

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

دوره آموزشی:

# مدیریت استرس

مجری:

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

آدرس: بسابیل - ح-دفاصل بین کنارگسر و کشوری - انتهای سپرداران ۱۰ - پدلاک ۱۳      تلفن: ۱-۳۲۲۵۱۸۰۰

ساری - خیابان معلم - کوچه مدیریت - روبروی ساختمان مدیریت و برنامه ریزی سابق      تلفن: ۱۷-۳۲۲۵۳۳۱۶

E-mail: [mfbabol@yahoo.com](mailto:mfbabol@yahoo.com)

website: [www.mfbabol.com](http://www.mfbabol.com)

## مقدمه:

به استناد ارقام منتشر شده از سوی مرکز ملی آمار بهداشت کشور آمریکا در سال ۱۹۸۸، علائم قابل ملاحظه ای در دست است که نشان می‌دهد استرس انسان یک عامل مهم بهداشتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد. قبل از سال ۱۹۵۵، عامل اصلی مرگ و میر مردم بروز ناگهانی بیماریهای عفونی بود ولی درحال حاضر علل اصلی مرگ و میر چیزی است که به آن بیماریهای سبک زندگی میگوئیم. با آنکه فرض براین است که استرس علت مستقیم این بیماریها نیست ولی استرس سیستمهای فیزیولوژیکی بدن را ضعیف کرده و در نتیجه فرایند رشد بیماری را سرعت میبخشد. امروزه بررسیها نشان می‌دهد که مردم هنوز از مهارتهای لازم برای برخورد با تغییرات و تحولات شخصی و اجتماعی برخوردار نیستند.

## تعریف سلامت:

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی عبارت است از داشتن احساس سرحالی کامل در ابعاد جسمی، هیجانی، ذهنی و اجتماعی.

## انواع سلامت:

- ۱- سلامت جسمانی: به عملکرد مطلوب سیستمهای فیزیولوژیک، سلامت جسمانی گفته میشود.
- ۲- سلامت هیجانی(عاطفی): توانایی احساس کردن و خودآگاهی از احساسات، ابراز احساسات به شیوهای صحیح و متعادل، کنترل و مدیریت احساسات و نه تحت کنترل بودن یا اسیر احساسات بودن و یا سرکوب کردن آنها
- ۳- سلامت ذهنی: توانایی جمعآوری، پردازش، به یادآوردن و مبادله اطلاعات
- ۴- سلامت معنوی: رسیدن به بلوغ آگاهی و برقراری ارتباط صحیح و مستحکم با خود و دیگران و کل هستی، ایجاد نظام ارزشی قدرتمند و داشتن زندگی هدفمند

## تعریف استرس:

واژه استرس ابتدا در علم فیزیک مطرح شد. به این معنا که به جسمی آنقدر فشار آورده شده تا خرد شود. کلمه استرس در ارتباط با شرایط انسان برای نخستین بار توسط روانشناسی به نام هانس سلی مطرح گردید. امروزه از مفهوم استرس برای توصیف مقدار تنشی استفاده میشود که افراد تحت تأثیر مشاغل، روابط مسئولیت‌هایشان در زندگی متحمل میشوند. به زبان روانشناسی، استرس حالتی از اضطراب است و زمانی تجربه میشود که حوادث و مسئولیتهای یک فرد افزون بر آن مقداری باشد که بتواند با آن کنار بیاید. اما به زبان فیزیولوژیکی استرس میزان استهلاک و فرسودگی بدن است. زیرا آنچه ممکن است در نظر کسی یک تهدید باشد، برای دیگری کمترین معنا و مفهومی ندارد. به طورمثال ممکن است زمانی که دو نفر در اتومبیل با سرعت حرکت میکنند، یکی از سرعت بالا لذت برده و سرخوش است، حال آنکه نفر دوم شدیداً میترسد. در این مثال موقعیت برای هر دو نفر یکسان است ولی برداشت و ادراک هر یک متفاوت است و در نتیجه نتایج کاملاً متفاوتی به بار میآورد.

تعریف کل نگرانه استرس بیان میدارد که استرس پدیده پیچیده ای است که روی همه ابعاد وجودی شخص تأثیر میگذارد.

## انواع استرس:

وقتی استرس به صورت انگیزهای مثبت عمل کند، سودمند به حساب میآید ولی اگر از حد مطلوب فراتر رود، مضر است.

ما در واقع با سه نوع استرس رو به رو هستیم:

۱- یوسترس

۲- نوسترس

۳- دیسترس

۱- یوسترس: استرس خوب است و در موقعیتی ایجاد میشود که شخص آن را انگیزه دهنده یا الهام بخش ارزیابی میکند. این استرسها لذت بخش هستند و تهدید به حساب نمیآیند. مثل عاشق شدن یا ملاقات یک بازیگر مشهور سینما یا استرس شب امتحان که فرد را به تکاپو وا میدارد.

۲- نوسترس: اشاره به محرک حسی دارد که تأثیری بر جای نمیگذارد. نوسترس نه خوب است و نه بد. شنیدن خبر وقوع زلزله در یک نقطه دورافتاده میتواند در این ردیف جای بگیرد.

۳- دیسترس: استرس بد است که دو حالت دارد: استرس حاد که بسیار شدید است و به سرعت از بین میرود و استرس مزمن که ممکن است خفیف یا شدید باشد ولی تا مدت‌های طولانی (ساعتها، روزها و حتی ماهها) باقی میماند.

### فیزیولوژی استرس:

برای درک واکنش استرس نه تنها درباره عوامل روانی بلکه درباره فیزیولوژی نیز باید آگاهی کافی داشته باشیم. در روانشناسی استرس، سه سیستم فیزیولوژی مطرح است:

۱- سیستم عصبی - ۲- سیستم اندوکراین - ۳- سیستم ایمنی

همه این سیستمها در اثر ادراک هرگونه تهدیدی فعال میشوند.

سیستم عصبی از دو بخش تشکیل میشود؛ دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی پیرامونی، که دستگاه عصبی مرکزی خود از سه بخش تشکیل شده؛ نباتی، لیمبیک و نئوکورتیکال.

بخش لیمبیک: جایگاه هیپوتالاموس است که وظایف متعددی دارد از جمله کنترل اشتها و احساسات.

بخش نئوکورتیکال: پردازش کننده همه محرکها است.

دستگاه عصبی خودمختار، مهمترین بخش دستگاه عصبی پیرامونی در ارتباط با پاسخ استرس است که رانشهای سمپاتیک و پاراسمپاتیک را فعال میکند. دستگاه عصبی سمپاتیک مسئول پاسخهای مرتبط با جنگ و گریز است و رانش آن موجب برانگیختگی جسمانی میشود (افزایش ضربان قلب و...) .

دستگاه اندوکراین شامل سلسله غددی میباشد که هورمونهایی را ترشح میکنند و این هورمونها در دستگاه گردش خون به حرکت درآمده و به سمت اندامهای هدف روانه میشوند. غده مهم استرس، غده آدرنال است. این غده هورمونی به نام کورتیزول ترشح میکند که افزایش میزان آن با کاهش سیستم ایمنی بدن همراه است. وقتی کارایی سیستم ایمنی کاهش یابد بدن برای بیماری مهیا میشود.

علائم فیزیولوژیک استرس در بدن (تحریک سمپاتیک):

۱- افزایش ضربان قلب

۲- افزایش میزان تنفس

۳- افزایش قند خون

۴- افزایش اسیدهای چرب خون

۵- افزایش خون رسانی به عضلات

۶- افزایش فشار خون

- ۷-افزایش قطر مردمک چشم
- ۸-افزایش سرعت انعقاد خون
- ۹-کاهش خونرسانی به دستگاه گوارش
- ۱۰-افزایش انقباض عضلات

### استرسهای شغلی:

استرسهای شغلی به حالتی گفته شده که « مدیر مؤسسه استرس در آمریکا » طبق گزارش دکتر راش فرد در آن موقعیت احساس میکند دارای مسئولیتهای فراوان با قدرت تصمیمگیری اندک است. استرس بر اثر بخشی کار و در نهایت بر سوددهی سازمان تأثیر سوء فراوان دارد.

