

# فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۹
<b>فصل اول: کلیات و مفاهیم استرس .....</b>	<b>۱۳</b>
اهداف رفتاری این فصل .....	۱۳
مقدمه .....	۱۴
تعریف استرس (تنیدگی، فشار عصبی) .....	۱۵
اثرات استرس .....	۱۶
چگونه استرس بیماران می‌کند .....	۱۸
۱- اثر استرس بر گردن درد و درد دیگر قسمت‌ها .....	۱۸
۲- اثر استرس بر قلب .....	۱۸
۳- اثر استرس بر شکم .....	۱۹
۴- اثر استرس بر سیستم ایمنی .....	۱۹
۵- اثر استرس بر سرما خوردگی .....	۱۹
در چه افرادی استرس تاثیر منفی بیشتری می‌گذارد؟ .....	۲۰
تغییرات زیست شیمیایی استرس .....	۲۰
نشانه‌ها و عوارض استرس .....	۲۲
الف) علائم فیزیکی استرس: .....	۲۲
ب) علائم رفتاری استرس: .....	۲۲
ج) علائم روانشناختی استرس: .....	۲۲
درک استرس .....	۲۳
مدیریت استرس: روش سه مرحله‌ای .....	۲۳
نکاتی که باید به خاطر سپرد: .....	۲۴
میزان استرس شما چقدر است؟ .....	۲۶
گام ۱: به میزان استرس خود رتبه بدهید .....	۲۶
گام ۲: به اهمیت نسبی استرس رتبه بدهید .....	۲۶
گام ۳ ارزیابی تعادل استرسی تان .....	۲۷
یک اسکن یک دقیقه‌ای از بدنتان انجام دهید .....	۲۷



۲۸	اندازه‌گیری استرس در افراد.....
۲۹	تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۳۰	به یاد داشته باشید.....
۳۱	راه کارهای کاهش استرس در محیط کار.....
۳۱	بیرون ریختن زباله‌ها.....
۳۱	تشخیص اوقات پرتنش.....
۳۲	الگوهای کاری روزانه.....
۳۲	دریافت بازتاب دیگران.....
۳۲	مناسب کردن معیار.....
۳۳	کنترل عصبانیت.....
۳۳	اختصاص زمانی برای تمرین استراحت.....
۳۳	استراحت در محل کار.....
۳۴	استراحت پس از کار با کامپیوتر.....
۳۵	راه کارهای کاهش استرس با انجام تمرینات در خانه.....
۳۵	اختصاص دادن وقتی برای دیگران.....
۳۵	برنامه ریزی یک روزه ضد استرس.....
۳۶	چگونه استراحت کنیم ؟.....
۳۷	یادگیری تمرکز فکر.....
۳۷	خوابیدن بهتر.....
۳۷	شکوفای کردن علائق.....
۳۸	انتخاب سرگرمی‌های جدید.....

#### فصل دوم: مبانی بهداشت روان و عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام..... ۳۹

۳۹	اهداف رفتاری این فصل.....
۴۰	بهداشت روانی در اسلام.....
۴۲	بهداشت عقل و خرد.....
۴۴	بهداشت دل (قلب).....
۴۷	مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام.....
۴۹	مقابله با استرس بر اساس آیات قرآن.....



