

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# مقابله با فشار روانی (استرس)

▶ روان: هر آنچه که حاصل عملکرد مغز ما می باشد.

▶ روح: و یسئلونک عن الروح قل الروح من امر ربي و ما اوتیتم من العلم الا قليلا (اسرا ۸۵) در باره روح از تو می پرسند بگو که روح از (سنخ) فرمان پروردگار من است و به شما از دانش جز اندکی داده نشده است

► بیماری روانی نه نفوذ شیطان است ، نه تسخیر جن و نه شمایل دیو ، بلکه همانند سایر بیماری ها یی که انسان به آنها مبتلا می گردد ناشی از اختلال در عملکرد یکی از اجزاء وجودی به نام روان می باشد.

► بیماری روانی ناشی از آسیب و اختلال در اجزاء تشکیل دهنده روان یعنی تفکر ، ادراک ، احساس ، رفتار ، و ..... می باشد که در اثر تداخل عوامل اجتماعی ، زیستی (بیولوژیک) و روانی ایجاد می شود .

بیماری های روانی مختص قشر و یا گروه خاصی نیست و تمام گروه های جامعه در معرض خطر ابتلا به آن می باشند

► هیچ انسانی از فشار روانی و اجتماعی مصون نیست و این خطری است که مرتباً " نسل فعلی و آینده را تهدید می کند. وجود بیماری روانی به عملکرد و اقتصاد خانواده لطمه وارد می کند ، درآمد خانواده را کاهش داده و از نظر روابط بین فردی عواقب تاسف آوری بر جای می گذارد ، و در نهایت زندگی را مختل کرده و نشاط را از فرد و خانواده می گیرد.

متاسفانه نگرش جامعه به بیماری روانی و فرد بیمار بسیار زشت ، شرم آور و تحقیر کننده می باشد .



► در قرون قبل از میلاد و تا اواسط قرن ۱۵ میلادی بجز دوران بقراط و جالینوس بیماران روانی را افرادی تسخیر شده به وسیله نیروهای اهریمنی و شیاطین می شناختند و سعی می کردند که با روشهای جادوگری و با استفاده از سحر و جادو این شیاطین و اهریمنان را از وجود فرد بیمار بیرون کشند . گاهی اوقات اقدام به سوراخ کردن سر برای خارج کردن نیروهای اهریمنی می کردند و در دورانی بیماران روانی را می سوزاندند تا پاک شوند . در زمانهایی آنها را در زندانها بدون هیچگونه امکانات درمانی زندانی می کردند و یا اینکه آنها را در صومعه ها نگهداری می کردند

► در اواخر قرن پانزده میلادی جنبش های افشاگرانه بر علیه جن گیری و جادوگری سبب گردید که بیماران روانی از شکنجه گاهها (زندان ها و صومعه ها) به بیمارستان های روانی منتقل گردند .

□ در ایران قبل از اسلام تفاوتی بین بیماری های روانی و جسمی از نظر منشاء ایجاد نبود و همه بیماری ها بر اثر نفوذ اهریمن و دیو بوجود می آمد. ولی بعضی از اهریمنان و دیوان با ناهنجاریهای رفتاری و اخلاقی مرتبط بوده اند. اما در تاریخ کشور های اسلامی از ظلم و شقاوت اروپا خبری نیست در دورانی که بیماران روانی در اروپا به جرم همدستی با شیطان به آتش کشیده می شدند در کشور های اسلامی از حمایت قانونی و طبی برخوردار بوده و در صورت عدم تحمل جامعه و شدت بیماری در بیمارستان های مخصوصی به نام مارستان (که تا همین اواخر در کشورهای عرب زبان بیمارستان روانی به همین نام خوانده می شد.) بستری می گردیدند.

متأسفانه از اواسط قرن ششم هجری قمری در ایران کل طب و از جمله روانپزشکی رو به افول نهاد و کار به جایی رسید که مثلاً "از فضله موش و کبوتر برای درمان سنگ کلیه استفاده می کردند. کار روانپزشکی نیز به دست جادوگران، دعانویسان و افراد ولگرد و راه نشین افتاد، که این امر تا چند دهه پیش ادامه داشت و هنوز هم در گوشه و کنار شاهد آنان هستیم با وجود پیشرفت‌های شگرفی که در طی سالیان گذشته در زمینه روانپزشکی و بیماران روانی ایجاد شده است می‌توان گفت که هنوز اکثر مردم از جمله در ایران، از فهم و درک صحیح ماهیت و علل اختلالات روانی بدرستی برخوردار نمی‌باشند

▶ اکثر مردم از جمله در ایران، از فهم و درك صحيح ماهيت و علل اختلالات رواني بدرستي برخوردار نمي‌باشند. اكثر خانواده‌ها از قبول وجود يك بيمار رواني درميان خود ابا داشته و حتي به درستي درك نمي‌کنند که بيماري رواني چیست و در واقع اشخاص بيمار را افرادي تنبل، بي‌عرضه، احمق يا شرور مي‌دانند و در برخي از روستاهاي ايران عقايد مبتني بر تأثير ارواح خبيثه و جادو در ايجاد بيماريهاي رواني وجود دارد حتي افرادي که بينش روشنتر و آگاهي بيشتري دارند نيز حاضر نيستند که وجود بيماري رواني در خود يا اطرافيان را به آساني قبول بيماريهاي جسماني تصديق نمايند.