موارد زیر، برخی از استرسهای شغلی هستند که شورای ملی ایمنی عنوان کرده است:

- مسئولیت بیش از اندازه بدون داشتن اختیار
- انتظارات و ضرب العجله‌های غیر واقع بینانه
- آموزش ناکافی
- ناسپاسی و قدردان نبودن
- وقت ناکافی برای تکمیل مسئولیتهای
- نبودن خلاقیت و استقلال
- نداشتن منابع کافی
- مشکلات رفتوآمد و ترافیک
- همگام شدن با فناوری
- شرایط بد کاری (نور، صدا، تهویه)
- تبعیض جنسی و نژادی
- خشونت در محل کار

البته محرکهای تنشزای بسیاری در ارتباط با کار وجود دارد که این موارد تنها برخی از استرسهای ناشی از فناوری میباشند.

برخی از استرس های شغلی در کارکنان سازمانهای ایران:

- ضرب الاجلها (گزارش های آنی)
- اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی (عدم هماهنگی بین برنامه زندگی و کار)
- اختلال در سبک زندگی (تغذیه و خواب نامناسب، سوء مصرف مواد و)...
- عدم برنامه ریزی صحیح برای زندگی
- رفت و آمد با وسایل نقلیه نامناسب و ترافیک
- آلودگی هوا، آلودگی صوتی و نور نامناسب
- مسئولیت زیاد و وقت ناکافی
- حوادث گوناگون
- درگیریهای گوناگون بین کارکنان (درگیری احساسی، عدم درک متقابل و)...
- داشتن مشاغل گوناگون (چند شغل همزمان)

نتیجه استرسهای فوق، ایجاد مشکلات و بیماریهایی همچون: کمر درد، گردن درد، مشکلات گوارشی، اضافه وزن، سکنه قلبی، اختلالات خواب (بی خوابی و کم خوابی)، خستگی مزمن، بیحوصلگی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و... است. واقعیت هایی درباره استرس در عصر حاضر:

- استرس بزرگترین قاتل در عصر حاضر است.
- سال ۲۰۰۲ در ژاپن، هفتصد مدیر در اثر زیاد کارکردن جان باختند.
- در ایالات متحده، هزینه ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد دلار صرف فشارهای عصبی میشود.
- در انگلستان بیش از ۶۰ درصد غیبتهای کاری مربوط به فشارهای عصبی (استرس) میباشد.
- استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن بوده و میتواند باعث کاهش تولید، غیبت کارکنان، جابجایی نیرو، تعارضهای کاری و بالاترین هزینه های بهداشتی و درمانی کارکنان شود.
- فشار عصبی (استرس) یکی از مهمترین عوامل طلاق میباشد.
- مصرف سیگار و الکل در اثر استرس بالا میرود.
- تا پنج سال دیگر سرطان دومین عامل مرگ و میر خواهد شد.
- تا ۲۰ سال دیگر سرطان در ایران اپیدمی میشود.
- شیوع اختلالات روانی در تهران ۱۰ درصد بیشتر از آمارهای جهانی است.
- زندگی بدون استرس وجود ندارد و استرسهای مفید برای پیشرفت در کار و زندگی لازم هستند.
- اگرچه استرس گریز ناپذیر و مسری است ولی تا حد زیادی میتوان آن را مدیریت کرد.
- برای کنترل استرس لازم است نسبت به آن شناخت کافی بدست آورد.
- موضوع استرس بسیار جدی است و مدیریت آن نیازمند پیگیری و تلاش است.

### مدیریت استرس:

نه می توانم استرس را درمان کنم و نه باید که چنین کاری کنم، به جای آن باید بیاموزم که از آن لذت ببرم (هانس سلی)

یک برنامه جامع، برای مهار استرس و مدیریت آن صرفاً برای کاهش استرس تلاش نمیکند بلکه به طرز مؤثر، کارآمد و به طور همه جانبه و با نگرش کل گرا با آن رو به رو میشود. به عبارت دیگر مدیریت استرس در برگیرنده مطالب زیر است:

- ۱- داشتن آگاهی دقیق از واکنش بدن به استرس
- ۲- داشتن اطلاعات درست درباره عوامل جسمی، ذهنی، هیجانی و معنوی در ارتباط با استرس
- ۳- استفاده از انواع روشهای مقابله ای مناسب برای از میان برداشتن استرس
- ۴- استفاده منظم از روشهای آرمیدگی و حفظ تعادل حیاتی بدن
- ۵- ارزیابی ادواری اثربخش بودن مهارتهای مقابله ای و روشهای رسیدن به آرامیدگی

شیوه های مقابله - راهبردهای مدارا

وقتی با موقعیت یا حادثهای رو به رو میشویم که آن را یک محرک تنشزا ارزیابی میکنیم، بخشی از وجود ما احساس تهدید و آسیب پذیری میکند. برای برخورد مؤثر با تهدید به راهبردها و روشهای مقابله ای احتیاج داریم. مقابله، تلاشهایی است برای کنترل و اداره کردن موقعیتهای به نظر خطرناک و تنشزا که سه ویژگی مهم دارد:

۱- مستلزم تلاش و برنامه ریزی است.

۲- فرایندی است که در طول زمان اتفاق میافتد.

۳- نتیجه نهایی همیشه مثبت فرض نمیشود.

مقابلۀ یا مدارای مؤثر برای رو به رو شدن با علت محرک تنش‌زا، از چهار جزء اولیه تشکیل میشود:

۱- افزایش آگاهی

۲- پردازش اطلاعات

۳- اصلاح رفتار

۴- رسیدن به راه‌های صلح‌آمیز و آرامش‌بخش

مقابلۀ، شامل تلاش‌های شناختی و رفتاری است که معیارها و ملاک‌های متعددی دارد و موارد زیر را در بر میگیرد: آگاهی بیشتر از خود - موقعیت - محیط؛ فرایند مدیریت احساسات؛ فرایند تغییر شناختی؛ سلسله تغییرات رفتاری که به آن مدارا کردن و مقابلۀ ایزاری میگویند.

راهبردهای مقابلۀ ای نیازمند یک چارچوب ذهنی مناسب است. بخشی از این چارچوب ذهنی شامل ویژگی‌های شخصیتی و خودتوانمندی میباشد. لازم به ذکر است خودتوانمندی به معنای دسترسی داشتن به منابع درونی مانند اعتماد به نفس، ایمان، اراده و ... است. داشتن این ویژگی‌ها و چگونگی استفاده از آنها وجه تمایز کسانی است که میتوانند از راهبردهای مقابلۀ و مدارا به طور مؤثر استفاده کنند.

### **شخصیتهای مستعد به استرس و مقاوم در برابر استرس:**

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که برخی ویژگی‌ها و رفتارها که با عنوان تیپ‌های شخصیتی طبقه‌بندی شده‌اند، در مقابلۀ با استرس حائز اهمیت هستند. از جمله تیپ‌های شخصیتی مستعد استرس میتوان به شخصیت نوع الف، شخصیت وابسته، شخصیت نومید و شخصیت درمانده اشاره کرد و همچنین شخصیت‌هایی وجود دارند که در برابر استرس مقاومت میکنند و میتوانند به درستی با استرس مواجه شوند، از جمله این شخصیت‌ها میتوان به شخصیت ماجراجو (نوع آر) و شخصیت مقاوم اشاره کرد. شناخت این ویژگی‌ها و تغییر آنها در مدیریت استرس نقش بسزایی دارد.

شخصیت نوع الف:

رفتار نوع الف اشاره به یک سبک زندگی شتابزده و پر عجله دارد. ویژگی این افراد عبارت است از:

۱- اضطراب زمانی: نگران گذشت زمان و بسیار بیقرار

۲- انجام چند کار به طور همزمان و یا داشتن چند اندیشه در آن واحد

۳- رقابتی بودن بیش از اندازه: مقایسه خود با دیگران به طور پیوسته، همکاران هم سطح برای وی تهدید محسوب میشوند، دوست دارند در محل کار به خوبی شناسایی شوند و بیشتر به کمیت میپردازند تا کیفیت.