۵۷	فصل سوم: مدیریت استرس .....
۵۷	اهداف رفتاری این فصل.....
۵۸	مدیریت استرس.....
۵۸	واکنش در برابر استرس.....
۶۰	غلبه بر استرس.....
۶۲	عوامل استرس زا.....
۶۳	حذف عوامل استرس زا.....
۶۴	(۱) حذف عوامل استرس زای زمانی.....
۶۴	(الف) مدیریت مؤثر زمان.....
۶۷	(ب) مدیریت کارای زمان.....
۷۱	(ج) تفویض اختیارات.....
۷۱	(۲) حذف عوامل استرس زای رویارویی.....
۷۳	(۳) حذف عوامل استرس زای موقعیتی.....
۷۵	(۴) حذف عوامل استرس زای پیش بینی.....
۷۶	پرورش انعطاف پذیری.....
۷۸	(الف) انعطاف پذیری فیزیولوژیک.....
۷۸	تقویت عروق قلب .....
۷۹	کنترل رژیم غذایی .....
۸۰	(ب) انعطاف پذیری روانشناختی.....
۸۰	جسارت .....
۸۱	شخصیت نوع A .....
۸۲	استراتژی پیروزی‌های کوچک.....
۸۳	استراتژی‌های تمدید اعصاب بنیادی.....
۸۴	(ج) انعطاف پذیری اجتماعی.....
۸۵	تکنیک های کاهش استرس موقت.....
۸۷	خلاصه.....
۸۹	فصل چهارم: تأثیر غذا بر استرس .....
۸۹	اهداف رفتاری این فصل.....
۹۰	تأثیر غذا بر استرس.....
۹۴	استرس خود را تغذیه نکنید.....
۹۴	خود را سرگرم کنید .....

- ۹۵..... وانهادگی را جایگزین غذا کنید.....
- ۹۵..... با یک نشانه استرس کار کنید.....
- ۹۵..... صبحانه‌تان را بخورید.....
- ۹۶..... ناهار را فراموش نکنید.....
- ۹۶..... مایعات فراوان بنوشید.....
- ۹۶..... نسخه خوراکی برای کاهش استرس.....
- ۹۷..... ۱- ویتامین B5؛ یک ویتامین ضد استرس قوی.....
- ۹۸..... ۲- ویتامین B6؛ ویتامین کنترل کننده اضطراب.....
- ۹۹..... ۳- با ویتامین C استرس خود را کاهش دهید.....
- ۹۹..... ۴- اسیدهای چرب امگا ۳ و ارتباط مستقیم آن با کاهش استرس.....
- ۹۹..... ۵- منیزیم برای حفظ آرامش و ریلکس شدن.....
- ۱۰۰..... ۶- ویتامین D برای آرامش همیشگی.....
- ۱۰۰..... ۷- زینک (یا روی) برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن.....
- ۱۰۰..... ۸- سلنیوم بخورید تا استرس خود را کاهش دهید.....

### ۱۰۳..... فصل پنجم: رها شدن از گرفتگی عضلات

- ۱۰۳..... اهداف رفتاری این فصل.....
- ۱۰۴..... رها شدن از گرفتگی عضلات.....
- ۱۰۴..... الف) با تنفس، تنش را از بین ببرید.....
- ۱۰۶..... ب) انقباض در راه رسیدن به آرامش.....
- ۱۰۹..... ج) دور کردن استرس با کشش بدن.....
- ۱۱۰..... د) تأثیر ماساژ بر زدودن استرس.....
- ۱۱۱..... ه) دور کردن تنش با تکان دادن بدن.....
- ۱۱۱..... و) پوشاندن صورت با حوله.....

### ۱۱۳..... فصل ششم: آرام کردن ذهن خود

- ۱۱۳..... اهداف رفتاری این فصل.....
- ۱۱۴..... آرام کردن ذهن خود.....
- ۱۱۴..... الف) حواس خود را پرت کنید.....
- ۱۱۶..... ب) افکار تان را متوقف کنید.....
- ۱۱۷..... ج) موسیقی بنوازید.....
- ۱۱۷..... د) از رایحه‌های معمولی استفاده کنید.....

۱۱۸.....	ه) شمع روشن کنید.....
۱۱۸.....	و) مراقبه انجام دهید.....
۱۱۹.....	- تنفس مراقبه.....
۱۲۰.....	- مراقبه با یک مانترا.....

