه هایی که برای خلاص شدن از این افکار و احساسات امتحان کرده اید، فکر کنید.



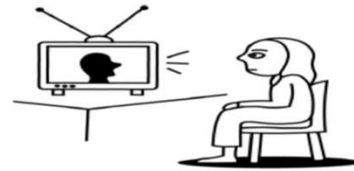
اکثر مردم برخی از این راهکارها را امتحان می کنند.

دوری از افراد، مکان ها یا
موقعیت ها



شدن

تلاش برای فکر نکردن به
افکار و احساسات



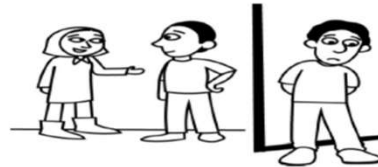
فریاد زدن



تسلیم شدن



منزوی کردن خود



خوابیدن



مصرف مواد



سیگار کشیدن



مصرف مشروبات الکلی



شما چه راهکارهای دیگری
را امتحان کرده اید؟



سرزنش یا انتقاد کردن



دعوا کردن

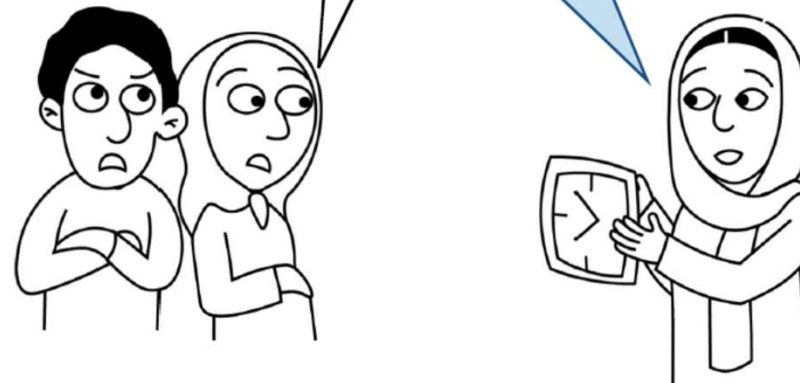


یک لحظه وقت بگذارید و به
تمام راه‌هایی که برای رهایی از
این افکار و احساسات
آزاردهنده انجام داده‌اید، فکر
کنید و آن‌ها را یادداشت کنید.

آن‌ها خیلی
زود دوباره
برمی‌گردند.

اما نه برای
مدت
طولانی!

البته بسیاری از
این روش‌ها باعث
می‌شوند افکار و
احساسات از بین
بروند.





بیشترشان

و کدام یک از این
روش‌ها شما را از
ارزش‌های خود دور
می‌کند؟



دو مرحله اول در رهاسازی موارد زیر هستند:

۱- آگاهی
۲- نامگذاری



ابتدا از یک فکر یا احساس که شما را گرفتار کرده است آگاه می شوید.
سپس آن را نامگذاری می کنید. برای نامگذاری، آرام به خودتان چیزی
شبيه این را بگویید.

مثال





در سرم یک فکر
آزاردهنده درباره
گذشته است.

اینجا احساس
خشم هست.





بنابراین احساس و محلس را نامگذاری کنید.

با این حال، اگر عبارت "آگاه هستم" را اضافه کنیم، معمولاً اندکی بیشتر احساس رهایی می‌کنیم.



این کار را امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.



من آگاهم که احساس سنگینی در قفسه‌ی سینه‌ام است.

من آگاهم که در سرم یک خاطره‌ی دردناک است.



اولین قدم برای "رهاسازی" خود این است که آگاه شوید، گرفتار شده اید. مرحله دوم، نامگذاری چیزی است که شما را گرفتار کرده است.



من آگاهم که خاطراتم گرفتارم کرده است.



من آگاه هستم که در سرم یک فکر آزار دهنده وجود دارد.



من آگاه هستم که در قفسه سینه‌ام احساس سنگینی می‌کنم.



