

فشار روانی

فشار روانی یعنی تغییر، تغییر نیز میتواند مطلوب یا نامطلوب باشد.

فشارهای روانی مطلوب یا مثبت:

موفقیت در کنکور

رفتن به یک مقطع تحصیلی بالاتر

تولد فرزند جدیدی در خانواده و...



فشار روانی منفی و نامطلوب:

بیماری خود یا یکی از اطرافیان، مشکلات خانوادگی، افت تحصیلی، از دست دادن دوستان و

رویدادهای مطلوب و نامطلوب میتوانند باعث تغییرات مهمی در زندگی شوند به همین دلیل باعث فشار روانی بر ما میشوند

و چنان چه ما آماده رویارویی با آنها نباشیم، میتوانند صدمات زیادی بر ما وارد کنند.

منابع ایجاد کننده فشار روانی

انتظارات غیر واقع بینانه

افکار و باورهای ناکارآمد

اهداف غیرواقع بینانه

زندگی و فشار روانی



طبیعت زندگی بدون فشار روانی ممکن نیست و نمی توان فشار روانی را از زندگی حذف کرد.

ولی می توان میزان و شدت آن را به اندازه ای کاهش داد که باعث ایجاد بیماری و مشکل نشود.

زندگی انسان از مراحل متعدد و مختلفی تشکیل شده است که ورود به هر مرحله با فشار روانی خاصی همراه است.

از طرفی بسیاری از فشارهای روانی با اتفاقات مثبت و مطلوب زندگی انسان همراه است و حذف آنها به معنی حذف رویدادهای مطلوب زندگی انسان است.

(coping) مقابله

منظور از مقابله، فعالیتهایی است که فرد آن را چه به صورت ذهنی و چه به صورت رفتاری انجام میدهد تا منابع فشار روانی حذف یا کاهش یابد یا درواقع بتواند با آن مدارا کند.

در بعضی از موارد، ماهیت فشار روانی به گونه ای است که می توان آن را از زندگی حذف کرد.



مانند: یک مشکل ارتباطی که بین دو دوست ایجاد شده است و با گفت و گو، آن مشکل کاملاً از میان می رود.

گاهی نمیتوان کاملاً منبع فشار روانی را حذف کرد؛ بلکه میتوان تا حدودی آن را کاهش داد (مانند زمانی که مشکل مالی داریم).

در بعضی از موارد ممکن است منبع فشار روانی را نتوان حذف کرد؛ بلکه میتوان با آن مدارای صحیحی داشت. (مانند زمانی که فرد مادر بزرگ خود را از دست میدهد) در ادامه به معرفی انواع مقابله می پردازیم؛

مقابله های هیجان مدار

هنگامی که با فشار روانی روبه رو می شویم، تعادل هیجانی خود را از دست میدهیم و با احساسها و هیجانهای خاصی مانند خشم، اضطراب، غم، حسرت روبه رو می شویم و این مقابله به ما در بازیابی تعادل هیجانی کمک می کند.

مثلاً بعضی از دانشجویان هنگام امتحانهای خود با اضطراب روبه رو می شوند. فشار روانی امتحان عوارض و پیامدهای نامناسبی دارد.

مانند: کاهش تمرکز، بیقراری، ناامیدی، رها کردن مطالعه. در چنین شرایطی، مقابله

های هیجان مدار کم خطر (مانند پرت کردن حواس به موضوع اصلی یعنی مطالعه دروس، استفاده از افکار مثبت، عادی سازی فشار روانی) به آنان کمک میکند که از این هیجان منفی خود بکاهند تا بتوانند با تسلط و توانایی بیشتری به مطالعه دروس خود بپردازند.



" به نام خدا "

موضوع

استرس و فشار روانی



استاد راهنما

سرکار خانم هاتف نیا



کاری از

نادیا صالحی نیا

رشته بهداشت عمومی

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی البرز



مقابله مسئله مدار

هنگامی که با استفاده از مقابله های هیجان مدار کم خطر آرامش خود را بازیافتیم، زمان مناسبی است که از مقابله های مسئله مدار استفاده کنیم، این نوع مقابله به ما کمک میکند راه حل هایی برای کاهش یا حذف فشار روانی و مشکلات خود بیابیم.

نمونه هایی از مقابله های مسئله مدار عبارت اند از:

- استفاده از مهارت حل مسئله
- جمع آوری اطلاعات
- برنامه ریزی کردن
- راهنمایی گرفتن از دیگران
- استفاده از خدمات مشاوره روانی
- استفاده از خدمات مشاوره حرفه ای
- استفاده از خدمات مشاوره حقوقی
- اقدام به عمل کردن.....



در ادامه انواع مقابله های هیجان مدار را بررسی میکنیم:

مقابله های هیجان مدار کم خطر

پرت کردن حواس، پرداختن به سرگرمیها و علائق

بیان احساس (مانند گریه کردن)

درد دل کردن با کسی (برون ریزی)

آرام سازی عضلانی، ورزش کردن

استفاده از خودگویی مثبت



مقابله های هیجان مدار پرخطر

- مصرف مواد، سیگار
- تخلیه احساسها (نزاع و مشاجره)، منزوی شدن
- انجام کارهای خلاف شرع و قانون شکنی
- بیش از حد خوردن یا کم خوری
- پناه بردن به خرافات، اجتناب از کارها و...

نکات کلیدی

مقابله های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند، اگر تمام مقابله های ما معطوف به مقابله های هیجان مدار باشد، مشکلات زیادی برای ما ایجاد خواهد شد، مگر مواقع و موقعیتهای خاص مانند فوت عزیزان.

این نوع مقابله ها ما را آرام میکنند تا بتوانیم از مقابله های مسئله مدار مناسب استفاده کنیم.