



مهارت مقابله با استرس
«ویژه‌ی دانش‌آموزان»

مؤلف:
ربابه نوری

نوری ریابه، ۱۳۴۵ -

مهارت مقابله با استرس «ویژه‌ی دانش‌آموزان» / مؤلف: ریابه نوری؛ [به سفارش] معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی، دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. - تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳. ۴۸ ص.

ISBN: 964-8445-39-7

فهرستنويسي بر اساس اطلاعات فيبا.

۱. فشار روانی. ۲. نوجوانان - - روانشناسی. ۳. راهنمای آموزشی. ۴. شاگردان - - خدمات بهداشت روانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. ب. عنوان.

۱۵۵/۹.۴۲

BF۰۷۵ / ۸۸۵

۱۳۸۳-۳۰۶۲۴

كتابخانه ملي ايران.

انتشارات طلوع دانش

تهران - خلخ جنوبی میدان هفت تیر - ابتدای خیابان شهید مفتح - کوچه جار - بلاک ۱۱

E-mail: Tolooedanesh2004@yahoo.com

تلفنکس: ۸۸۳۳۴۸۹

■ عنوان کتاب: مهارت مقابله با استرس «ویژه‌ی دانش‌آموزان»

■ مؤلف: ریابه نوری

■ دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره

■ معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش

■ ناشر: طلوع دانش

■ تاریخ چاپ: دوم / پاییز ۱۳۸۳

■ لیتوگرافی: موج

■ چاپ و صحافی: صاحب کوت

■ شماره‌گان: ۵۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۲۴۰ تومان

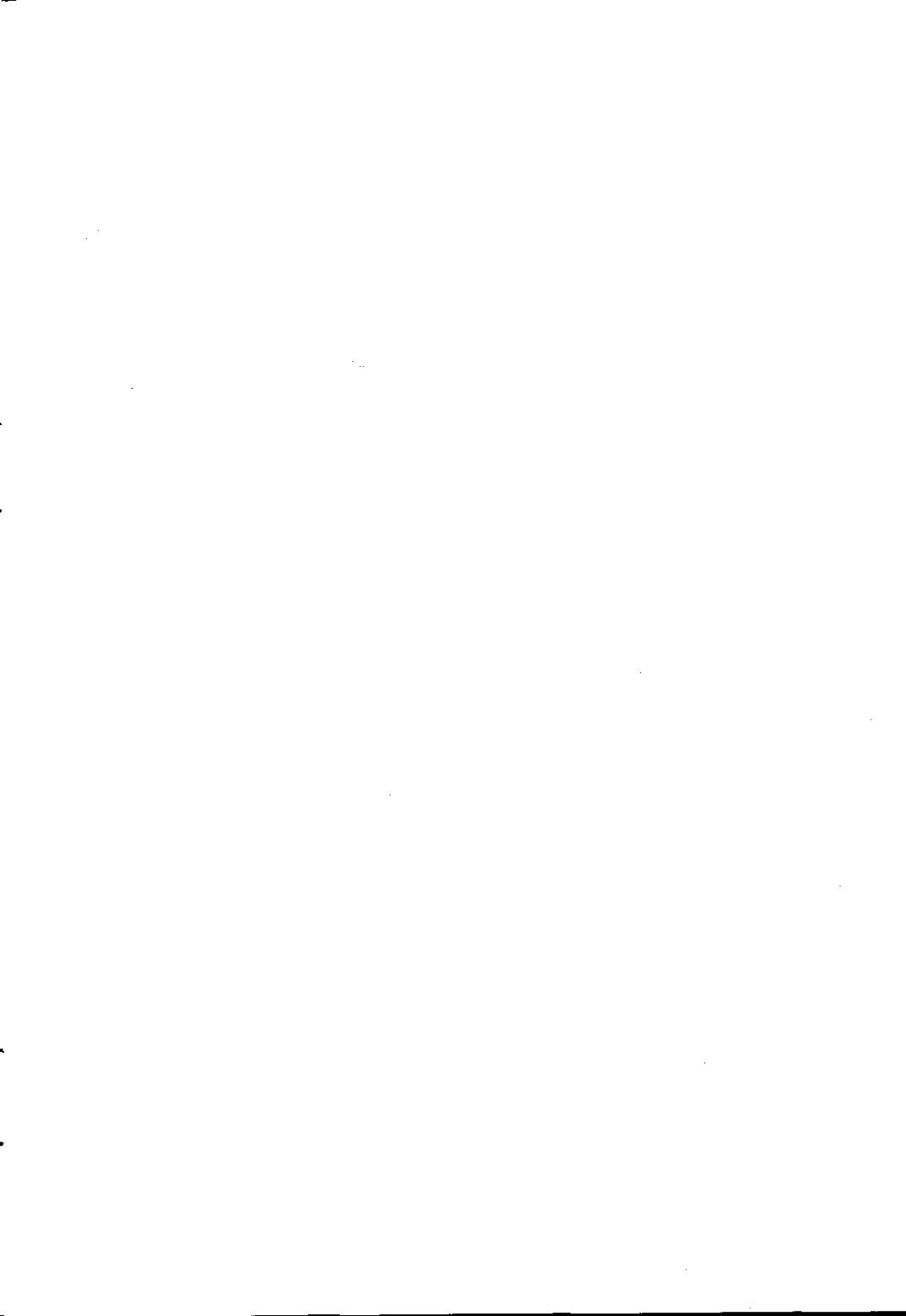
■ شابک: ۹۶۴-۸۴۴۵-۳۹-۷

ISBN 964-8445-39-7

کالیه‌ی حقوق محفوظ است.

عنوان

- آشنایی با استرس
- انواع استرس
- برگه‌ی راهنمای استرس‌ها
- فرآیند تأثیرگذاری استرس
- فیزیولوژی استرس
- اثرات استرس
- منابع استرس
- حمایت اجتماعی
- مهارت مقابله
- برگه‌ی مقابله‌ها
- مقابله‌های مسأله مدار سالم
- مقابله‌های مسأله مدار ناسالم
- مقابله‌های هیجان مدار سالم
- مقابله‌های هیجان مدار ناسالم
- مقاومت در برابر استرس



آشنایی با استرس

حتماً با واژه‌ی استرس آشنا هستید. عصر حاضر را عصر استرس می‌نامند و همه‌ی انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف استرس را تجربه می‌کنند. با این حال کمتر کسی مفهوم و معنی واقعی این واژه را می‌داند. اگر چه بسیاری از اوقات، افراد از کلمه‌ی استرس استفاده می‌کنند؛ مثلاً می‌گویند: همیشه سر امتحانات استرس دارم یا موقعی که نگران هستند، می‌گویند: استرس دارم. ولی کاربرد کلمه‌ی استرس به این صورت کاملاً اشتباه و نادرست است. زیرا استرس به معنی اضطراب، نگرانی، ترس و وحشت نیست، بلکه معنی کاملاً مشخص و علمی دارد. برای آن که بهتر با تعریف و معنی استرس آشنا شوید، بهتر است به مثال‌های زیر توجه کنید:

◆ مهناز به تازگی پدرش را از دست داده و مادر او مجبور است کارکند تا بتواند مخارج آن‌ها را تأمین کند. به همین دلیل، مهناز علاوه بر تحصیل، باید کارهای خانه را انجام دهد و از خواهر و برادرش نگهداری کند. به همین دلیل، امسال افت درسی پیدا کرده و روحیه‌اش را از دست داده است.

◆ پدر سعید به تازگی بی‌کار شده، به همین دلیل آن‌ها به محله‌ای که فقیرنشین است، اسباب‌کشی کرده‌اند. سعید نه تنها دوستان محله‌ی خود، بلکه دوستان مدرسه‌اش خود را نیز از دست داده و مجبور به ثبت‌نام در مدرسه‌ی دیگری شده است.

◆ پدر شعله به تازگی معتاد شده و اخلاق و رفتارش به شدت تغییر کرده است. او همیشه مریض حال و بداخل‌الاق است و پیوسته با شعله و مادرش بدرفتاری می‌کند. شعله نگران است که مبادا دوستان و اقوامش مشکل پدرش را بفهمند. به همین دلیل روابط‌اش را با دوستانش کم کرده است.

◆ خواهر حامد ازدواج کرده و به شهر دیگری رفته است. اگر چه حامد از ازدواج خواهرش خوشحال است، ولی با رفتن او به شدت احساس تنهایی می‌کند.

◆ چند نفر از دوستان حسام به تازگی و به صورت تفربیحی از مواد مخدر استفاده می‌کنند و حسام را هم تشویق به مصرف مواد می‌کنند. حسام از یک طرف مایل است روابط قبلی خود را با این دوستان حفظ کند و از طرف دیگر نگران است که او را هم به مصرف مواد بکشانند. به همین دلیل روابطاش را با آن‌ها کم کرده و احساس تنهایی می‌کند.

◆ در خانواده‌ی شادی فرزند دیگری به دنیا آمده و او از این نظر خوشحال است، ولی این تولد نه تنها باعث شده که بیشتر وقت مادرش صرف نوزاد شود، بلکه به اندازه‌ای رفت و آمد به خانه‌ی آنان زیاد شده که نمی‌تواند درس بخواند و شب‌ها هم گریه‌ی نوزاد مانع استراحت اوست.