علوم پزشکی شیراز، فعالیت‌های پژوهشی  
ارزشمندی در کارنامه کاری خود دارد.

### اختلال‌های روانی رتبه دوم بار بیماری‌ها در کشور

فارس: مدیرکل سلامت روان وزارت  
بهداشت گفت: «اختلال‌های روانی، رتبه  
دوم بار بیماری‌ها را در کشور دارند و پس از  
حوادث، در کنار بیماری‌های قلبی و عروقی و  
مساوی با آن، موجب مرگ و میر و ناتوانی  
مردم می‌شوند». محمد عمران رزاقی افزود: «به  
طور کلی بین ۱۵ تا ۲۵ درصد مردم کشور  
به بیماری‌های روانی مختلف دچار هستند و  
حدود یک درصد مردم از اختلالات شدید  
روانی رنج می‌برند. افسردگی شایع‌ترین  
بیماری روانی کشور ماست که در جامعه زنان،  
بار اول بیماری‌ها را به خود اختصاص می‌دهد  
و حتی تأثیر آن از حوادث و بیماری‌های قلبی  
نیز بیشتر است».

### آلزایمر در فهرست بیماری‌های خاص

معاون نا، اما از

► در حدود ۲۰٪ از نوجوانان دچار مشکلات روانی می باشند که بین ۳۰٪ تا ۷۰٪ از آنان به صورت همزمان به بیش از یک بیماری روانی مبتلا هستند و تا ۵۰٪ از آنان بیش از دو بیماری روانی را همزمان مبتلا می باشند. همچنین گزارش شده است که حدود ۱۴٪ از کسانی که از بیماری های روانی رنج می برند به صورت همزمان به ۳ بیماری یا بیشتر مبتلا هستند

► میزان شیوع افسردگی اساسی در خانمها بین ده (۱۰) تا بیست و پنج (۲۵) درصد و در آقایان بین پنج (۵) تا دوازده (۱۲) درصد است . شیوع افسردگی در خانمها تقریباً دو برابر آقایان می باشد . که به طور کلی تخمین زده می شود در حدود ۱۷/۱٪ از جمعیت از افسردگی اساسی رنج ببرند . آمارها در مورد بیماری های اضطرابی بیش از این است ( ۳۰/۵ درصد در خانمها و ۱۹/۲ درصد در آقایان ) . با وجود شیوع بسیار زیاد بیماری های روانی فقط يك نفر از هر پنج نفر از مراقبت ها و درمان های مناسب روانپزشکی بهره مند می شوند . چرا؟



► در کار بالینی در اکثر مواقع زمانی که به بیماران گفته می شود که به روانپزشک مراجعه نمایند این پاسخ شنیده می شود: مگر من دیوانه هستم؟

► در اینجا به صورت فهرست وار تعدادی از بیماری‌هایی که در محدوده روانپزشکی قرار می‌گیرند (بیماری روانی) ذکر می‌گردد تا مشخص شود که آیا فقط دیوانه‌ها باید به روانپزشک مراجعه کنند یا اینکه.....

- ▶ ۱- اختلالات مرتبط با مصرف مواد (وابستگی به مواد مخدر ، سیگار ، کوکائین ، الکل ، حشیش و .....)
- ▶ ۲- اختلالات خلقی (اختلال افسردگی اساسی ، شیدایی ، کج خلقی ، خلق ادواری ، ملال پیش قاعدگی و.....)
- ▶ ۳- اختلالات اضطرابی (اختلال هراس ، انواع وسواس ، اختلال اضطراب منتشر ، هراسها و ترسهای غیر منطقی از تاریکی، ارتفاعات ، جانوران ، تنهایی ، حاضر شدن در جمع و.....)
- ▶ ۴- اختلالات خواب (کم خوابی ، پر خوابی ، راه رفتن در خواب ، خواب آلودگی روزانه ، دندان قروچه ، حمله خواب ، کابوس ، حرف زدن در خواب ، تغییرات خواب مرتبط با شیفت کاری و .....)
- ▶ ۵- اختلالات جنسی ( کم کاری جنسی ، پرکاری جنسی ، انزال زودرس ، بی میلی جنسی ، اختلال در هویت جنسی ، انحرافات جنسی و .....)

۶- اختلالات شخصیت

۷- روانگسیختگی ( به آن شیزوفرني ، اسکیزوفرني و جنون جواني نیز مي گویند.)

۸- انواع دیگر روانپریشي ها

۹- اختلال خوردن (پرخوري عصبي و بي اشتهايي عصبي )

۱۰- اختلالات شبه جسمي ( اختلال جسماني كردن ، اختلال تبديلي { كوري رواني ، كوري رواني ، فلج رواني ، تشنجهاي كاذب .....} خود بيمارانگاري ، اختلال بد ريختي بدن ، اختلال درد و .....)