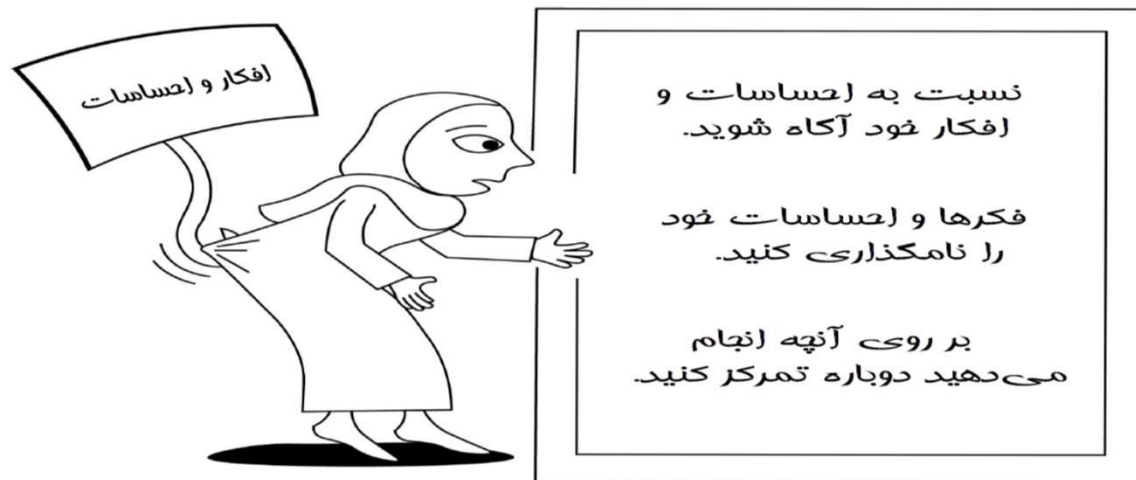
قدم بعدی این است که روی آنچه انجام می‌دهید، دوباره تمرکز کنید- خواه آشپزی می‌کنید، غذا می‌خورید، بازی می‌کنید یا، در حال شستشو هستید، با دوستان خود صحبت می‌کنید- در آن فعالیت به طور کامل درگیر شوید؛ به هرکسی که با شماست و به هر کاری که انجام می‌دهید کاملاً توجه کنید.

من آگاهم که در گلویم احساس درد می‌کنم.

افکار و احساسات



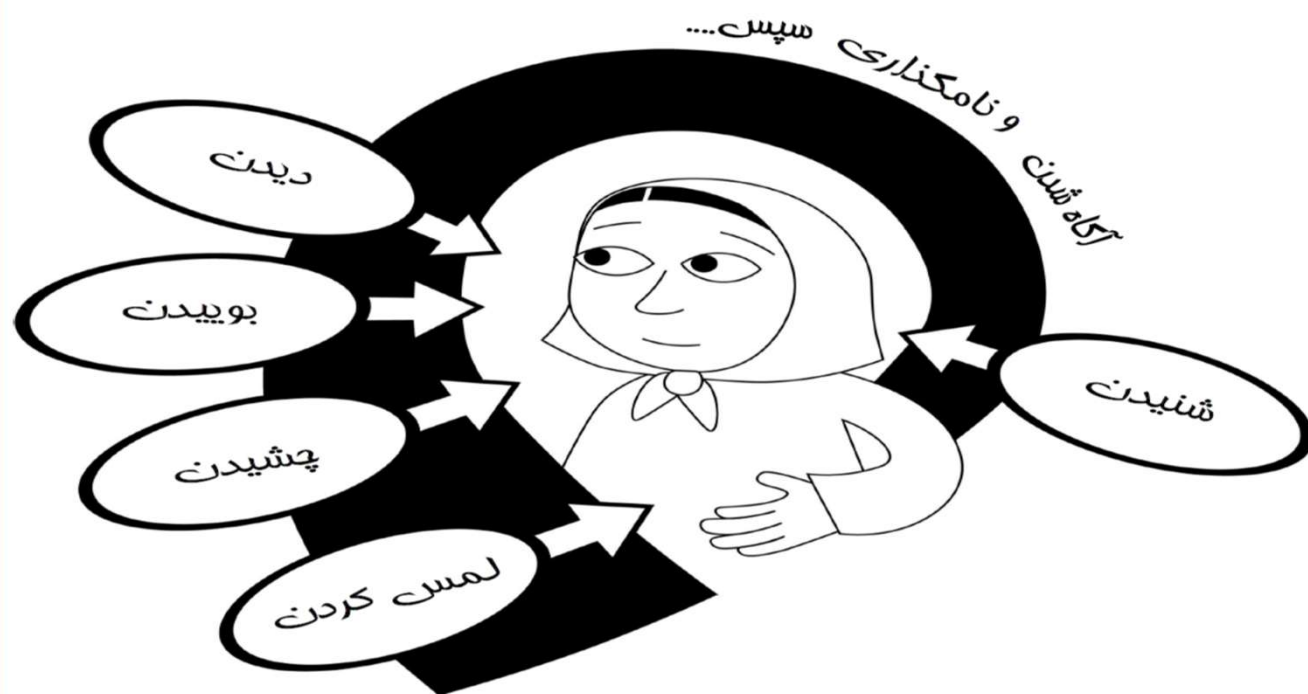
پس برای رها شدن از افکار و احساسات آزاردهنده...



هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید، بهتر می‌توانید از افکار و احساسات آزاردهنده رها شوید.

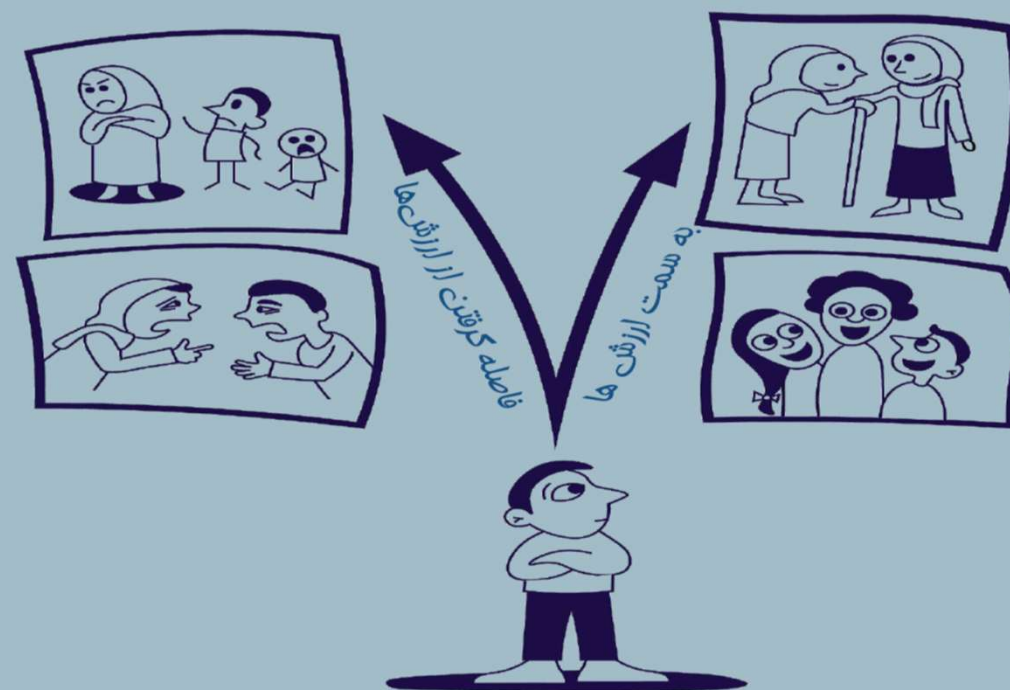
آیا می‌توانید در طول روز، در حین کارهای روزمره این کار را انجام دهید؟ هر بار که متوجه شدید گرفتار افکار و احساسات آزاردهنده شده‌اید، این مراحل را تکرار کنید.

و بعد از اینکه ما از احساسات و افکارمان آگاه شدیم و آنها را
نامگذاری کردیم، می‌توانیم بر دنیای اطراف خود دوباره متمرکز
شویم. با توجه به آنچه انجام می‌دهیم، می‌توانیم درگیر زندگی شویم.





عمل کردن بر اساس ارزش‌ها



ارزش‌ها این است که چه کسی
می‌خواهید باشید و چطور
می‌خواهید با دیگران برخورد
کنید.

اکنون می‌خواهیم
ارزش‌ها را بیشتر
بررسی کنیم.



اهداف چیزهایی هستند که
می‌خواهید به دست بیاورید. در
حالی که ارزش‌ها، چیزی است که
می‌خواهید باشید.



مثال

فرض کنید هدف شما گرفتن کاری است که بتوانید از افراد مهم زندگیتان حمایت کنید.



در این صورت ارزش‌های شما این است که مهربان، دلسوز، دوست داشتنی و حمایتگر باشید.





اما می‌توانید براساس
ارزش‌هایتان مانند مهربان و
دلسوز بودن، دوست داشتن و
حمایت عزیزان زندگی کنید.



گاهی رسیدن به
هدف غیر ممکن
است...