فهرست منابع ..... ۱۲۳

پیوست ها ..... ۱۲۵

۱۲۶.....	فرم ارزیابی ۱: عوامل استرس زا.....
۱۲۸.....	فرم ارزیابی ۲: واکنش در برابر استرس (جسمانی، فکری، هر دو؟).....
۱۲۹.....	انتخاب یک روش آرامش دهنده.....
۱۳۱.....	فرم ارزیابی ۳: شناسایی روش‌های مقابله صحیح با استرس.....
۱۳۳.....	دستورالعمل نمره گذاری.....

واژه نامه انگلیسی - فارسی ..... ۱۳۵





همه استرس دارند و در مورد آن صحبت می‌کنند اما کمتر کسی از مفهوم استرس اطلاع دارد. زیرا استرس برای هر یک از ما بیانگر چیزی متفاوت است. استرس ضرورتاً بد نیست. برنده شدن در یک مسابقه و یا موفقیت در یک امتحان مهم می‌تواند به اندازه بازنده شدن، استرس آور باشد. دیدار یک عزیز و داشتن اوقاتی صمیمانه با او نیز می‌تواند دارای مراتب بالایی از استرس باشد. استرس بسیار کم یا بسیار زیاد مانند فشاری است که به تارهای یک ویولن وارد می‌کنیم که اگر متعادل باشد می‌تواند آوایی زیبا تولید کند. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه استرس متعادلی داشته باشید.

استرس یک پیامد غیر قابل پیش بینی در زندگی است. استرس‌هایی وجود دارند که می‌توانید راه کارهایی برای آنها پیدا کنید و استرس‌هایی که نمی‌توانید آنها را کنترل یا از آنها دوری کنید. نکته مهم آن است که یاد بگیریم این دو دسته را تشخیص دهیم تا مدام درمانده نشویم.

وقتی به مسئله مدیریت استرس می‌رسیم، یک جمله هر چند عاقلانه، نمی‌تواند چندان تأثیرگذار باشد. در اغلب اوقات، شنیدن این جمله که "آرامش داشته باش، سخت نگیر" از پزشک، همسر یا دوست صمیمی تان، به تنهایی قادر به کاهش استرس ما نیست. این نصیحت می‌تواند با مفهوم خوبی داشته باشد و به نظر عالی برسد، اما کافی نیست. برای مدیریت استرس به نحوی که در زندگی تان تأثیرگذار باشد، به ابزار کاهش استرس مناسب نیاز دارید، در حقیقت به یک جعبه ابزار کامل شامل انواع تکنیک‌ها، راه‌کارها و تاکتیک‌های مختلف مدیریت استرس نیاز دارید.

کتاب حاضر به منظور معرفی و ارائه این راهکارها ی مفید برای شما نوشته شده است. این کتاب مهارت‌ها و مطالبی را به شما می‌آموزد که برای مدیریت و کاهش مؤثر استرس در زندگی‌تان لازم دارید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید زمینه بروز استرس خود را درک کنید. همچنین قادر به تامل در این سوالات باشید که چگونه استرس بر شما تاثیر می‌گذارد؟ و از همه مهمتر آنکه چه کارهایی می‌توانید در مورد آن انجام دهید؟ چگونه بدنتان را در هنگام احساس استرس آرام کنید، ذهنتان را به آرامش برسانید و از تنشی که ناشی از استرس زیاد است، رها شوید. هیچ ایده یا تکنیک خاصی وجود ندارد که بتواند به تنهایی به طور معجزه آسایی تمام استرس شما را بگیرد؛ و هیچ تکنیک یا رویکردی نیست که برای همه به طور یکسان مفید باشد. باید دسته‌ای از ایده‌ها و روش‌هایی را که می‌توانید در جنبه‌های مختلف زندگی ترکیب کنید، در کنار هم قرار دهید. این جنبه‌ها از توجه به غذایی که می‌خورید، تا صندلی که روی آن می‌نشینید، از میزان خواب‌تان تا آرام کردن ذهن شلوغ‌تان و مدیریت زمان را در بر می‌گیرد. مدیریت مؤثر استرس واقعا مربوط به مدیریت مؤثر سبک زندگی‌تان است.