۱۱- ضعف اعصاب و خستگی مزمن

۱۲- اختلالات تجزیه اي ( فراموشي تجزیه اي ، فرار تجزیه اي ، اختلال هویت تجزیه اي { قبلا" به آن اختلال شخصیت چند گانه گفته مي شد} اختلال مسخ شخصیت

۱۳- اختلال ساختگی

- ▶ ۱۴- اختلال کنترل تکانه (قماربازی بیمارگون ، جنون آتش افروزی ، جنون دزدی، کندن مو، جویدن ناخن و ....)
- ▶ ۱۵- اختلالات یادگیری (اختلال خواندن ، اختلال ریاضیات ، اختلال بیان نوشتاری و ....)
- ▶ ۱۶- اختلال فراگیر رشد ( در خود ماندگی ، اختلال فروپاشنده دوران کودکی و....)
- ▶ ۱۷- اختلال نقص توجه - بیش فعالی
- ▶ ۱۸- اختلالات رفتارهای تخریبی ( اختلال نافرمانی مقابله جویانه ، اختلال سلوک و .....
- ▶ ۱۹- اختلال تغذیه و خوردن در دوره شیرخوارگی یا اوائل کودکی ( هرزه خواری ، اختلال نشخوار و ....)
- ▶ ۲۰- اختلال تیک ( تیکهای حرکتی ، تیکهای صوتی ، اختلال توره ، اختلال تیک صوتی یا حرکتی مزمن ، اختلال تیک گذرا و ....)

- ▶ ۲۱- اختلالات دفعي (بي اختياري مدفوع ، بي اختياري ادراري) شب ادراري کودکان جزء این اختلال است)
- ▶ ۲۲- دیگر اختلالات شیرخواري ، کودکی یا نوجواني مانند اضطراب جدایی ، سکوت پیشگی انتخابی ، اختلال حرکتی قالبی و ....)
- ▶ ۲۳ - عقب ماندگی ذهني
- ▶ ۲۴- انواع سر دردها با تاکید بر جنبه های روانشناختي
- ▶ ۲۵- انواع تشنج ها با تاکید بر جنبه های روانشناختي
- ▶ ۲۶- خرد زدودگی یا زوال عقل (عمدتاً" مرتبط با سالمندی)

► همچنین اختلالات دیگری نیز وجود دارند که می توانند مورد توجه بالینی قرار گیرند که اهم آنها عبارتند از داغدیدگی ، مشکلات شغلی ، تمارض ، مشکل مراحل زندگی ، مشکلات مذهبی یا معنوی ، عدم پذیرش درمان برای اختلال روانی ، مسئله فرهنگ پذیری و کاهش حافظه مربوط به سن

- ▶ در ارتباط با سبب شناسی بیماری های روانی هنوز اطلاعات کامل و دقیقی در دست نیست.
- ▶ اما عوامل زیستی، وراثتی، روانشناختی، فرهنگی و اجتماعی و محیطی را در ایجاد آن دخیل می دانند.
- ▶ عوامل زیستی آن دسته از عواملی هستند که مربوط به خود فرد می باشد. برای نمونه ممکن است که در مغز فرد يك ماده شیمیائی کم یا زیاد باشد و یا اینکه تعادل بین مواد مختلف در مغز به هم خورده باشد.
- ▶ عوامل اجتماعی و محیطی مانند مرگ آشنایان و دوستان ، جدائی والدین ، فشارهای کاری ، مسائل اقتصادی و..... می باشد. تقابل بین این عوامل سبب بوجود آمدن بیماری روانی می گردد . بنظر می رسد که عامل زیستی بایستی وجود داشته باشد تا دیگر عوامل بتوانند در تقابل با آن بیماری روانی را ایجاد کنند.
- ▶ در هر حال سبب شناسی بیماری های روانی هرچه که باشد يك موضوع مسلم است و آن اینکه جن و شیطان و دیو و پری از عوامل ایجادکننده اینگونه بیماری ها نیستند .



## ▶ فشار روانی (استرس):

- ▶ واژه استرس امروزه چنان بر زبانها جاری است که گویا مسئله ای همگانی بوده و از مشخصه های اصلی و عمده زندگی انسان است . گویا که انسان با استرس زاده شده و با آن می میرد ( زندگی بدون استرس یعنی مرگ ) . در اینجا هر چند با اصطلاحی روبرو هستیم که گاه افراد گوناگون به معنی و منظورهای متفاوت بکار می برند ، اما در تمامی این کاربردهای گوناگون نکات مشترکی وجود دارد که وجوه گوناگون واقعیتی به نام استرس را نشان می دهد حال ببینیم که استرس چیست :

► استرس واژه اي است كه در اصل به معني فشار و نيرو مي باشد . در مباحث مربوط به بهداشت روان گفته مي شود كه روي هم جمع شدن رویدادهای زندگی كه سبب به هم خوردن سازگاري فرد با وضع موجود فعلي مي گردد موجب استرس مي شود . به طور كلي گفته مي شود كه هر محرکي در انسان ايجاد تنش كند و در او واكنشي ايجاد نمايد عامل استرس را ناميده مي شود . اين عامل ممكن است يك رویداد باشد ، يا وضعيت ، شرايط يا مشكل . عامل سبب ايجاد تنش شده ، تنش ايجاد شده و پاسخ به اين تنش روي هم رفته فرآیندي را به وجود مي آورند كه به آن استرس گویند .