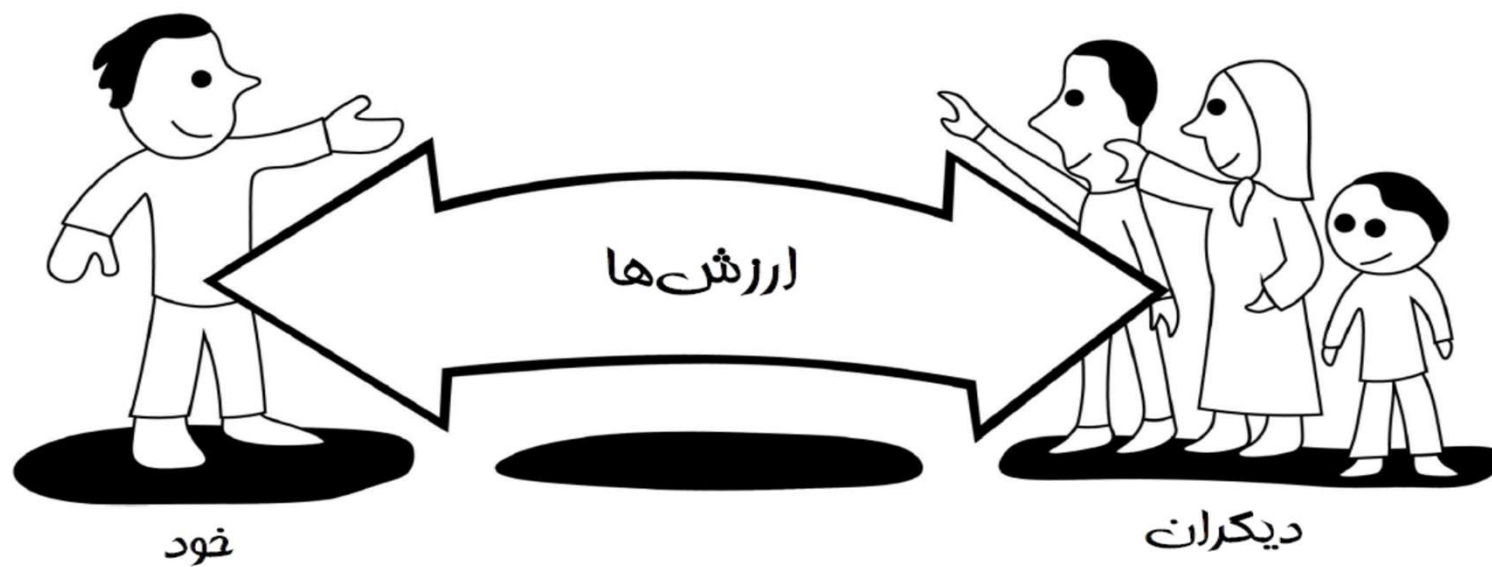
حتی اگر با شرایط سختی روبه رو هستید و از خانواده و
دوستان دور هستید، باز هم می‌توانید بر اساس
ارزش‌هایتان (مهربانی، دلسوزی، دوست داشتن و حمایتگر
بودن) زندگی کنید. می‌توانید روش‌های ساده‌ای برای
عمل به این ارزش‌ها پیدا کنید.

لیستی از ارزش‌ها در این جا ارائه شده است، ممکن است بهترین نباشند، ولی رایج اند.

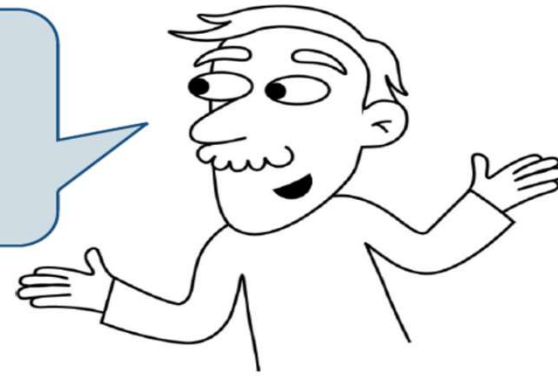
سپاس‌گزار بودن
قابل اعتماد بودن
وفادار بودن
شجاع بودن
مصمم بودن
بخشنده بودن
قابل احترام بودن
عادل بودن
...بودن
...بودن

دلسوز بودن
سخاوتمند بودن
مهربان بودن
حامی بودن
صبور بودن
منظم بودن
سخت کوش بودن
مسئول بودن
با ایمان بودن
متعهد بودن

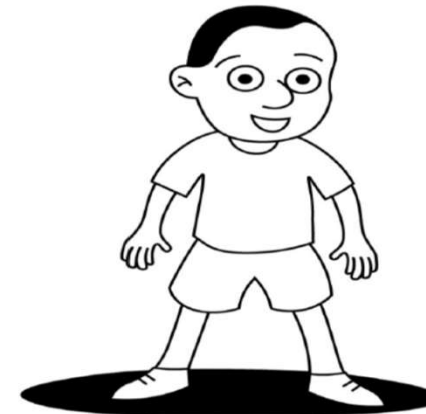
ارزش‌ها به دو سمت می‌روند: به سوی خودتان و به سوی دیگران.



بنابراین اگر
ارزش هایتان
مراقبت کردن و
مهربانی باشد...