این کتاب درسی با هدف ارائه دو واحد درس مدیریت استرس (تنیدگی) و برای استفاده در دوره‌های کارشناسی دانشگاه‌ها و دوره‌های تربیت معلم نوشته شده است و در عین حال، مربیان و معلمان و مدیران و مشاوران مدارس و والدین و دیگر علاقمندان به روان‌شناسی و تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان و جوانان نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. در این کتاب کوشش شده دانش مدیریت استرس با استفاده از مهم‌ترین آثاری که در این زمینه به چاپ رسیده در سطحی منسجم‌تر و معنی‌دارتر و با زبانی ساده‌تر بیان گردد و با ذکر مثال‌های متعدد مفاهیم اساسی مدیریت استرس ارائه گردد. به همین منظور برای اینکه خواننده محترم بداند در هر فصل با چه مطالبی روبرو خواهد شد، در ابتدای هر فصل، چند هدف رفتاری بیان شده است.

ما در محدوده بضاعت و امکاناتی که داشته ایم تلاش نموده ایم تا این کتاب را با زبانی ساده و کاربردی در اختیار دانشجویان و معلمان و والدین قراردهیم اما، تردیدی نیست که، نارسایی‌ها و کمبودهایی نیز در این اثر وجود دارد که همه آنها ناشی از دانش اندک مؤلفان است، بنابراین؛ از همکاران محترم دانشگاهی، دانشجویان عزیز و دیگر خوانندگان گرامی انتظار می‌رود که با تذکر معایب، کمبودها و نارسایی‌ها، ما را در رفع این نواقص یاری فرمایند. امیدواریم با استفاده از دیدگاه‌ها و رهنمودهای ارزشمند خوانندگان محترم، در ویرایش و اصلاح این اثر در چاپ‌های بعدی توفیق بیشتری به دست



آید. به این منظور از شما خواننده ارجمند تقاضا داریم بازخوردهای خود را نسبت به محتوای این کتاب به آدرس الکترونیکی ما ارسال نمایید.

در پایان از مسئولان محترم انتشارات "آوا" و خصوصا جناب آقای مهندس کاظمی مدیر انتشارات "آوا" که با پیگیری و پشتکار و در حداقل زمان ممکن، امکان انتشار این اثر را فراهم آوردند تشکر می‌نماییم.

دکتر علی رضا عراقیه

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

تهران مرکزی

دکتر نرگس برزآبادی فراهانی

مدرس مدعو دانشگاه آزاد اسلامی

[Borzabadi.80@gmail.com](mailto:Borzabadi.80@gmail.com)

تابستان ۱۴۰۱



## فصل اول

# کلیات و مفاهیم استرسی

### اهداف رفتاری این فصل:

از شما انتظار می‌رود که پس از مطالعه و یادگیری محتوای این فصل بتوانید:

- استرس را تعریف نمایید.
- اثرات فشار عصبی را نام برده و توضیح دهید.
- تغییرات بیوشیمیایی استرس را توضیح دهید.
- نشانه‌ها و عوارض استرس را نام ببرید.
- مدیریت سه مرحله‌ای استرس را بیان نموده و مثال بزنید.
- چگونگی " اسکن یک دقیقه‌ای از بدن " را شرح دهید.
- راه کارهای کاهش استرس در محیط کار را توضیح دهید.

## مقدمه

در جهان امروزی، استرس واقعیتهایی غیرقابل انکار در زندگی بشر است و به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، به گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود ۶٪ کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع ۸۰٪ از بیماری‌های جسمی همراه با استرس است (بارلو، لهرر و ولفولک، ۲۰۰۷).

نزدیک به صد سال است که مفهوم استرس مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این مفهوم با آن که در ابتدا بسیار مورد توجه روانشناسان بوده است، اما نخستین بررسی‌های استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده اند. این مفهوم اکنون به موضوعی میان رشته‌ای در علوم انسانی، پزشکی و حوزه‌های وابسته تبدیل شده است. هانس سلیه<sup>۱</sup> نخستین کسی است که در سال ۱۹۵۶ میلادی استرس را به عنوان مفهوم تازه‌ای در نوع خود به طور گسترده مورد بحث و بررسی قرار داد.

