

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

بخش اول گفتگو: آشنایی با مفاهیم استرس و روش های مقابله با استرس و اضطراب (مدیریت استرس) جهت آرامش بیشتر

کلمه استرس: به هرگونه فشار وارد شده ، استرس می گوئیم در علم روان شناسی استرس معادل فشار روانی (پاسخ طبیعی بدن به موقعیت های تهدیدآمیز) است.

شرایط یا احساسی که در آن فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست (تعادل و توازن بین داشته و خواسته وجود ندارد)

منشاء استرس ممکن است بیرونی (عوامل اقتصادی، فرهنگی ، اجتماعی، خانوادگی...) یا درونی (باورها ، انگیزه ها، ایمان...) باشد



زمانی که شخص دچار استرس می شود مغز احساس خطر می کند برای حفظ بقا، سیستم سمپاتیک فعال، سیستم های عصبی و هورمونی ، بر عملکرد سیستم ایمنی، قلب و عروق، گوارش و سایر ارگان ها تأثیر می گذارد.

□ درحالت خطر ممکن است یکی از سه حالت را انتخاب کنیم: / ثابت بمانیم Freeze / فرار Flight / جنگیدن Fight هر کدام انتخاب شما باشد واکنش طبیعی است



□ در شرایط خطر که "سیستم سمپاتیک" فعال می شود ذخایر انرژی ما سریع مصرف ،خستگی حادث شده و ،تاب آوردن همراه با حس ابهام و غیر قابل پیش بینی بودن سخت است و شرایط کنترل زندگی از دست ما خارج می شود و تصمیم گیری دشوار می شود در نتیجه اضطراب ما بالا می رود بنابراین رفتار بدن در مواجهه به عوامل استرس زا طبیعی است و درست عمل کرده اما از یک بازه ای به بعد کنترل اوضاع را هر چند کوچک باید بعهدده بگیریم و مدیریت استرس کنیم عموماً به مدیریت استرس نمی پردازیم و دنبال از بین بردن و محو نشانه های استرس هستیم

□ هدف از مدیریت استرس برای کاهش پیامدها:

افزایش ظرفیت های بیرونی و درونی

- ۱-بالا بردن توانمندی برای غلبه بر عوامل ایجاد کننده تغییر(در صورت امکان خارج شدن از فضای استرس زا...):رابطه سازی، همدلی و همدردی... داشتن پلن های مختلف و مواردی که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت
- ۲- ظرفیت روانی فرد به منظور سازگاری بهتر با عوامل تغییر(در صورت عدم تغییر شرایط اول الزامی است): باوجود عامل خارجی استرس زا مثلاً آرامش خودمان را می دانیم چگونه حفظ کنیم

حال می خواهیم بدانیم که استرس را چگونه مدیریت کنیم:

□ رویکرد ما به مدیریت استرس یک نگاه " فرایندی" است که هر عاملی که سبب خروج ما از منطقه امن شود می تواند باعث فشار شود خروجی آن می تواند استرس مثبت (یوسترس) یا استرس منفی(دیسترس) باشد

خروجی مثبت سبب امیدواری، خودکارامدی ، ارتقا عملکرد، تاب آوری و پادشکنندگی (که در گفتگوهای بعدی به آنها بیشتر خواهیم پرداخت).....

و خروجی منفی سبب اضطراب ، افسردگی، فرسودگی شغلی و ناکارآمدی افراد در محیط کاری که عملکردی کمتر از سطح مورد انتظار از خود نشان می‌دهند و اغلب به دلیل هدررفت منابع شخصی یا سازمانی بدون دستیابی به اهداف بهره‌وری با کاهش کیفیت کار، افزایش خطاها، غیبت‌های مکرر یا عدم ابتکار عمل توصیف می‌شود و ریشه در عواملی مانند فرسودگی شغل (که در گفتگوهای بعدی به آنها بیشتر خواهیم پرداخت)..... دارد

در این فرایند عملیات تبدیل بایستی "آگاهانه و هدفمند" باشد با دو رویکرد: مقابله مساله مدار(حل مشکل → برنامه‌ریزی، مشورت، تغییر شرایط..) و رویکرد مقابله هیجان مدار (مقابله هیجان مدار کنترل احساسات → تنفس عمیق، درد دل، آرام‌سازی(فعالیت‌های آرامبخش مثل موسیقی، ورزش سبک، یا دعا.. در ادامه به آنها خواهیم پرداخت)



سرمایه‌های روان‌شناختی موتور محرک فرایند هستند

با بهره‌گیری از سرمایه‌های روان‌شناختی (مانند امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) به عنوان منابع فردی پایدار و راهبردهای سازمانی به عنوان ابزارهای عملیاتی (تلاش‌های آگاهانه شناختی و رفتاری) به خروجی‌های مثبت بیشتر می‌رسیم.