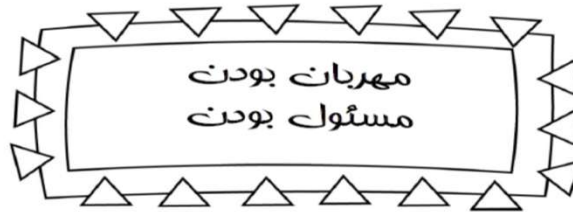
برای مثال، فرزندان را در نظر
بگیرید.



یکی از خویشاوندان را
انتخاب کنید.



که در مورد فرزندان، به این ارزش‌ها
می‌خواهید عمل کنید.



روزی ۱۰ دقیقه با فرزندان بازی کنید
یا برایش کتاب بخوانید.



که در مورد وی به این ارزش‌ها
می‌خواهید عمل کنید:



یادتان باشد که حتی کارهای کوچک هم مهم هستند.

یک درخت تنومند از یک دانه ریز رشد می‌کند.
حتی در سخت‌ترین شرایط می‌توانید با کارهای
کوچک براساس ارزش‌هایتان زندگی کنید.

وقتی به ارزش‌های خود عمل کنید،
زندگی رضایت بخش‌تر می‌شود.



مهربان بودن



در بسیاری مواقع در شرایط سخت با خودمان مهربان نیستیم.....



پیش می‌آید که افکار سخت‌گیرانه و بیرحمانه
داشته باشیم، ولی به ما کمکی نمی‌کنند چرا
که...





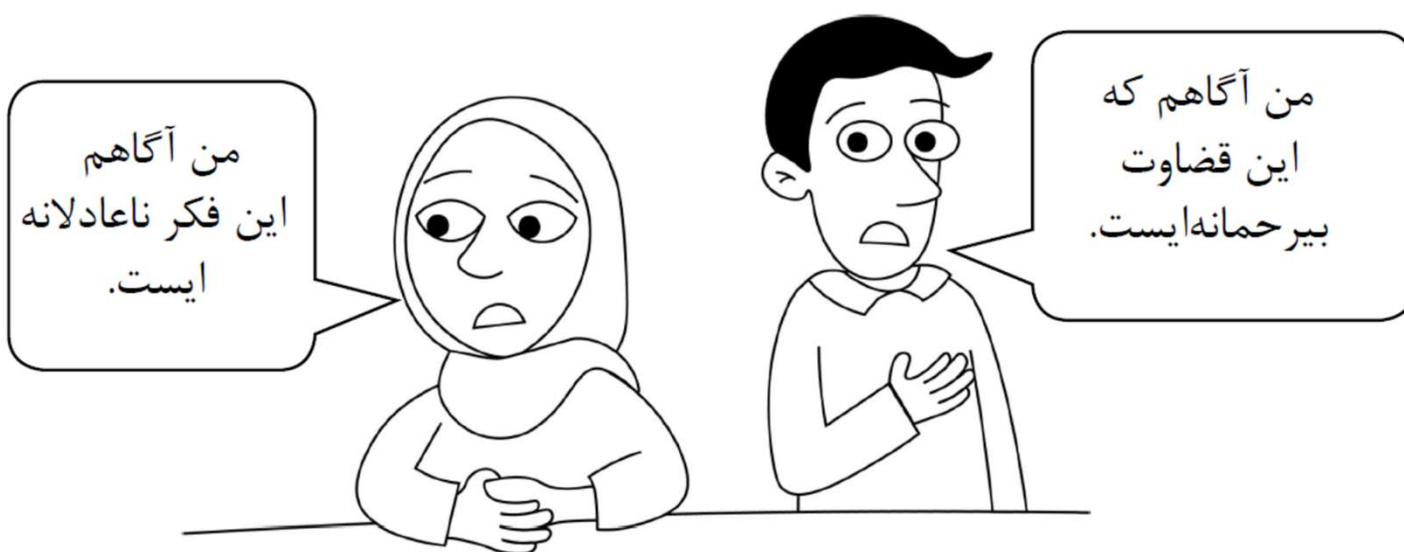
این افکار بیرحمانه را از ارزش
هایمان دور می کند.

لازمه که از این افکار
آگاه بشویم و آنها
را به عنوان افکار
ناعادلانه نامگذاری
کنیم.





سپنس جمله‌ی "من آگاه هستم" را اضافه کنید...



سپس تکنیک حضور در لحظه را تمرین کنید و به زندگی برگردید...

لمس کنید ببوئید بچشید بشنوید ببینید





همه به یک دوست نیاز دارند ...
همه به مهربانی نیاز دارند...