پژوهشگران در رابطه با موضوع استرس بر ابعاد و جنبه‌های بسیار مختلف آن تمرکز و توجه داشته اند. در قرن نوزدهم و بیستم محققین و پزشکان به این ایده عقیده داشتند که تنش و کشش جسمانی و روانی در نهایت امر می‌تواند به بیماری‌های فیزیکی و جسمانی منجر شود. از اولین نظریه پردازان و صاحب نظران در زمینه استرس می‌توان به والتر کانن<sup>۲</sup> اشاره کرد. کانن در اوایل قرن بیستم، فیزیولوژیست برجسته‌ای بود که اولین بار واکنش بدن را در برابر فشار روانی شرح داد و نخستین بار این واکنش را به عنوان واکنش "جنگ یا گریز"<sup>۳</sup> تعریف کرد. بعدها هانس سلیه متخصص غدد درون ریز نسبت به پاسخ جنگ یا گریز کنجکاو شد و آن را به تفصیل بررسی کرد. هانس سلیه مفهوم استرس را از نظر واکنش فیزیولوژیکی و عاطفی مورد توجه قرار داد و در سال ۱۹۳۰ وقتی در آزمایشگاه خودش در دانشگاه مونترال روی حیوانات کار می‌کرد، به واکنش استرسی رسید. سلیه به طور گسترده‌ای مطالبی در زمینه استرس به چاپ رسانید و امروزه "پدر استرس" نامیده می‌شود. بعدها سلیه تصدیق کرد که ممکن است او نام درستی برای آنچه بررسی می‌کرده، نگذاشته باشد. او این نام را از شاخه فیزیک و مهندسی گرفته بود که در آن‌ها مفاهیم Stress, Strain مورد استفاده معمول بودند. زبان مادری او انگلیسی نبود. او کلمه استرس را انتخاب کرد اما بعدها متوجه شد که کلمه

<sup>۱</sup> Hans Selye

<sup>۲</sup> Walter cannon

<sup>۳</sup> Fight or flight response

Strain (فشار روحی) مناسبتر بود، اما دیگر دیر شده بود. این کلمه تشبیت شده بود و همچنان باقی مانده است.

کتاب حاضر ابزاری مفید برای کسب مهارت‌های لازم در رویارویی با استرس‌های ناشی از محیط کار و زندگی است. یکی از مزایای کتاب این است که نگرشی کل‌گرا به انسان دارد و فشار عصبی را از جنبه‌های مختلف فردی (جسمی، ذهنی و احساسی) و اجتماعی (خانوادگی، سازمانی و فرهنگی) مورد بررسی قرار می‌دهد و راه کارهای مناسبی برای رویارویی با آن ارائه می‌کند. از آنجا که این راه کارها به زبان ساده و آسان بیان شده‌اند برای همه افراد به راحتی قابل استفاده هستند. امید است با بهره‌گیری از این کتاب بتوانید در محیط کار و خانواده با قدرت و پر انرژی حاضر شوید و زندگی را با هوشمندی، فراست، نشاط و شادایی سپری کنید و همواره بهترین نتیجه را از سخت‌ترین موقعیت‌ها به دست آورید.

### تعریف استرس (تنیدگی، فشار عصبی)<sup>۱</sup>

فشار عصبی در افراد عارضه‌ای است که سلامت جسمی و فکری فرد را به مخاطره می‌اندازد. فشار عصبی زمانی به وجود می‌آید که بدن بیشتر از حد معمول از توانایی‌هایش استفاده می‌کند. عوارض فشار عصبی برای افراد، خانواده‌ها، جامعه و سازمان‌هایی که ممکن است از فشار عصبی سازمانی رنج ببرند زیانبار است.

