

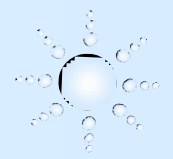
# کنترل استرس و آرام سازی



**دکتر محمد اکبری**

**عضو هیات علمی گروه روان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی  
و مدیر پرستاری بیمارستان شهید چمران**

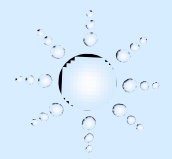
**akbari129@yahoo.com**



## تعریف استرس

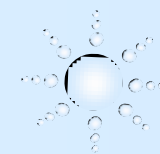
❖ استرس یک تجربه هیجانی منفی است در مقابل تهدیدات (درونی یا بیرونی) که با تغییرات فیزیولوژیک، روانی و رفتاری همراه می شود.





❖ **تهدیدهای درونی:** انتظارات غیر واقع بینانه از خود و دیگران ، گرسنگی، کفش تنگ و افکار منفی و نگرانی از آینده و ...

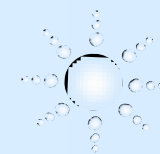
❖ **تهدیدهای بیرونی:** تغییر شغل، ازدواج، گرما و ترافیک و زندگی خوابگاهی، مرگ همسر، مسائل مالی و....



# استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی

## تولد اولین استرس زندگی

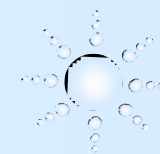




## استرس تیغی دولبه

❖ اضطراب هم ما را برای مقابله آماده می کند و هم می تواند زندگی و عملکرد طبیعی مان را مختل کند!



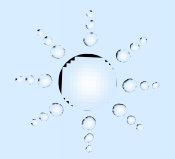


## علایم استرس

❖ علایم جسمی

❖ علایم شناختی و روانشناختی





## حواسمان باشد

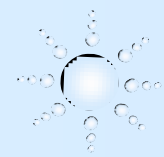
استرس های مثبت بزرگ و پشت سر هم و متوالی

استرس های منفی کوچک و پشت سر هم و متوالی



خستگی روانشناختی





## تپ شخصیتی اضطراب زا A

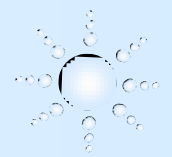
❖ کمال گرایی افراطی

❖ نیاز شدید به کنترل داشتن بر تمامی امور زندگی

❖ نیاز شدید به تایید شدن از سوی دیگران

❖ اینگونه افراد رقابت جو، به دنبال دستاورد های

عالی و در کارها خیلی سریع هستند.



این افراد دقیقا متضاد با شخصیت **A** هستند. آنها بسیار آرام می باشند و به سادگی استرس پیدا نمی کنند.

توانایی برگشت به حالت قبلی بعد از وقوع یک استرس

ویژگی این افراد:

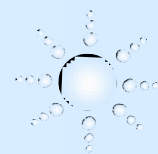
**I am** ❖

**I have** ❖

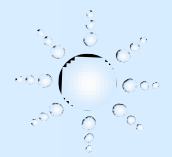
مهارت ها



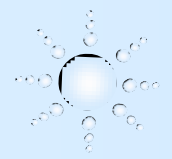
**I can** ❖



❖ تیپ های شخصیتی C عاشق جزئیات هستند و همیشه تلاش می کنند از چگونگی کارکرد هر چیزی سر در بیاورند؛ به همین دلیل بسیار مناسب تخصص ها و شغل های فنی هستند. تیپ C ها قاطع نیستند و همیشه آرزوهایشان را سرکوب می کنند و حتی ممکن است تن به کاری دهند که از آن متنفرند



❖ تیپ شخصیتی D متعلق به کسانی است که افسرده می باشند، تیپ D ها نگاه منفی به زندگی دارند و بدبین هستند. یک اتفاق کوچک که حتی توسط تیپ B ها به آن توجه نیز نمی شود ممکن است روز تیپ D را به کلی به هم بریزد. تیپ D ها به سرکوب احساسات معروف هستند و آشفته هستند

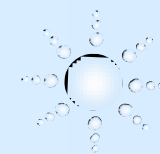


## راهکارهای مقابله ای در برابر استرسور:

❖ مقابله هیجان مدار

❖ مقابله مسأله مدار

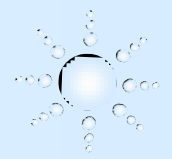
# اولین قدم ها در مدیریت استرس



❖ مشخص نمودن علایم خود در زمان استرس

❖ مشخص نمودن عوامل ایجاد کننده استرس در خود





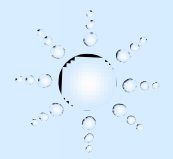
# مدیریت استرس در بیمار

❖ مدیریت استرس یک مجموعه از فعالیت هاست تا انجام یک یا چند فعالیت ساده، زیرا هیچ پاسخ ساده ای برای مقابله با استرس وجود ندارد. بنابراین یک سیستم جامع مدیریت استرس است که می تواند استرس و تنش را کاهش دهد.

