

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

مرکز آموزشی درمانی شفا

مدیریت استرس در محیط کار

دکتر افشین صابری (متخصص روان‌شناسی - مدیر گروه روان‌شناسی مرکز آموزشی و درمانی شفا) رشت

دوشنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۲ (ساعت ۳۰:۱۲ الی ۱۴) - آمفی‌تئاتر مرکز آموزشی و درمانی شفا رشت



10 October 2023

World
**MENTAL
HEALTH**
Day

تعریف سلامت روان

✚ سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت می‌گوید: «منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی، و اجتماعی است، نه صرفاً مبتلا نبودن به بیماری».

✚ بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: «توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد». پس مهمه که مهارت لازم برای مقابله کارآمد با استرس‌ورهای زندگی رو یادگیریم.

✚ چون بخش مهمی از زندگی ما با کار و محل کار مرتبطه، لذا بدون شک چه بخواهیم و چه نخواییم، با **استرس در محیط کار** مواجه هستیم؛ پس بهتره که خودمون رو با مقابله کارآمد با این نوع از استرس آماده کنیم.

✚ امروز درباره استرس شغلی گفت‌وگو خواهیم کرد. ولی قبلش بهتره نمونه‌ای از تاثیر مخرب اون رو بینیم و بعد سطح اون رو بسنجیم بینیم خود ما در حال حاضر چقدر با این استرس مواجه هستیم.



پرسشنامه استرس شغلی سازمان اجرایی ایمنی و بهداشت انگلستان (Health and Safety Executive)(HSE)

✓ سوالات زیر موارد یا مشکلاتی است که افراد گاهی در محیط کارشان تجربه می کنند. لطفا هر مورد را با دقت خوانده و مشخص کنید چقدر در مورد شما صدق می کند. به معنی عددها توجه کنید و عدد مربوط به هر جمله را مقابلش بنویسید.

اصلا/هرگز: ۵ بندرت: ۴ بعضی وقتا: ۳ اغلب اوقات: ۲ تقریبا همیشه: ۱

۱. به روشنی آگاهم که در محل کارم چه توقعاتی از من دارند:

۲. می دانم از چه روش هایی برای انجام کارهایم استفاده کنم:

۳. به وظائف و مسئولیت هایم واقفم:

۴. به اهداف سازمان/اداره/بیمارستان/شرکتی که در آن کار می کنم، آگاه هستم:

۵. می دانم کاری که انجام می دهم، چه بخشی از اهداف سازمان/اداره/بیمارستان/شرکتی که در آن کار می کنم را تشکیل می دهد:

۱) میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس نقش (درک درست کارمند از نقش شغلی اش): $۱ \leq \dots \leq ۵$

پرسشنامه استرس شغلی سازمان اجرایی ایمنی و بهداشت انگلستان (Health and Safety Executive)(HSE)

۱. در محل کارم، خیلی کم در معرض سخنان توهین آمیز و رفتارهای اذیت کننده همکارانم قرار دارم:
۲. میان همکارانم نوعی تنش وجود دارد:
۳. همکارانم من را اذیت می کنند:
۴. روابط همکاران در محیط کار، پر از تنش است:

۲) میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس ارتباط (کیفیت ارتباط با همکاران): $۱ \leq \dots \leq ۵$

۱. هنگامی که در محل کارم به مشکل برمی خورم، می توانم روی کمک رئیس/مدیر/مسئول حساب باز کنم:
۲. درباره موردی که مرا ناراحت کرده، می توانم با رئیس/مدیر/مسئول صحبت کنم:
۳. هنگام انجام کارهای استرس زا، رئیس/مدیر/مسئول کمکم می کند:
۴. توسط رئیس/مدیر/مسئول مورد تشویق قرار می گیرم:

۳) میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس حمایت رئیس/مدیر/مسئول: $۱ \leq \dots \leq ۵$

پرسشنامه استرس شغلی سازمان اجرایی ایمنی و بهداشت انگلستان (Health and Safety Executive)(HSE)

۱. وقتی در محل کارم به مشکل کاری برمی خورم، همکارانم کمکم می کنند:
۲. در محل کار، حمایت و احترام لازم و کافی را از طرف همکارانم دریافت می کنم:
۳. همکارانم حاضرند به مشکلات کاری که برای من ایجاد شده، توجه کنند و حمایت کنند:
۴. میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس حمایت همکاران: $۱ \leq \dots \leq ۵$

۱. می توانم تصمیم بگیرم در محل کارم چه زمانی استراحت کنم:
۲. درباره سرعت انجام کارهایم، مختار هستم:
۳. از این انتخاب برخوردارم که محل کارم، چه کاری را انجام بدهم:
۴. برای نحوه انجام کار، آزادی عمل دارم:
۵. ساعت و یا روز کارم را می توانم در صورت نیاز تغییر بدهم:

۵. میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس کنترل (آزادی عمل برای انجام کار): $۱ \leq \dots \leq ۵$

پرسشنامه استرس شغلی سازمان اجرایی ایمنی و بهداشت انگلستان (HSE) (Health and Safety Executive)

۱. این امکان را دارم که از رئیس/مدیر/مسئول درباره چگونگی تغییرات کاری که قصد دارد برایم در نظر بگیرد، سوال بپرسم:
۲. در محل کارم، رئیس/مدیر/مسئول درباره چگونگی تغییرات کاری، با کارمندان مشورت می کند:
۳. در محل کارم، اگر رئیس/مدیر/مسئول تغییرات کاری در نظر بگیرد، به روشنی به عملی بودن آن آگاهم:

۶) میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس تغییرات شغل (تغییر محل، زمان، و جایگاه شغلی): $۱ \leq \dots \leq ۵$