شاید پذیرفتن این نکته که در هر یک از تعاریف تنیدگی، بخشی از واقعیت نهفته است، به نظر تمسخر آمیز جلوه کند، اما حقیقت این است که هر بار مسئله سازش به میان می‌آید بی‌تردید پدیده تنیدگی نیز در کار است. پس تعاریف آن متعدد می‌شود.

استرس از معدود لغاتی است که قابل ترجمه نیست. به همین علت در اکثر زبان‌ها "استرس"، استرس باقی مانده است.

استرس را می‌توان اینگونه تعریف کرد: هرگونه اختلال که سلامت روانی و جسمی افراد را برهم بزند استرس نام دارد و این اختلال زمانی رخ می‌دهد که بدن باید کارهایی بیش از حد توانایی خود انجام دهد. نتیجه استرس برای اشخاص، خانواده‌ها، جامعه و سازمان‌هایی که دچار استرس سازمانی هستند بسیار زیان‌آور است.

<sup>1</sup> Stress

هرگاه با رویداد یا موقعیتی مواجه می‌شوید که آن را نسبت به توانایی‌های خود چالش برانگیز می‌یابید، استرس را تجربه می‌کنید. اگر این رویداد یا موقعیت را به عنوان چیزی کم اهمیت ببینید، احتمالاً تنها کمی استرس تجربه می‌کنید؛ اما اگر آن موقعیت یا رویداد را به عنوان چیزی تهدید کننده یا خارج از حد توانایی‌های خود ببینید، احتمالاً تا حد زیادی احساس استرس می‌کنید. بنابراین انتظار برای اتوبوس، وقتی مشکل کمبود وقت دارید، استرس کمی بر شما تحمیل می‌کند. اما انتظار برای همان اتوبوس وقتی باید سریعاً به فرودگاه برسید، استرس بسیار بیشتری ایجاد می‌کند.

## اثرات استرس

۱- **اثرات استرس بر جامعه:** علاوه بر زیان‌های فردی، عوارض عمومی فشار عصبی همچنان بالا و به طور دائم روبه افزایش است. هزینه‌های خدمات عمومی نظیر مراقبت بهداشتی از کسانی که در اثر فشار عصبی دچار بیماری شده‌اند، بازنشستگی‌های زود هنگام ناشی از فشار عصبی و کمک‌های بلاعوض به معلولینی که در اثر فشار عصبی ناتوان شده‌اند، بر روی جامعه سنگینی می‌کند. علاوه بر این فشار عصبی افراد را دچار زود رنجی و تحریک‌پذیری می‌کند و این موضوع بر کیفیت کلی زندگی افراد تاثیر سوئی بر جا می‌گذارد

۲- **تاثیر استرس بر شرکت‌ها:** فشار عصبی هزینه‌های زیادی را بر شرکت‌ها تحمیل می‌کند. این مبلغ به علت غیبت‌های کاری و کاهش راندمان کاری افرادی حاصل می‌شود که جسم آنها در محل کار حضور دارد ولی روح آنها جای دیگری است. هر فعالیتی که از میزان اثرات ویران کننده فشار عصبی بکاهد موجب می‌شود کارگران شاداب‌تر و سازمان‌ها سرمایه دارتر شوند.

۳- **تاثیر استرس بر بدن انسان:**<sup>۱</sup> زمانی که فشار فیزیکی و روانی بر انسان وارد می‌شود ترشح هورمون‌های خاص نظیر آدرنالین<sup>۲</sup> و کورتیزول<sup>۳</sup> در بدن افزایش می‌یابد. این هورمون‌ها تغییرات عمده‌ای در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم بدن و فعالیت فیزیکی به وجود می‌آورند. اگر چه زمانی که تحت فشار هستید این واکنش‌های فیزیکی کمک می‌کنند تا برای مدت زمان کوتاهی کارایی شما افزایش یابد، اما در دراز مدت برای بدن بسیار مضر هستند.