▶ عامل استرس مي تواند بيروني باشد يا دروني يا ترکيبي از هر دو .  
مثلا "بیماري عفوني ، مرض قند، و .... از علل دروني و مشکل مالي  
، بیکاري ، اختلاف هاي خانوادگي و ... از علل بيروني استرس مي  
باشند

▶ فشار روانی را می توان به طور کلی به دو دسته مثبت و منفی یا خوب و بد تقسیم نمود

▶ هم فشار روانی مثبت و هم فشار روانی منفی در صورتی که دیدگاه فرد يك دیدگاه انحرافی و غیر منطقی باشد می تواند سبب به خطر افتادن بهداشت روانی فرد گردد. در اصل این فشار روانی نیست که انسان را دچار مشکل می کند بلکه عمدتاً "دیدگاه و نگرش فرد است که مسائل بعدی را ایجاد می کند. در این مورد آقای هانس سلیه پزشک نامدار کانادایی که در اصل نخستین فردی بود که استرس را به عنوان يك مفهوم گسترده به کار برد می گوید: مهم این نیست که برای فرد چه اتفاقی افتاده است . مهم آن است که آن را چگونه درك کرده است . انسان از دیدگاهش رنج می برد نه از بلاهایی که به سرش می آید.

- ▶ ازدواج کردن را در نظر بگیرید: يك خانم مي گوید با ازدواج کردن مسئوليتي جديد براي من ايجاد مي گردد ، مسئوليت همسر داري . پس از مدتي مادر مي شوم خدايا بي صبرانه منتظر آن روز هستم.خداي من چه لذتي دارد زماني که فرزندم زبان گشاید و ماما گوید و.....
- ▶ اما خانم ديگري چنين بيان مي کند:وای لعنت بر ازدواج. شروع بدبختي ها ، غرولند هاي همسر ، پس از مدتي بچه ، وای دائم پايمان بايد به مطب دكتر باز باشد .....

► افراد بسته به نوع تفکر و شناختی که دارند و فرهنگی که از آن برخاسته اند و اجتماعی که در آن زندگی می کنند در برابر فشار روانی رفتارهای متفاوتی از خود بروز می دهند . هر چه که این رفتار به واقعیت نزدیکتر باشد موجب حفظ تعادل روانی شده و کمک می کند که مسئله بهتر و مناسب تر حل گردد.

انواع فشار روانی: فشارهای روانی دچار انواع مختلفی هستند که در اینجا به صورت اختصار چند نوع مهم آن ذکر می‌گردد.

۱: تغییرات زندگی

۲: گرفتاری‌های روزمره زندگی

۳: فشارهای روانی مزمن

۴: ناکامی

۵: تردید ، تعارض و دوگانگی

## تغییرات زندگی :

► تغییرات زندگی مانند ازدواج ، مرگ ،تغییر شغل ، بیکاری ، تولد فرزند ، تغییر محل زندگی ، و..... سبب بوجود آمدن فشار روانی می شود. بر اساس نظر هانس سلیه اگر که میزان فشار روانی از حد مقاومت طبیعی بدن فراتر رود و یا اینکه شخص نتواند پاسخ مناسبی به آن دهد سبب از پاي در آمدن او می گردد که این از پاي در آمدن را می توان به خطر افتادن بهداشت روانی و در معرض انواع بیماری های روانی و جسمی قرار گرفتن تعبیر نمود.



## گرفتاري هاي روزمره زندگي:

► مسائلي مانند تهيه مايحتاج روزانه ، رفتن به سرکار و مسایل مرتبط با آن ، مدرسه رفتن فرزندان ، رانندگي کردن در شهر در زمره گرفتاري هاي روزمره زندگي مي باشند و جزء منابع ايجاد کننده فشار رواني بوده و سبب به خطر افتادن بهداشت رواني مي گردند. در مواردی اتفاقاتی در زندگی روی می دهد که سبب افزایش گرفتاری های روزمره زندگی می شود . به عنوان مثال منتقل شدن محل کار به شهری دیگر گرفتاری های روزمره جدیدی چون پیدا کردن مسکن ، تغییر مدرسه فرزندان ، همسایگان جدید ..... را به دنبال خواهد داشت .