◆ پدر و مادر نوشین با یکدیگر اختلاف و درگیری شدیدی دارند. این درگیری به علت ازدواج دوم پدرش است. مادر او همیشه غمگین و غصه‌دار است و پدرش نیز اکثرًا در منزل نیست. نوشین احساس می‌کند، هم پدر و هم مادرش را از دست داده، چون آن‌ها به اندازه‌ای درگیر مشکلات‌شان هستند که اصلاً توجهی به او ندارند. نوشین احساس می‌کند دوست داشتنی نیست و آن قدر بی‌ارزش است که هیچ کس در این دنیا، حتی پدر و مادرش نیز به فکر او نیستند. در این میان پسر فروشنده‌ای که نوشین از او خرید می‌کند، به او ابراز علاقه می‌کند و مایل است در تنهایی با نوشین صحبت کند.

در این مثال‌ها، همه‌ی افراد تحت استرس هستند. شاید تعجب کنید از این که شرایط آن‌ها بسیار متفاوت است، ولی باید بدانید که همه‌ی آن‌ها به نوعی از استرس رنج می‌برند. پس استرس چیست؟

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس رو به رو هستیم. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده است و فرد باید دوباره با این شرایط و موقعیت جدید در زندگی خود سازگار شود.

در این مثال‌ها، مهناز پدرش را از دست داده و زندگی آن‌ها بعد از فوت پدر کاملاً عوض شده، پدر سعید کارش را از دست داده و مجبوراند که با شرایط جدیدی زندگی کنند، شعله پدرش معتاد شده و تغییرات زیادی در زندگی او رخ داده، خواهر حامد ازدواج کرده و به شهر دیگری رفته و حامد باید با این شرایط جدید سازگار شود، رفتار دوستان حسام تغییر کرده و حسام به دنبال این تغییر، روابط خود را با آنان تغییر داده و این امر باعث شده احساس تنها‌یی کند. تولد یک نوزاد شرایط زندگی شادی و والدین اش را تغییر داده و ازدواج دوم پدر نوشین و درگیری‌های ناشی از آن کاملاً زندگی نوشین را دستخوش تغییر کرده است. در همه‌ی این موارد آن چه مشترک است وجود تغییر و ضرورت دوباره سازگار شدن با شرایط جدید است.

فعالیت اول - به گروه‌های دونفری تقسیم شوید و مروری بر مثال‌های ارائه شده، داشته باشید. سپس با کمک و هم فکری یک دیگر، تغییرات مهمی که اخیراً در زندگی خود یا سایر دوستان و آشنایان مشاهده کرده‌اید و سازگاری دوباره با آن را بنویسید.

انواع استرس

استرس‌های زندگی انسان بسیار زیاد، متنوع و متعدداند. به همین دلیل استرس‌ها را طبقه‌بندی کرده‌اند. این طبقه‌بندی‌ها مختلف و متفاوت است. در این جا تعدادی از این طبقه‌بندی‌ها ارائه می‌شوند تا آن‌ها را بهتر بشناسید و بررسی کنید آیا تحت استرس قرار دارید یا نه.

الف - طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر شدت و فراوانی:

۱- استرس‌های فاجعه‌آمیز (شدید) - بعضی از اتفاقات، تغییر بسیار شدید و عظیمی در زندگی ایجاد می‌کنند. حوادث و فاجعه‌هایی مانند سیل، زلزله، جنگ، آتش‌سوزی، تصادفات و پدیده‌هایی از این قبیل باعث تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد می‌شود، به گونه‌ای که مذکورها طول خواهد کشید تا فرد بتواند با این تغییرات شدید و بزرگ کنار آمده و سازگار شود. این حوادث اگرچه قدرت تخربی بسیار شدیدی بر انسان وارد می‌کنند، ولی به ندرت اتفاق می‌افتد و بسیاری از افراد ممکن است در تمام طول زندگی خود اصلاً چنین مواردی را تجربه نکنند.

فعالیت دوم- در گروه‌های ۴ یا ۵ نفری در خصوص موارد زیر بحث کنید و فهرستی از موارد زیر را نشان دهید:
آیا شما استرس‌های فاجعه‌آمیزی تجربه کرده‌اید؟
دوستان تان چطور؟
در سطح کشور چطور؟

۲- استرس‌های معمول زندگی - این استرس‌ها در زندگی همه‌ی انسان‌ها رخ می‌دهند و معمولاً همه‌ی افراد در طی زندگی خود این استرس‌ها را تجربه می‌کنند. استرس‌هایی مانند رفتن به مدرسه، امتحان

دادن، اشتغال، ازدواج، سوگوار شدن و از دست دادن عزیزان، بیماری، بدھکاری، مشکلات مالی و مسائلی از این قبیل. اگر چه این استرس‌ها مانند مورد اوّل (استرس‌های فاجعه‌آمیز)، خیلی شدید و ناتوان‌کننده نیست، ولی تعداد این استرس‌ها بسیار بیش‌تر است و به طور مکرر و فراوان تری رخ می‌دهد.

فعالیت سوم- در گروه‌های ۴ یا ۵ نفری در خصوص مواردی که در اینجا مطرح می‌شود، بحث کنید و فهرستی از این موارد را نشان دهید:
آیا شما اخیراً استرس‌های معمولی را تجربه کرده‌اید؟
درستان تان چطور؟

۳- استرس‌های خرد یا میکرو استرس‌ها- این استرس‌ها شدت بسیار کمی دارند، ولی به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی رخ می‌دهند. نمونه‌ی این استرس‌ها عبارتند از: دیر رسیدن به کلاس، معطل شدن در صف، نداشتن محل خلوت و مناسب برای درس خواندن، کلاس درسی که تهويه‌ی مطبوعی ندارد، صدای های مزاحم در کلاس درس یا موقع درس خواندن و مواردی از این قبیل. همان طور که می‌بینید این استرس‌ها چندان شدید نیستند، ولی چون در زندگی زیاد با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند باعث مشکلات در زندگی انسان شوند.

فعالیت چهارم- در گروه‌های ۴ یا ۵ نفری در خصوص موارد زیر بحث کنید و فهرستی از موارد زیر را نشان دهید:
استرس‌های خرد زندگی شما کدام است؟
در مورد درستان تان چطور؟

برگه‌ی راهنمای استرس‌ها

استرس‌های فاجعه‌آمیز

حوادث طبیعی

سیل، زلزله، توفان، گردباد، کولاک، سرمای شدید، رانش زمین.

حوادث ساخته‌ی دست انسان

جنگ، بمباران، انفجار، شکنجه، گروگان‌گیری، آتش‌سوزی، تصادفات (اتومبیل، کشتی، هواپیما، قطار)، حوادث صنعتی (خروج گازهای سمی، اتفاقات هسته‌ای)، حمله، تجاوز، ریزش توپل و... .

استرس‌های معمول زندگی

ازدواج، طلاق، تولد فرزند، بی‌کار شدن، شروع کردن کار جدید، ورشکستگی، مقروض شدن، اسباب‌کشی، بیماری، بیماری یکی از افراد خانواده، فوت یکی از عزیزان، مهاجرت به یک شهر دیگر، مهاجرت به یک کشور دیگر، بدھکاری، مشکلات مالی، زندانی شدن، مشکلات حقوقی، مشکلات خانوادگی، اختلاف با همسر، مشاجرات خانوادگی، قطع شدن دوستی‌ها، یافتن دوست جدید، قطع شدن ارتباطات اجتماعی، مشکلات فامیلی و قومی، مهاجرت افراد فامیل، انجام عمل جراحی و... .

استرس‌های خرد یا میکرو استرس‌ها

ایستادن در صف، سرما یا گرمای آزارنده، سر و صدای مزاحم، بی‌ملاحظه‌گی و سر و صدای همسایه‌ها، بی‌ملاحظه‌گی افراد خانواده، دیر رسیدن به یک قرار یا کلاس یا جلسه، شلوغی اتوبوس واحد، شلوغی خیابان‌ها، نیودن تاکسی در خیابان، گم کردن کیف پول یا یک شی نه چندان مهم، کنده شدن دگمه‌ی لباس زمانی که وقت کافی برای دوختن آن نباشد،

دیر رسیدن به قطار یا هواپیما، تأخیر اتوبوس، قطار یا هواپیما، معطلی در مطب پزشک، نبودن کارمند مربوطه در اداره، موافقت نکردن مرخصی از سوی ریسیس مربوطه، نبودن نان در منزل برای صبحانه، خواب ماندن ساعت و تأخیر در انجام کارها، دیر آمدن دوست یا میهمان به قرار یا میهمانی، دیر اطلاع دادن میهمان که به میهمانی نخواهد آمد، میهمان ناخوانده و

فعالیت پنجم- با استفاده از برگه‌ی راهنمای استرس‌ها و در گروه‌های دو نفری، مهم‌ترین استرس‌های فاجعه‌امیز، معمولی و خرد دانش‌آموزان منطقه‌ی خود را مشخص کنید.

