

**راهکارهای مفید کنترل استرس**

**گروه هدف : عمومی**

**استرس**

استرس به واکنش بدن به هر گونه تغییری گفته می­شود که نیازمند نوعی پاسخ یا تعادل­سازی است. بدن با پاسخ­های جسمی،‌ روحی و هیجانی به این تغییرات عکس العمل نشان می­دهد. بنابراین شما استرس را از محیط، بدن و افکارتان دریافت می­کنید .استرس با شش عامل اصلی مرگ ارتباط دارد: بیماری قلبی، سرطان، بیماری­های ریوی، تصادفات، سیروز کبدی و خودکشی.

**علل استرس­های شغلی**

مهمترین استرس­های شغلی در ارتباط با زمینه­های زیر می­باشد:

1- استرسورهای فیزیكی در محیط كار: نور، صدا، دما

2- خصوصیات ویژه شغل: سخت بودن كار، سردرگمی در وظایف، تعارض در نقش، مسئولیت كم یا خیلی زیاد، تغییر در وظایف حاصل از محدودیت­های زمانی.

3- فشارهای گروه و همكاران: هنجارهای گروه، عدم همبستگی با گروه، كاهش حمایت گروه .

4- سطح سازمانی مدیریت: مدیریت ضعیف، ضعف ساختاری، حمایت ضعیف رئیس، كاغذ بازی.

5- وجوه كار: امیدهای اولیه مربوط به كار، توقعات و انتظارات بعدی، نگرانی­های مربوط به بازنشستگی.

6- زندگی خارج از محیط كار: زندگی خانوادگی، ازدواج، درگیری­ها و گرفتاری­های اجتماعی، مشكلات مالی، دوستان خارج از محیط كار.

**پرسنل**

 مهارت­های شغلی اضافی را گسترش دهد مانند كتاب خواندن، شركت در سمینارها، دوره های ضمن خدمت را طی نمودن. كارمند هر چه در شغل شایسته تر گردد احساس كنترل بیشتری بر آن خواهد نمود.

  از كمال گرایی اجتناب نموده و برای عمل به بهترین شكل در حد توان اقدام نماید.

  چنان چه استرس ادامه یابد و با روش مناسبی كنترل نگردد باعث ایجاد وضعیتی می­گردد كه تحت عنوان سندرم فرسودگی روانی مطرح می­شود. این سندرم در طی دو مرحله اولیه و نهایی اتفاق می­افتد و باعث ایجاد مشكلاتی در سطوح عملكرد شغلی، وضعیت طبی، مشكلات رفتاری، مصرف مواد و خطاهای شناختی می گردد.



         محیط اطراف خود را تحت کنترل درآورید: اگر اخبار شامگاهی گاهی شما را دلواپس و نگران می‌کند، تلویزیون را خاموش کنید.

* اگر ماندن در ترافیک باعث بروز تنش در شما می‌شود، زودتر حرکت کنید تا دچار این آشفتگی و بی‌نظمی‌ها نشوید.
* اگر از رفتن به مغازه‌های شلوغ ناراحت هستید، از طریق اینترنت خرید کنید.
* از شرکت در بحث‌های داغ دوری کنید . اگر شما نمی‌توانید از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید، بکوشید جانشینی برای آنها بیابید. شما می‌توانید شکل مشکلات را با ترسیم‌کردن آنها در آینده تغییر دهید. اغلب این تغییرات شامل راهی است برای ارتباط و انجام کارها در زندگی روزانه شما.

         به جای اینکه بر احساسات خود درپوش بگذارید، آنها را بیان کنید: اگر چیزی یا کسی شما را آزار می‌دهد، با احترام آن را بیان کنید. اگر نتوانید احساسات خود را بیان کنید، رنجش و کدورتی ایجاد خواهد شد که باقی‌مانده و در موقعیت‌های مشابه دوباره شما را آزار خواهد داد.