۱. گروه‌های مختلف در محل کار از من کارهایی می‌خواهند انجام بدم که انجام آنها سخت است:
۲. برای انجام وظایفی که بر عهده من گذاشته شده، فرصت کافی ندارم:
۳. باید خیلی سخت کار کنم:
۴. به علت حجم زیاد کار، گاهی مجبور میشم از کیفیت کار بزنم یا بعضی کارها را انجام ندهم:
۵. در محل کار، وقت کافی برای استراحت ندارم:
۶. در محیط کار، تحت فشار قرار دارم که ساعات طولانی کار کنم:
۷. باید با سرعت زیاد کار کنم:
۸. وقتی رئیس/مدیر/مسئولم، کاری را به من می‌سپارد، معمولا فرصت کافی برای انجام آن را در نظر می‌گیرد:

۷) میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس تقاضا (فشار کاری، ساعت کاری، و شرایط محیط کاری): $۱ \leq \dots \leq ۵$

تفسیر: نمره‌ای که آزمودنی در هر زیرمقیاس بدست می‌آورد، حداقل ۱ و حداکثر ۵ خواهد بود که هر چه نمره بدست آمده به ۵ نزدیک باشد، نشان‌دهنده حالت پراسترس و نامطلوب او در محل کارش می‌باشد.



RAVANSHENAS_BAALINI



چجوری با اضطراب مقابله کنیم

علی اصغر رضائی
روان شناس بالینی



مفهوم استرس (دیسترس + یوسترس)

- ✚ استرس شرایط یا احساسیه که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات، و توانمندی‌های اوست.
- ✚ استرس می‌تواند هم شکل مثبت و هم شکل منفی داشته باشد.



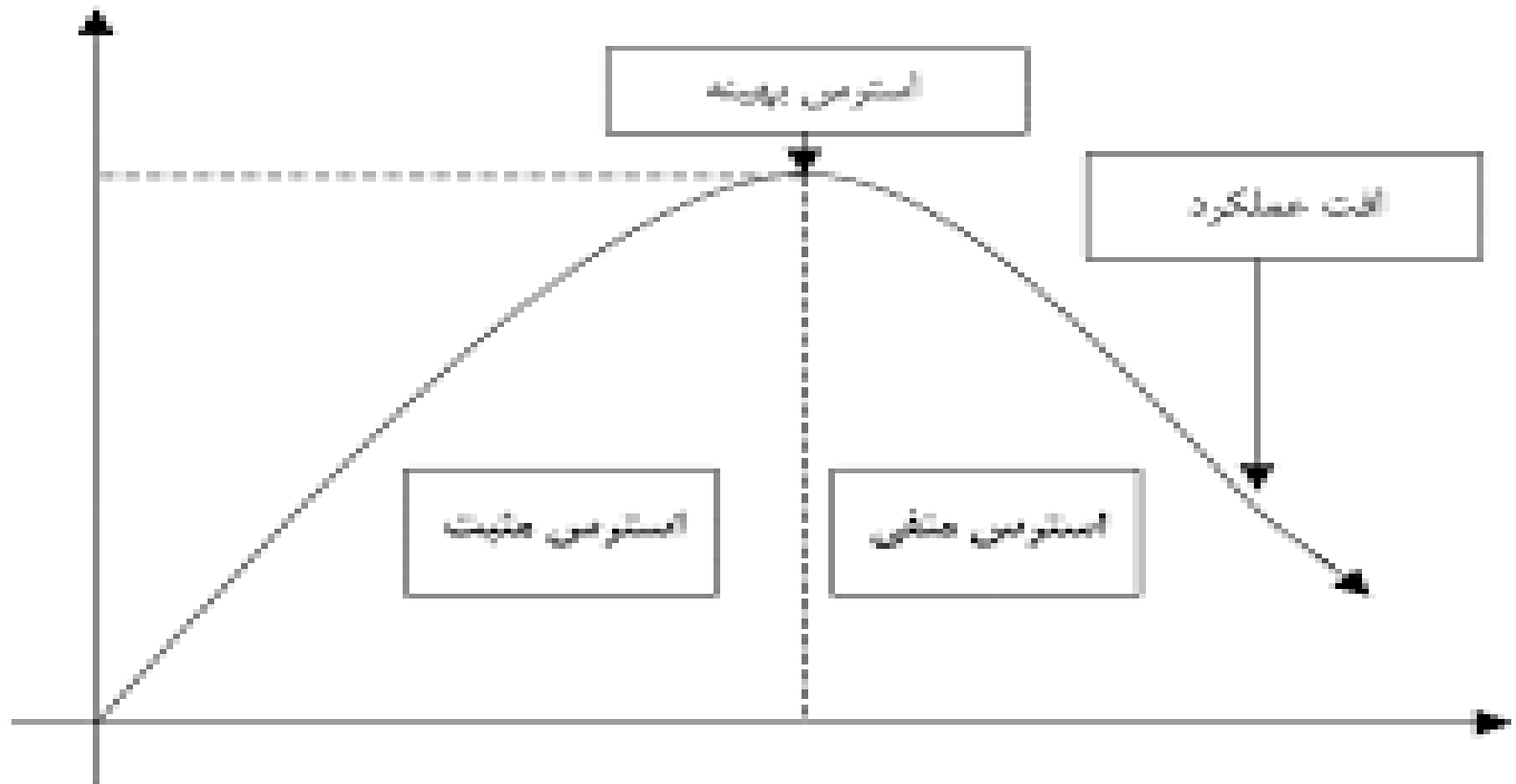
واژه‌ی استرس، هم‌زمان دو مفهوم استرس مثبت و منفی را پوشش می‌دهد.

تفاوت استرس و اضطراب

۱. منبع استرس و اضطراب: هنگامی که کسی می‌گوید دچار نگرانی است و این نگرانی دلیل روشنی دارد که فرد به آن آگاه است؛ می‌گوییم که او دچار **استرس** شده است. اما هنگامی که نگرانی و دلشوره‌های فرد بدون دلیل است و فرد دلیل روشنی برای آن ندارد؛ فرد دچار **اضطراب** شده است. پس تا این جا دانستیم که استرس شغلی، استرس آزمون دانشگاه، استرس رانندگی درست است و نمی‌توان برای چنین مواردی از واژه اضطراب استفاده کرد.