ب- طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر کیفیت:

همان طور که در مثال‌ها دیدید، بعضی از استرس‌ها خوشایند می‌باشند، مثل به دنیا آمدن یک کودک در یک خانواده، پیدا کردن کار، ازدواج، قبولی در کنکور و بعضی از استرس‌ها ناخوشایند هستند، مانند اختلاف و مشاجره‌ی والدین، قبول نشدن در کنکور، طلاق، فوت یکی از عزیزان، بیماری یکی از افراد خانواده. به همین دلیل استرس‌ها را می‌توان از نظر کیفیت نیز به نوع دیگری طبقه‌بندی نمود:

۱- استرس‌های منفی- این استرس‌ها، اتفاقاتی منفی و ناخوشایند می‌باشند. نمونه‌ی این استرس‌ها عبارت است از: مرگ یکی از عزیزان، طلاق، جدایی، بیماری، ناکامی و افت تحصیلی، مشکلات خانوادگی و مواردی از این قبیل.

۲- استرس‌های مثبت- این اتفاقات مثبت و خوشایند می‌باشند. نمونه‌ی این استرس‌ها عبارت است از: قبول شدن در دانشگاه، یافتن شغل، ازدواج، بچه‌دار شدن، ترقیه.

در اینجا سؤال مهمی پیش می‌آید که چگونه هم اتفاقات منفی و هم

اتفاقات مثبت، هر دو می‌توانند استرس باشند؟

برای یافتن جواب این سؤال، بهتر است دوباره به تعریف استرس توجه کیم. قبلاً گفته شد که هر تغییری استرس است، زیرا باعث می‌شود تعادل قلبی فرد با شرایط زندگی اش برهم خورد و به همین دلیل فرد باید سعی کند تا دوباره خود را با شرایط جدید زندگی اش سازگار نماید. این دوباره سازگارشدن با زندگی باعث می‌شود به جسم و روان فرد فشار وارد آید. برای روشن تر شدن این موضوع به مثال‌های زیر دقت کنید:

◆ سعید به تازگی در کنکور قبول شده است و باید برای ادامه‌ی تحصیل از شهر خود به شهر دیگری برود. سعید تا به حال فقط یک وظیفه داشت، این که درس بخواند و غیر از تحصیل و مطالعه فعالیت دیگری انجام نمی‌داد. از سوی دیگر او تاکنون از خانواده خود جدا نشده و حالا برای اولین بار باید به طور مستقل زندگی کند. زندگی در خوابگاه و هماننگ شدن با افرادی که از فرهنگ‌ها و شهرهای مختلفی آمده‌اند، یاد گرفتن بسیاری از کارهای شخصی که قبلاً توسط افراد خانواده انجام می‌شد، آشنایی با شهر جدید، رفت و آمد از یک شهر به شهر دیگر، هم زمان با تحصیل و انجام وظایف تحصیلی، از جمله استرس‌هایی است که سعید باید خود را با آن هماننگ کند. همان طور که ملاحظه می‌کنید، اگرچه قبول شدن در یک دانشگاه یک اتفاق خوشایند و مثبت یا به عبارت دیگر، یک استرس مثبت است، ولی این اتفاق مثبت باعث ایجاد تغییرات متعددی در زندگی سعید شده است.

◆ سینا در کنکور امسال رد شده است. این دومین بار است که او در کنکور رد می‌شود و حالا باید برای خدمت سربازی خود را معرفی کند. او تاکنون فقط به درس و قبولی در کنکور فکر می‌کرد و خانواده نیز انتظاری جز این از او نداشتند، ولی اکنون باید خود را برای خدمت

سربازی آماده کند. لازمه‌ی آن جدا شدن از خانواده، سازگارشدن با محیط سربازی، رفتن به شهر و استان دیگر و مسایلی از این قبیل است.

همان طور که در این مثال‌ها می‌بینید، استرس‌هایی که سینا و سعید تجربه می‌کنند، کاملاً متفاوت و متضاد است، ولی زندگی هر دوی آن‌ها دستخوش تغییرات فراوانی شده است که بایدبا این تغییرات دوباره سازگار شوند. در همین رابطه به مثال دیگری توجه کنید:

یکی از بهترین تجارب انسان در زندگی ازدواج است. همان طور که قبل‌آغازته شد، ازدواج یکی از استرس‌های نرمال و هنجار زندگی است که معمولاً هر انسانی آن را تجربه می‌کند. ازدواج از این نظر استرس به حساب می‌آید که باعث تغییرات بزرگ، هم در زندگی دختر و هم در زندگی پسر، می‌شود. به عبارت دیگر، دختری که تا قبل از ازدواج فقط به تحصیل یا اشتغال در بیرون یا داخل منزل می‌پرداخت و توقع دیگری از او نمی‌رفت، بعد از ازدواج باید به کارهای منزل بپردازد، از نظر اجتماعی فعال باشد، وظایف همسرداری را انجام دهد، از تفریحات و فعالیت‌های دوران تجرد خود کم کند و... یا پسری که تا قبل از ازدواج فقط به کار یا تحصیل می‌پرداخت و درآمد وی برای یک فرد مجدد کافی بود، بعد از ازدواج باید هزینه‌های سنگین مسکن، خانه و خانواده را پرداخت کند، بیش‌تر وقت خود را با خانواده‌ی خود بگذراند و از دوستی‌های دوران تجرد کم کند، در صورت عدم کفاف حقوق، برای تأمین مخارج خانواده به شغل دوم نیز بپردازد و... .

فعالیت ششم- در گروه‌های دو نفری با هم گفت و گو کنید. سپس استرس‌های مثبت و منفی که در طی سه ماه گذشته خود یا سایر دوستان تان شاهد آن بوده‌اید را بنویسید.

چ- طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر مدت:

۱- استرس‌های کوتاه مدت- مدت این استرس‌ها محدود است، برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد زمان زیادی برای مبارزه با آن‌ها صرف نمی‌کند. نمونه‌ی استرس‌های کوتاه مدت عبارتند از: یک بیماری، مثل آپانتیس یا یک بحران مالی مؤقت.

۲- استرس‌های مزمون یا طولانی مدت- این استرس‌ها بلندمدت و طولانی می‌باشند و ممکن است سال‌های سال یک فرد را اسیر خود نماید. نمونه‌ی این استرس‌ها عبارتند از: یک بیماری مزمون مانند فلچ، داشتن یک معلول در خانواده، بدھکاری و مشکل مالی طولانی مدت، اختلاف و درگیری قدیمی بین والدین، اختلاف قدیمی افراد فامیل با یک‌دیگر.

اگر دو استرس مزمون و حاذی که از نظر شدت با هم برابر باشد را با هم مقایسه کنیم، به نظر شما کدام یک از این دو استرس سخت‌تر و پرفسارتر می‌باشد؟ استرس حاد یا استرس مزمون؟ مسلم است که هر چه استرسی مزمون‌تر شود، عوارض روانی و جسمانی و صدمه‌های ناشی از آن نیز سنگین‌تر خواهد بود. زیرا بدن و روان انسان برای استرس‌های مزمون ساخته نشده است. برای این که بیشتر با این موضوع آشنا شوید، در بخش بعدی به اثر استرس بر جسم و روان پرداخته‌ایم. برای دستیابی به این هدف، ضروری است که با مکانیزمی که استرس از طریق آن بر جسم و روان ما تأثیر می‌گذارد، آشنا شوید.

فعالیت هفتم- در گروه‌های دو نفری، استرس‌های کوتاه مدت و بلندمدتی که خود یا سایر دوستان تان با آن مواجه‌اند، بنویسید.

فرآیند تأثیرگذاری استرس

استرس‌ها می‌توانند بر سلامت جسم و روان ما تأثیر گذارند. برای همین دارای اهمیت‌اند. تغییراتی که در زندگی ایجاد می‌شود، می‌توانند بر جسم و روان تأثیر فراوانی داشته باشند. برای درک بیشتر بهتر است به مراحل واکنش بدن به استرس پردازیم.

از هنگامی که فرد تحت استرس قرار می‌گیرد، بدن او سه مرحله‌ی مختلف را طی می‌کند:

۱- مرحله‌ی هشدار، ۲- مرحله‌ی مقاومت، ۳- مرحله‌ی خستگی.

۱- مرحله‌ی هشدار- مرحله‌ی هشدار زمانی است که فرد به صورت ناگهانی با استرس رویه‌رو می‌شود. زمانی که بدن سازگاری خود را با شرایط زندگی از دست داده و دچار عدم تعادل می‌شود. در این مرحله بدن واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهد، مانند کاهش حرارت بدن، تپش قلب، کاهش فشار خون، حتی در این مرحله ممکن است بیماری‌های مختلفی ایجاد شود. به این ترتیب واکنش‌های بدنی هشدار می‌دهند که سازگاری و تعادل بهم خورده و فرد باید این هشدارها را جدی بگیرد و سعی کند تا استرس را از میان ببرد.

۲- مرحله‌ی مقاومت- بعد از مرحله‌ی هشدار، مرحله‌ی مقاومت ایجاد می‌شود. اگر فرد به هشدارهای بدن توجه نکند یا نتواند استرس خود را از میان ببرد یا آن را کاهش دهد، بدن وارد مرحله‌ی مقاومت می‌شود. در این مرحله بدن از تمام نیروی خود استفاده می‌کند تا در مقابل شرایط جدید و تغییر به وجود آمده، مقاومت کند. به همین دلیل در این مرحله تمام مشکلات بدنی مرحله‌ی قبل از بین می‌رود، یعنی کاهش حرارت بدن،

اثرات استرس

همان طور که قبلاً توضیح داده شد، استرس با مکانیزم‌های جسمی پیچیده و مهمی همراه است. در صورتی که استرس‌ها طولانی شوند، می‌توانند بیماری‌های جسمی و روانی مختلف و متعددی به همراه داشته باشند. نه تنها استرس با بیماری همراه است، بلکه امروزه با آسیب‌های روانی و اجتماعی مختلف و متعددی نیز همراه است. با توجه به اهمیت استرس در سلامت جسم و روان، به خصوص نقشی که در ایجاد و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی دارد، در اینجا به این مبحث بیشتر پرداخته می‌شود.