۴- گفتگو با سرعت زیاد: در جریان گفتگو صدا را بلند میکنند و از کلمات تند و تیز به گونه‌ای انفجاری

استفاده میکنند تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهند و در جریان گفتگو اغلب به جای دیگران جمله را تمام میکنند.

۵- رفتار سلطه جویانه: خودمحور و سلطه جو هستند، خود را برتر میدانند و میخواهند دیگران را تحت کنترل قرار دهند.

۶- به شدت پرخاشگر و تهاجمی: اهداف عالی دارند و با پا گذاشتن روی دیگران میخواهند به اهداف خود برسند، به همه چیز اعتراض دارند، اغلب نمیتوانند خشم خود را به شکلی خلاق بروز دهند و منفجر میشوند.

شخصیت وابسته ناسالم:

مفهوم وابستگی ناسالم برای توصیف کسانی به کار برده میشود که سبب میشوند دیگران به آنها وابسته بمانند. به عبارت دیگر بیش از اندازه مهر میورزند و رفتارهای اعتیادی دارند.

ویژگی های مرتبط با وابستگی ناسالم، به خودی خود بد نیستند و در واقع بسیاری از آنها خوب هستند ولی کیفیت عادت‌های این ویژگیها که به صورت وسواسی و اضطراب گونه است مشکل اصلی شخصیت وابسته ی ناسالم است.

از جمله این ویژگیها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- میل شدید به تأیید شدن از سوی دیگران
- ۲- کمال طلبی: میخواهند در هر کاری بی کم و کاست ظاهر شوند. اگر شرایط مطابق میلشان نباشد دچار استرس میشوند.
- ۳- موفقیت طلبی بیش از اندازه: میخواهند در هر کاری به اوج موفقیت برسند. در تمام زمینه ها پافشاری میکنند و همه کارها را فوق العاده عالی انجام میدهند.
- ۴- مدیران شرایط بحرانی: میخواهند در همه بحرانها میدان داری کنند. پیوسته میخواهند دیگران را از ناراحتی و بحران نجات دهند و اغلب موفق میشوند.
- ۵- وفادار و متعهد: اگرچه این افراد بسیار وفادار و متعهد هستند ولی این وفاداری یا وابستگی بیش از حد در واقع به دلیل ترس از طرد شدن و مورد بی اعتنائی واقع شدن میباشد.
- ۶- از خود گذشته: به نیازهای همه قبل از نیازهای خود میرسند و همه را بر خود مقدم میدانند.
- ۷- سلطه جویی: بر خلاف شخصیت نوع الف که برای سلطه جویی از ارعاب و تهدید استفاده میکنند، وابسته ها با نشان دادن سخاوت این کار را انجام میدهند. "نه گفتن" برایشان سخت است و مورد سوء استفاده قرار میگیرند.
- ۸- قربانی: این افراد خود را قربانی احساس میکنند
- ۹- احساس نابسندگی: این افراد احساس حقارت دارند و از کارشان رضایت ندارند. اعتماد به نفس ندارند و احساس میکنند دیگران انتظار بیشتری از آنها دارند.
- ۱۰- واکنش بیش از اندازه: بیش از حد نگران بوده و بیش از اندازه به شرایط واکنش نشان میدهند.

شخصیت عاجز و نا امید:

مشکل اساسی این افراد عزت نفس پائین است. آنها انگیزه ضعیفی برای پیشرفت کردن دارند و شکستهای پی در پی در آنها تولید افسردگی میکند. این اشخاص تصور میکنند مشکلاتشان در حدی است که خودشان نمیتوانند کاری برای اصلاح آنها انجام دهند و در نتیجه تسلیم میشوند. این اشخاص منبع کنترل بیرونی دارند یعنی بیشتر به بخت، اقبال، سرنوشت و یا تأثیر دیگران اعتقاد دارند تا قدرت و اراده خود.

شخصیت مقاوم:

این گروه از سه ویژگی شخصیتی مهم برخوردارند:

- ۱- تعهد: تعهد به خود، کارهای خود و خانواده خود که به شخص احساس تعلق میدهد.
- ۲- کنترل: به معنای احساس کنترل شخصی و به دست گرفتن زمام امور و توانایی غلبه بر مشکلات

۳- چالش پذیری، تغییرات و مشکلات را به منزله فرصتی برای رشد در نظر میگیرند نه تهدید.

شخصیت ماجراجو ( نوع آر ) :

این اشخاص تمایل به انجام کارهای متهورانه دارند و بهتر از کسانی که خطر نمیکنند میتوانند با حوادث زندگی روبرو شوند. ویژگی تهور و جسارت، این افراد را برای مقابله با استرس آماده میسازد. به عبارت دیگر منابع درونی لازم برای انجام کارهای متهورانه مانند اعتماد، اطمینان، خوشبینی، خلاقیت و شجاعت همان ویژگیهایی هستند که این افراد به عنوان مهارت های مقابلهای برای برخورد مؤثر با استرس به کار میبرند.

### تصحیح سبک زندگی:

یکی از روشهای مؤثر در کاهش استرس تغییر سبک زندگی (تغذیه، خواب و ...) است. از عوامل مؤثر در سبک زندگی شیوه تغذیه است، اینکه چه بخوریم و چگونه بخوریم. توجه به شیوه تغذیه، افزایش آگاهی و تغییر رفتار در مورد تهیه مواد غذایی، طریقه طبخ غذا و شیوههای صحیح غذا خوردن در کاهش استرس اهمیت بسیار دارد. نتیجه پژوهشی در انگلستان نیز که در زیر اشاره میشود، نشان میدهد مصرف برخی مواد غذایی در کاهش یا افزایش استرس نقش بسزایی دارند.

\*کاهش مصرف مواد غذایی زیر بیشترین تأثیر را در کاهش استرس دارد:

۱- شکر ۸۰٪

۲- کافئین ۷۹٪

۳- الکل ۵۹٪

۴- شکلات ۵۵٪

\*افزایش مصرف مواد غذایی زیر در کاهش استرس بسیار مفید است:

۱- آب ۸۰٪

۲- سبزیجات ۷۸٪

۳- میوه ۷۲٪

۴- ماهی چرب ۵۲٪

بنابراین تغذیه مناسب و درست به منظور مدیریت استرس بسیار مفید و حتی ضروری است. علم تغذیه بسیار گسترده و وسیع است ولی به طور کلی میتوان گفت:

گوارش و اجزای آن عبارتند از X : تغذیه = غذا

۱- چه غذایی بخوریم.

۲- چگونه غذا را آماده کنیم.

۳- چگونه غذا را بخوریم.

توجه به این اجزا ما را در امر مدیریت استرس و افزایش سلامت جسم و روان یاری میکند.

چه غذایی بخوریم؟

۱- مصرف گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیر چربی نگرفته و فرآوردههای لبنی پرچرب، کره، مارگارین را کاهش دهید تا از مصرف چربیهای اشباع شده بکاهید.

۲- روغن زیتون مصرف کنید.

۳- از مصرف چربیهای جامد خودداری کنید.



- ۴- اسید چرب امگا ۳ - که در ماهی و شاهدانه موجود است، مصرف کنید.
- ۵- به جای پروتئین حیوانی، پروتئین ماهی و سویا استفاده کنید.
- ۶- با خوردن غذاهای بسیار کم چرب، کالری کمتری به بدن خود سرازیر کنید و حتی المقدور روزه بگیرید.
- ۷- با مصرف کمتر غذاهای حیوانی و با مصرف نکردن چربیهای جامد، مصرف چربی اشباع شده را کاهش دهید.
- ۸- برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید.
- ۹- خوردن شیر گرم به خاطر داشتن اسید آمینه تریپتوفان موجب تولید سروتونین میشود و بنابراین آرامش بخش است
- ۱۰- ویتامینهای گروه B به حفاظت از اعصاب و سلولهای عصبی کمک میکنند، این ویتامینها در غلات تصفیه نشده، سبزیهای برگ سبز، شیر و ... پیدا میشود.
- ۱۱- کرفس به خاطر داشتن ترکیباتی به نام فیتالیدها که مدر، آرامش بخش و ضد تشنج است یکی از آرامش بخش ترین سبزیها به شمار میآید.
- ۱۲- ذرت نیز میتواند جایگزین خوبی به جای چیپس و پفک باشد. پختن ذرت باعث آزاد شدن مقادیر زیادی اسید فرولیک که آنتی اکسیدان است میشود. روغن ذرت حاوی ویتامین B و C می باشد. البته خوردن ذرت مکزیک بدون سس و نمک توصیه میشود.
- ۱۳- به طور کلی بهتر است تغذیه گیاهی داشته باشید. گیاهان ترکیبات قلبیایی دارند و سرشار از آنتی اکسیدانها، ویتامینها و موادمعدنی مفید هستند و کلسترول و چربیهای مضر کمتری دارند.

