

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت مدیریت استرس



مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

فرد ماهر چگونه ماهر شده است بعبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟

دانش و تمرین

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



مهارت مقابله با استرس



اهداف:

- * فعال کردن ذهن شرکت کنندگان در رابطه با تفاوت افراد در مواجهه با استرس.
- * آگاه شدن شرکت کنندگان با شیوه های مقابله خود با استرس
- * آگاه شدن از تأثیرات کلی استرس بر انسان
- * بینش نسبت به ارتباط بین استرس و هیجان
- * مهارت پیدا کردن شرکت کنندگان در مقابله با استرس

صف بانک، اتوبوس واحد، سد کنکور، بیکاری و اشتغال، ازدواج، مرگ عزیز، گم کردن کیف پول هر یک به میزان متفاوتی به ما استرس وارد می نماید.

استرس:

هر موقعیتی که انسان مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد حال این سازگاری جدید قبول نشدن در دانشگاه باشد یا قبولی در یک دانشگاه خارجی. این دو موقعیت هر دو استرس زا هستند چرا که در هر دو موقعیت ما باید شیوه همیشگی خود را تغییر دهیم.

چرا شدت عکس العمل انسانها در مواجهه با یک موقعیت استرس زا متفاوت می باشد؟

به دو دلیل:

* بعلت اینکه ما به شکل های مختلف و گاه متفاوت به ارزیابی موقعیتهای استرس زا می پردازیم

* به تبع تفاوت ارزیابی به صور متفاوتی عکس العمل نشان می دهیم.

پس استرس:

پیامد ارزیابی فرد از تحولات محیطی می باشد.

به سه نفر از کارمندان یک اداره نامه ای داده می شود که در آن نامه از آنها خواسته شده است تا فردا به حراست اداره مراجعه نمایند؟

اگر شما یکی از این افراد بودید چگونه عمل می کردید؟
هر یک از این سه نفر چگونه می توانند واکنش نشان دهند؟
نفر اول: این یعنی دردسر حتما از من خطایی سر زده است حتما اخراج خواهم شد.
نفر دوم: فردا معلوم خواهد شد که مشکلی هست یا نه ولی برای محکم کاری با لباس مرتب تر و ظاهری آراسته تر می روم
نفر سوم: حتما اشتباه شده به همین خاطر لازم نیست وقتم را تلف کنم و به آنجا بروم
اولی از کاه کوه ساخت
دومی با واقع نگری سعی کرد از بروز خطر احتمالی ممانعت بعمل آورد.
سومی با کوچک نمایی سعی کرد این واقعیت را اصلا در نظر نگیرد.

نکته:

چون ارزیابی ما از موقعیتهای استرسزا متفاوت می باشد و بتبع آن شیوه مقابله با آن نیز فرق می کند پس اثرات ناشی از یک موقعیت استرس زا کاملا متفاوت می باشد.

*** حاد:** سوار بر ماشین یا اتوبوس می شویم و باید ساعت ۸ به محل کار برسیم
چون جلسه داریم اما یک دفعه ترافیک قفل می کند و باعث می شود که ساعت ۱۰ برسیم.

انواع استرس:

*** مزمن:** هر روز یک ساعت مسافت منزل تا محل کار طی کنیم.

جدول زیر را تکمیل نمایید.

موقعیت	گفتار درونی	شیوه مقابله	نتیجه
اتوبوس شلوغ است و هوا گرم			
دیرتان شده است و ترافیک سنگین است			
در سینما مشغول دیدن فیلم هستید که گریه های مکرر یک نوزاد به گوشتان می رسد			

چه روشهایی برای مقابله با استرس وجود دارد؟

- * روش مساله محور که مستلزم درک و تعریف مشکل و یافتن راه حلهای احتمالی آن است.
- * روش هیجان محور که مبتنی بر کنترل هیجان و احساسات بوجودآمده در خود فرد می باشد.

مثال:

اتوبوس شلوغ و هوای به شدت گرم؟

فرد هیجان محور می گوید ۲ ساعت که بیشتر راه نیست تحمل می کنم، صبر میکنم . فرد مساله محور می گوید من مرتب این مسیر را باید بروم و برگردم بررسی می کند که آیا مسیر کوتاه تری وجود دارد یا خیر آیا اگر با تاکسی یا دربست این مسیر را بروم و برگردم چقدر باید هزینه کنم اگر با تاکسی رفت و آمد کنم از وقت باقی مانده می توانم کار بیشتری کنم تا هزینه تاکسی را پرداخت نمایم یا خیر؟

* ضربان قلب افزایش می یابد تا خون بیشتری پمپاژ کند.