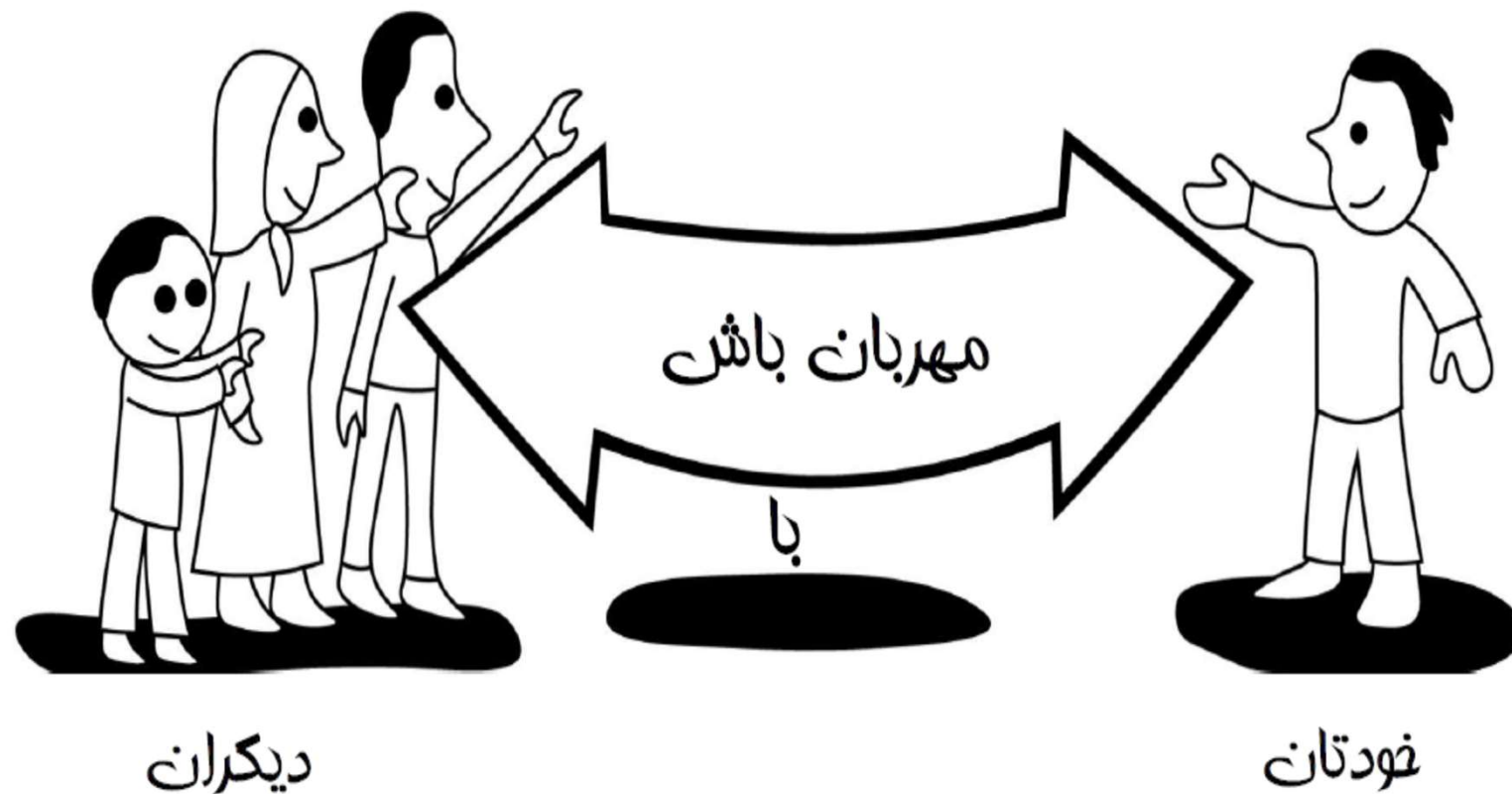
و اگر با خودتان مهربان باشید...



انرژی بیشتری برای کمک
به دیگران خواهید داشت و
همچنین انگیزه بیشتری
برای مهربان بودن با
دیگران دارید بنابراین همه
سود می‌برند.



به یاد داشته باشید: مانند همه‌ی ارزش‌ها (از همان دستی که می‌دهی، پس می‌گیری).

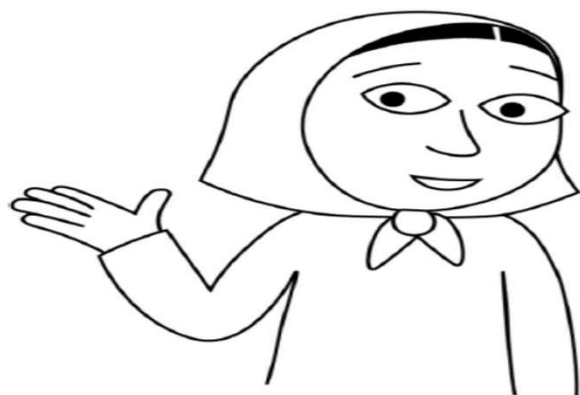


پس با خودتان با مهربانی صحبت کنید...