چه غذاهایی نخوریم و یا کمتر مصرف کنیم؟

- مطالعات نشان داده برخی مواد غذایی از جمله مواد زیر، اثر نامطلوبی بر مغز و خلق و خوی ما دارند.
- ۱- شکلات ( زیرا به محض از بین رفتن تأثیر موقت شکر و کافئین موجود در آن کسل میشود).
  - ۲- چیپس شور موجب از دست دادن آب بدن و مغز شده و همچنین موجب خستگی می شود.
  - ۳- غذای چرب باعث افزایش هورمونهای استرس میشوند.
- روشهای آماده سازی غذا به ترتیب اولویت:
- ۱- خام: اگر مواد غذایی را به شکل خام میتوانید استفاده کنید، حتماً این کار را انجام دهید. زیرا با پختن، ارزش مواد غذایی کم میشود. برای مثال بسیاری از ویتامینها از بین میرود.
  - ۲- بخار پز
  - ۳- آب پز
  - ۴- سرخ کردن: بدترین نوع آماده سازی غذا است. زیرا بسیاری اوقات با سرخ کردن، مواد سمی از جمله مواد سرطانزا در غذا به وجود میآیند.

قانون هایی برای غذا خوردن صحیح:

- ۱- وقت کافی برای غذا خوردن در نظر بگیرید. (حداقل نیم ساعت به آن اختصاص دهید)
- ۲- غذا را به شکلی رغبت انگیز و جذاب تهیه و سرو کنید.
- ۳- غذا را با آرامش و آسودگی میل کنید.
- ۴- لقمه های خود را کوچک بردارید.

- ۵-لقمه ها را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. غذایی که خوب جویده شود، نیمی از عملیات گوارش را گذرانده است.
- ۶-لقمه ها را مزه مزه کنید.
- ۷-فقط بر خوردن خود متمرکز شوید.
- ۸-دندان مصنوعی خوب از دندان طبیعی خراب بهتر است.
- ۹-نخوردن میوه همراه غذا
- ۱۰-نخوردن آب یخ (آب باید گرم و یا معمولی استفاده شود).
- ۱۱-یک سوم معده را با غذا و یک سوم دیگر آن را با مایعات پر کنید. (یک سوم نیز خالی باشد)
- ۱۲-غذا را با استفاده از نوشابه، شیر و ... آبی نکنید بلکه آن را با بزاق دهان مخلوط کنید.

تصحیح و کمک به روند گوارش:

- ۱-ماساژ دستگاه گوارش صبحها: هر روز بعد از خوردن یک لیوان آب ولرم به مدت پنج دقیقه در حالیکه چشمانتان بسته است و کاملاً به فضای داخل شکمتان متمرکز هستید با هر دو دست شکمتان را آرام و عمیق ماساژ دهید، این کار بسیاری از مشکلات گوارشی را بهبود بخشیده و به قدرت هاضمه شما می افزاید.
- ۲-دعا قبل از غذا: با خواندن دعا سیستم پاراسمپاتیک از اعصاب، به طور خودکار فعال شده و باعث آرامش کلی جسم و آمادگی دستگاه گوارش برای هضم و جذب میشود.
- ترا سپاس بیکران که داده هایت بیکران است، روزی رسانی شکر  
ترا سپاس به هر چه دادهای کم یا بیش  
ترا سپاس به هر که دادهای غیر یا خویش
- ۳-دو زانو نشستن به مدت پنج دقیقه بعد از غذا: این کار با اثر گذاری روی سیستمهای انرژی بدن، سرعت هضم و جذب غذا را زیاد میکند.
- شیوه خوابیدن نیز در کاهش استرسهای روزانه نقش مهمی دارد. بنابراین به نکات مهمی راجع به شیوه صحیح خوابیدن و بیدار شدن صحیح اشاره میکنیم:

چگونه بخوابیم:

- ۱-از تخت خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید، نه مطالعه و انجام کارهای دیگر مثل دعوای خانوادگی!
- ۲-سه ساعت قبل از خواب، غذای سنگین ... نخورید.
- ۳-شب هنگام از خوردن مواد محرک مثل شکلات، قهوه، چای، گوشت قرمز، پنیر و ... پرهیز کنید.
- ۴-نیم ساعت قبل از خواب یک لیوان گل گاو زبان و بهار نارنج بنوشید.
- ۵-از سه ساعت قبل از خواب، فیلمهای هیجانی نبینید.
- ۶-قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.
- ۷-کف پای خود را با روغن کنجد ماساژ دهید.
- ۸-لحظاتی دعا کنید.
- ۹-پس از دعا تمرین "تن آرامی" را انجام دهید.
- ۱۰-اگر با تن آرامی به خواب نرفتید، تمرین "شمارش نفس" را انجام دهید.

چگونه بیدار شویم:

- ۱- سعی کنید با ساعت بیولوژیکی بدن از خواب بیدار شوید.
  - ۲- اگر از ساعت استفاده میکنید، زنگ آن را ۳ دقیقه زودتر از موعد تنظیم کنید.
  - ۳- در این ۳ دقیقه فرصت، به صداهای اطراف گوش دهید. دست و پای خود را به آرامی تکان دهید تا از وجود آنها آگاه شوید. یک کشش خوابیده انجام دهید و سپس به آرامی برخیزید.
  - ۴- پس از شستشو، تمرینات کششی یوگا، سلام بر خورشید و تکنیکهای فعال کننده پرانااما (تکنیکهای تنفسی) را انجام دهید.
  - ۵- دوش آب سرد بگیرید.
- درضمن سعی کنید در طول روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش آدرنالین را می سوزاند و آندورفین ترشح میکند.

روشهای آرمیدگی:

روشهای آرمیدگی شامل فعالیتهایی است که بدن را در شرایط آرامش قرار میدهد. از آنجا که پیوند جسم و ذهن بسیار قدرتمند است، روشهای قرار گرفتن در آرمیدگی هم بر جسم هم بر ذهن تأثیر میگذارند و در نتیجه خودآگاهی بیشتری ایجاد مینمایند. به همین دلیل بسیاری از روشهای قرار گرفتن در آرمیدگی زمینه مساعدی فراهم میکنند تا از راهبردهای دیگر برای مقابله با استرس استفاده شود. در اینجا به چند مورد از شیوه های آرمیدگی اشاره میشود:

توجه: برای انجام دسته تمرینات تن آرامی لباسی راحت بپوشید و یک مکان مناسب و آرام اختیار کنید، بر روی یک زیر انداز راحت به پشت دراز بکشید، پاها را به عرض شانه از هم باز کنید، دستها تقریباً به فاصله ۱۰ سانتیمتر از بدن و کف آنها به سمت آسمان باشد. طوری در این وضعیت قرار بگیرید که احساس آرامش و راحتی داشته باشید. در این حالت چشمها را ببندید و تمرین را آغاز کنید.

۱- تکنیک تن آرامی انقباض - انبساط:

هدف از انجام این تکنیک، آگاهی از انقباض و انبساط و تشخیص آنها در عضلات بدن و در نتیجه رها کردن تنشهای عضلانی میباشد. بدین منظور تک تک اندامهای بدن به ترتیب از انگشتان پای راست و چپ تا تاج سر منقبض شده و سپس به یکباره تمام اندامها رها میشوند. این کار به سرعت انجام شده و انقباضات در حد توان و به اختیار خود فرد ایجاد میشود.