## فشارهاي رواني مزمن :

- موقعيت ها و وضعيت هايي كه توليد فشار رواني مي كنند در بعضي موارد به صورت مزمن جلوه گر شده و توليد فشار رواني مي نمايند. در نظر بگيريد كه فردي محل كارش از محل زندگي دور باشد به طوري كه شخص فقط بتواند هفته اي يك روز آنها پس از طي كردن مسافتي طولاني در كنار خانواده باشد. وضعيت هايي چون موقعيت شغلي نامناسب ، محل زندگي نامناسب ، در محل استيجاري زندگي كردن ، رابطه نامناسب با دوستان همكاران و اقوام ، همسايه بد ، .... به صورت مزمن فرد را تحت تاثير قرار داده سبب ايجاد فشار رواني شده و بهداشت رواني و سپس سلامت رواني وي را به مخاطره مي اندازد.

## ناکامی:

▶ زمانی که فرد در حال پیگیری هدف های طبیعی خود به مانع برخورد کند. مثلاً "ارتقا شغلی که مدتهاست استحقاق آن را دارد و مرتب با وجود پیگیری های او به تعویق می افتد. گویند فرد دچار ناکامی شده است. چنانچه این ناکامی شدید بوده و یا زمان طولانی به درازا بکشد بهداشت روانی فرد به خطر می افتد.

## تردید ، تعارض و دوگانگی:

▶ اگر که نتوان بین دو یا چند موضوع یکی را انتخاب کرد گویند که تردید ، دوگانگی یا تعارض ایجاد شده است . در صورتی که فرد دچار تردید یا تعارض گردد اگر که تصمیم گیری از ارزش بالایی برخوردار باشد و یا اینکه زمان در این حالت تعارض بودن طولانی باشد احتمال اینکه فرد دچار آسیب روانی گردد بیشتر می شود .

## چگونگی مقابله با فشار روانی:

- ▶ واقعیتی انکار ناپذیر است که ما ناگزیریم زندگی توام با فشار روانی داشته باشیم. اصولاً "امکان ندارد بتوان زندگی را یافت که در آن فشار روانی نداشته باشد. به هیچ وجه نیز توصیه نمی گردد (و نمی توان چنین توصیه ای کرد) که فشار روانی نداشته باشید، بلکه بایستی راههای درست و صحیح مقابله با فشار روانی را یاد گرفته و با آن سازگاری یافت.
- ▶ برای آنکه بتوانیم با فشار روانی مقابله کنیم باید ابتدا نشانه های فشار روانی را بشناسیم

## نشانه هاي فشار رواني:

► در فشارهاي رواني نشانه هاي معيني وجود دارد كه عموميت دارند. بعضي از اين نشانه ها مانند نشانه هاي بيماري هاي جسمي مي باشد كه براي افتراق آنها از نشانه هاي بيماري هاي جسمي بايد از پزشك كمك گرفت. تعدادي از اين نشانه ها عبارتند از:

- ۱- تحريك پذيري ، هيجان پذيري شديد ، افسردگي
- ۲- افزايش ضربان قلب يا طپش قلب
- ۳- خشكي دهان و گلو
- ۴- رفتارهاي آني و بي مقدمه
- ۵- احساس نياز شديد به گريه كردن ، دويدن يا پنهان كردن خود
- ۶- ناتواني در تمرکز فکر ، احساس فراموشكاري و يا گيجي
- ۷- احساس بي مايگي ، ضعف ، بي اعتنائی
- ۸- خستگي مفرط
- ۹- اضطراب ، ترس بي علت و بي دليل
- ۱۰- تنش هيجاني ، حالت گوش بزننگي ، دلواپسي

- ▶ ۱۱- لرزش
- ▶ ۱۲- آمادگی از جا پریدن با کوچکترین محرك
- ▶ ۱۳- تغییر واضح در آهنگ صدا
- ▶ ۱۴- لکنت زبان و دیگر مشکل های گفتاری
- ▶ ۱۵- دندان قروچه در شب یا ساییدن دندان ها به هم در طول روز
- ▶ ۱۶- بی خوابی (دیر به خواب رفتن ، بیدار شدنهای مکرر، بیدار شدن صبح زود و دیگر به خواب نرفتن)
- ▶ ۱۷- جنب و جوش بی اندازه ، بی علت به این طرف و آن طرف رفتن
- ▶ ۱۸- عرق ریختن
- ▶ ۱۹- سرد و یا گرم شدن بدن
- ▶ ۲۰- نیاز پی در پی به ادرار کردن



- ▶ ۲۱- دل به هم خوردگی ، اسهال ، سوءهاضمه
- ▶ ۲۲- انواع سردردها
- ▶ ۲۳- مشکلات قاعدگی ، نامنظم شدن قاعدگی ، قطع کامل قاعدگی
- ▶ ۲۴- گردن درد ، کمردرد ، درد و کوفتگی در تمام بدن
- ▶ ۲۵- تغییر در اشتها ( کاهش یا افزایش )
- ▶ ۲۶- افزایش مصرف سیگار
- ▶ ۲۷- کابوس دیدن
- ▶ ۲۸- راه رفتن در خواب
- ▶ ۲۹- رانندگی خطرناک
- ▶ ۳۰- ولخرجی

- ▶ ۳۱- مصرف خودسرانه و یا زیاده از حد داروهای آرام بخش
- ▶ ۳۲- اشکال در تصمیم گیری
- ▶ ۳۳- عدم رسیدگی به امورات شخصی مانند نظافت روزانه ، حمام رفتن و ...