* فشار خون افزایش می یابد تا خون کافی به عضلات برسد.

* تنفس تند و کوتاه می شود تا اکسیژن مورد نیاز سوخت و ساز عضلات فراهم آید

*میزان قند خون جهت فعالیت بیشتر عضلات افزایش می یابد

تغییرات فیزیولوژیک
در زمان استرس حاد

با وجود اینکه تغییرات فوق در هنگام مواجهه با یک خطر واقعی نظیر حمله یک حیوان درنده سازگاران و موثر عمل می کنند ولی در اکثر موقعیتهای استرس زای زندگی روزمره نظیر قرار گرفتن در ترافیک سنگین فاقد کارآمدی اند.

تأثیرات جسمانی استرس:

- فشار خون بالا
- سردرد میگرنی
- زخم معده و تهوع
- تکرر ادرار و اسهال
- بیماری های روان تنی مثل آسم، جوشهای پوستی، آرتریت روماتوئید

تأثیرات روانی استرس در دراز مدت

- * اشکال در تمرکز
- * ناتوانی در تصمیم گیری
- * اختلال حافظه – فراموشی
- * افزایش افکار ناکارآمد

تأثیرات رفتاری استرس در دراز مدت:

- اجتناب از موقعیتهای استرس زا
- انزوای اجتماعی
- مصرف مواد و سیگار کشیدن
- اختلال در خواب
- افزایش پرخاشگری و عصبانیت
- رفتارهای پرخطر
- افزایش تمایلات وسواسی
- اختلال در غذا خوردن

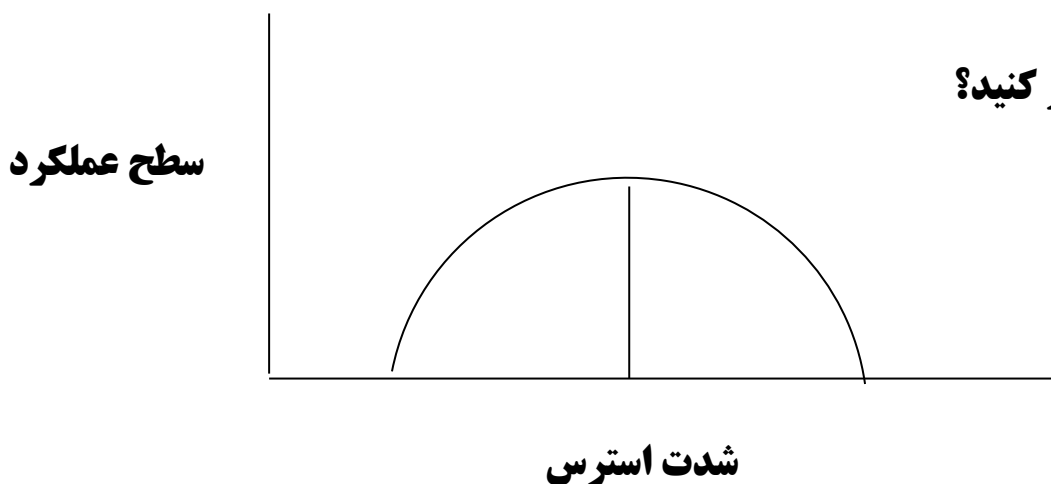
رابطه میان استرس و بیماری موضوع جدیدی نیست بیماری های روان تنی از جمله این بیماری ها هستند که علل بیولوژیک مشخصی ندارند اما اعتقاد براین است که استرس در افراد مستعد می تواند منجر به فعال شدن اینگونه بیماری ها گردد. با این فرض که استرس علت مستقیم این بیماری ها نیست اما باعث می شود سیستم های فیزیولوژیک بدن را تضعیف کرده و در نتیجه بستر ابتلا به اینگونه بیماری ها را فراهم آورد. زخم معده، آسم و ...

آیا زندگی بدون استرس ممکن است؟

آیا استرس تاثیر مثبتی بر زندگی دارد یا خیر؟

واقعیت این است که استرس نمک زندگی است و باید مراقب بود که آش زندگی خیلی بی نمک یا خیلی شور نشود. برای انجام هر کاری میزان معینی از استرس هم لازم و هم ضروری می باشد. برای مثال اگر قرار باشد از عرض بزرگراهی عبور کنید که تردد ماشینها زیاد میباشد ضروری است که احساس کنید وضعیت اضطراری می باشد با این وجود فشار روانی بیش از حد یا خیلی کم بر هر عملکردی تاثیر منفی دارد.