سخت و ناراحت
کننده است.

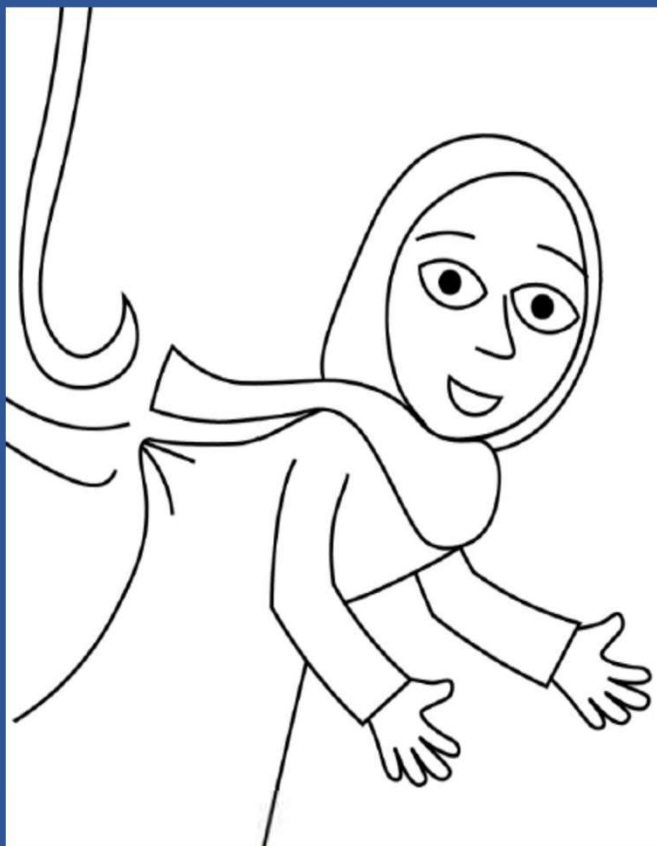


خوشحالم که می‌توانم مراقب
خودم و دیگران باشم.



فضاسازی





رهاسازی یکی از تکنیک های متوقف کردن
کشمکش با افکار و احساسات ما است.

آب و هوا همیشه در حال تغییر است. اما این آب و هوا برای آسمان گذراست. افکار و احساسات نیز تغییر می کنند و همیشه برای ما ثابت نیستند. و می توانیم یاد بگیریم که مانند آسمان باشیم و برای افکار و احساسات آزاردهنده فضایی بسازیم.



افکار و
احساسات ما
مانند آب و هوا
هستند.



بله همواره در
حال تغییرند!



من آگاهم که
در شکم و
قفسه سینه‌ام
درد دارم.



من آگاهم که
این فکری
آزاردهنده
است.

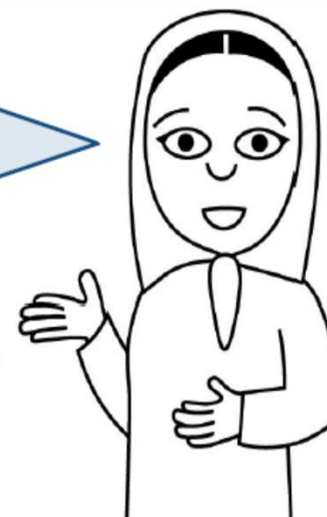
پس همین حالا
امتحان‌ش کنید. اول،
در سکوت و
احساسات و
افکارتان توجه کنید و
از آن‌ها آگاه شوید
سپس آن‌ها را
نامگذاری کنید.