▶ چنانچه تعدادي از نشانه هاي ذكر شده براي مدتي در فردي وجود داشته باشد توصيه مي گردد كه به روانشناس و سپس به متخصص اعصاب و روان (روانپزشك) مراجعه كند.

امتیاز	رویداد زندگی
۱۰۰	مرگ همسر ▶
۷۳	طلاق ▶
۶۵	متارکه در زناشوئی(جدا از هم زندگی کردن) ▶
۶۳	زندانی شدن ▶
۶۳	مرگ عضو نزدیکی از خانواده ▶
۵۳	حادثه یا بیماری شخصی ▶
۵۰	ازدواج ▶
۴۷	اخراج از کار ▶
۴۵	آشتی زناشوئی ▶
۴۵	بازنشستگی ▶
۴۴	تغییر در سلامت عضوی از خانواده ▶
۴۰	حاملگی ▶
۳۹	مشکل و مسائل جنسی ▶
۳۹	اضافه شدن عضوی به خانواده ▶
۳۹	تغییر کسب و کار ▶
۳۸	تغییر وضعیت مالی ▶
۳۷	مرگ یکی از دوستان نزدیک ▶

۳۶	انتقال به خط دیگری از کار (انتقال شغلی)
۳۵	تغییر دفعات مشاگره با همسر
۳۱	وام یا رهن بزرگ
۳۰	توقیف دارائی برای وام یا رهن
۲۹	تغییر مسئولیت ها در کار
۲۹	جدا شدن فرزندان از والدین
۲۹	مشکل با خویشان سببی (با جناغ، خواهر همسر، برادر همسر،.....)
۲۸	موفقیت شخصی چشمگیر
۲۶	شروع به کار همسر یا بیکار شدن همسر
۲۶	شروع یا پایان مدرسه
۲۵	تغییر در روش زندگی
۲۴	تجدید نظر در عادات شخصی
۲۳	مشکل با رئیس
۲۰	تغییر در ساعات یا شرایط کار
۲۰	تغییر محل سکونت

- ۲۰ ► تغییر مدرسه
- ۱۹ ► تغییر وقت فراغت
- ۱۹ ► تغییر در فعالیتهای مذهبی
- ۱۸ ► تغییر در فعالیتهای اجتماعی
- ۱۷ ► وام یا رهن کوچک
- ۱۶ ► تغییر در عادات خواب
- ۱۵ ► تغییر در دفعات دور هم جمع شدن خانواده
- ۱۵ ► تغییر در عادات خوردن
- ۱۳ ► مرخصی
- ۱۲ ► تعطیلات سال نو\*\*\*\*
- ۱۱ ► تخلفهای قانونی کوچک

## نمونه هایی از تفکرات نامعقول و معقول

- ▶ ۱- عقیده نامعقول: اگر من ابراز عقیده کنم یا بر خواست خود پا فشارم ، دیگران از دست من عصبانی یا دلخور می شوند.
- ▶ عقیده معقول: اگر ابراز عقیده کنم ،شاید آثار مثبتی داشته باشد ، شاید آثار منفی و شاید هم اصلاً " هیچ تاثیری نداشته باشد. شاید دیگری از دست من ناراحت شود شاید هم نه ، چه بسا که دیگران احساس نزدیکی بیشتر با من کنند، از آنچه می گویم یا انجام می دهم خوششان بیاید، و به من در حل مشکل کمک کنند. از آنجا که ابراز عقیده حق مسلم هر کسی است ، احساس می کنم غیر طبیعی است این است که من انتظار داشته باشم که به طور حتم به نتایج مثبت برسم.

۲- عقیده نامعقول: اگر ابراز عقیده کنم و دیگران از من عصبانی شوند ، بیچاره می شوم و این وحشتناک است.

عقیده معقول: حتی اگر دیگران عصبانی و ناخشنود شوند ، من قابلیت آن را دارم تا بی آنکه از دیگران ببرم ، کنترل اوضاع را در دست گیرم. اگر می توانم به وقت مناسب روی حرف خودم بایستم ، دیگر نباید خودم را مسئول ناراحتی دیگران بدانم. این دیگر مشکل آنها است.



- ▶ ۳- عقیده نامعقول: هر چند ترجیح می‌دهم دیگران با من روراست باشند ، اما از این می‌ترسم که اگر من با دیگران بی‌پرده باشم و به آنها " نه " بگویم آنها را برنجانم.
- ▶ عقیده معقول: اگر قاطع باشم ، شاید دیگران احساس رنجش کنند ، شاید هم نه. بیشتر مردم آنقدرها هم حساس و شکننده نیستند که شاید خود من باشم. اگر ترجیح می‌دهم که روراست تر رفتار کنم ، دیگران هم احتمالاً " می‌توانند چنین کنند.