❖ مدیریت جامع استرس برنامه ای است که شامل انواع مداخلات **فیزیکی**، **هیجانی**، **شناختی**، **اجتماعی** و **معنوی** برای کنترل و مقابله با استرس است.

- ❖ ۱- پیشگیری از وقوع استرس
- ❖ ۲- راهبردهای آرام سازی
- ❖ ۳- راهبردهای تنظیم هیجان
- ❖ ۴- راهبردهای شناختی
- ❖ ۵- راهبردهای بین فردی / حمایتی
- ❖ ۶- راهبردهای معنوی





## پیشگیری از وقوع استرس

- ❖ ۱- حوادث زندگی و استرس : هولمز و راهه ۴۳ حادثه در زندگی
- ❖ ۲- دردهای روزانه و استرس مزمن: تحقیقات نشان می دهند ضرب الاجل ها، ترافیک، مسائل شغلی و وضعیت ظاهر بیشترین شدت را دارند.
- ❖ ۳- تحلیل موفقیت
- ❖ ۴- مدیریت زمان: ثبت برنامه روزانه، وضع اهداف، الویت بندی، زمان بندی، تغذیه و استرس ( مواد غذایی شبه استرس و مولد سیستم سمپاتیک)، سرو صدا و استرس

تغییر	تغییر	تغییر	تغییر
۲۹	تغییر مسئولیت‌های در محل کار	۱۰۰	مرگ همسر
۲۹	جدا شدن فرزندان از خانواده	۷۲	طلاق
۲۹	اختلاف با خانواده همسر	۶۵	زندگی جدا از همسر
۲۸	بیشرفت‌های شخصی چشمگیر	۶۲	زندانی شدن
۲۶	آغاز به کار یا بیکار شدن همسر مرد	۶۲	مرگ یکی از اعضاء خانواده
۲۶	آغاز یا پایان یافتن تحصیل	۵۲	زخمی شدن یا بیماری خودشخص
۲۵	تغییر شرایط زندگی	۵۰	ازدواج
۲۴	تجدیدنظر در عادت‌های شخصی	۴۷	اخراج از کار
۲۳	مسئله داشتن با رئیس	۴۵	آشنی با همسر
۲۰	تغییر محل مسکونی	۴۵	بازنشستگی
۲۰	تغییر محل تحصیل	۴۴	برهم خوردن سلامت یک عضو خانواده
۱۹	تغییر تفریحات	۴۰	بارداری
۱۹	تغییر فعالیت‌های مذهبی	۳۹	مشکلات جنسی
۱۸	تغییر فعالیت‌های اجتماعی	۳۹	ورود یک عضو تازه به خانواده
۱۶	تغییر عادت‌های مربوط به خواب	۲۹	سازگاری مجدد در کسب و کار
۱۵	تغییر عادت‌های مربوط به خورد و خوراک	۲۸	تغییر وضع مالی
۱۲	تعطیلات سالیانه	۲۷	مرگ دوست صمیمی
۱۲	عید کریسمس	۲۶	تغییر شغل
۱۱	خلافکاری‌های جزئی	۲۰	از دست رفتن وثیقه

## ❖ تنفس دیافراگمی

هوا را به آرامی به درون ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: یک، دو، سه، چهار.

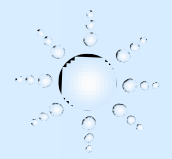
حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید.

چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید.