۲. استرس در صورتی که کم باشد خوب است اما اضطراب چه کم و چه زیاد، بد است.

افزایش عملکرد



افزایش استرس →

مشکلات ایجاد شده در مواجهه با عوامل استرس‌زای محیط کار

✚ نارضایتی شغلی، غیبت از کار، رها کردن شغل، افزایش اشتباهات شغلی، کاهش بهره‌وری، بیماری‌های قلبی و عروقی، گوارشی، پوستی، زود عصبانی شدن، زودرنجی، همواره احساس خستگی کردن، سردرد، کاهش تمرکز، کاهش اشتها، کاهش تمرکز، مشکل در به خواب رفتن، مصرف زیاد سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر، و ...

دلایل استرس شغلی چیست؟



تداخل وظایف محول شده



کار بیش از حد



کم آوردن



وظایف بیش از حد توان



فشار زمانی



عدم توانایی در مدیریت استرس



خستگی مزمن



رسیدن به زمان تحویل کارها

جهت پیشگیری و مدیریت استرس کارکنان، دو راه حل پیشنهاد می‌شود:

۱. **اقدامات فردی:** آموزش به فرد برای مقابله با استرس به کمک آموزش مهارت‌های

کنترل استرس، خشم، حل مسئله، توانایی نه گفتن، مدیریت زمان، مدیریت خرج و

مخارج، تفکر منطقی، اصلاح رفتارهای منفی، آرمیدگی، ورزش، یوگا و ...

۲. **اقدامات سازمانی:** آموزش به مدیران درباره اهمیت نوع برخورد با کارکنان و نقش

آن در بهبود وضعیت روانی کارکنان و بهبود عملکرد آنها.

نقش مدیران در کاهش فشار روانی کارکنان

مدیریت مجموعه می‌تواند با دنبال کردن سیاست‌های خاص، مانع ایجاد فشار روانی و یا کاهش آن شود. به عنوان مثال احترام به کارکنان و خواسته‌های آن‌ها، پرداخت تشویقی مبتنی بر عملکرد مطلوب، تشویق کارکنان فعال در مراسم مختلف، تشویق کارکنان برای مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، ایجاد محیط فیزیکی مناسب، فراهم کردن امکانات و منابع مورد نیاز برای انجام کار، ایجاد یک جو صمیمی در بین کارکنان، پرهیز از اعمال روش‌های مبتنی بر زور و اجبار، پرهیز از قضاوت‌های عجولانه، شناسایی دلایل واقعی کم‌کاری، غیبت، و بی‌علاقگی پرسنل و در جریان گذاشتن کارکنان با محدودیت‌ها و واقعیت‌های محیط کار و ... می‌تواند در این مورد کمک کننده باشد.

وظیفه کارمند در ایجاد محیط کاری سالم

✚ ما نمی‌توانیم در محیط کار هر چیزی را تحت کنترل خودمون دربیآوریم، اما این به این معنا نیست که در شرایط سخت، قدرت انجام هیچ کاری رو نداریم.

✚ برای مقابله با استرس، ابتدا بایستی عوامل ایجادکننده آن را پیدا کنیم. برای مثال، ماندن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابان‌ها می‌تواند باعث استرس شود. پس با تنظیم زمان رفت و آمدها، می‌توان با آن مقابله کرد. و یا اگر انجام برخی کارهای اجباری در محیط کار، باعث خستگی و استرس‌مون میشه، می‌توان با طرح موضوع با رئیس خود در جستجوی راه حل بریباییم.

✚ صحبت کردن راجع به استرس با روان‌درمانگر یا حتی بیان مسائل با یک دوست و یا فامیل مورد اعتماد و آگاه و باتجربه، می‌تواند به کاهش استرس‌مون منجر بشه.

✚ احساسات مسری هستند و استرس می‌تونه بر کیفیت روابطمون اثر بگذاره. هر چقدر بهتر بتونیم استرس‌مون رو مدیریت کنیم، تاثیر بهتری بر اطرافیان خواهیم داشت و نیز استرس دیگران هم کمتر اثر منفی روی ما می‌گذارند.

روش‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب و بهتر زیستن

۱. خواب کافی و با کیفیت (داشتن حدود ۸ ساعت خواب).
۲. رعایت اصول تغذیه و اجتناب از الکل و سیگار و مواد. خوردن تغذیه سالم در وعده‌های کوچک و مکرر به ثابت نگاه داشتن قند خون، انرژی و تمرکز کمک می‌کند. این کار جلوی تغییرات خلق و خو را می‌گیرد.
۳. ورزش {هم هوازی مثل دوی سرعت، شنا و دوچرخه سواری و هم بی‌هوازی (قدرتی) مثل بدنسازی} مورد علاقه به مقدار کافی (۳-۴ بار در هفته و هر بار حدود نیم ساعت) و در زمان مناسب (بهتر است زمان مناسبی را برای ورزش انتخاب کنیم. مثلاً ورزش در ساعت ۶ صبح شاید مزایای زیادی داشته باشد، ولی اگر فردی را که در این ساعت میل شدیدی به خواب دارد مجبور کنیم ساعت ۶ بیدار شود و ورزش کند، رفته رفته سعی خواهد کرد ورزش را کنار بگذارد).
۴. ارتباط با افراد پرنرژی و موفق و شاد و اجتناب از ارتباط با افراد منفی‌نگر!
۵. با برنامه زندگی کردن (داشتن برنامه‌ریزی روزانه و سالانه) در امور مختلف همچون: درس، تفریح، کار، خرج و مخارج و ...
۶. اصلاح افکار منفی به کمک شناخت‌درمانی