اثرات جسمانی استرس - همان طور که قبلاً مطرح شد، واکنش‌های جسمانی که در مقابل استرس صورت می‌گیرد، برای آن است که فرد آماده شود یا در مقابل خطری که او را تهدید می‌کند، بجنگد یا از خطر بگریزد. فرآیند جنگ و گریز، فرآیندی بسیار سریع و کوتاه‌مدت است. در حالی که آن چه انسان‌های امروزی از آن رنج می‌برند، استرس‌های طولانی‌مدت است که باعث می‌شود واکنش‌های بدن به استرس در طولانی‌مدت انجام شود. در واقع مرحله‌ی مقاومت طولانی می‌شود. همان طور که قبلاً گفته شد، اگر مرحله‌ی مقاومت طولانی شود، بیماری یا مرگ صورت می‌گیرد. برای فهم بهتر این موضوع، زنجیری را در نظر بگیرید که تحت فشار قرار دارد و از دو طرف کشیده می‌شود. ابتدا حلقه‌های زنجیر مقاومت می‌کنند، ولی اگر فشار ادامه داشته باشد ضعیف‌ترین حلقه‌ی زنجیر می‌شکند و زنجیر پاره می‌شود. همین فرآیند نیز در بدن انسان صورت می‌گیرد. تحت استرس مزمن و طولانی‌مدت، یکی از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن که ضعیف‌تر از بقیه می‌باشد، دچار مشکل شده و بیماری شروع می‌شود. در هر انسانی یکی از اندام‌ها ضعیف‌تر است و مقاومت کمتری در برابر استرس دارد، در عده‌ای قلب، در عده‌ای دستگاه گوارش، در یکی پوست و در دیگری دستگاه تنفس ضعیف است. به همین

دلیل، این افراد به ترتیب دچار بیماری‌های قلبی، گوارشی، پوست و تنفسی می‌شوند. به بیماری‌هایی که در اثر استرس ایجاد می‌شوند، بیماری‌های روان تنی می‌گویند، یعنی هم ریشه‌ی روانی و هم ریشه‌ی بدنی و جسمی دارند. نمونه‌ی این بیماری‌ها عبارت است از:

زخم معده،

زخم اثناعشر،

آسم،

میگرن،

کولیت،

مثانه‌ی تحریک‌پذیر،

بیماری‌های قلبی، به خصوص فشار خون بالا،

جوش‌های پوست، اگزما، کهیر،

آرتریت روماتوئید،

دردهای مختلف، به خصوص پشت دردها، کمر دردها و....

استرس می‌تواند بر همه‌ی اندام‌ها و دستگاه‌های بدن اثر منفی بگذارد.

یکی از اثرات مهم استرس بر بدن آن است که باعث بروز سلطان می‌شود.

تحقیقات نشان داده، افرادی که به مدت طولانی تحت استرس بوده‌اند، بیش تر

از افرادی که استرس‌های کمتری داشته‌اند، دچار سلطان شده‌اند. امروزه یکی

از راه‌های پیشگیری از سلطان، کم کردن استرس‌های زندگی است.

نقش دیگر استرس در بیماری‌زایی از طریق تأثیری است که بر سیستم

ایمنی بدن می‌گذارد. سیستم ایمنی، از بدن انسان در مقابل عفونت‌ها و

بیماری‌ها دفاع می‌کند و اگر این سیستم ضعیف شود، بدن به راحتی دچار

بیماری‌های مختلف شده و مرگ فرا می‌رسد. استرس می‌تواند سیستم ایمنی

بدن را ضعیف کند. به همین دلیل باعث می‌شود که بدن در مقابل عفونت‌ها و

بیماری‌ها بسیار ناتوان شود و نتواند مقاومت کند. شاید این تجربه‌ی آشنایی

برای همه‌ی ما باشد که به هنگام استرس بیش‌تر از موقع عادی دچار سرماخوردگی یا بیماری‌های دیگر می‌شویم. این مثال دقیقاً نشان‌دهنده‌ی اثر استرس بر سیستم ایمنی بدن است.

نکته‌ی مهم آن است که از سنین کودکی و نوجوانی فرد باید مراقب باشد و از اثر استرس بر بدن خود بکاهد. زیرا بسیار مهم و اساسی است که افراد در این سنین وقت خود را به تحصیل، مطالعه، ورزش، ارتباط اجتماعی، تفریح و سرگرمی و... اختصاص دهند و هر نوع بیماری باعث می‌شود نوجوان و جوان به جای آن که وقت خود را صرف فعالیت‌های بیان شده نماید، وقت و زمانش در مطب‌ها، بیمارستان‌ها و آزمایشگاه‌ها به هدر رود. از طرف دیگر محدودیت‌ها و رنجی که این بیماری‌ها به دنبال دارند، باعث می‌شود دوران خوب نوجوانی و جوانی با درد و تلخی بگذرد.

آیا می‌دانید که برای مراقبت از بدن خود چه فعالیت‌هایی باید انجام دهید و چگونه باید از خود مراقبت کنید؟

اثرات روانی استرس—استرس نه تنها می‌تواند فرد را دچار بیماری‌های جسمانی کند، بلکه می‌تواند بیماری‌ها و آسیب‌های روانی، اجتماعی نیز ایجاد کند. یکی از مهم‌ترین بیماری‌های روانی که با استرس ارتباط دارد، افسردگی است. اگر چه درمان افسردگی پیچیده و سخت نیست، ولی بسیاری از مردم اصلاً متوجه نمی‌شوند که به این بیماری دچار شده‌اند. به همین دلیل در جست وجوی درمان نمی‌باشند، در نتیجه افسردگی شدت و روز به روز فرد را دچار مشکل می‌کند. تحقیقات متعددی در مورد افسردگی نشان داده:

◆ افسردگی می‌تواند باعث اعتیاد شود.

◆ افسردگی می‌تواند باعث بزهکاری شود.

◆ افسردگی می‌تواند باعث بی‌بند و باری شود.

◆ افسردگی باعث افت تحصیلی و ترک تحصیل می‌شود.

برای آشنایی بیشتر در مورد نقش استرس در ایجاد بیماری افسردگی به این مثال دقت کنید:

◆ امین دانشآموز فعال و کوشایی بود، با این حال در کنکور در رشته‌ی مورد نظرش قبول نشد. به همین دلیل پس از قبولی در دانشگاه از رشته‌ی خود ناراضی بود و همیشه خود را سرزنش می‌کرد که چرا تووانسته در رشته‌ی بهتری قبول شود. به تدریج او علاقه‌ی خود به تحصیل را دست داد، انگیزه‌ای برای تحصیل نداشت، خواب و اشتها را کاهش یافت و به همین دلیل دچار کاهش وزن نیز شد. او اعتماد به نفس خود را از دست داد. مرتب احساس می‌کرد فرد بی‌ارزشی است و از این که هزینه‌ای بابت کلاس‌های کنکور به خانواده تحمیل کرده، دچار عذاب و جدان می‌شد. او به آینده‌ی خود امیدوار نیست.

با توجه به این که افسردگی بیماری بسیار شایعی در جهان است و حدائق ۱۰-۱۲ درصد مردان و ۲۰-۲۵ درصد زنان زمانی در طول عمر خود دچار افسردگی می‌شوند، خوب است شما هم با این بیماری آشنا شوید. علایم افسردگی عبارت است از:

- ◆ احساس غم، غصه و افسردگی.
- ◆ کاهش علاقه و بی‌علاقه شدن.
- ◆ کاهش انگیزه و بی‌انگیزه شدن.
- ◆ کاهش احساس لذت.
- ◆ بی‌اشتهاایی که باعث لاغری می‌شود.

- ◆ پراشتہایی که باعث چاقی می شود.
 - ◆ پرخوابی.
 - ◆ کم خوابی.
 - ◆ خواب ناراحت.
 - ◆ احساس خستگی و کوفتگی در بدن.
 - ◆ زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن.
 - ◆ کندشدن حرکات و تفکر.
 - ◆ بی قراری و نا آرامی.
 - ◆ نامیدی.
 - ◆ درماندگی.
 - ◆ کاهش میزان انرژی، بی حالی و احساس ضعف.
 - ◆ کاهش قدرت تفکر، تمرکز، تصمیم گیری.
 - ◆ مرتب به مرگ و مردن فکر کردن.
 - ◆ فکر کردن به خودکشی یا اقدام به خودکشی.
 - ◆ بیزاری از خود.
 - ◆ نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی ارزش و بی فایده بودن.
- نکته‌ی مهم آن است که در هر فردی فقط تعدادی از علائم بیان شده، وجود دارد و لازم نیست همه‌ی نشانه‌ها در یک فرد وجود داشته باشد. چنان

چه بیشتر از پنج مورد از حالات و نشانه‌ها را در خود و دیگران مشاهده می‌کنید، بهتر است با یک روان‌شناس، روان‌پزشک، مشاور یا پزشک تماس بگیرید.