نمودار زیر را تفسیر کنید؟



کم:

* دل مردگی
* خستگی
* ناکامی
* عدم رضایت
* افسردگی

متوسط:

* خلاقیت
* حل مساله
* پیشرفت
* تغییر
* رضایت

پیامدهای
استرس:

زیاد:

* امراض جسمانی
* تغییر عادت غذا خوردن
* ناتوانی در تمرکز
* عدم برخورد منطقی با مساله
* نارضایتی از نتیجه کار

شما در مواجهه با موقعیتهای استرس زا از چه شیوه ای استفاده می کنید؟

تا چه اندازه از شیوه مقابله خود راضی هستید؟

آیا کسی را می شناسید که در مواجهه با موقعیتهای فشار زا بهتر از شما عمل کند آیا می توانید شیوه مقابله او را توضیح دهید؟

مهارت در هر فعالیتی یک فرایند است و فرایند مسیری است که دارای مراحل مختلفی است مهارتهای زندگی هم از این قاعده مستثنی نیست.

اگر ما مهارت کنترل خشم را فرا گرفته باشیم و به اندازه کافی تمرین کرده باشیم به راحتی از پس موقعیتهای استرس زا برمی آییم.

موقعیت استرسزا همچون ماشه ای است که اسلحه هیجانهای ناخوشایند را به شلیک وا می دارد. پس اگر مهارتهای مقابله با استرس را یاد نگرفته باشیم با شلیک هیجانهای منفی روحیه خود را مخدوش خواهیم کرد.

نکته:

*** خود آگاهی هیجانی: همانند مهارت کنترل خشم قدم اول در مقابله با استرس آگاهی از هیجان و احساسی است که اکنون در زمان استرس داریم آگاهی از هیجانهای منفی باعث می شود که بتوانیم سیکل باطل افکار رفتار و احساس منفی را بهم بزیم**
*** روشهای بلند مدت (خنثی کردن هیجانات منفی): این روش باید از گذشته شروع شده باشد تا بتوان از اثرات موقعیت استرس زا کاست**
*** روشهای کوتاه مدت: همان روشهای کوتاه مدت کنترل خشم می باشد.**

مقابله با استرس:

مقابله با استرسی

مقابله فعال:

- * تمام تلاش خود را بر روی حل مشکل معطوف می کنیم
- * مشکل را خرد می کنیم و قدم به قدم پیش می رویم
- * برنامه ریزی عملی تنظیم می کنیم.
- * در باره اقداماتی که باید انجام دهیم خوب فکر می کنیم.

مقابله محتاطانه:

- * آن قدر صبر می کنیم تا زمان مناسب فرا رسد.
- * تا لازم نشود اقدامی نمی کنیم
- * سعی می کنیم با اقدامی عجولانه وضعیت را از آنچه هست بدتر نکنیم

کمک خواستن

از دیگران:

- * از کسانی که وضعیت مشابهی داشته اند می پرسیم که چه کرده اند تا مشکلشان رفع شده است.
- * سعی می کنیم که توصیه های دیگران را عملی کنیم
- * برای کسب اطلاعات بیشتر با دیگران صحبت می کنیم و در باره احساساتمان با آنها گفتگو می کنیم.

تفسیر خوش بینانه:

- * به جنبه های خوب اتفاق می اندیشیم.
- * سعی می کنیم از دید دیگری به موضوع نگاه کنیم و آنرا مثبت تر جلوه دهیم.
- * با خود می گوئیم که این تجربه ای بود که چیزی آموختیم.
- * سعی می کنیم با موضوع کنار بیاییم و به آن عادت کنیم.
- * می پذیریم که اتفاقی افتاده است و نمی شود کاری کرد.

روی آوردن به مذهب:

- * به خدا توکل می کنیم و از او کمک می خواهیم.
- * سعی می کنیم در پناه اعتقاداتمان آرامش پیدا کنیم.

به یا آوردن موقعیتهای استرس زای هفته گذشته خود

ایام هفته	موقعیت استرس زا	شدت استرس (از ۱ تا ۱۰۰)	روش مقابله	شدت استرس بعد از روش (مقابله (از ۱ تا ۱۰۰))	میزان رضایت از روش (مقابله (از ۱ تا ۱۰۰))
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه شنبه					
چهارشنبه					
پنجشنبه					
جمعه					

تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی



آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

وب سایت: drmahrooghi.ir