روش‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب و بهتر زیستن

۷. اصلاح رفتارهای منفی به کمک آموزش مهارت‌های زندگی همچون: کنترل خشم، کنترل استرس، مهارت نه گفتن، مهارت حل مسئله و ...
۸. مصرف مرتب داروهایی که توسط پزشکان معالج تجویز شده.
۹. شناسایی استرسورها و اقدام برای رفع آن. به عنوان مثال سعی کنیم منزل را زودتر ترک کنیم. رسیدن به محل کار حتی ۱۰ دقیقه زودتر، می‌تواند مفید باشد (دیر رسیدن به محل کار استرس را افزایش می‌دهد).
۱۰. تعهد بیش از حد برای خود ایجاد نکنیم و میان کارهایی که «باید» انجام بشن و کارهایی که «بهتر است» انجام بشن، تمایز قائل بشیم. کارهایی را که اهمیت کمتری دارند را می‌توانیم به انتهای فهرست کارها منتقل کنیم یا اصلاً حذف‌شان کنیم.
۱۱. از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنیم.
۱۲. وقتی کار زیادی داریم، حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذار کنیم.
۱۳. هر فعالیت مفید که به ما کمک می‌کند تا به آرامش برسیم را به طور مرتب انجام دهیم.
۱۴. اگر دچار سردرد، بی‌خوابی و هر مشکل طبی دیگری هستیم، حتماً به متخصصین مربوط مراجعه کنیم.

روش‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب، و بهتر زیستن

۱۵. از خود پرسیم که آیا دیگران کار با ما را استرس‌زا می‌دانند؟ اگر بله، برای کمک به شناسایی علت آن و کنترل استرس حتماً از روان‌درمانگر کمک بگیریم.
۱۶. ۲-۳ ساعت از هفته را دور از خانواده و درگیری شغلی خود بگذرانیم.
۱۷. همکاران همفکر را شناخته و برای سازش با تغییرات محیط کار، از آنها کمک بگیریم.
۱۸. استرس‌ورهای هر شغل جدید را پیش از پذیرفتن آن ارزیابی کنیم.
۱۹. با تمام کارکنان بدون توجه به مقام و عنوان‌شان، با احترام رفتار کنیم.
۲۰. با همکاران خود به گونه‌ای رفتار کنیم که نشانگر قدردانی ما از آنها باشد.
۲۱. برای ایجاد ارتباط بیشتر با همکاری که نزدیک به ما زندگی می‌کند، همسفر شویم.
۲۲. سعی کنیم در افکار خود انعطاف داشته باشیم و زود قضاوت نکنیم، زیرا ممکنه تمام ماجرا را ندانیم.
۲۳. در تصمیم‌گیری دربارهٔ مسائل مهم و اساسی، عجله نکنیم و نظر همکاران‌مان را هم پرسیم.

روش‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب، و بهتر زیستن

۲۴. پیشنهاداتمان را درون صندوق نظرات سازمان بریزیم.

۲۵. برای داشتن یک روز کم استرس، بهتر است میز کار خود را آخر وقت روز قبل مرتب کنیم.

۲۶. وقتی به یک محیط کار جدید می‌رویم، با خود بیندیشیم که چگونه آن محیط را شادتر کنیم

(استفاده از گل و چند تابلوی زیبا و تغییر چیدمان اتاق و پخش موزیک ملایم و ...).

۲۷. وقتی زمان لازم برای انجام یک پروژه را محاسبه می‌کنیم، مدت زمان را کمی طولانی‌تر از زمان

لازم تخمین بزنیم.

۲۸. زمان‌هایی را به علائق خودمان اختصاص دهیم.

روش‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب، و بهتر زیستن

۲۹. به جای اینکه بیشتر اوقات مان را بر نگرانی‌ها تمرکز کنیم، زمان‌های خاصی را برای این کار در

نظر بگیریم (مثلاً ۲ بار در روز و هر بار حدود ۲۰ دقیقه) و تمرین کنیم گاهی بلا تکلیفی را بپذیریم و

بدانیم که گاهی نگرانی‌ها از بین نمی‌روند و باید آنها را بپذیریم.

۳۰. محدودیت‌هایمان را بسنجیم و سپس بگویید “نه”.

۳۱. در چهار چوب توانایی مالی مان زندگی کنیم.

۳۲. گاهی هنگام عملکرد مناسب، به خودمان جایزه بدهیم.

۳۳. به فکر کودک درون مان نیز باشیم!

برنامه‌ای برای کنترل خواب

۱) اول از همه، اگر مبتلا به اختلال اعصاب و روان و یا بیماری جسمی خاصی همچون افسردگی، انواع اختلالات اضطرابی، از دست دادن یک عزیز، تجربهٔ درد و ... هستیم، اولین قدم برای تنظیم خواب، درمان این اختلالات هستش (چه به کمک دارودرمانی، و چه به کمک روان‌درمانی). و در صورتی که پزشک معالج دارویی برای خواب و یا درمان این اختلالات تجویز کرده، اونها رو در ساعت ثابت و مشخص مصرف کنیم و مقدار داروها رو بدون نظر پزشک معالج تغییر ندیم.

۲) شروع خواب: اجتناب از مصرف مواد محرک مثل: سیگار، چای، قهوه، و نسکافه، از حدود ۴-۵ ساعت مانده به ساعت خواب.

۳) تا حد امکان از خوابیدن در طول روز/بعد از نهار اجتناب کنیم و اگر خواب بعد از ظهر بهمون انرژی میده، بهتره یک چرت کوتاه مدت ۲۰ دقیقه‌ای داشته باشیم.

۴) تشنه و گشنه، و یا با شکم پر به رخت خواب نریم (شام رو وعدهٔ سبک بخوریم و از خوردن غذاهای چرب و پرخوری پرهیزیم).

۵) حذف موبایل، تلویزیون، و کامپیوتر از اتاق خواب.