## تصویرسازی های ذهنی:

❖ تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چای که می نوشید را حس کنید



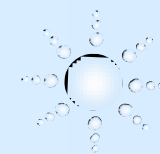


# استراتژی های آرام سازی

## ورزش:

- ❖ ورزش با مصرف موادی که در نتیجه واکنش استرس تولید شده می تواند به مدیریت استرس کمک کند و مانع از بروز پیامدهای منفی استرس شود.
- ❖ رها شدن آندورفین
- ❖ رها شدن دوپامین
- ❖ رها شدن سروتونین
- ❖ رها شدن نوراپی نفرین : تقویت عملکرد شناختی





❖ موسیقی  
❖ صدای سفید

## معنویت

- 1. تلاش برای تغییر موقعیت با دعا و نیایش** (کنترل اولیه که نوعی مقابله مساله مدار است)
- 2. دیدن موقعیت به عنوان تقدیر، خواست، مصلحت یا امتحان خداوند** و یا انجام اعمال مذهبی برای ایجاد آرامش در خود (کنترل ثانویه که بیشتر نوعی مقابله هیجان مدار است که واکنش هیجانی به استرس را کم می کند).

❖ اتکاء به خود و توکل

❖ تسلیم و رضا

❖ استغاثه



- ❖ شرکت در مراسم مذهبی
- ❖ کارهای خیریه و داوطلبانه
- ❖ بخشش
- ❖ شکر گذاری

## استراتژی های بین فردی / حمایتی

❖ ارتباط: مهارت های ارتباطی به شما کمک می کند تا با خانواده و اقوام، دوستان و همکاران تعامل بهتری داشته باشید و استرس کمتری را تجربه کنید. بنابراین، مهارت های ارتباطی یک تکنیک پیشگیری از وقوع استرس نیز محسوب می شود

## شبکه حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی به عنوان قوی ترین و نیرومندترین نیروی مقابله ای برای مواجهه ی موفقیت آمیز و آسان فرد در زمان درگیری با شرایط تنش زاست و تحمل مشکلات را برای فرد تسهیل می کند.

❖ مدل تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی

❖ مدل تأثیر غیرمستقیم یا فرضیه ضربه گیر

## انواع حمایت اجتماعی

❖ خانواده

❖ دوستان

❖ گروه های اجتماعی

❖ حمایت های اجتماعی مثل بیمه، وام، خوابگاه های دانشجویی،

و کمک در مواقع زلزله و....



## ❖ ۱- آگاهی انتخابی

### ❖ ۲- خودگویی ها:

❖ **گویش های درونی منفی** مانند "من آدم بدشانسی هستم"، "نمی توانم از پس این مشکل برآیم" استرس را افزایش می دهد!

❖ اما **گویش درونی مثبت تنش** را کاهش داده، فرد را در حالت آرامش قرار می دهد و باعث می شود سریع تر از واکنش فیزیولوژیک تسکین یافته و احساس بهتری پیدا کند.

## افکار ناکارآمد

- ❖ - هیچ کس مرا درک نمی کند!
- ❖ - همه آدم ها فقط به فکر خودشان هستند!
- ❖ - هیچ کس مرا خیلی دوست ندارد!
- ❖ - آینده ناامید کننده است!
- ❖ - همه می خواهند مرا اذیت کنند!
- ❖ - من به خوبی دیگران نیستم!
- ❖ - زندگی معنایی ندارد!
- ❖ - دیگران اجازه نمی دهند من پیشرفت کنم!



## دو تکنیک تبدیل گویش های درونی منفی به مثبت

**۱- روش وقفه و سوال** در این روش به فرد آموزش داده می شود تا هر وقت با استرس یا موقعیت دشواری روبرو شد، یک نفس عمیق بکشد و قبل از انجام هر کاری، صبر کند و سوالات زیر را از خود بپرسد:

خودگویی من در این موقعیت چیست؟

آیا این خودگویی بیشتر من را ناراحت و آشفته می کند؟

چطور می توانم این موقعیت را تفسیر کنم تا احساس بهتری داشته باشم و منطقی تر به این موقعیت پاسخ دهم؟

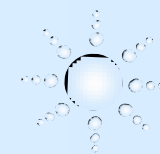
## ۲- تجهیز افراد به گویش های درونی مثبت:

- این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست!
- قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند!
- از گاه کوه نساز!
- میدانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم.
- میتوانم چیزهای بد را برای مدت کوتاهی تحمل کنم؟
- این حادثه زودگذر است، زندگیم بهتر خواهد شد.
- می توانم خودم را در این شرایط آرام نگاه دارم.
- آیا واقعا ارزش ناراحت شدن را دارد؟
- آیا این اتفاق ده سال دیگر هم به همین اندازه اهمیت خواهد