نه تنها استرس با افسردگی رابطه دارد، بلکه می‌تواند باعث اختلالات روانی دیگری نیز شود، از جمله وسوسات، اضطراب، بیماری شدید اسکیزوفرنیا و... .

اعتیاد- بسیاری از افراد نمی‌دانند که در مقابل استرس چگونه باید برخورد کنند. به همین دلیل هنگامی که با استرس روبه رو می‌شوند، دچار احساسات و ناراحتی‌های مختلفی می‌شوند و بنا به توصیه‌ی غلط دوستان و آشنايان یا بر اساس اطلاعات غلط خود برای درمان این ناراحتی‌ها به مواد مخدّر و الكل روی می‌آورند. به این ترتیب مشکل اولیه‌ی آنان حل نشده، دچار مشکل ثانویه‌ای نیز می‌شوند که مشکلات بعدی را نیز به دنبال دارد. به مثال زیر دقت کنید:

◆ خواهر شهرام یک سال پیش در اثر تصادف رانندگی فوت کرد. شهرام و خواهرش با یک دیگر بسیار صمیمی و نزدیک بودند. پس از این حادثه به تدریج شهرام افسرده شد و بنا به توصیه‌ی دوستان خود و به غلط برای بهتر شدن و رهایی از این غم و غصه به مصرف مواد پناه بردا. اما اکنون او با سه مشکل روبه‌روست: ۱- همان افسردگی سابق، ۲- اعتیاد و ۳- نگرانی و ناراحتی خانواده از اعتیاد او. مصرف مواد باعث شده که شهرام بیشتر از خودش بدش بیاید. به این ترتیب، مشکل اولیه‌ی شهرام بهتر نشده، مشکلات دیگری هم به آن‌ها اضافه شد.

به نظر شما آیا راه دیگری برای کاهش درد ناشی از افسردگی وجود دارد؟ آیا مصرف مواد کمکی به کاهش مشکلات شهرام کرد؟ به نظر شما بهتر بود شهرام برای مشکل خود چه کاری انجام می‌داد؟
فرار از منزل- بعضی از نوجوانان که در شرایط خانوادگی نامناسبی به

سر می‌برند و از نظر مهارت مقابله و حل^۱ مسأله نیز ضعیف می‌باشند، به هنگام مواجهه با شرایط نامناسب تنها راه حلی که به نظرشان می‌آید، آن است که از منزل فرار کنند. نکته‌ی مهم آن است که فرار از منزل همانند اعتیاد سبب می‌شود مشکلات فرد تشدید شده و هنوز مشکل اولیه حل نشده، مشکلات ثانویه و ثالث نیز ایجاد شوند که به مراتب بدتر از مشکل اولیه است. عموماً چنین نوجوانانی در دام باندهای فساد و فحشا و بزهکاری می‌افتد. به این مثال دقّت کنید:

◆ هدیه در خانواده‌ای آشفته و نا به سامان زندگی می‌کند. والدین او با هم اختلاف و درگیری زیادی دارندو دائمآ با یکدیگر درگیر هستند. اکثرآ مادر هدیه قهر می‌کند و به خانه‌ی پدرش می‌رود. پدر هدیه معتمد به مواد^۲ مخدر و الكل است و وقتی مواد، به خصوص الکل، مصرف می‌کند، با فرزندانش بسیار بد رفتاری می‌کند. هدیه از این شرایط بسیار ناراحت است و گاه گاه به فکرش می‌رسد که از خانه فرار کند.

آیا هدیه می‌تواند راه دیگری غیر از فرار از خانه پیدا کند؟ آیا فرار از خانه مشکلات او را بیش‌تر می‌کند یا کمتر؟

بزهکاری و بی‌بند و باری- بعضی از افراد هنگامی که با استرس روبرو می‌شوند، برای بیرون آمدن از این شرایط به علت ناتوانی در مهارت‌های مقابله با استرس و حل مسأله به بزهکاری و بی‌بند و باری روی می‌آورند. نتیجه‌ی بزهکاری و بی‌بند و باری نیز همانند اعتیاد و فرار از منزل است. با این تفاوت که در چنین مواردی سروکار فرد به نیروهای انتظامی، بدنامی، سوء پیشینه و... می‌افتد.

◆ حمید به تازگی شروع به کار کرده است، ولی درآمد او برای مخارج زندگی اش کافی نیست. او به تازگی با دختری نامزد شده و به همین

دلیل نیاز به پول دارد. او برای به دست آوردن این مبلغ، چک بی محل کشیده است. به همین خاطر طلب کارها همیشه به سراغش می‌آیند و او مجبور شده خود را مخفی کند.

والدین سارا مدت‌ها قبل از هم جدا شده بودندو به تازگی پدرش ازدواج مجدد کرده است، ولی سارا با نامادری خود مشکل دارد. از طرف دیگر از ازدواج پدرش نیز ناراضی است. او احساس می‌کند نه پدرش و نه مادرش به او اهمیت نداده و او را رها کرده‌اند. او نیاز به محبت و توجه دارد. به همین علت با لباس و آرایش نامناسب به خیابان می‌رود تا توجه دیگران را به خود جلب کند و با افراد مختلفی دوست شده است. این رفتار نه تنها مشکل کمبود محبت او را جبران نکرده، بلکه آشنایان و همسایگان او را دختری بی‌بند و بار و ناسالم می‌دانند و مایل نیستند دخترانشان با او ارتباط برقرار کنند.

آیا رفتارهای سارا در جلب توجه دیگران و دوستی‌های ناسالم، مشکل او را برطرف می‌کند؟ آیا باعث سازگاری او با شرایط جدیدش می‌شود. آیا سارا می‌تواند از راه یا راههای دیگری با استرس‌های زندگی اش سازگار شود؟ در اینجا سؤالی پیش می‌آید: آیا وجود استرس به معنی آن است که فرد دچار بیماری جسمی، روانی یا اسیب‌های روانی، اجتماعی خواهد شد؟ پس هر کسی که با استرس رویه‌رو می‌شود، باید دچار بیماری، بزهکاری، بی‌بند وباری، اعتیاد... شود؟ این درحالی است که همه‌ی ما با استرس رویه‌رو هستیم و با آن زندگی می‌کنیم، پس همه‌ی ما باید دچار چنین مشکلاتی باشیم. در حالی که می‌بینیم این طور نیست. بسیاری از افراد هستند که با استرس‌های سنگین رویه‌رو هستند و نه تنها به چنین مشکلاتی دچار نشده‌اند، بلکه حتی از نظر سلامت روان و جسم هم در وضعیت بسیار بالایی قرار دارند. از سوی دیگر، هستند افرادی که با کمترین استرس به مشکلات جسمی، روانی یا اسیب‌ها

دچار شده‌اند. به نظر می‌رسد عواملی وجود دارند که می‌توانند اثرات منفی استرس را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده‌اند که تعدادی از توانایی‌ها در انسان وجود دارد که می‌تواند اثرات زیان‌بار استرس‌ها را کاهش دهد، از جمله داشتن روابط و ارتباطات اجتماعی و مقابله که در بخش بعدی به آن پرداخته می‌شود.

فعالیت نهم - در گروه‌های ۴ یا ۵ نفری، فهرستی از شایع ترین مشکلات جسمانی و روانی ناشی از استرس در میان دانش‌آموزان منطقه‌ی خود تهیه کنید.

منابع استرس

عواملی وجود دارند که می‌توانند تولید استرس نمایند. این عوامل متعدد و متنوع می‌باشند:

۱- عوامل بدنی و جسمانی - مانند هر نوع عفونت، سوختگی، بیماری، تب و

۲- رقابت‌ها - مانند دانش‌آموزانی که برای به دست آوردن معدل بالا با یکدیگر رقابت می‌کنند. به یاد داشته باشید ما انسان‌ها اسب‌های مسابقه نیستیم که با یکدیگر رقابت کنیم و زندگی میدان مسابقه نیست. بلکه زندگی محل مبارزه است، مبارزه با مشکلات و استرس‌ها.

۳- ناکامی‌ها و محرومیت‌ها - مانند دانش‌آموزی که توانسته رتبه‌ی مورد نظرش را به دست آورد یا فردی که عزیزی را از دست داده است.

۴- باورها و عقاید، انتظارات نگرش‌ها - مانند دانش‌آموزی که انتظار دارد در کنکور فقط در رشته‌ی بسیار بالا و در یک دانشگاه درجه‌ی یک قبول شود و جز این هدف دیگری ندارد. درحالی که در شرایط حاضر، رقابت‌ها به صورتی است که قبولی در دانشگاه، حتی در دانشگاه‌های درجه‌ی چندم نیز کار بسیار سختی است. باورها و عقاید افراد یکی از مهم‌ترین منابع استرس فعلی می‌باشند. در این گونه موارد به این نوع استرس‌ها، استرس‌های درون زاد گفته می‌شود، زیرا حرکتی از بیرون بر فرد فشار نمی‌آورد، بلکه این نوع دیدگاه و باورهای فرد است که او را دچار استرس کرده است. فردی که بسیار کمال‌گراست و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد، خود را با استرس سنجینی روبرو ساخته است. زیرا یک انسان به لحاظ انسان بودن، همیشه دارای

محدودیت‌هایی است.