۶) پرهیز از انجام کارهای عقب افتاده در زمان نزدیک به خواب.

برنامه‌ای برای کنترل خواب

۷) گاهی حدود نیم ساعت قبل از خواب، گرفتن دوش با آب گرم می‌تونه مفید باشه.

۸) پرهیز از مشغول شدن به فعالیت‌های پرهیجان همچون: تماشای فیلم ترسناک و یا ناراحت‌کننده، مطالعه کتاب جنایی، مشغول شدن به بازی‌های پرتحرک، ورزش، انجام بازی‌های کامپیوتری و موبایلی، حساب و کتاب، مطرح کردن موضوعاتی جهت حل مشکل که ممکنه به احتمال زیاد به جر و بحث منجر بشه، و ... در وقت نزدیک به خواب.

۹) برنامه روزانه داشته باشیم. اگر بدونیم که فردا قراره چه کارهایی رو انجام بدیم، بهتر می‌تونیم بخواهیم ولی اگر ندونیم که فردا قراره بیدار شیم و چه کارهایی رو انجام بدیم، مغزمون تو بلا تکلیفی گیر می‌کنه و تا یافتن پاسخ مناسب، در به خواب رفتن مقاومت می‌کنه.

۱۰) مشورت با فردی صاحب‌صلاحیت، برای یافتن راه‌حل مناسب برای مشکلات قابل حل و یا تا حدودی قابل حل در طول روز، تا ضرورت اشتغال ذهنی در زمان نزدیک به خواب از بین برود.

۱۱) مصرف یک لیوان شیر گرم به هنگام خواب (شیر دارای اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفانه که به تولید سروتونین کمک می‌کنه. سروتونین نیز یک انتقال‌دهنده شیمیایی مغز است که هنگام شب می‌تواند با تولید ملاتونین، خواب با آرامش و عمیق را به ارمغان بیاورد. ملاتونین مسئول چرخه خواب و بیداری انسانه. همچنین شیر دارای کلسیم هستش که همون می‌تونه به خواب‌مون کمک کنه).

برنامه‌ای برای کنترل خواب

(۱۲) سعی کنیم دمای اتاق خواب‌مون متعادل باشه (نه زیاد گرم، و نه زیاد سرد).

(۱۳) هنگام خواب، سعی کنیم اتاق خواب‌مون تاریک باشه.

(۱۴) به طور منظم ورزش کنیم و سعی کنیم در طول روز، تحرک داشته باشیم.

(۱۵) از تشک و بالش مناسب استفاده کنیم.

(۱۶) استفاده از تنفس عمیق و ریلکسیشن به هنگام خواب.

(۱۷) اگر علی‌رغم رعایت موارد ذکر شده، باز هم خواب‌مون نبرد، بعد از حدود ۱۵ دقیقه از اتاق خواب خارج شیم و فعالیتی که دوست نداریم انجام بدیم. مثلا خواندن کتابی که اصلا دوست نداریم ولی مجبوریم بخونیم (اصلا به سمت تلوزیون و کامپیوتر و موبایل نریم). و وقتی خواب‌مون گرفت، سریع فعالیت رو متوقف کنیم و به اتاق خواب برگردیم.

(۱۸) استفاده از روش مهندسی معکوس: در این روش از فردی که در شروع خواب مشکل دارد، خواسته میشه که به جای تلاش برای خوابیدن، تلاش کنه تو همون رخت‌خواب بیدار بمونه و طی این مدت، مجاز هست فقط پلک بزنه و اجازه نداره از موبایل، کامپیوتر، و تلوزیون استفاده کنه. همچنین اجازه نداره فعالیت مورد دلخواه انجام بده (تلاش برای بیدار موندن، نوعی کار خسته‌کننده است و خودش باعث به خواب رفتن بعضی افراد میشه).

برنامه‌ای برای کنترل خواب

۱۹) تداوم خواب: اگر نیمه‌های شب بیدار شدیم و یاد مطلبی افتادیم که قراره فردا انجامش بدیم و نگرانیم که یادمون بره، بهتره کنار تخت‌مون دفتر یادداشتی بگذاریم و اون کار رو بنویسیم. اگر بعد از این کار تا ۱۵ دقیقه خواب‌مون نبرد، اتاق خواب رو ترک کنیم و کار خسته‌کننده انجام بدیم.

۲۰) بیدار شدن: بیدار شدن از خواب، یکی از کارهای سخت زندگیه و اگه ما نتونیم راحت انجامش بدیم، کل روزمون رو خراب می‌کنیم. طبق مطالعات، بد بیدارشدن‌های مکرر از خواب می‌تونه باعث افزایش احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پیری زودرس، اضطراب، و بدخلقی بشه. پس بهتره تلاش کنیم راحت‌تر از خواب بیدار بشیم. برای رسیدن به این مهم، باید به اندازه کافی خوابیده باشیم. یعنی حدود ۸ ساعت خواب شبانه، در ساعت مناسب و ثابت. مثلاً سعی کنیم هر شب حدود ساعت ۱۱ بخوابیم و حدود ساعت ۷ صبح بیدار بشیم؛ و از داشتن ساعت خواب و بیداری متغیر اجتناب کنیم.

۲۱) اگر زنگ موبایل یا ساعت برای بیدار شدن تنظیم کردیم، اونها رو حتما بیرون اتاق خواب بگذاریم که برای خاموش کردنش، مجبور باشیم از جامون بلند بشیم و سعی کنیم به محض خاموش کردن زنگ بیدار باش، دست و صورت‌مون رو با آب نسبتاً خنک بشوریم. سپس روزمون رو با ۵ دقیقه انجام حرکات پرشی و کششی و خوردن صبحونه و یک فنجان قهوه و یا چای آغاز کنیم و طبق برنامه روزانه‌مون پیش برین تا به خودمون نگیم که: "بیدار شدم که چیکار کنم؟ برم بگیرم بخوابم".