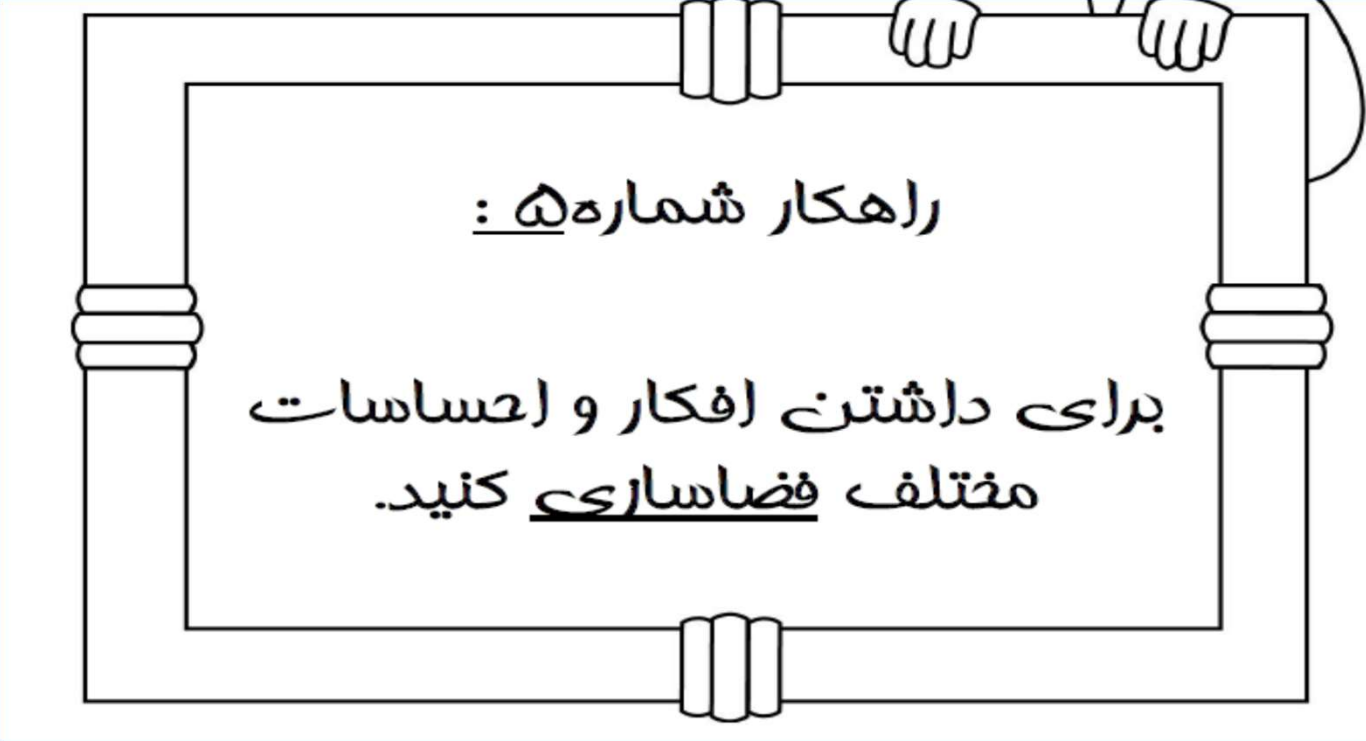


و تصور کنید که این افکار و احساسات مثل
آب و هوا هستند.



به این افکار و
احساسات با کنجکاوی
توجه کنید .





راهکار شماره ۵:

برای داشتن افکار و احساسات
مختلف فضاسازی کنید.

تلاش برای از بین بردن افکار و احساسات آزاردهنده، غالباً خوب جواب نمی‌دهد. بنابراین به جای جنگیدن با این افکار و احساسات مزاحم، فضایی برای آن‌ها ایجاد کنید.

۱) با کنجکاوی به این فکر و احساس آزاردهنده توجه کنید و روی آن متمرکز شوید. احساس دردناک را به عنوان یک شیء تصور کرده و به اندازه، شکل، رنگ و درجه حرارت آن دقت کنید.

۲) فکر یا احساس آزاردهنده را نامگذاری کنید. به عنوان مثال:

"این احساس دردناک است."

"این فکری مزاحم در مورد گذشته است."

"من آگاهم که این غم و اندوه است."

"من آگاهم جمله‌ی 'من قوی نیستم' فقط یک فکر است."

۳) اجازه دهید احساسات و افکار دردناک مانند آب و هوا بیایند و بروند. وقتی نفس می‌کشید، تصور کنید که نفس شما در داخل و اطراف درد جاری است تا فضایی برای آن ایجاد شود. به جای جنگیدن با افکار یا احساسات، به آن‌ها اجازه دهید در درون شما حرکت کنند، درست مانند هوا که در آسمان حرکت می‌کند. اگر با تغییر آب و هوا نجنگید، وقت و انرژی بیشتری برای تعامل و درگیر شدن با دنیای اطراف خود خواهید داشت و کارهایی را انجام می‌دهید که برای شما با ارزش و مهم است.

منبع

هنگام استرس چه کنیم؟

راهنمای تصویری

ترجمه و بومی سازی:

درسا مظاهری اسدی

دکتر مهدیه صالحی

دکتر سعیده شیردل

دکتر بهین آرامی نیا

طراح نهایی و ویرایشگر تصاویر:

شیرین خردمند

زیر نظر:

دکتر سید وحید شریعت