۴- عقیده نامعقول: اگر قاطع بودن من موجب آزردن دیگران شود خود را مسئول احساس آزرده‌گی آنها می‌دانم.

عقیده نامعقول: حتی اگر دیگران از رفتار قاطعانه من احساس رنجش کنند، می‌توانم به آنها بفهمانم، در عین حال که به آنها توجه دارم، در باره نیاز و خواست خویش نیز صراحت دارم. هرچند در زمانهایی دیگران از رفتار قاطعانه من جا می‌خورند، اما بیشتر افراد آن اندازه آسیب‌پذیر و شکننده نیستند تا از آن رفتار در هم بریزند.

► ۵- عقیده نامعقول: اشتباه و خودخواهی است که درخواستهای به حق را رد کنم. دیگران فکر خواهند کرد که من آدم مزخرفی هستم و از من خوششان نمی آید.

► عقیده معقول: حتی درخواستهای موجه و معقول را هم می توان با قاطعیت رد کرد. خوب واضح است که نیازهای خود من هم باید در نظر گرفته شوند و گاهی بیش از نیازهای دیگران. و مسلم است که من نمی توانم همگی افراد را همه وقت راضی کنم.

► ۶- عقیده نامعقول: به هر قیمتی باید از اظهار نظر پرهیز کنم .  
سوالهایی نکنم که ممکن است مرا پیش دیگران خنگ و خرفت و بی  
خبر جلوه دهند.

► عقیده معقول: کاملاً "عادی" است که انسان از خیلی مسائل بی  
اطلاع باشد یا اشتباه کند. یعنی که ، من هم مثل هر انسانی ممکن است  
اشتباه کنم.

- ▶ ۷- عقیده نامعقول: زناني که جسور و قاطع اند ، سرد و بي روح و بي خاصیت هستند. اگر من هم ادعایي داشته باشم ، چنان در چشم دیگران ناخوشایند خواهم شد که دیگر کسی مرا دوست نخواهد داشت.
- ▶ عقیده معقول: آدمهایی که جرات و قاطعیت دارند ، صریح و صادق هستند و درست رفتار می کنند . و این نشان می دهد که آنها به حقوق و احساسهای دیگران هم واقعا" اهمیت می دهند.

## فشارهاي رواني زندگي زناشويي

- ▶ بعضي مواقع با همسر و فرزند عصبانيت مي کنم ، بدون آنکه دليلي داشته باشم.
- ▶ فکر مي کنم من از همسر و بچه ام به عنوان کيسه بوکس براي خالي کردن فشارهاي روزانه استفاده مي کنم.
- ▶ من رفتارهاي خشن و بي احساس دارم ، حتي واقعي که چنين احساساتي نمي کنم.
- ▶ من اصلاً " تحمل رفتارهاي ناخوشايند همسر و فرزند را ندارم.
- ▶ وقتي از همسر و فرزند ناراحت هستم احساس مي کنم چيزي را از دست داده ام .
- ▶ اغلب اوقات حالت تدافعي دارم ، مثل اينکه دارم روي تخم مرغ راه ميروم ، اين زماني است که در خانه هستم.
- ▶ من اغلب مشکلات بين خودم و همسر م را نادیده مي گيرم ، اميدوارم که مسايل خود به خود حل شود .
- ▶ وقتي نسبت به همسر و فرزند عصباني مي شوم ، احساس گناه مي کنم ، تا حدي که به حد افراط بخشنده مي شوم تا آن را جبران نمايم.

- ▶ من همسر و فرزند را به عنوان عضوي از خود مي بينم و از آنها انتظار دارم همان رفتارهايي را بکنند که من انجام مي دهم.
- ▶ متوجه شدم که چون دلم نمي خواهد به خانه بروم بيشتري در دفتر کار مي مانم و کار مي کنم.
- ▶ احساس مي کنم که همسر و فرزند از من به عنوان يك نان آور خوب قدرداني نمي کنند.
- ▶ شبها که به منزل مي آيم با اجبار غذا مي خورم.
- ▶ من اغلب زود مي خوابم يا زودتر از موعد از خواب بيدار مي شوم.
- ▶ مي ترسم دعواي جسماني در منزل راه بيندازم و کتک کاري کنم.
- ▶ وقتي در خانه هستم احساس مي کنم که فکر کردن براي من مشکل است.
- ▶ به نظر مي رسد که هر زماني که در خانه هستم اصلاً " شوخ طبع نيستم.
- ▶ حس مي کنم که در دام ازدواج گير افتاده ام.
- ▶ وقتي که با همسر يا خانواده هستم احساس مي کنم تنها هستم.

راهبای برای کاهش فشار  
روانی و تغییر رفتار



- ▶ ۱- ثبت فشارهاي رواني روزانه
- ▶ ۲- بررسي نحوه واکنش به فشار رواني:
- در برابر فشار رواني چه رفتاري از خود بروز مي دهيم؟
- چه افکار غيرمنطقي و بي ارتباط با فشار رواني در ذهن ما مي آيد؟
- پاسخ هيچاني ايجادشده چه بوده است؟
- فشار رواني چه پاسخ جسمي را در ما ايجاد کرده است؟

□ ۳- بازسازی شناختی:

- الگوی شناختی ما از رویداد چگونه است؟ (مثلاً "هر چه بدبختی است برای من نوشته شده است".)