سرمایه‌های روان‌شناختی هم ورودی هستند و هم خروجی، به‌عنوان منبع اولیه برای مدیریت استرس استفاده می‌شوند و در پایان فرایند، وقتی فرد موفق شد، همان سرمایه‌ها تقویت می‌شوند و دوباره به‌عنوان خروجی ظاهر می‌شوند.

سرمایه‌های روان‌شناختی موتور محرک فرایند هستند و در لحظه انتخاب فعال می‌شوند

Psychological Capital (PsyCap)



Nadia Eizi, PHD
Human Resource Management

با تعدادی از راه‌های مقابله با استرس که حاصل تجارب اینجانب (نادیا ایزی) در سالیان طولانی می‌باشد بیشتر آشنا بشویم

"قانون دونالد هب": نوروپهای که استفاده نشوند از بین می‌روند اگر از نوروپهای کاهنده اضطراب استفاده نکنیم مدارات آن از بین می‌روند

(شما با هر کدام راحت هستید انتخاب کنید):

۱- خواب با کیفیت منظم (قبل خواب ۳ تا چیز خوب در زندگی اتفاق می‌افتد را یادآوری کنید که سبب روحیه خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی... می‌شود)

- ۲- برنامه ی خوابت منظم کن (بازیافت انرژی و آرام گرفتن سیستم سمپاتیک) و قبل خوابیدن ذهن را با تجارب خوب پر کردن بسیار مهم است
- ۳- ورزش کردن حداقل ۳۰ دقیقه (۵ روز در هفته) روزانه سبب بالارفتن ضربان قلب می شود همراه شدن با حرکات کششی مانع از کوتاه شدن عضلات ناشی از استرس می شود
- ۴- شکر گزاری (مانع نشخوار فکری) ذهن از کمبود به فراوانی می رود
- ۵- باش اینجا و اکنون: گاهی تنها چیزی که لازم داریم نه راه حل تازه ای برای تغییر بلکه کیفیتی از تازه بودن است ،فاصله گرفتن از تکرارهای بی هوا و شتاب ذهن، حس های پنجگانه را فعال کنید توجه به اطراف و توجه به تنفس
- ۶- توجه تنفس صحیح : آگاهانه با ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس نفس و ۴ ثانیه بازدم تنفس با آرامش
- ۷- مدیتیشن Mindfulness
- ۸- دعا و مناجات
- ۹- موسیقی آرام
- ۱۰- رها کردن (نشخوار فکری) سرزنش نکردن خودمان و مرور نکردن خاطرات بد و رها کردن بعضی تجارب بد و تجارب خوب را نگهدارید
- ۱۱- یک جسم امن کنار تون بذارید (یک جسم امن یک پتو یک قاب عکس در کنار تان داشته باشید)
- ۱۲- نوشتن احساسات منفی: احساسات منفی را به کلمه های دقیق تبدیلش کن عینی سازی مفاهیم ذهنی از فشار عصبی می کاهد بخش کورتیکال فعال و مدارات سیستم عصبی ترس کاهش می یابد و بعد کاغذ را پاره کن
- ۱۳- کنار آدمهای امن بمان (غمت را کاسه به کاسه کن)
- ۱۴- غذا خوردن با کیفیت، سه نفس عمیق و گوشی کنار بذارید... غذاهای خاص بخور ، کافین نخور
- ۱۵- پذیرش واقعیت شرایط بپذیر (نه شروع نه پایان در اختیار ما نیست) این تفکر مانع درماندگی آموخته شده می شود(در گفتگوهای بعدی به آنها خواهیم پرداخت)
- ۱۶- نوازش بگیر و خودت را نوازش کن ، با خودت مهربان باش، در شفقت ورزشی باش، مکالمات درونی مثبت
- ۱۷- هنر و خلاقیت: نقاشی، موسیقی، یا حتی ساختن چیزی با دست می تواند راهی برای بیان احساسات سرکوب شده باشد
- ۱۸- نیازت اعلام کن شناخت نیاز(غر نزن) درخواست درست و بموقع کردن خود یک هنر است ،تمرینش کن