پس از آمادگی اولیه برای انجام تمرین، توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید، آنها را منقبض کرده و در این حالت نگه دارید. سپس به ترتیب عضلات کف پا، مچ پا، ساق پا، زانو، ران و باسن پای راست را منقبض کرده و نگه دارید. به همین ترتیب پای چپ را منقبض کرده و سپس کمر و پشت شانه ها، شکم و قفسه سینه را منقبض کنید. پس از آن انگشتان، مچ، ساعد، بازو و سرشانه دست راست و سپس دست چپ را منقبض کنید. عضلات گردن و سر را نیز منقبض کرده و در نهایت عضلات صورت را نیز بدین شکل منقبض کنید؛ اخم کرده، پلک چشمها را جمع کنید، دندانها را به هم فشار دهید، لب ها را جمع کنید و نوک زبان را به سقف دهان فشار دهید. بدین ترتیب تمام بدن شما منقبض میشود. از یک تا سه بشمارید و با هر شماره انقباض را بیشتر و بیشتر کنید، با شماره چهار یک دم عمیق بگیرید و با شماره پنج در یک بازدم ناگهانی و با صدای بلند به یکباره تمام بدن را رها کنید و در ادامه به مدت چند دقیقه به حس انبساط و آرامش حاصل از آن در اندامها توجه کنید. آگاهی را معطوف به نفسها کنید و از جریان طبیعی نفس آگاه باشید. این تمرین را به همین ترتیب تا سه مرتبه انجام دهید.

در پایان این تمرین و تمام تمرینات تن آرامی، همراه با یک دم عمیق دستها را صاف و کشیده بالای سر برده و در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید، همزمان پاها را جفت کرده و به سمت پائین بکشید. در این حالت یک کشش سر تا سری در بدن ایجاد میشود. سپس با یک بازدم به یکباره بدن را رها کنید. برای بلند شدن ابتدا به پهلوئی راست رفته، دست راست را زیر سر و دست دیگر را جلوی بدن روی زمین قرار دهید، پاها را کمی جمع کنید و به کمک دستها بلند شده و بنشینید.

این تمرین را میتوانید در حالت نشسته روی یک مبل راحت و حتی در محل کار و روی صندلی انجام دهید. توجه: افرادی که تنش شدید عضلانی، سیاتیک و یا هرگونه مشکلی که با انقباض عضلانی شدیدتر می شود دارند، بهتر است این تمرین را انجام ندهند و یا زیر نظر متخصص و به شیوه زیر انجام دهند.

پس از قرار گرفتن در وضعیت تن آرامی توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید. آنها را کمی منقبض کرده و به حسی که بر اثر انقباض ایجاد شده توجه کنید. حال یک نفس عمیق بکشید و در بازدم انگشتان را رها کرده و به حسی که بر اثر انقباض ایجاد شده توجه کنید. سپس تک تک اندامها را مانند تمرین قبل و با همان ترتیب، منقبض کرده و رها کنید. در پایان مانند تمرین قبل عمل کنید.

۲- تکنیک تن آرامی عضلانی پیشرونده:

پس از اینکه مهارت لازم برای ایجاد انقباض در اندامها را کسب کردید، میتوانید تمرین تن آرامی را بدون ایجاد انقباض و به شیوه زیر انجام دهید؛ در وضعیت تن آرامی قرار بگیرید. توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید، آنها را ذهناً حس کنید و سپس جریان انقباض و وانهادگی را در انگشتان ایجاد کرده، آنها را رها کنید. به همین شیوه تمام اندامها را (به ترتیبی که قبلاً ذکر شده) رها کنید. پس از اینکه تمام بدن را رها کردید، به جریان طبیعی نفسها توجه کنید و همچنان که آرام و طبیعی نفس میکشید، در ذهن با هر دم بگوئید آرامش و در بازدم بگوئید آسایش و هر چه بیشتر احساس آرامش و رهایی را در خود ایجاد کنید. پس از چند لحظه مجدداً توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کرده، آنها را کمی تکان دهید و از حالت رهایی خارج کنید و به همین ترتیب تک تک اندامها را از حالت رهایی خارج کنید و در پایان مانند تمرینات قبل عمل کنید.

نکته: هنگامی که دچار استرس (فشار عصبی) میشوید، عضلات بدن شما بی اختیار منقبض شده و در آنها تنش ایجاد میشود. این انقباضات اگر بیش از حد تکرار شده و یا مزمّن شود، مشکلات فراوانی از جمله دردهای عضلانی، زشتی اندامها و چهره را به وجود میآورد. تمرینات تن آرامی به شما کمک می کند تا انقباضات و تنشهای عضلانی را از بدن رها کرده، آرامش و وانهادگی را به بدن بازگردانید. در نتیجه بدن شما نرمی، انعطاف و زیبایی بیشتری بدست میآورد و شما با نشاط، سبکی و انرژی بیشتری به انجام کارهای خود میپردازید.

۳- تکنیک تنفس دیافراگمی (شکمی):

تنفس دیافراگمی بدون تردید ساده ترین روشی است که میتوانید از آن برای رسیدن به آرامش استفاده کنید. زیرا تنفس کردن فعالیتی است که خود به خود انجام میشود. در تنفس دیافراگمی به کنترل و هدایت نفس میپردازیم. برای انجام این تنفس، هوایی که در دم وارد ریه میشود به سمت پائین ریه (پرده دیافراگم) هدایت شده و در نتیجه با هر دم شکم به جلو میآید و در بازدم با خارج شدن هوا از ریه شکم به حالت طبیعی بر میگردد. هنگامی که قفسه سینه ثابت نگه داشته شود، این عمل به راحتی انجام میشود. بنابراین تنها تلاش شما در این است که قفسه سینه را ثابت نگه دارید و اجازه دهید هوا به سمت پایین ریه ها برود. در این تمرین در جریان طبیعی تنفس تغییری ایجاد نمیشود.

در وضعیت درازکش به پشت قرار بگیرید. پاها را از زانو خم کرده و کف پاها را روی زمین بگذارید. این وضعیت به شما کمک میکند با تسلط و تمرکز بهتری تنفس را انجام داده و از روند آن آگاهی بیشتری داشته باشید. سپس با تمرکز بر

قفسه سینه و ثابت نگه داشتن آن، هوا را به سمت پائین ریه ها هدایت کنید، در این حالت سطح شکم بالا میرود. سپس بازدم طبیعی را انجام دهید. در این حالت سطح شکم به حالت طبیعی برمیگردد. برای اینکه از بالا و پائین رفتن شکم و در نتیجه روند صحیح تنفس آگاه شوید می توانید کف دست راست را روی شکم و کف دست چپ را روی قفسه سینه و یا دو شیء سبک مثل دو تکه ابر در این مکانها قرار دهید. بالا و پائین رفتن دست راست و یا شیء روی شکم و ثابت بودن دست چپ و یا شیء روی قفسه سینه، شما را از روند صحیح تنفس آگاه میسازد. این تمرین را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

پس از کسب مهارت میتوانید تنفس شکمی را در هر وضعیت دیگر از جمله نشسته، ایستاده و یا در حال قدم زدن انجام دهید. حتی رانندگان در زمان انتظار پشت چراغ قرمز میتوانند این تمرین را برای کسب آرامش و کاهش خستگی ناشی از رانندگی انجام دهند. همچنین دانش آموزان در جلسه امتحان میتوانند با انجام این تنفس اضطراب امتحان را کاهش داده و با آرامش و تمرکز بیشتری به سؤالات پاسخ دهند.

نکته: تنفس ارتباط مستقیمی با حالات احساسی انسان دارد. هنگامی که شما خشمگین و یا مضطرب میشوید، تنفسهای سطحی و سریع انجام میدهید و هنگامی که افسرده هستید، آه میکشید که نوع خاصی از نفس کشیدن است. حتی خندیدن به هنگام شادی نیز نوع دیگری از تنفس است. بنابراین با آگاهی از روند تنفس و کنترل آن میتوان از احساسات آگاه شده و آنها را کنترل نمود. تنفس شکمی یکی از بهترین تنفسها برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش میباشد که در هر موقعیتی قابل اجرا است. بنابراین با انجام این تمرین میتوانید احساسات خود را کنترل کرده و آرامش خاطر بیشتری کسب کنید. (تنفس شکمی)

۴- تکنیک آرامش چشم:

در یک وضعیت راحت بنشینید. عضلات چهره را کاملاً رها کنید و چشمها را ببندید. کف دستها را آنقدر به هم مالش دهید تا کاملاً گرم شوند. سپس گودی کف دستها را روی چشمها قرار دهید (بدون آنکه به چشمها فشار وارد کنید). حالت اول: در این حالت به گرمایی که از کف دستها وارد چشمها میشود توجه کنید. احساس کنید این گرما به چشمها و چهره شما آرامش میبخشد.