مهارت حل مسئله

❖ دو نوع مهارت مقابله با مشکلات داریم: مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار که هر یک از این مقابله‌ها نوع سالم و نوع ناسالم دارند.

(۱) **مقابله هیجان‌مدار:** مدیریت هیجان‌های ایجاد شده در اثر موقعیت استرس‌زا است. مقابله‌های هیجان‌مدار ناسالم نه تنها منجر به حل مسئله نمی‌شوند بلکه آسیب‌های اجتماعی و روانی نیز به دنبال می‌آورند در حالی که مقابله‌های هیجان‌مدار سالم منجر به کاهش موقت ناراحتی ناشی از مشکلات می‌شوند اما اقدامی عملی در جهت حل مسئله نیستند و در نتیجه مسئله را حل نمی‌کنند. مثل: ورزش، گردش، پیاده‌روی، نقاشی، نوشتن، درد دل، مشغول شدن به فعالیت و ... و نمونه‌هایی از مقابله‌های هیجان‌مدار ناسالم: خودکشی، تخریب اموال دیگران، دعوا و درگیری، مصرف مواد و ...

مهارت حل مسئله

(۲) **مقابله مسئله مدار:** هدف تغییر شرایط استرس‌زا در جهت بهبود وضعیت و کاهش فشار و حل مسئله است.

نمونه‌هایی از مقابله مسئله مدار سالم: اولویت‌بندی حل مشکلات، مشورت با افراد متخصص و ... و نمونه‌هایی

از مقابله مسئله مدار ناسالم: چک بی‌محل کشیدن، کلاهبرداری، دزدی، انجام کارهای شتابزده و ...

✚ مقابله مسئله مدار شش مرحله دارد: ۱. پذیرش اینکه مشکلی وجود دارد، ۲. فرد مشکلش را بشناسد،

۳. ارائه راه‌حل‌های متعدد، ۴. بررسی معایب و محاسن هر یک از راه‌حل‌ها، ۵. به‌کارگیری کم‌هزینه‌ترین و

عملی‌ترین راه‌حل، ۶. اگر راه‌حل انتخاب شده نتیجه نداد، به ترتیب راه‌حل‌های کم‌هزینه و پرسود دیگر را

به کار گیریم و این کار را تا رسیدن به یک نتیجه نسبتاً رضایت‌بخش ادامه دهیم.

توجه: بهتر است ابتدا از مقابله‌های هیجان‌مدار سالم برای آرامش وضعیت روانی استفاده کنیم، سپس با استفاده

از مقابله‌های مسئله‌مدار سالم، راه‌حل‌هایی را برای حذف و یا کاهش مشکلات به کار گیریم.

آموزش تنفس شکمی (دیافراگمی)

✚ اگر به یک بچه در حال خواب نگاه کنیم، مشاهده می‌کنیم که شکم او با هر نفس بالا و پایین می‌رود.

بچه‌ها به صورت ذاتی با دیافراگم (عضله گنبدی شکل زیر شش‌ها) تنفس می‌کنند. خوبه که یاد بگیریم

دوباره با دیافراگم نفس بکشیم:

(۱) در حالت نشسته یا درازکش طوری قرار بگیریم که احساس راحتی کنیم و طی ۳ ثانیه به آرامی از بینی

نفس بکشیم و ۳ ثانیه مکث کنیم. وقتی که نفس می‌کشیم، شکم‌مون باید بالا بیاد. برای این کار بهتر است یک

دست خود را روی قسمت بالای شکم و دست دیگر را در وسط سینه قرار دهیم. شکم ما باید با هر تنفس

منبسط و منقبض شود و دست روی آن باید بیشتر بالا و پایین برود (اسلاید بعد).

(۲) با لب‌های غنچه‌ای شکل، نفس‌مون رو طی ۳ ثانیه بیرون بدیم (وقتی که نفس‌مون رو بیرون می‌دهیم باید

احساس کنیم که شکم‌مون داخل میره).

تنفس شکمی

۱- تنفس از راه بینی



۲- بالا آمدن شکم



۳- بیرون دادن
نفس با دهان



۴- داخل رفتن شکم



آموزش مهارت جرات‌ورزی

یکی از پرتنش‌ترین موقعیت‌هایی که ممکن است تجربه کنیم هنگامی است که یک نفر خواسته نابجایی از ما داشته باشد. اینکه درست همان موقع آن خواسته را به طور قاطعانه رد کنیم نیاز به تمرین داریم. در مرحله اول لازم است با رفتار رد قاطعانه آشنا شویم:

رد قاطعانه: در این نوع رفتار، فرد درخواست تحمیلی دیگران را رد می‌کند. مثل: "گفتم که قبلاً برای یه دوست نزدیک ضامن شدم و عواقبشو دیدم و نمی‌خوام دوباره خودمو گرفتار کنم، خواهشا اصرا نکن!" "از من نخواه که بهت پول قرض بدم، خودم مشکل مالی دارم". سپس عوامل مؤثر بر استفاده از رفتار قاطعانه در موقعیت‌های پرتنش را یاد بگیریم و در این موقعیت‌ها به کار گیریم:

تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاه داده و از دادن توضیحات و آوردن دلایل زیاد خودداری کنیم.

در آن لحظه به پیامدهای منفی پذیرش درخواست نابجا فکر کنیم.

در آن لحظه به پیامدهای مثبت عدم پذیرش درخواست نابجا فکر کنیم.

آموزش مهارت جرات‌ورزی

از تکنیک **صفحه خط افتاده** استفاده کنیم: منظور این است که وقتی روی صفحه گرامافون خطی می‌افتد

مدام یک عبارت را تکرار می‌کند و این به حدی اذیت‌کننده است که فرد سریع آن را خاموش می‌کند!