## تکنیک های مقابله با نگرانی های غیر مفید و افراطی

- ۱- بررسی اهمیت موضوع نگرانی
- ۲- بررسی احتمال وقوع موضوع نگرانی
- ۳- بررسی قابل حل بودن موضوع: نوشتن نگرانی روی کاغذ
- ۴- توجه برگردانی
- ۵- زمان نگرانی
- ۶- صحبت با دیگران



# مدیریت خشم و عصبانیت



1. آرام سازی
2. تغییر خودگویی های منفی
3. ایجاد تغییر در محیط و اطرافیان
4. ابراز خشم به شیوه سازگارانه
5. حل مشکل

## ۱- آرام سازی هنگام خشم

- ❖ پیشنهاد دادن وقفه و درنگ
- ❖ نفس خود را بیرون دادن و سپس دو نفس عمیق کشیدن
- ❖ نوشیدن یک لیوان آب خنک
- ❖ تغییر وضعیت بدنی - اگر ایستاده اید، بنشینید و یا به دیوار تکیه دهید.
- ❖ تغییر وضعیت تهاجمی بدن - پایین انداختن شانه ها، باز کردن دست ها از هم، باز کردن مشت ها، آرام کردن بلندی صدا، کند کردن سرعت صدا.

## ۲- تغییر خود گویها در هنگام خشم

- ❖ چه شواهدی وجود دارد که افکار من درست باشد؟
- ❖ این افکار چه فایده‌ای برای من دارد؟
- ❖ این افکار چه ضررهایی برای من دارد؟
- ❖ چرا همیشه باید همه چیز طبق میل من پیش برود؟
- ❖ چرا او باید طبق میل و خواسته من رفتار کند؟
- ❖ آیا مطمئنم که او واقعاً قصد صدمه زدن به من را داشت؟
- ❖ آیا این موقعیت، ارزش عصبانی شدن را دارد؟
- ❖ آیا راه بهتری برای نگاه کردن به این موقعیت وجود دارد؟

## سوالات در هنگام خشم

❖ آیا همیشه همه افراد باید صحیح رفتار کنند ؟  
آیا من هرگز نباید مرتکب هیچ اشتباهی شوم ؟

## ۳-۱. تغییر محیط با فاصله مثبت

وقتی در شرایط خشم هستید، سعی کنید با پیاده روی یا دوش گرفتن یا هر کار دیگر از موقعیت فاصله بگیرید...

## ۳-۲. تغییر محیط با رنگهای آرامش بخش

رنگها در عملکرد مغزی ما اثر می گذارند.

تا میتوانید در محیط هایی باشید که رنگهای آرامش بخش جذاب و دلپذیری دارد نه رنگهای تحریک کننده و تند!





## ۳-۳. تغییر محیط با اطرافیان صبور

محیط آدمهای دور و بر شما خیلی روی اخلاق و رفتار ما تاثیر دارند

برای همین سعی کنید که با آدم های صبور و آرام معاشرت کنید تا الگو بگیرید ...

دور آدمهایی که زود عصبانی و خشمگین میشوند را خط قرمز پررنگ بکشید. این آدمها به شما استرس وارد نموده و شما را عصبانی می کنند...

## تغییر محیط با سرگرمی های جدید

با هر وسیله یا هنری میتوانید ذهن خود را آرام کنید؛ مثلاً می توانید آواز خواندن یا ساز زدن را یاد بگیرید و تمرین کنید یک سرگرمی هدفمند را دنبال کنید که ذهنتان را آرام کند.

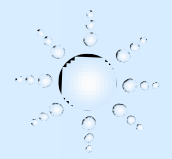
اگر ذهنتان آرام باشد، خشم سراغتان نمی آید.

## ۴- ابراز خشم به شیوه سازگارانه

اگر در بحث با طرف مقابل دیدید که گوش او به هیچ حرفی بدهکار نیست و فقط حرف خودش را میزند، سعی کنید با شوخ طبعی مثبت و سازگارانه، بحث را تمام کنید و به تعارض دامن نزنید!