حالت دوم: پس از اینکه دستهای خود را روی چشمها قرار دادید، تصور کنید به جای بینی از چشمهای خود نفس میکشید و گویی هوا از چشمها وارد وجود شما میشود. سپس احساس کنید با هر دم یک نور آبی رنگ از کف دستها وارد چشمها شده و به چهره و چشمهایتان آرامش میبخشد.

نکته: اگر شما از آن دسته از افراد هستید که در طول روز از چشمان خود بیش از حد استفاده می کنید، بدون اینکه اندکی به آن استراحت دهید، با انجام این تمرین ساده که در هر مکانی حتی پشت میز مطالعه و کامپیوتر نیز قابل اجرا است، میتوانید لحظاتی به چشمان خود استراحت دهید. به خاطر داشته باشید بیش از آنچه که از وسایل شخصی خود مثل کامپیوتر، کتاب و... مواظبت میکنید از چشمان خود مراقبت کنید.

۵- تکنیک تمرکز با شمارش بازدم:

در یک مکان مناسب (اتاقی آرام و نیمه تاریک) و در یک وضعیت نشسته قرار بگیرید. دو زانو، چهار زانو و یا هر وضعیت دیگری که در آن احساس راحتی میکنید. ستون فقرات خود را حتی الامکان صاف نگه دارید، عضلات بدن و چهره را تا حد ممکن رها کنید و تا پایان تمرین به این حالت باقی بمانید.

چشمها را ببندید و لحظاتی از جریان طبیعی نفس آگاه باشید و به هوایی که وارد سوراخهای بینی شده و از آن خارج میشود توجه کنید. سپس بدون اینکه تغییری در ریتم تنفس ایجاد کنید، شروع به شمارش بازدم کرده و آنها را بشمارید.

بازدم اول شماره یک، بازدم دوم شماره دو و به همین ترتیب تا شماره ۵۰ پیش بروید. برای تمرکز بیشتر میتوانید عددی را که می‌شمارید پشت چشمهای بسته خود تصور کنید. با کسب مهارت بیشتر میتوانید شمارش اعداد را افزایش داده و تمرکز را به مدت ۱۵ دقیقه، ادامه دهید.

در این تمرین نیز مانند تمرینهای قبل ممکن است ذهن شما به گذشته یا آینده برود و یا دچار قضاوت یا اغتشاش ذهنی شوید. از این موضوع ناراحت نشوید و هر بار با متانت بیشتر به تمرین ادامه دهید. اگر شماره عددی که می‌شمردید فراموش کردید مجدداً از شماره یک شروع کنید و اگر به خاطر داشتید با عدد بعدی تمرین را ادامه دهید.

نکته: “مشاهده گر بدون قضاوت” بودن توانایی عظیمی است که شما را در رویارویی با مشکلات زندگی یاری میدهد. زیرا مهمترین نکته در مواجهه با مشکل دیدن واقعیت با تمام جوانب آن و سپس یافتن راه حل مناسب است. هرچه کمتر ذهن خود را اسیر قضاوتهای بیهوده کنید و آنچه را که واقعاً هست (نه آنچه می‌پندارید) مشاهده کنید، صبری و متانت بیشتری خواهید یافت و قدرت پذیرش شما بیشتر خواهد شد. در نتیجه با دیدی بازتر و قدرت تصمیمگیری بیشتر به حل مشکلات می‌پردازید. تمرینات تمرکزی، به خصوص تمرکز بر نفسها این توانایی را در شما پرورش میدهد.

۶- تکنیک نق زدن:

در وضعیت ایستاده قرار بگیرید. پاها را اندکی بیشتر از عرض شانه، باز کرده و زانوها را کمی خم کنید. ستون فقرات صاف و دستها در طرفین بدن رها باشند. در این حالت حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر پائین رفته و سپس برگردید. این حرکت را بسیار سریع انجام دهید به طوری که بدن مانند فنر بالا و پائین برود. مثل اینکه میخواهید بالا و پائین بپرید ولی پاها ثابت و بیحرکت به زمین چسبیده و فقط رانها و بالاتنه آزادانه بالا و پائین میروند. همزمان با این عمل صدای “هه” را مرتب تکرار کنید (هه هه هه هه...). درست مثل اینکه نق میزنید. همچنین تصور کنید تمام آلودگیهای ذهنی شما مثل گرد و غبار از وجود شما تکانده شده و به زمین میریزد.

دقت کنید در طول تمرین عضلات ران، باسن و شکم رها باشند و دستها آزادانه در فضا حرکت کنند.

نکته: شاید همه شما این تجربه را داشتهاید که هنگام بروز فشارهای عصبی، بر اثر فشار کار زیاد و یا نارضایتی از کار، برخورد نامطلوب با دیگران، شنیدن ناسزا و... ذهنتان شروع به غرزدن میکند. به خصوص هنگامی که نتوانید در این مورد با دیگران به گفتگو بپردازید. شما ناآگاهانه با این غر زدنها ادامه میدهید و این گفتگوهای درونی همیشه قسمتی از حافظه شما را اشغال می کند. بنابراین نمی توانید با تمرکز و هوشیاری به کارهای روزانه بپردازید. در نتیجه خسته و ناتوان شده و کاراییتان هم کاهش مییابد. از این پس به هر علتی که “غر زدنهای درونی” آغاز شد، با انجام این تکنیک به آنها خاتمه دهید و ذهن خود را خالی کنید و افکار و احساسات ناخوشایندی را که سبب این غر زدنها شده است برای همیشه از وجودتان پاک کنید و در “سطل آشغال” بریزید.

### مدیریت احساسات:

شناخت احساسات، ابراز مناسب آنها و توانایی کنترل آنها) نه تحت کنترل آنها بودن(، از مهمترین روش های مدیریت استرس است و به این علت لازم است به تفصیل و در زمان بیشتر بیان شود.

بازسازی شناختی:

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که، این شرایط نیستند که استرس آیمز هستند، بلکه برداشت و تفسیر فرد از شرایط است که تولید استرس میکند. اگر برداشت و ادراک فرد منفی و نادرست باشد، روی ذهن و جسم وی اثر میگذارد.

خطاهای شناختی فرد میتوانند مشکلات جزئی روزانه را تبدیل به هیولایی غول پیکر نمایند. بنابراین با تغییر ادراک و بازسازی شناختی میتوان با استرس برخورد مؤثر نمود.

## استرس در سازمان

عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی

این عوامل را می توان نوعی عوامل موجد استرس گروهی بشمار آوریم زیرا در سازمان ایجاد و از روابط جمعی در سازمان بین افراد یا بین افراد و محیط سازمان حاصل میشود.

خط مشی های سازمانی

- سیاست های ناعادلانه و عدم وجود عدالت شغلی
- قوانین خشک و غیر قابل انعطاف
- جابجایی های مکرر و انتظارات نابجا
- شرح شغل های غیر واقعی

ساختار سازمانی

- تمرکز بیش از حد و عدم وجود اختیار کافی برای تصمیم گیری
- عدم امکان ارتقاء و پیشرفت
- تخصص گرایی افراطی و جزئی شدن وظایف شغلی
- تضادهای صف و ستاد

شرایط فیزیکی سازمان

- سر و صدای زیاد در محیط کار و ازدحام بیش از حد
- گرما یا سرمای بیش از حد در محیط کار
- وجود گازهای سمی در محیط کار
- خطرات شغلی و امکان آسیب دیدگی از کار
- نور کم و ناکافی برای کار

فرایندهای سازمانی

- ارتباطات ناقص و عدم انتقال مؤثر اطلاعات
- عدم وجود بازخورد
- کنترل های بی مورد و آزار دهنده
- ارزیابی های ناعادلانه

شواهد نشان می‌دهد که نوع مشاغل کارکنان در دچار شدن آنان به فشار عصبی نقشی مهم ایفا می‌کند. مشاغلی که تحت فشارهای زمانی هستند و زمان برای آنها اهمیت بسیار دارد. کسانی که در شغل خود با خطرات و آسیب‌های فیزیکی مواجه‌اند مشاغل پر مسئولیت و پاسخگو نسبت به مسائل انسانی یا مالی و امثال آنها نسبت به فشار عصبی بیشتر حساسیت دارند. مشاغل مدیران، بازرسان و متصدیان کنترل پرواز نمونه‌هایی از کارهای حساس نسبت به استرس‌اند. البته باید به خاطر داشته باشیم که برخی از فشارهای عصبی سازمانی در یک حد متعادل می‌تواند سازنده باشد و موجبات تحرک و تلاش بیشتر کارکنان را فراهم سازد.