وقتی در مقابل خواسته‌ی یکی مدام یک عبارت را تکرار کنیم، همین امر اذیت‌کننده خواهد بود و فرد

دست از اصرار خواهد برداشت. مثل: "گفتم که خودم مشکل مالی دارم"

از تکنیک **خلع سلاح کردن** استفاده کنیم: منظور این است که طوری خواسته‌ی طرف مقابل را رد کنیم

که او از درخواستش شرمزده شود. مثل: "من فکر می‌کردم تو واقعا دوست من هستی و از اینکه من مواد

را قطع کرده‌ام و زندگیم سر و سامان گرفته خوشحال شدی ولی مثل اینکه اشتباه فکر می‌کردم"

از تکنیک **ترک موقعیت** استفاده کنیم: گاهی مجبوریم امتناع خود از انجام خواسته نایجا را چند بار

تکرار کنیم. در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدید بیاوریم، "نه" گفته و همان دلیل قبلی را

تکرار کنیم. اگر علیرغم چند بار "نه" گفتن فرد مقابل همچنان به اصرار خود ادامه داد، به گفتگوی خود

پایان دهیم و موقعیت رو ترک کنیم.

آموزش مهارت جرات‌ورزی

✚ شناخت خطاهای شناختی و مقابله با آنها: نکته دیگر در رفتار قاطعانه نقش باورها، افکار، عقاید و

انتظارات است که مجموعه آنها را شناخت گویند. علت اینکه در بعضی مواقع نمی‌توانیم رفتار قاطعانه

داشته باشیم، به دلیل داشتن تحریف‌های شناختی است که بهتر است آنها را شناسایی کرده و با آنها مقابله

نماییم. مثل استفاده زیاد از جملات "باید" وار: "من باید به عنوان یک انسان همه رو راضی نگه دارم؛

من نباید دست رد به سینه دیگران بزنم و ..."

✚ شناخت حقوق: مثل: "من حق دارم بدون احساس گناه خواسته‌های دیگران را رد کنم؛ من حق دارم

نظراتم رو آزادانه بیان کنم؛ من نمی‌تونم به عنوان یک انسان همه رو از خود راضی نگه‌دارم و ..."

آموزش شناخت درمانی (معرفی تحریف‌های شناختی (افکار غیرمنطقی) و آموزش نحوه چالش با آنها)

✚ **مثلت شناختی:** وقتی به طور افراطی درباره خود، محیط و آینده منفی‌بافی می‌کنیم، همین افکار

می‌توانند باعث استرس، ناراحتی، و ... شوند.

✚ **شناسایی تحریف (خطا) های شناختی (افکار ناکارآمد):** تعدادی از این افکار غیرمنطقی عبارتند از:

بایداندیشی، فاجعه‌سازی، نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت، مقایسه‌های ناعادلانه، تفکر همه یا هیچ،

چی میشد اگر اندیشی، نادیده انگاری شواهد متضاد با فکر خود و ...

✚ (کلیپ معرفی افکار خودآیند منفی)