## ۵- تلاش برای حل مشکل و رفع تعارض

- در وقت آرامش صحبت کنید.
  - از عقل و منطق برای رفع مشکل کمک بگیرید.
  - در خلوت خود و در وقت آرامش با خودتان عمیق فکر کنید که چه عواملی باعث میشود که در برخی شرایط از کوره در بروید؟ و در این گونه مواقع چه کاری باید انجام بدهید؟
- نکته مهمتر اینکه یاد بگیرید شرایط آدمها را درک کنید، همیشه هم لزومی به خشونت نیست! گرفتاریهای زندگی و گاه بیماری آدمها را عصبی میکند، چه بهتر که شرایط هم را درک کنیم و سر به سر هم نگذاریم!



# اندازه گیری استرس

۱- وقتی کارها در محیط کار درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می دانم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲- من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳- من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی کارم تمرکز می کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۴- من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می کنم.

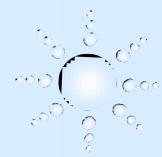
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۵- من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوهی رفتاریم توجهی ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۶- من بر روی جنبه های منفی زندگیم بیشتر تکیه می کنم تا بر روی جنبه های مثبت زندگیم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه



۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۸- احساس می‌کنم نقشی که در زندگی یا محیط کار به عهده دارم، بی ارزش است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۹- من برای انجام کار و یا حضور در جلسات مهم دیر می‌رسم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۰- به انتقادات شخصی به طور منفی پاسخ می‌دهم.

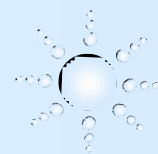
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۱- وقتی می‌نشینم و برای یک ساعت کاری انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۲- حتی اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول می‌شوم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه



۱۱۳- هنگامی که دوست دارم روزنامه بخوانم وقت کافی ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۴- اکثر اوقات نیاز به کمک و توجه دیگران دارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط کار و خانه پرهیز می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۷- با نصیحت‌های همکاران و بالادستان مخالفت می‌کنم.

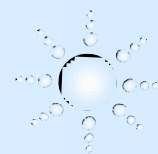
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۸- محدودیت‌های شغلی و جسمی خود را نادیده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۹- به سرگرمی‌ها و علائق خود نمی‌پردازم. زیرا، کارم تمام وقتم را می‌گیرد.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه



۲۰- من با موقعیت‌ها روبرو می‌شوم، قبل از این که به طور کامل به آن فکر کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی‌توانم در طول هفته با دوستان و همکارانم یک وعده غذا بخورم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی‌کنم، دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۴- وقتی کارم زیاد است از بیان آن نگران هستم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

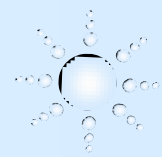
۲۵- وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۶- قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می‌کنم.

(۱) هرگز 4 (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه





۲۷- گفتن "نه"، به درخواست ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۸- فکر می کنم باید هر روز کار عقب افتاده ام را تمام کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۹- فکر می کنم نمی توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۰- ترس از شکست مانع پیشرفتم می شود.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

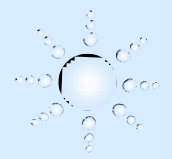
۳۱- دوست دارم زندگی شغلی ام را بر زندگی خانوادگی خود ترجیح دهم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۲- اگر همه چیز سر وقت انجام نشود بی صبر و حوصله می شوم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

# References:



Wagner JA, Bermudez-Millan A, Damio G, Segura-Perez S, Chhabra J, Vergara C, et al. A randomized, controlled trial of a stress management intervention for Latinos with type 2 diabetes delivered by community health workers: outcomes for psychological wellbeing, glycemic control, and cortisol. *Diabetes research and clinical practice*. 2016;120:162-70.

Psychotherapy for generalized anxiety disorder in adults  
[https://www.lib.utdo.ir/contents/psychotherapy-for-generalized-anxiety-disorder-adults?search=stress%20managment&source=search\\_result&selectedTitle=6~144&usage\\_type=default&display\\_rank=6](https://www.lib.utdo.ir/contents/psychotherapy-for-generalized-anxiety-disorder-adults?search=stress%20managment&source=search_result&selectedTitle=6~144&usage_type=default&display_rank=6)

Shives LR. *Basic Concepts of psychiatric-Mental Health Nursing Psychiatric- Mental Health Nurse practitioner and clinical nurse specialist*. 8th, Lipincott Williams & Wilkins;2012

Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed  
Published Online February4, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

Zuraidah AA, Ansori ANM, Hayaza S, Alfian IN, Suryanto NH. The Role of Social Support on Coping Stress in Type-2 Diabetes Mellitus Patients with Gangrene