### عوامل موجد استرس برون سازمانی

محیط‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در سازمان به عنوان یک سیستم باز مؤثر واقع شوند و در صورتی که تأثیرات آنها مخرب باشند موجبات فشار عصبی کارکنان را فراهم می‌سازد. به فرض نابسامانی‌های اقتصادی یا تزلزل سیاسی و نامساعد بودن محیط اجتماعی هم می‌تواند جزء عوامل موجد استرس برون سازمانی محسوب شود.

### مبارزه با استرس در سازمان

در سازمان برای مقابله با استرس کارکنان به عنوان اعضای سازمان باید عوامل ایجاد کننده استرس سازمانی را از میان برداریم یا از شدت آنها بکاهیم. از این رو شیوه‌هایی از قبیل ایجاد محیط حمایتی برای کارکنان، غنی‌سازی شغل، کاهش تعارضات سازمانی، پرهیز از برقراری قوانین خشک و غیر قابل انعطاف در محیط کار در حد امکان، ایجاد محیط فیزیکی مناسب برای کارکنان و غیره، همه می‌توانند در حل مسائل استرس کارکنان مفید و چاره‌ساز باشند.

فرد بسته به موقیت شغلی (جایگاه فرد در سازمان) می‌تواند اقداماتی را در جهت کاهش استرس انجام دهد:

- وقتی که شما مسئول دیگران در سر کار هستید فشار روی خودتان را اینطور کم کنید :
  - اوقاتی را دور از مسئولیت‌هایتان را بگذرانید، کار را ول کنید و آن را پشت سر رها کنید .
  - تفویض اختیار کنید، ممکن است در کوتاه مدت اتلاف وقت بنظر برسد ولی در دراز مدت آرامش بخش است .
  - اوقاتی را فراهم کنید برای فکر کردن و برنامه ریزی بیرون بروید بجای اینکه اقدام کنید .
  - قبول کنید که همیشه همه شما را دوست نخواهند داشت .
  - کمی فروتنی داشته باشید.
- هنگامی که مسئول دیگران در سر کار هستید فشار بر آنان را میتوان به روشهای زیر کاهش داد :
  - کارکنان را با وعید نه تهدید برانگیزید .
  - هر نوع انتقادی را سازنده کنید .
  - از انواع مدیریت بی منطق و دیکتاتوری پرهیز کنید. نوع‌های مشارکتی، آزاد، اختیار دهنده معمولاً کمتر تنش‌زا هستند .



- ترویج فرهنگی که فشار را کاهش میدهد، استفاده از استراحت‌های مربوط به نهار و تعطیلات را پذیرفتنی کنید .
- کاری کنید که کمک خواستن از شما برای شان آسان باشد .

## دلایل استرس کاری در سازمان

در محیط کاری، موقعیت های زیادی هستند که موجب استرس فرد می شوند. موقعیتهایی همچون فقدان تامین شغل، حاکمیت روابط بر ضوابط، بوروکراسی سردرگم، فقدان مکانیسم های کنترل و ارزشیابی، شیفت های کار، ساعت کار زیاد، فناوری جدید، حقوق کم و سبک مدیریت باعث ایجاد استرس در محیط کار میگردند.

برخی دیگر از عوامل استرس زا عبارتند از:

حمایت نکردن مسئولین از کارکنان خود

نبود مشاوره و ارتباطات

دخالت های زیادی در مسایل شخصی، اجتماعی و زندگی خانوادگی

حجم زیاد کارها یا بیش از اندازه کم بودن کار

فشار بیش از حد ناشی از غیرواقعی بودن مهلت انجام کارها

انجام کارهایی که بسیار مشکل اند و یا لزوم چندانی به انجام آنها نیست

نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار

شرایط نامطلوب کاری

داشتن شغلی که متناسب با شاغل نباشد

نداشتن امنیت شغلی و ترس از بیکار شدن

## اثرات استرس در محیط کار

استرس روی سازمان ها و افراد موجود در آن تأثیر می گذارد. تأثیر استرس سازمانی با افزایش میزان کارگریزی، تعویض زود هنگام کارکنان، ارتباط نامناسب با ارباب رجوع، کاهش میزان امنیت شغلی، عدم سلامت محیط کار، کنترل ضعیف کیفیت محصولات و.... ارتباط دارد. به بیان دیگر هرچه میزان استرس سازمانی بالاتر باشد، عوامل ذکر شده از فراوانی بیشتری برخوردارند.

استرس باعث فشارهای روانی بسیاری بر روی فرد می شود که این فشارها به شکل های مختلف در رفتار فرد در محیط کاری خود را نشان می دهد برخی از این رفتارها عبارتند از :

زود رنجی یا پرخاشگری در برخورد با همکاران و مراجعین

بی تفاوتی و بی علاقهگی به آراستگی ظاهر خود و دیگران

کاهش خلاقیت و فقدان اعتماد به نفس

بی تفاوتی نسبت به کار و افزایش اشتباهات  
عدم توانایی تمرکز بر روی کار و ناتوانی در تصمیم‌گیری  
خستگی مفرط، ناراحتی و احساس گناه  
ناتوانی در تحمل اطرافیان و تمایل به انزوا

همه این عوامل در نهایت منجر به کاهش بهره‌وری و افزایش ضایعات می‌شود و از طرف دیگر این افراد بعلت ناتوانی در کنترل احساسات، ناتوانی در تصمیم‌گیری صحیح و دیگر موارد ذکر شده استعداد فوق‌العاده در ایجاد حادثه برای خود و دیگران پیدا می‌کنند.

## راههای کاستن استرس

(اگر در زندگی تان با استرس زیادی مواجه هستید بهتر است با آن کنار بیایید. برای این کار راه حل مشخص و ثابتی وجود ندارد که تضمین کند شما روز بدون استرسی خواهید داشت اما راه هایی وجود دارد که به کمک آنها می توانید استرس را مدیریت کنید ....

۱) انرژی منفی تان را تخلیه کنید

اگر عصبانی هستید و به اصطلاح زود جوش می آورید، انجام فعالیت فیزیکی برای شما یک راه حل مناسب است. با این کار می توانید هیجان ها و انرژی های منفی را تخلیه کنید. هر وقت احساس کردید دارید عصبانی می شوید بیرون بروید و بدوید یا در خانه یک کار جسمی انجام دهید. مثلا کف آشپزخانه را تمیز کنید. این طوری هم یک کار مفید انجام داده اید و هم احساس بهتری به شما دست می دهد .

۲) مدیریت زمان را فراموش نکنید

در ابتدای روز و پیش از اینکه کارهای روزانه را آغاز کنیم این احساس که زمان کافی برای انجام کارها نخواهیم داشت، احساس بسیار بدی است. در روزهایی که سرتان شلوغ است و وقت آشپزی ندارید می توانید از بیرون غذا سفارش دهید. اگر حجم کارتان زیاد است، از تقسیم کار استفاده کنید. وقت تان را طوری تنظیم کنید که انجام کارها به شما آسیب نرساند .

۳) با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنید

در میان گذاشتن مشکلات با یک فرد دیگر حتی اگر راه حل فوری جلوی پایتان نگذارد موجب می شود احساس راحتی کنید. اگر فرد قابل اعتمادی سراغ ندارید یا نمی خواهید مشکل تان را با دوستان و آشنایان و اقوام در میان بگذارید، از یک مشاور کمک بگیرید .