معرفی ده تحریف شناختی (افکار غیرمنطقی) مهم

۱۰



ده موردی که به تخریب
رابطه منجر می شود

سلامت روانی یعنی

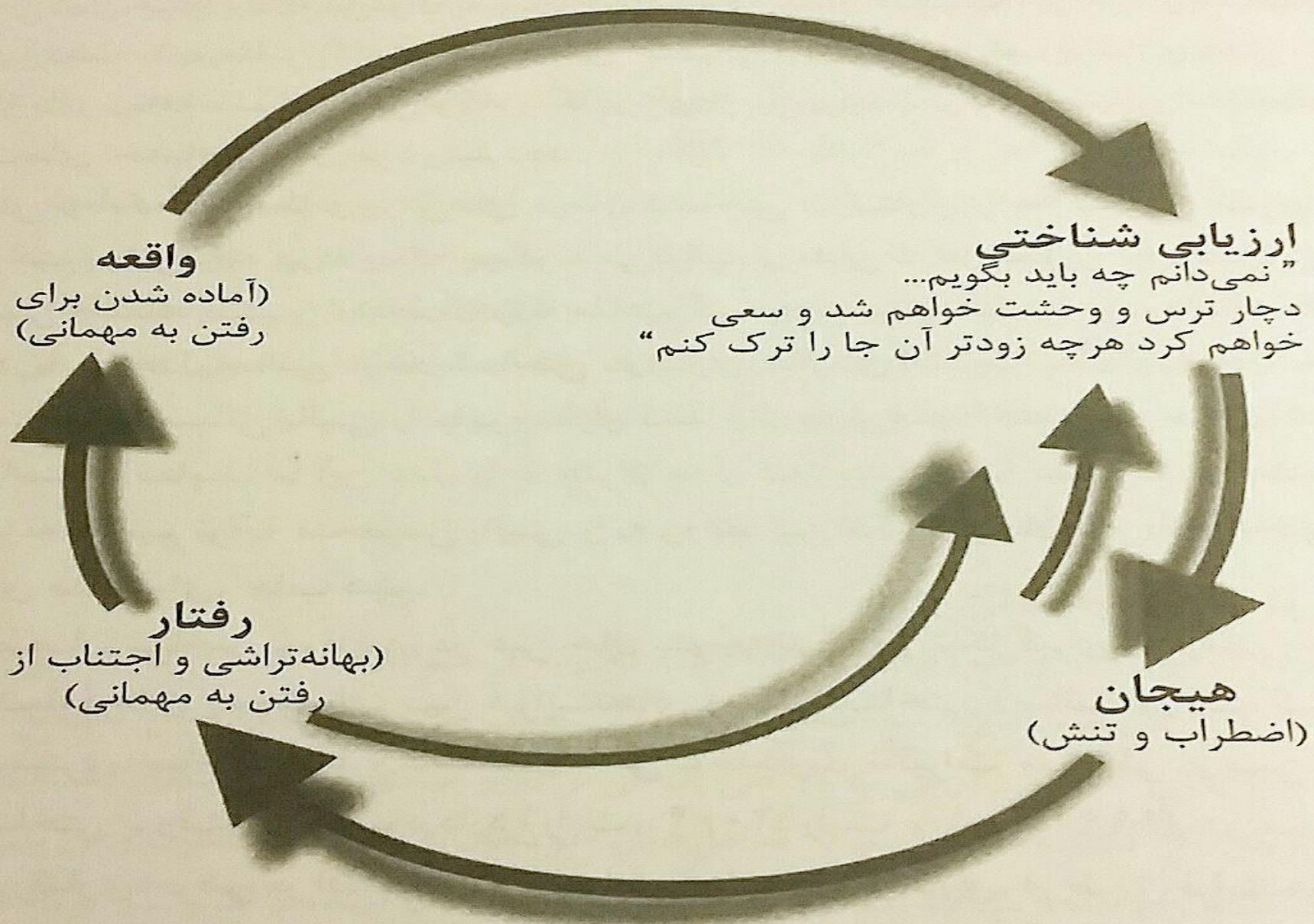
حال خوب

فکر خوب

رفتار خوب



آموزش شناخت درمانی (معرفی تحریف‌های شناختی (افکار غیرمنطقی) و آموزش نحوه چالش با آنها)



آموزش شناخت درمانی (معرفی تحریف‌های شناختی (افکار غیرمنطقی) و آموزش نحوه چالش با آنها)

چطور با این تحریف‌های شناختی مقابله کنیم؟

۱. شناخت تحریف‌های شناختی خود.

۲. در شروع هر فکر خودآیند منفی یک آیا اضافه کنید و سپس به جستجوی شواهدی بگردیم که فکر ما را تایید و یا رد کند. مثلا: آیا این برداشتم درست است؟ تا الان اکثرا این طور فکر کردم ولی همیشه هم درست از آب در نمی‌آمد؛ چه مدرکی در دست است که فکر من را تایید کند؟

۳. از تکنیک خودگویی مثبت استفاده کنیم (افکار سالم‌تری را جایگزین افکار منفی کنیم): مثل: صبر کن، زود قضاوت نکن، آیا او واقعا به من بی‌توجهی کرد، شاید فکرش جای دیگری بوده و من را ندیده؟ او که معمولا تا من را می‌دید احوال‌پرسی می‌کرد چه دلیلی دارد که به من بی‌توجه شده باشد؟ شاید کسی از من حرفی نادرست به او رسانده؛ قبلا هم چنین اتفاقی افتاده بود و بعدها متوجه شدم که سوء تفاهم پیش آمده بود و یا فکر من اشتباه بود و ...

۴. این طرز تفکر چه سودها و چه زیان‌هایی را برای ما داشته؟

آموزش شناخت درمانی (معرفی تحریف‌های شناختی (افکار غیرمنطقی) و آموزش نحوه چالش با آنها)

چطور با این تحریف‌های شناختی مقابله کنیم؟

۵. از تکنیک فاصله گرفتن از مشکل استفاده کنیم: اگر کسی با این مشکلی که ما داریم با ما درد دل کند، به او چه خواهیم گفت؟ (غالباً مردم در حل مسائل دیگران بهتر از خود عمل می‌کنند).
۶. استفاده از تکنیک "بدترین حالت": اگر فکر یا اتفاقی در حقیقت رخ دهد، در بدترین شرایط چه اتفاقی خواهد افتاد؟ با این تکنیک برای مقابله با احتمالات آماده می‌شویم.
۷. افکارمان را مورد آزمایش قرار دهیم: برای اینکه به اطلاعات واقعی دست یابیم، بهتر است افکارمون رو به صورت عملی محک بزنیم. مثلاً: بهتر است به جای اینکه با خودمون فکرهای بد کنیم، با طرف مقابلمون صحبت کنم و دلیل رفتارش را پرسیم و ...

هر جا که صحبت از چالش با افکار خودآیند منفی باشد، پای جدول ۵ ستونی زیر در میان خواهد بود

چالش با فکر خودآیند منفی % خلق بیمار و شدت آن پس از	شواهد ردکننده فکر (چالش با آن به کمک پرسش‌های سقراطی، به بوتۀ آزمایش قرار دادن و ...)	حالت خلقی بیمار و شدت آن %	فکر خودآیند منفی و نوع تحریف شناختی	موقعیت
	<p>۱. اگر کسی که دوستش دارم چنین فکری داشت، به او چه می‌گفتم؟</p> <p>۲. اگر کسی که مرا دوست دارد بداند من چنین فکری دارم، چه خواهد گفت؟ چه دلایلی خواهد آورد تا مرا قانع کند که فکرم درست نیست؟</p> <p>۳. وقتی که احساس خوبی دارم، اون موقع هم اینطور فکر می‌کنم؟</p> <p>۴. قبلاً همچنین فکری داشتیم؟ چه اتفاقی افتاد که مدتی این فکر از بین رفت؟ چه فرقی بین این موقعیت و موقعیت قبل وجود دارد؟</p> <p>۵. چند ماه و یا چند سال دیگه چطور به این قضیه نگاه خواهیم کرد؟</p>		<p>۱. آن لحظه از ذهنم چه گذشت؟</p> <p>۲. آن لحظه چه تصویر ذهنی و خاطره‌ای در ذهنم ایجاد شد؟</p>	<p>۱. کجا و با چه کسی بودم؟</p> <p>۲. چکار می‌کردم؟</p>

سخن آخر

✓ در پایان باید گفت همه چیز به خودآگاهی و هوش هیجانی ما بستگی دارد. با شناخت عوامل استرس‌زا و مدیریت عواملی که قابل کنترل هستند، و وسواس نداشتن روی عواملی که نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم، امکان ایجاد تعادل در زندگی ایجاد می‌شود. در نتیجه می‌توانیم فردی شادتر و سالم‌تر باشیم.





با شکر