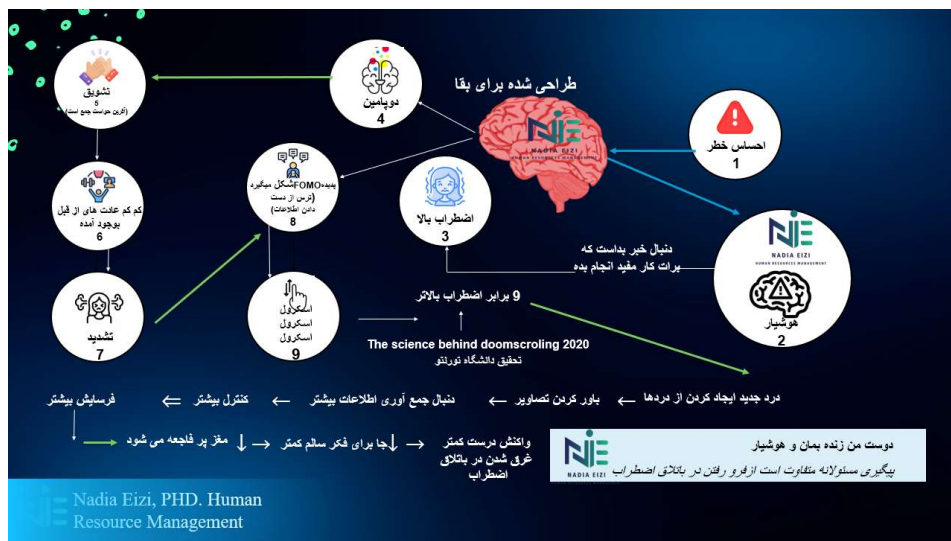
۱۹- احساس هات بشناس و نام گذاری کن (احساس ها واقعی هستند با تعاریف واضح سازی کنید) و به احساسات فضا بده

۲۰- مهارت نه گفتن را بیاموز (در رادیو اقتصاد به آن بطور کامل پرداختم)

۲۱- یک قطره کمتر بهتر زمانی که ظرفیت لیوان اضطراب شما پر شده است عدم کنجکاوی و فاصله گرفتن از عوامل استرس زا و اضطراب آور توصیه می شود

۲۲- شبکه های خبر (انتخابش کن) در دفعات کم از منابع معتبر رصد کردن،

تحقیق دانشگاه تورنتو پدیده فومو و اسکروول زیاد ۹ برابر اضطراب را بیشتر می کند.



اختلال اضطراب پس از سانحه (Post-traumatic stress disorder (PTSD) اگر یک ماه بعد از حادثه گذشت و بهبودی حاصل نشد در خواب و خوراک ... مشکل حاد داشتید و قادر به مدیریت استرس نبودید و دچار اختلال اضطراب پس از سانحه شدید و علایم زیر را داشتید در این صورت باید مداخله دارویی با مشورت روان پزشک سریع تر صورت گیرد.

۱. یادآوری مکرر و مزاحم آن رویداد

یادآوری های مکرر این حوادث ناگوار باعث می شود که فرد احساس کند آن اتفاق در همین زمان در حال روی دادن است.

۲. اجتناب از یادآوری ضربه عاطفی

یادآوری خاطرات ناخوشایند باعث کناره گیری از جمع و مکان هایی می شود که منجر به آن حادثه شده اند و فرد سعی می کند خود را با کار های دیگری مشغول سازد به طوری که این اجتناب منجر به شروع کناره گیری و انزوا و شروع علائم افسردگی می گردد.

۳. افکار و احساسات منفی

ترس، عصبانیت، احساس گناه، ناامیدی در مورد آینده، واکنش های احساسی استرس پس از سانحه هستند.

۴. علائم “واکنش گر”

پرخاشگری، اختلال در خواب، عدم تمرکز، انجام رفتارهای خطرناک مثل نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر و رانندگی با سرعت بالا از علائم شایع استرس پس از سانحه هستند.

تهیه و تنظیم نادیا ایزی دکتری تخصصی منابع انسانی مدرس دانشگاه و مشاور سازمانی

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم

آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم

نادیا ایزی دکترای تخصصی منابع انسانی، مدرس دانشگاه، مؤلف، پژوهشگر

مدرس دوره های MBA, DBA دانشگاه تهران (دانشکده اقتصاد – دانشکده فنی)، مدرس مذاکره – رفتار سازمانی، مهارت های نرم مدرس دوره های MBA, DBA موسسه علوم و فنون تهران (TBS)، پیام نور، مدرس اتاق بازرگانی، مدرس سازمان مدیریت صنعتی، برگزار کننده دوره های مهارت های نرم، منابع سازمانی برای سازمان ها و وزارت خانه ها، کارشناس منابع انسانی رادیو اقتصاد، رادیو گفتگو مشاور و مجری پروژه های منابع انسانی شرکت ها و موسسات دانش بنیان و خلاق معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، خدمات فن آوری بازار ایرانیان (گری دور) ارزیاب کانون های ارزیابی – ارزیاب جایزه ملی مدیریت استعداد، عضو هسته اصلی مدیریت استعداد و جانشین پروری سازمان مدیریت صنعتی، همکار مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران و رهپویان امروز، کارآمدان، علم سازان، موسسه آموزشی نمو، موسسه آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی، عضو انجمن مدیریت منابع انسانی – عضو اصلی انجمن فرهیختگان نوآور - عضو انجمن مدیریت کسب و کار ایران