۴) برای استراحت برنامه ریزی کنید

در مواقعی مانند انجام پروژه های کاری بزرگ، ماموریت های کاری، اسباب کشی یا حتی ارتقای کاری که استرس تان زیاد می شود، برای استراحت و آمادگی برای انجام ادامه کار برنامه ریزی کنید. شاید لازم باشد انجام کار را کمی به تعویق بیندازید و پس از استراحت کار را با انرژی بیشتری آغاز کنید .

۵) از نوشتن کمک بگیرید

وقتی دچار استرس هستید و احساس می کنید در شرایط بدی قرار دارید، از نوشتن کمک بگیرید و احساس تان را درباره آنچه اتفاق افتاده روی کاغذ بیان کنید. مطالعات نشان داده است که نوشتن درباره تجربه های سخت و دردناک زندگی به کاهش استرس و اضطراب ناشی از پنهان کردن احساس ناخوشایند کمک می کند. نوشتن به فرد کمک می کند موضوع را درک کرده و آن را جزو تجربه های گذشته به حساب بیاورد. هنگام نوشتن می توانید بدون نگرانی درباره واکنش شنونده صادقانه به اتفاقاتی که در زندگی افتاده فکر کنید. بنابراین بهتر است برای سلامتی تان هم که شده دفتر مخصوصی برای این کار در نظر بگیرید و اتفاقات پر استرس زندگی تان را در آن یادداشت کنید. برای نوشتن محل ساکتی را انتخاب کنید. موقع نوشتن راحت باشید و به دستور زبان و جمله بندی مناسب فکر نکنید. دفتر را در جایی خصوصی قرار دهید و با خودتان صادق باشید.

۶) وقتی بیمار هستید وانمود نکنید که حال تان خوب است

هنگام بیماری مرخصی بگیرید و تا بهبودی کامل در خانه استراحت کنید. اگر شغل تان طوری است که بدون همکاری شما کار پیش نمی رود، از همکاران تان بخواهید کار را به خانه بیاورند تا وظایف تان را در خانه انجام دهید.

۷) سرگرمی داشته باشید

حتی اگر احساس می کنید از کارتان راضی هستید و یا آن قدر مشغول کارید که وقت سرگرمی ندارید، حداقل به علایق تان توجه کنید. داشتن سرگرمی و پرداختن به علایق یکی از راه های ساده و مفید کاهش استرس است.

۸) چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید

همه مشکلات قابل حل نیستند. بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده نمونه این مشکلات است. در چنین مواقعی پذیرش مشکل استرس تان را کمتر می کند.

۹) خودتان را بشناسید

هیچ کس نمی تواند قول یک زندگی بدون استرس را به شما بدهد. نسخه ای برای آرامش شما بیچد و یا فرمولی ارایه بدهد که استرس زندگی تان به طور کامل از بین برود. دیگران تنها می توانند توصیه هایی به شما پیشنهاد کنند اما این خود شما هستید که باید دنیای درون تان را بشناسید و از میان توصیه های مختلف آن که با شما سازگارتر است را انتخاب کنید.

۱۰) از خود درمانی بپرهیزید

برخی افراد برای کاهش استرس و برای برطرف کردن دردهای ناشی از آن خودسرانه سراغ داروهای مسکن و آرام بخش می روند، در حالی که این کار راه حل مناسبی نیست و مصرف طولانی مدت این داروها می تواند عوارضی داشته باشد و مشکلاتی به وجود بیاورد.

ورزش کنید و تغذیه خوبی داشته باشید: گاهی وقت ها دور کردن استرس و رسیدن به احساس آرامش کار آسانی نیست. لازم است با تغذیه و رژیم غذایی مناسب و ورزش و فعالیت بدنی منظم سطح استرس تان را مدیریت کنید.

۱۱) استراحت و خواب کافی داشته باشید

گاهی وقت ها افراد آن قدر مشغول می شوند که چیزهایی که برای سلامتی شان لازم است را هم فراموش می کنند. بدن برای ترمیم خودش به خواب کافی نیاز دارد. کم خوابی افراد را تحریک پذیر و آسیب پذیرتر می کند. اگر بیش از یک هفته تا ۱۰ روز دچار بی خوابی شدید، حتما موضوع را با پزشک تان در میان بگذارید .

۱۲) تمدد اعصاب را فراموش نکنید

برخی افراد وقتی احساس می کنند استرس شان زیاد است به خودشان قول می دهند که فردا استراحت کنند یا هفته آینده بیشتر از خودشان مراقبت کنند، در حالی که این کار اشتباه است. شما می توانید در هر روز و هر زمان که بخواهید حتی برای چند دقیقه هم که شده احساس آرامش کنید. به جای موکول کردن زمان آرامش به فردا و هفته بعد می توان از زمان هایی مانند مسیر خانه و محل کار یا فاصله بین ملاقات های کاری برای کسب آرامش و تمدد اعصاب استفاده کرد .

۱۳) زمانی برای بازی در نظر بگیرید

انجام بعضی کارها افراد را عصبی می کند و لازم است زمانی هم برای آرامش و استراحت اختصاص پیدا کند، حتی اگر این استراحت یک چرت کوتاه باشد. اگر فشار کاری تان زیاد است و تعطیلات آخر هفته به گردش و مسافرت کوتاه یک روزه بروید و یا دست کم یکی دو ساعت به خودتان اختصاص دهید. مثلا والیبال بازی کنید. برای خودتان چیزی بخرید یا پیاده روی کنید .

۱۴) از «نه» گفتن نترسید

اگر کار اضافه ای به شما واگذار شد که انجام اش واقعا برایتان مشکل است، نه بگویید . قبول مسوولیت زیاد و خارج از توان شما را تحت استرس زیادی قرار می دهد .

۱۵) برای دیگران کاری نکنید

این کار ممکن است به نظرتان خوش بینانه یا ساده انگارانه بیاید اما انجام دادن کاری برای دیگران و خوشحال کردن آنها موجب می شود احساس بهتری داشته باشید و زندگی تان رنگ و بوی دیگری بگیرد .

۱۶) به احساس خستگی تان احترام بگذارید

هر وقت خسته شدید، به جای اینکه خودتان را به انجام کار مجبور کنید، کار را متوقف کنید، کمی استراحت کنید و دوباره با نیروی بیشتری به کارتان ادامه دهید .

۱۷) در یک زمان فقط یک کار انجام دهید

گاهی وقت ها می خواهیم همه کارها را با هم انجام دهیم و چیزی را از قلم نیندازیم. این طور مواقع بهتر است فهرستی از کارهایی که قرار است انجام شود تهیه کنید و اولویت ها را مشخص کنید و برای هر کار زمان مشخصی در نظر بگیرید. موارد مهم تر و ضروری تر را زودتر انجام دهید. این کار موجب می شود فشار کاری تان کمتر شود و استرس تان کاهش پیدا کند .

۱۸) یاد بگیرید مسوولیت ها را به دیگران واگذار کنید

بعضی وقت ها شما نمی توانید همه کارها را خودتان انجام دهید اما کار حتما باید انجام شود. این طور مواقع بهترین راه

کمک گرفتن از دیگران و واگذاری مسوولیت به آنهاست .

۱۹) (با دیگران موافق باشید

گاهی وقت ها آن قدر تحریک پذیر می شویم که می خواهیم با همه مخالفت کنیم. اگر احساس کردید زندگی تان طوری شده که با همه سر ناسازگاری دارید کمی صبر کنید، حتی اگر واقعا با دیگران موافق نیستید، بگذارید آنها راه و روش خودشان را داشته باشند . آنها هم ممکن است در مواقع دیگری با شما موافق باشند. همین حس همکاری و هماهنگی در کار گروهی فضای احساسی شما را تغییر داده و استرس تان را کمتر می کند .

۲۰) (واقع بین باشید

وقتی حجم کاری که باید انجام شود زیاد است، حساسیت به خرج ندهید و یک کار را برای رسیدن به نتیجه بسیار مطلوب چند بار انجام ندهید. انجام کار در حد قابل قبول کافی است . گاهی وقت ها حساسیت زیاد در نتیجه کار تاثیری ندارد و تنها موجب استرس می شود.