  سازش و مصالحه داشته باشید: هنگامی که شما از کسی درخواست می‌کنید که رفتارش را تغییر دهد، تمایل دارید که آن کار را انجام دهد. اگر شما خودتان هم اندکی تغییر کرده و انعطاف به خرج دهید، آنگاه این شانس را خواهید داشت که با رعایت حد وسط، به شادمانی دست یابید.

   قاطعیت بیشتری داشته باشید: در زندگی هیچگاه عقب‌نشینی نکنید. هرچقدر هم مشکلات در برابر شما قرار بگیرند، در مقابل آنها بایستید و بر آنها غلبه کنید.

   خود را بهتر مدیریت کنید: کمبود وقت یکی از دلایل بروز استرس است اما با مدیریت استرس می‌توانید آن را مهار کنید. هنگامی که شما خیلی کمبود وقت دارید و در عین حال عجله‌تان نیز زیاد است، بسیار سخت است که بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. اما اگر نقشه‌ای در سر داشته باشید و عزمتان جزم باشد ، می‌توانید از این گونه استرس‌های اغواکننده امتناع کنید .

  بعضی منابع استرس‌زا غیرقابل دسترس هستند. شما نمی‌توانید از این گونه استرس‌ها اجتناب کرده یا آنها را تغییر دهید. مسائلی مانند مرگ، عشق، بروز حوادث طبیعی و...در این موارد، بهترین راه غلبه بر این استرس‌ها آن است که آنها را همان‌گونه که هستند بپذیرید. البته ممکن است پذیرفتن آنها بسیار سخت به نظر برسد اما آسان‌تر از آن است که در مواقعی که نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید به ناسزاگویی بپردازید.

  سعی نکنید چیزهای غیرقابل کنترل را تحت کنترل خود درآورید: در زندگی خیلی چیزها خارج از کنترل ماست، به ویژه رفتار مردم دیگر؛ بنابراین سعی کنید به جای اینکه چیزهای غیرقابل کنترل را تغییر دهید، آن چه را می‌توانید عوض کنید. مثلا می‌توانید افکار خود را بر حل مشکلات متمرکز سازید و آنها را حل کنید.

    در جست‌وجوی فرصت‌ها باشید: حتما شنیده‌اید که می‌گویند «آنچه ما را نمی‌کشد، ما را قوی‌تر می‌کند». مشکلاتی که ما را به چالش و مبارزه فرا می‌خوانند ، فرصت‌هایی در اختیار ما قرار می‌دهند که می‌توانیم به رشد شخصی دست یابیم.

   اگر انتخاب‌های اشتباه شما در رویارویی با مشکلات باعث استرس بیشترتان می‌شود، با برخورد صحیح و داشتن واکنش مناسب می‌توانید از اشتباهات خود چیزهایی بیاموزید.

   احساسات‌تان را با یکدیگر در میان بگذارید: صحبت‌کردن با دوست قابل اعتماد یا امیدوارشدن از طریق گفت‌وگو با مشاور بسیار موثر است. بیان آنچه شما فکر می‌کنید- حتی اگر نتواند مشکل را حل کند- جانشینی مناسب برای قرار گرفتن در موقعیت‌های استراس‌زاست .

   بخشیدن را بیاموزید : بپذیرید ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که کامل نیست و مردم هم زیاد اشتباه می‌کنند. اجازه ندهید خشم و رنجش شما را دچار استرس کند. با بخشیدن دیگران، خودتان را از انرژی‌های منفی اطراف رها سازید.

تهیه دفترچه‌ای که بتوانید در آن منابع استرس روزانه خود را یادداشت کنید، به شما کمک می‌کند تا این منابع را بهتر شناسایی کنید.

**تهیه و گردآوری :**

**شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری–سوپروایزر آموزشی ، ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات**

اهواز - فاز 2 پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت ا... طالقانی (ره)

06135540254 **-** 6

**پاییز 99**

www.htaleghani.ajums.ac.ir