- افکار مختل کننده و دور از واقعیتی را که به ذهن رسیده تجزیه و تحلیل کنید.

- ایجاد دگرگونی در سیستم شناختی:

- چه دلیلی برای صحت این فکر وجود دارد؟

- احتمال به واقعیت پیوستن این فکر چه اندازه است؟

- ادامه این فکر چه عواقبی خواهد داشت؟

- آیا فکر دیگری را می توان جایگزین این فکر نمود؟

► ۴- حل مشکل:

- مشخص کردن مشکل
- طرح راه حلهاي مختلف
- انتخاب بهترین راه حل
- بکارگیری راه حل مناسب

- ▶ ۵- استفاده مناسب از وقت :
- وقت خود را بیشتر صرف چه اموري مي كنيم؟
- اولويت ها را مشخص كنيد.
- چهار چوب زماني جديد ايجاد كنيد.
- همه اوقات خود را صرف يك جنبه از زندگي نكنيد.

▶ ۶- انجام مرتب ورزشهای هوازی در صورتی که از لحاظ طبي منعي نباشد.

▶ ۷- استفاده از روشهای آرام سازی چون فن های تنفس ، فن های کوتاه مدت برای آرامش سریع ، آرامش عضلانی

- ▶ در هر زمان فقط يك كار انجام دهيد و در يك زمان خود را درگير چند نوع فعاليت نكنيد. وقتي كه غذا مي خوريد ، با تلفن صحبت مي كنيد ، يا مطالعه مي كنيد ، فقط روي همان يك فعاليت تمرکز كنيد.
- ▶ همیشه كتابهايي كه جنبه شغلي و حرفه اي دارند مطالعه نكنيد موافقي را براي مطالعه كتابهايي كه براي شما جنبه تفريحي دارد اختصاص دهيد . تمرکز خود را همانطور كه روي محتويات كتاب معطوف مي كنيد روي نثر كتاب نيز معطوف نماييد. و در فرهنگ لغات دنبال معاني كلمات جديدي كه با آنها برخورد مي كنيد بگرديد.

▶ آهسته تر قدم بردارید ، غذا بخورید یا حرف بزنید. در خط سرعت کم رانندگی کنید. در حال رانندگی کردن زمانی که يك مسئله فوري به ذهن شما خطور مي کند ( فوریت ذهني ) از گاز دادن خودداري کنید. رانندگی کردن به صورت معمول و ملایم را برای خود به صورت يك عادت درآورید.

▶ صحبت های کار و یا صحبت با همسر و فرزندان را ضبط کنید و سپس مجدداً گوش کنید. توجه کنید که آیا تند صحبت مي کنید یا نه؟ سوال مي کنید و آیا به جواب ها گوش مي دهید؟ آیا سعی مي کنید که سرعت مکالمه را برای پایان دادن جمله زیاد کنید یا خیر؟

▶ صف طویلي را پیدا کرده و در آن بایستید بدون اینکه عصبانی شوید.  
در این حالت می توانید نحوه به دلخواه گذراندن وقت را بیابید. وقتی  
که در صف ایستاده اید در مورد نحوه زندگی اشخاصی که در اطراف  
شما هستند تفکر کنید. خاطرات خوش خود را به یاد آورید.

▶ تمرین لبخند زدن و خندیدن را انجام دهید. این کار را عمداً با به  
یاد آوردن يك حادثه خنده دار و خوش انجام دهید. منتظر نباشید که خنده  
و لبخند خود به سراغ شما بیایند. شما خود به سراغ آن بروید.



► بعضی مواقع عمداً ساعت خود را در منزل جا بگذارید. در آن روز چند بار به مچ دستتان نگاه کردید؟ سعی کنید کارهایتان را بدون نیاز به نگاه کردن به ساعت تنظیم کنید.

► زمان هایی که ناراحت و عصبانی هستید به آینه نگاه کرده و چهره خود را در آن ببینید. این حالت چهره را با احساس درونی خود در نظر بگیرید. پس از هر بار عصبانی شدن به جای آنکه در آینه نگاه کنید با استفاده از احساس خود حالت چهره را به خاطر بیاورید و سعی کنید که برای خلاصی از آن حالت چهره و احساس درونی سریعاً "عصبانیت و خشم خود را برطرف کنید."

- ▶ در پایان توصیه می‌گردد که برای آنکه بهتر با مفهوم فشار روانی و راههای مقابله با آن آشنا شویم کتابهای زیر را مطالعه نمایید:
- ▶ استرس شغلی ، ترجمه خواجه پور
- ▶ نشانه های فشار روانی در مردان ، ترجمه جزایری
- ▶ فشار روانی بر زن ، ترجمه قراچه داغی
- ▶ تفکر منفی ، ترجمه قراچه داغی

# موفق باشيد

