

روش های ساده برای مقابله با

استرس

در محل کار و زندگی



استرس، فی نفسه خطرناک نیست، هر کس در زندگی اهداف، فعالیت ها و فراز و نشیب هایی دارد. اما وقتی اینها از حد بگذرند، خطرآفرین می شوند. شما می توانید استرس غیرقابل کنترل را تشخیص دهید و از راه های رفع آن مطلع شوید.

استرس می تواند بر سلامت جسم و روح شما تأثیر بگذارد. استرس، نقطه شروع ابتلا به افسردگی است. از این رو شناخت عوامل استرس زا و آنچه را که برای کاهش این عوامل می توانید انجام دهید، دارای اهمیت است. هرگونه واقعه ای نظیر مرگ عزیزی، طلاق یا جدایی، ازدواج، خانه عوض کردن، پیدا کردن شغل جدید و رفتن به تعطیلات تقریباً استرس زیادی ایجاد می کنند. وقایعی هم نظیر بیرون رفتن فرزند از خانه، بیماری های طولانی مدت یا نقص عضو، نگرانی درباره سررسیده ها، موفق نبودن در رقابت در انجام یک کار خاص نیز ممکن است موجب بروز علائم استرس، مثل کم طاقتی، تنش، احساس خستگی و اشکال در خوابیدن شود.

➤ برخی از نشانه های استرس عبارتند از:

1. بی حوصلگی شدید
2. حساسیت شدید نسبت به انتقاد
3. بروز اختلال در خواب
4. علائم تنش نظیر جویدن ناخن
5. افزایش مصرف سیگار و الکل
6. سوء هاضمه
7. نداشتن تمرکز

اقدام در کاستن استرس های زیان بار قبل از آن که بر سلامت شما تأثیر بگذارند، بسیار مهم است. این کار می تواند موجب کاهش خطری شود که سلامت شما را تهدید می کند. اگر احساس می کنید که کارهایتان زیاد است و دارید کلافه می شوید، دست از کار بکشید و چند نفس آرام بکشید تا آرامش خود را بازیابید. به مدت یک روز از کارهای روزانه و امور خانه و خانوادگی و هرچه که بر شما فشار وارد می کند، دست بکشید. این روز را فقط به انجام کارهایی اختصاص دهید که موجب آرامش شما می شود و احساس خوبی را برایتان فراهم می آورد.

استرس پیامی است که به شما می گوید که باید مواظب خود باشید و تا حد ممکن عوامل استرس زا را از زندگی خود دور کنید.

➤ راههای برطرف کردن استرس

1. در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید تا فشارهای وارد بر خود را کاهش دهید.
2. پیشنهادهای دیگران در کمک به خود را بپذیرید.
3. توانایی های خود را بشناسید و بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید.
4. با یک نفر صحبت کنید. کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت بخش و شادی آفرینند.
5. نیروی خشم خود را خالی کنید، مثلاً با فریاد زدن، جیغ کشیدن یا مشت زدن بر بالش.
6. از موقعیت های پر استرس دوری کنید.
7. سعی کنید اوقات خود را با کسانی بگذرانید که مصاحبت با آنها برایتان لذت بخش باشد و نه با کسانی که انتقاد کننده و خرده گیرند.
8. آرام نفس بکشید، به طوری که قسمت پائینی شش های خود را به تحرک وادارید. برای این منظور با پنج شماره هوا را وارد ششها کنید و بعد از مکث کوتاهی با پنج شماره هوا را از ششها خارج کنید.
9. تکنیک های آرامش بخش را به کار برید.

10. یک واکنش نسبت به استرس، خشمگین شدن است. درباره نحوه غلبه بر خشم خود بیشتر بیاموزید.



استرس در محیط کار

استرسی که در محیط کار به شما دست می دهد، دومین و بزرگترین مشکل شغلی است که سلامت شما را تهدید می کند. در یک تحقیق انجام شده، نیم میلیون از افراد شاغل در انگلستان اظهار داشتند که دچار مشکلات روحی و مسایلی از قبیل افسردگی و اضطراب هستند. از آنجا که هنوز هم بر چنین مسایلی برچسب - روانی می زنند، اغلب افراد شاغل از درخواست کمک از دیگران روی گردانند، زیرا غالباً آنها را افرادی ناتوان تلقی می کنند.

➤ **در محیط کاری. موقعیت های زیادی هستند که موجب استرس فرد می شوند . نظیر:**

1. خویشاوند بودن با برخی از همکاران
2. حمایت نکردن مسئولین از کارکنان خود
3. نبود مشاوره و ارتباطات
4. دخالت های زیادی در مسایل شخصی، اجتماعی و زندگی خانوادگی

5. حجم زیاد کارها یا بیش از اندازه کم بودن کار
6. فشار بیش از حد ناشی از غیرواقعی بودن مهلت انجام کارها
7. انجام کارهایی که بسیار مشکل اند و یا لزوم چندانی به انجام آنها نیست
8. نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار
9. شرایط نامطلوب کاری
10. داشتن شغلی که متناسب با شما نباشد
11. نداشتن امنیت شغلی و ترس از بیکار شدن

وقتی مردم در محیط کاری خود در فشار غیرقابل تحمل قرار گیرند، تمایل به سخت کار کردن در آنها ایجاد می شود تا بدین وسیله فاصله آنچه را که به دست می آورند با آنچه که تصور می کنند باید به دست بیاورند، کم کنند. آنان از استفاده اوقات استراحت کاری خود صرف نظر می کنند و در نتیجه از نیازهای شخصی خود غافل می شوند.

➤ روش های زیر می تواند در حل این مشکلات به شما کمک کند:

1. با کسی که امین شماست، چه در محیط کار و چه در بیرون از آن، درباره آنچه که موجب استرس شما می شود صحبت کنید.
2. نتایج مشاوره یا حمایت هایی را که از شما می شود، به کار بندید.
3. ساعات مقرر کاری را به کار پردازید و از اوقات استراحت و روزهای تعطیل که حق شما است، استفاده کنید.
4. اگر مشغله کاری شما زیاد است، یک روز یا تعطیلات پایان هفته را به استراحت بپردازید.
5. برای پرهیز از گرفتاری های ساعات پر رفت و آمد یا برای این که اوقات بیشتری را با خانواده و فرزندان خود باشید، از ساعات مناسب برای این کارها استفاده کنید.
6. با ورزش ورژیم غذایی مناسب، از خود مراقبت کنید.
7. تکنیک های آرامش بخش را به کار بندید.
8. مصرف سیگار و سایر داروهای مخدر را ترک کنید.

➤ رفع استرس در محیط کار

1. محیط کار خود را راحت و متناسب با نیازهایتان درست کنید.
2. اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، این کار به شما کمک خواهد کرد تا خود را از تقاضاهای غیرمعقولانه ای که از شما می شود، حفظ کنید.
3. درباره مشکلات کاری خود با سرپرست بخش یا رئیس خود صحبت کنید. اگر مشکلات شما حل نشد، با قسمت کارگزینی، نماینده صنفی خود یا دیگر مسئولینی که به نوعی با مسایل کارکنان مربوطند، صحبت کنید.
4. با همکاران خود محترمانه رفتار کنید، همان گونه که انتظار دارید دیگران با شما رفتار کنند.
5. از سیاست های اداره خود درباره نحوه برخورد با ایجاد مزاحمت، زورگویی و یا تبعیض، آگاهی داشته باشید. در این صورت خواهید دانست که چگونه با رفتارهای غیرمعقولانه برخورد کنید و یا چه حمایتی از شما خواهد شد.

واحد آموزش همگانی و بیمار

1395