گاهی این انتظارات مربوط به دیگران است. مانند والدینی که انتظار دارند فرزندشان حتماً در المپیادها قبول شود، شاگرد اوّل یا نمونه باشد، در مدرسه‌ی تیزهوشان قبول شود، در حالی که او یک دانش‌آموز معمولی و عادی است.

۵- شخصیت- یکی از مهم‌ترین منابع استرس، نوع شخصیت افراد است. براساس مطالعات انجام شده، سبک شخصیتی خاصی وجود دارد که بسیار مستعد بیماری قلبی است و به آن **شخصیت الف** می‌گویند. این افراد دارای ویژگی‌ها و خصوصیات زیر هستند: به شدت به زمان حساس‌اند. برای این افراد معطلی در صف یک بانک به شدت مشکل است. همیشه مایل‌اند در حداقل زمان، حداکثر کار را انجام دهند. عصبانی هستند و خصوصت زیادی دارند، به خصوص زمانی که با مانعی در راه رسیدن به اهداف‌شان مواجه شوند. مشکلات و شکست‌های شان را به دیگران نسبت می‌دهند و دیگران را به عنوان مقصّر اعلام می‌کنند. به همین دلیل از دیگران عصبانی هستند. ملاک ارزش خود را فعالیت‌ها و کارهای شان می‌دانند. بسیار کمال‌گرا هستند و انتظارات زیادی از خود دارند. چندان به استراحت و آرامش خود توجهی ندارند، به طوری که در روزهای تعطیل از این که کاری انجام نمی‌دهند، احساس گناه و عذاب وجود می‌کنند. در نهایت چنین شرایطی باعث می‌شود که این افراد در خطر بالای ابتلا به اختلالات روان تنی، به خصوص بیماری‌ها و اختلالات دستگاه قلب و عروق، چار شوند. برخلاف شخصیت الف، شخصیت ب، افرادی انعطاف‌پذیر و واقع‌بین‌ترند که ارزش خود را از موقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی جدا می‌کنند و آن را بالاتر از هر هدفی می‌دانند. اوقاتی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی خود اختصاص می‌دهند. حساسیت زیادی به زمان ندارند و هر گاه که مشکلی پیش آید، به صورت سازگارانه و

واقع بینانه‌ای به حل آن می‌پردازند و در فرآیند حل مسأله بسیار خلاق‌اند. نکته‌ی مهم آن است که شخصیت الف برخلاف فشار سنگینی که بر جسم و روان خود می‌آورد، در مقایسه با شخصیت ب از موفقیت و پیشرفت کمتری برخوردارند.

۶- تعارض‌ها- در تعارض فرد مجبور است از میان دو موقعیتی که بار یکسانی دارند، یک مورد را انتخاب کند و انتخاب یک موقعیت مانع از انتخاب موقعیت دیگر می‌شود. مانند دانش‌آموزی که باید از بین دو وضعیت رفتن به یک مهمانی و مطالعه‌ی دروس برای کنکور، یک مورد را انتخاب کند.

۷- فشارها- فشارهای ناشی از زندگی‌های فعلی، یکی دیگر از منابع استرس می‌باشد. فشار جامعه برای مدرک تحصیلی، برای خانه و زندگی سرفه، برای امکانات مادی و... باعث می‌شود افراد فشار زیادی تحمل کنند تا به سطح انتظارات جامعه برسند.

فعالیت دهم- در گروه‌های ۵ یا ۶ نفری و با بحث گروهی، مهم‌ترین منابع استرس در میان خود و دوستان تان را مشخص کنید و برای هر کدام دو مثال بزنید.

حمایت اجتماعی

تحقیقات نشان داده، افرادی که ارتباطات و روابط اجتماعی زیادی دارند و از معاشرت‌های خود راضی هستند، کمتر تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرند. ارتباطات و معاشرت‌های اجتماعی می‌تواند مانند یک سپر در مقابل استرس عمل کند و مانع از اثرات منفی استرس می‌شود. در مذهب اسلام نیز همیشه توصیه شده که انسان‌ها با هم رابطه داشته باشند و برقراری ارتباط و معاشرت امری بسیار سالم و پسندیده در اسلام است. هم چنین توصیه شده که بسیاری از آیین‌ها و مراسم مذهبی در جمع و به صورت گروهی انجام شود، مانند نماز جماعت و نماز جمعه. صله‌های رحم و استفاده از شور و مشورت و... که جنبه‌ی اجتماعی دارند، در اسلام به شدت توصیه شده است.

ارتباط اجتماعی باعث می‌شود تا فرد بتواند مشکلات و ناراحتی‌های خود را با انسان‌های دیگر مطرح کند، از آن‌ها راهنمایی و کمک بگیرد و در نتیجه در صورتی که با مشکل و استرس رو به رو شد، بتواند سریع با آن برخورد کند و از طولانی و مزمن شدن استرس جلوگیری کند. از طرف دیگر، داشتن ارتباطات، عضو یک گروه و انجمنی بودن، روابط خانوادگی و فامیلی بیشتری داشتن و... باعث می‌شود فرد به بسیاری از مشکلات و ناراحتی‌ها کمتر توجه کند، چون وجود چنین ارتباطی به او این احساس را می‌دهد که تنها نیست، بلکه دارای پشتیبان و حامی است. درحالی که افراد تنها و منزوی چنین احساس حمایت و پشتیبانی ندارند و همیشه از این نظر احساس ضعف می‌کنند.

به میزان راحتی، آسایش، احترام و امنیتی که انسان از داشتن ارتباطات اجتماعی احساس می‌کند، حمایت اجتماعی گفته می‌شود. هر چه پیوندها و ارتباطات سالم و مثبت انسان با دیگران بیشتر باشد، از سلامت بالاتری برخوردار است. انزوا دشمن انسان و سلامتی اوست. تنها بیان این‌ها و گوشگیری در اسلام توصیه نشده است. انسان‌های تنها بیشتر از دیگران به بیماری‌های

مختلف دچار می‌شوند. به همین دلیل ضروری است معاشرت‌ها و ارتباط‌های خود را با دیگران افزایش دهید. بسیاری از مردم نسبت به روابط اجتماعی، دوست و ارتباط با دوست بدین هستند. معمولاً به این افراد گفته شده که:

- ◆ مردم بدند.
- ◆ به هیچ کس اعتماد نکن.
- ◆ مردم سوء استفاده‌گراند.
- ◆ دوستان باعث بدبختی انسان می‌شوند.
- ◆ همه منتظرند که به آدم صدمه بزنند.

این مطالب صحیح نیست. اتفاقاً نوجوانانی که کم‌تر فرصت معاشرت داشته باشند، بیش‌تر در معرض خطر قرار می‌گیرند. نداشتن ارتباطات اجتماعی در دوران نوجوانی باعث می‌شود که نوجوان نتواند مهارت‌های اجتماعی مناسب را برای زندگی امروز بیاموزد و معمولاً باعث احساس حقارت، کمرویی و خجالت در آنان می‌شود. به همین دلیل، هنگامی که وارد اجتماع می‌شوند و با نظرات مختلف و پیشنهادهای ناسالم روبرو می‌گردند، نمی‌توانند به خوبی از خود و سلامت خود دفاع کنند و دچار انحراف و آسیب می‌شوند.

توجه داشته باشید که:

- ◆ ارتباطات و برقراری رابطه با دیگران سالم و مفید است.
- ◆ دوستیابی و داشتن دوستانی صمیمی نشانه‌ی سلامت روان است.
- ◆ بکوشید با بیرون از محیط خانه و خانواده ارتباط برقرار کنید.
- ◆ علاوه بر ارتباطات فامیلی و خانوادگی، بکوشید با دوستان و آشنایان نیز ارتباط برقرار کنید.

◆ بکوشید در انجمن‌های دولتی و غیردولتی، مؤسسات خیریه و... نیز شرکت کنید.

فعالیت یازدهم- در گروه‌های ۵ یا عنفری و با کمک بحث گروهی، راه‌های افزایش ارتباطات خود را مشخص کنید.

مهارت مقابله

همان طور که گفته شد، همه‌ی افراد با استرس رو به رو می‌شوند. زندگی بدون استرس یعنی مرگ. انسان در همه‌ی شرایط تحت استرس قرار دارد، ولی گاهی امکان دارد یک استرس بیماری‌زا و مشکل‌زا شود، این مسأله بستگی به مقابله‌های فرد دارد. منظور از مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند. وقت داشته باشید که ما همیشه نمی‌توانیم منبع استرس را از میان برداریم، بلکه در مواردی باید آن را کاهش دهیم و در مواردی هم باید استرس را تحمل کنیم. مثلًاً ما نمی‌توانیم کاری کنیم که اختلاف قدیمی والدین حل شود. در این موارد باید سعی شود تا استرس‌های ناشی از این اختلاف را کاهش دهیم و یا به صورتی تحمل کنیم تا کمتر آزاردهنده شود.

کوشش‌های مقابله‌ای گاه به صورت انجام دادن کار، فعالیت و اقدام خاصی است و گاه به صورت انجام دادن فعالیت‌های ذهنی و درون روانی است. به این ترتیب می‌توان گفت که دو نوع مقابله وجود دارد: مقابله‌های مسأله مدار و مقابله‌های هیجان مدار. در اکثر موارد ضروری وسالم است که هر دو نوع مقابله باهم مورد استفاده قرار گیرند.

مقابله‌های مسأله مدار – در مقابله‌های مسأله مدار فرد سعی می‌کند کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا آن را تحمل کند. نمونه‌هایی از مقابله‌ی مسأله مدار عبارتند از:

◆ اقدام به عمل نمودن،

◆ فعالیت خاصی انجام دادن،

- ◆ راهنمایی گرفتن،
- ◆ مشورت کردن،
- ◆ برنامه‌ریزی کردن،
- ◆ جمع‌آوری اطلاعات،
- ◆ مطالعه کردن،
- ◆ استفاده از روش حل مسأله،
- ◆ فکر کردن و... .

مقابله‌های هیجان مدار - در مقابله‌های هیجان مدار فرد کار خاصی انجام نمی‌دهد، بلکه فقط سعی می‌کند خود را آرام سازد و تراحتی خود را کاهش دهد. زیرا، هنگامی که انسان با استرس روبه‌رو می‌شود، تعادل و آرامش خود را از دست می‌دهد و هنگامی که فرد آرامش و تعادل روانی نداشته باشد، نمی‌تواند به خوبی از عهده‌ی برخورد صحیح برآید. این نوع مقابله به کمک فرد می‌آید تا بتواند ابتدا آرامش و تعادل روانی خود را باز یابد و سپس به مقابله‌های مسأله مدار پردازد.

نمونه‌هایی از مقابله‌های هیجان مدار عبارتند از:

- ◆ دعا و نیایش،
- ◆ تخلیه و ابراز احساسات مانند گریه کردن، بی‌قراری کردن، ابراز خشم (به طور سالم)،
- ◆ گفت و گوی درونی، مانند دل داری دادن به خود،
- ◆ مثبت اندیشی، دادن معنی مثبت به آن چه رخ داده،

♦ توکل،

♦ صبر،

♦ درد دل کردن با دوستان و آشنايان و... .

گاهی اوقات مردم فکر می کنند که مقابله های هیجان مدار ناسالم هستند، چون بی فایده اند و کمکی به کاهش استرس نمی کنند. برخلاف تصور این عده، مقابله های هیجان مدار در بسیاری از موارد بسیار سالم و کمک کننده اند. این مقابله ها باعث می شوند تا فرد آرامش خود را باز یابد و هنگامی که فرد آرامش داشته باشد، بهتر می تواند فکر و برنامه ریزی کند و از مهارت حل^{*} مسأله کمک بگیرد. در غیر این صورت ممکن است فرد به علت نداشتن آرامش و تعادل روانی مناسب از مقابله های ناسالم و خطرناک استفاده کند یا از راه حل های عجولانه و تکانشی برای بیرون آمدن از موقعیت استرس را بهره ببرد. در این صورت نه تنها مشکل اصلی حل نشده، بلکه مشکلات دیگری نیز به دنبال خواهد داشت که گاهی این مشکلات ثانوی بسیار مخرب تر و زیان بارتر از مشکل اولیه است.

نکته مهم آن است که در بعضی موارد ما می توانیم با انجام دادن کاری استرس مان را کم کنیم، مثلاً در مورد کنکور، می توانیم با برنامه ریزی، کمک گرفتن از دیگران، افزایش تلاش و کوشش و... استرس را کاهش دهیم، ولی هنگامی که فردی فوت کرده است، با هیچ اقدامی نمی توانیم او را برگردانیم و در این شرایط تنها کاری که می توانیم انجام دهیم آن است که با انجام مقابله های هیجان مدار خود را آرام سازیم.

مقابله های مذهبی، معنوی - مقابله های مذهبی و معنوی معمولاً انواعی از مقابله های هیجان مداراند، ولی به لحاظ اهمیتی که دارند در این جا بر آن ها تأکید می شود. پژوهش های متفاوتی در کشورها و فرهنگ های مختلف جهان نشان داده افرادی که اعتقادات مذهبی و معنوی دارند، بهتر در

مقابل استرس‌ها و حتی بیماری‌ها دوام می‌آورند و از سلامت روانی و جسمانی بهتری برخوردارند. مقابله‌های مذهبی و معنوی به صورت‌های مختلفی است و در کشور ما بیشتر به صورت زیر دیده می‌شود:

◆ نذر کردن،

◆ دعا کردن،

◆ نیایش،

◆ قربانی کردن،

◆ خیرات کردن،

◆ بخشودن و گذشت کردن،

◆ به خدا سپردن،

◆ توکل،

◆ معنی مثبت دادن به آن چه رخ داده،

◆ امیدوار بودن،

◆ صبر پیشه کردن،

◆ هراس نداشتن از اتفاقات و پیش‌آمدتها،

◆ تسليم قسمت و سرنوشت بودن و... .

به یاد داشته باشید زمانی مقابله‌های هیجان‌مدار نامناسب خواهند بود که به عنوان تنها مقابله از آن‌ها استفاده شود و یا فرد به صورت طولانی مدت و در دراز مدت برای استرس‌هایی که قابل برطرف کردن می‌باشند؛ از آن‌ها

استفاده نماید. برای فهم بیشتر این نکته به مثال زیر دقت کنید:

◆ آقای مرادی اخیراً چهار مشکل قلبی شده و به پزشک مراجعه کرده است. پزشک پس از آزمایش و معاينه به او اطلاع داد که باید فوراً تحت عمل جراحی قرار بگیرد، در غیر این صورت چهار سکته و یا مرگ خواهد شد. آقای مرادی از این موضوع بسیار ترسیده است. به همین دلیل اصلاً منکر بیماری اش شده تا اهمیت ماجرا را به حداقل برساند. او پیوسته می‌گوید: این پزشکان هیچ چیز نمی‌دانند، عمر دست خداست و او غیر از یک درد سینه‌ی مختصر مشکلی ندارد. با این صحبت‌ها او تا حدودی آرامش خود را باز یافته است.

همان طور که در این مثال مشاهده می‌کنید، استفاده از انکار باعث شده که آقای مرادی تا حدودی آرامش خود را باز بیابد. استفاده از این انکار در کوتاه‌مدت ایرادی ندارد، به شرطی که اضطراب آقای مرادی در حدی کاهش یابد که بتواند مقابله‌های مسئله مدار خود را فغال سازد، یعنی بتواند با آرامش بیشتری اقدام به معالجه‌ی خود کند. چنان‌چه انکار آقای مرادی تا مدت طولانی، مثلاً شش ماه بعد نیز ادامه داشته باشد، مسلم است که سکته و یا مرگ به سراغ وی خواهد آمد.

مقابله‌های سالم و ناسالم - گاهی اوقات افراد برای برخورد با استرس از مقابله‌هایی استفاده می‌کنند که مشکل آفرین و مضر است. به مثال‌های زیر دقت کنید:

◆ حامد با یک بحران مالی رو به رو شده و تنها راهی که به نظرش می‌رسد آن است که چک بی محل بکشد.

◆ مسعود به تازگی برای کار به شهر بزرگی آمده، ولی هنوز نتوانسته کاری پیدا کند. او در این فکر است که نیمه شب به یکی از مغازه‌هایی

که صاحب آن یک پیرمرد است، حمله کند و مبالغی پول بذدد.

- ◆ مریم هر گاه از کسی ناراحت می‌شود، به شدت شروع به بدگویی می‌کند. به طوری که به دلیل همین رفتار، دیگران از او کناره گرفته‌اند.
- ◆ ناصر به یکی از دختران محل علاقه‌مند شده و چون از طرف خانواده‌ی او با سردی و بی‌توجهی روبه‌رو شده، آن‌ها را تهدید کرده که به روی دختر اسید خواهد پاشید.

هر کدام از مقابله‌های مسأله مدار و هیجان مدار می‌توانند سالم یا ناسالم باشند. نمونه‌ای از مقابله‌های مسأله مدار ناسالم عبارتند از:

- ◆ دزدی کردن،
- ◆ فرار از منزل،
- ◆ به زور متوصل شدن،
- ◆ استفاده از تهدید،
- ◆ استفاده از پرخاش و خشونت،
- ◆ بزهکاری،
- ◆ استفاده از نیرنگ و حیله برای رسیدن به هدف،
- ◆ خودکشی.

نمونه‌ای از مقابله‌های هیجان مدار ناسالم عبارتند از:

- ◆ اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر،
- ◆ بدگویی،

- ◆ خشونت و پرخاشگری به دیگران،
 - ◆ انجام دادن رفتارهای تکانشی (رفتارهایی که بدون فکر و به صورت ناگهانی انجام می‌شود و معمولاً همراه با پشیمانی است)،
 - ◆ درمانده و ناامید شدن،
 - ◆ دست از کوشش و تلاش برداشتن،
 - ◆ به خواب و خیال و روئیا فرو رفتن،
 - ◆ پناه بردن به خرافات، فال و فالگیری و مواردی از این قبیل.
- در هر یک از موقعیت‌های بیان شده، آیا جز مقابله‌های ناسالم و خطرناک، فعالیت‌های دیگری نیز می‌توان انجام داد؟

برگه‌ی مقابله‌ها

مقابله‌های مسأله مدار سالم

- ◆ اقدام به عمل نمودن،
- ◆ فعالیت خاصی انجام دادن،
- ◆ راهنمایی گرفتن،
- ◆ مشورت کردن،
- ◆ برنامه‌ریزی کردن،
- ◆ جمع‌آوری اطلاعات،
- ◆ مطالعه کردن،
- ◆ استفاده از روش حل مسأله،
- ◆ فکر کردن، سنجیدن، ارزیابی و نقد کردن موقعیت،
- ◆ رتبه‌بندی و اولویت‌بندی کردن مشکلات،
- ◆ زمان‌بندی کردن فعالیت‌ها،
- ◆ درخواست کمک از دیگران.

مقابله‌های مسأله مدار ناسالم

- ◆ دزدی کردن،
- ◆ فرار از منزل،

- ◆ به زور متولّ شدن،
- ◆ استفاده از زور و تهدید،
- ◆ استفاده از خشونت و پرخاش،
- ◆ بزهکاری،
- ◆ استفاده از نیرنگ و حیله برای رسیدن به هدف،
- ◆ بی‌بند و باری کردن.

مقابله‌های هیجان مدار سالم

- ◆ دعا و نیایش،
- ◆ تخلیه و ابراز احساسات، مانند گریه کردن، ابراز خشم (به طور سالم)،
- ◆ گفت و گوی درونی، مانند دل‌داری دادن به خود،
- ◆ مثبت‌اندیشی، دادن معنی مثبت به آن چه رخ داده،
- ◆ توکل،
- ◆ صبر،
- ◆ درد دل کردن با دوستان و آشنایان.

مقابله‌های هیجان مدار ناسالم:

- ◆ اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر،
- ◆ بدگویی،
- ◆ خشونت و پرخاشگری با دیگران،

- ◆ تخریب اموال دیگران،
- ◆ شکستن و پرتاب اشیا،
- ◆ انجام دادن رفتارهای تکانشی (رفتارهایی که فرد بدون تأمل و تفکر و به صورت ناگهانی انجام می‌دهد و بعداً معمولاً همراه با پشیمانی است)،
- ◆ درمانده و نامید شدن،
- ◆ دست از کوشش و تلاش برداشتن،
- ◆ به خواب و خیال و رؤیا فرو رفتن،
- ◆ پناه بردن به خرافات، فال و فالگیری.

فعالیت دوازدهم - در گروههای ۳ یا ۵ نفری یکی از موقعیت‌های زیر را بررسی نموده، مقابله‌های آنان را به تفکیک مسئله مدار، هیجان مدار و سالم و ناسالم مشخص کنید. سپس مقابله‌های سالم، دیگری (هم مسئله مدار و هم هیجان مدار) برای هر یک از موقعیت‌های زیر مطرح کنید.

◆ بهرام به تازگی به دختری علاقه‌مند شده، به خواستگاری وی رفته و جواب رد شنیده است. این موضوع بسیار او را ناراحت و غمگین کرده، به طوری که به شدت دچار افسردگی شده است. او مدتی است که بنا به توصیه‌ی دوستانش و برای رهایی از این غم و اندوه به مصرف مواد مخدر پرداخته، ولی نه تنها حالش بهتر نشده، بلکه به خاطر مصرف مواد از خودش متفرق شده است.

◆ پروین در خانواده‌ای بسیار آشفته و پریشان زندگی می‌کند. پدر او دو همسر دارد و والدین اش همیشه در رابطه با این موضوع درگیری و کشمکش دارند. پدر او بسیار خشن است و پس از هر درگیری به کنک

زدن همسر و فرزندانش می‌پردازد. به علت شرایط بد خانه، پروین قادر به مطالعه‌ی دروس خود نیست و اغلب اوقات را به خیال‌بافی و رویاپردازی می‌گذراند. در این میان پسرعموی پروین به او ابراز علاوه و محبت می‌کند و مایل است با پروین ازدواج کند. پروین ازدواج را یک راه نجات از شرایط خانوادگی نامناسب خود می‌داند. آن‌ها این موضوع را به اطلاع والدین پروین رسانده‌اند، اما جواب منفی گرفته‌اند. با این که والدین پروین به شدت مخالف‌اند او با پسرعموی خود حرف بزنده، ولی او بدون اطلاع والدین‌اش در بیرون از خانه وی را می‌بینند. پروین برای تحت فشار گذاشتن والدین‌اش در این فکر است که با پسرعموی خود فرار و با وی ازدواج کند.

فعالیت سیزدهم- در گروه‌های چند نفری، نگاهی به صفحات حوادث روزنامه بیندازید و یک مورد از افرادی که به علت مقابله‌های ناسالم دچار مشکل شده است را مشخص کنید. یا در مورد یکی از حوادثی که در سطح منطقه‌ی توان رخ داده بحث نمایید و نقش مقابله‌های ضعیف را در آن نشان دهید.

مقاومت در برابر استرس

با توجه به این که استرس جنبه‌های بدنی و روانی دارد، بنابراین برای مقاومت در برابر استرس و کاهش زیان‌های ناشی از آن باید هم به مراقبت‌های جسمانی و هم روانی توجه خاص و ویژه‌ای داشت. در اینجا ضروری است فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

۱- به اندازه‌ی کافی بخوابید. توجه داشته باشید که نیاز هر فرد به خواب متفاوت است. عده‌ای فقط به ۵ ساعت خواب در شب‌انه روز احتیاج دارند، درحالی که عده‌ای دیگر به ۸ ساعت خواب نیازمندند.

۲- مراقب تغذیه‌ی خود باشید. یک غذای سالم لزوماً غذای گرانی نیست. از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، کارخانه‌ای و نیمه آماده بپرهیزید. مصرف نوشابه و خوراکی‌های بی‌فایده، مانند چیپس را به حداقل برسانید. از ویتامین‌ها، مواد معدنی و لبنتیات بیشتر استفاده کنید.

۳- در طول روز زمان‌هایی برای استراحت خود در نظر بگیرید. بدن به غیراز خواب به استراحت نیز نیازدارد. شرایط محل استراحت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که بدن شما در حال آرامش باشد.

۴- ورزش کنیم. امروزه، ورزش را همانند تغذیه امری حیاتی و ضروری برای انسان می‌دانند.

۵- زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید. یک سرگرمی مناسب برای خود داشته باشید. منظور از اوقات فراغت و سرگرمی، فعالیتی است که فقط فرد آن را برای خودش انجام می‌دهد و هدف فعالیت در خود فعالیت قرار دارد، نه سود و نفع مالی.

۶- روش تنفس شکمی یا آرام‌سازی عضلانی را بیاموزید. این دو

تکنیک به شما کمک می‌کند تا اثر استرس بر جسم و روان خود بگاهید. این دو تکنیک نیاز به آموزش دارند و با مراجعه به مراکز مشاوره می‌توانید آن‌ها را بیاموزید.

۷- سعی کنید دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشید. مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با استرس‌ها داشته باشید. از منفی بافی بپرهیزید. اعتقاد به بدشانسی و بداعبالی یکی از منفی‌ترین فکرهای است.

۸- سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه‌ریزی روشن و مشخص استفاده کنید. هر چه برنامه‌ی زندگی شما منظم باشد، استرس کمتری تجربه می‌کنید.

۹- ارتباطات اجتماعی و معاشرت‌های خود را افزایش دهید. هر چه روابط و ارتباطات شما قوی‌تر باشد، میزان تأثیر استرس کاهش می‌یابد. سعی کنید با گروه‌های مختلفی از افراد ارتباط داشته باشید تا اگر با یک گروه مشکل پیدا کردید، افراد دیگری برای معاشرت داشته باشید و ناگهان احساس تنهایی نکنید.

۱۰- اهداف روشن و مشخصی برای زندگی خود تعیین کنید. هدف‌های خود را اولویت‌بندی کنید. زیرا دستیابی به اهداف بزرگ به زمان طولانی نیاز دارد و اگر تنها به هدف نهایی بیندیشید، که احساس ناکامی خواهید کرد و از ادامه‌ی هدف خسته و نالمید خواهید شد. اهداف بلند مدت را به اهداف فوری، اهداف میان مدت و اهداف بلند مدت تقسیم کنید.

۱۱- انتظارات خود را از زندگی کاهش دهید. سعی کنید قانون باشید. هر چه انتظارات‌تان از زندگی بیشتر باشد، فشار و استرس بیشتری تحمل خواهید کرد. هر چقدر زندگی ساده‌تری داشته باشید، به همان اندازه جسم و

روان سالم‌تری خواهید داشت.

۱۲- اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید. سعی کنید هدف نهایی زندگی خود را به موضوعات معنوی و مذهبی اختصاص دهید. چنین دیدگاهی معنی مثبتی به زندگی شما و استرس‌های آن می‌دهد و به این ترتیب از بار منفی آن‌ها به شدت می‌کاهد.

فعالیت چهاردهم- در گروه‌های ۵ یا عرنفری، یک برگه‌ی مصاحبه در مورد مقاومت در برابر استرس طراحی کنید. سپس هر یک از شما با پنج نفر از دوستان و آشنایان خود مصاحبه کند و در نهایت یک گزارش از توجهی مقاومت در برابر استرس تهیه کنید.