<sup>1</sup> Effect of stress on human body

<sup>2</sup> Adrenaline

<sup>3</sup> Cortisol

۴- اثر استرس بر سلامتی<sup>۱</sup> بدن: یکی از دلایل عمده بروز بسیاری از عوارض نظیر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی، فشار عصبی دراز مدت است. فشار عصبی طولانی مدت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی<sup>۲</sup> را نیز افزایش دهد. تغییرات رفتاری ناشی از فشار عصبی نظیر استفاده زیاد و بیش از حد از مواد مخدر و الکل نیز منجر به کاهش چشمگیر سلامت جسم می‌شود. در صورت وجود مقدار زیاد و غیرطبیعی فشار عصبی خطر اعتیاد به الکل بسیار بالا می‌رود. جدای از مشکلات بزرگ سلامت جسمانی که در اثر استفاده بیش از حد از مشروبات الکلی به وجود می‌آیند، مصرف بیش از اندازه الکل منجر به ارتباطات شخصی ساختگی و تنش زاء در محیط کار و منزل می‌شود. داروهای تجویزی نظیر آرام بخش‌ها اگرچه در کوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ولی اعتیاد آور نیز هستند و عوارض جانبی نظیر کاهش تمرکز، ضعف در هماهنگی با همکاران و سردرگمی را به همراه دارند. آرام بخش‌ها چون دلایل ریشه‌های فشار عصبی را از بین می‌برند اصولاً درمان مناسبی برای آن نیستند.

۵- اثر استرس بر احساسات<sup>۳</sup>: افراد مبتلا به فشار عصبی رفتارها و واکنش‌های ناپسند زیادی دارند و این مشکل می‌تواند هزینه‌های زیادی بر آنها، کارفرما و جامعه تحمیل کند. علائمی نظیر بی‌حوصلگی و نوسان در رفتار ممکن است همکاران، دوستان و خانواده فرد را از او بیزار کند. گاهی اوقات این موضوع می‌تواند یک دور باطل از اعتماد به نفس رو به زوال را پی‌ریزی کند که به مشکلات عاطفی جدیدتری نظیر افسردگی منجر می‌شود.

۶ - تاثیر استرس بر تصمیم‌گیری<sup>۴</sup>: فشار عصبی (به هر میزان که باشد) می‌تواند توانایی شخص را در اتخاذ تصمیمات مناسب کم کند - مخصوصاً اگر فرد اعتماد به نفس خود را نیز از دست داده باشد. این موضوع نه تنها سلامت فرد بلکه خانواده و شغل او را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد، زیرا فشار عصبی در هر عرصه از زندگی به طور اجتناب ناپذیری بر عرصه‌های دیگر زندگی نیز تأثیر می‌گذارد. اتخاذ تصمیم‌های اشتباه در محل کار و منزل ممکن است به حادثه و درگیری، خسارت مالی یا حتی از دست دادن شغل فرد منتهی شود.

<sup>1</sup> Effect of stress on health

<sup>2</sup> Psychological disorders

<sup>3</sup> Emotions

<sup>4</sup> Decision -making

**۷- تاثیر استرس بر خانواده:** فشار عصبی می‌تواند کانون خانه و خانواده را به نابودی بکشاند. بخش عظیمی از نرخ بالای طلاق در غرب به خاطر افزایش سریع فشار عصبی در محل کار است - مخصوصاً در مواردی که زوجین به صورت تمام وقت کار می‌کنند. اگر کار خیلی سخت باشد دیگر انرژی‌ای برای حمایت از دوستان و خانواده باقی نمی‌ماند، علاوه بر این، ترس از دست دادن کار نیز همیشه وجود خواهد داشت. اگر بحث مراقبت از بچه‌ها نیز در میان باشد فشار عصبی مشکل دیگری ایجاد می‌کند که ناشی از کار و بچه داری است.

### چگونه استرس بیمار تان می‌کند

محققان تخمین می‌زنند که ۷۵ تا ۹۰ درصد مراجعه‌ها به مراکز مراقبت پزشکی برای مشکلات و شرایطی است که به گونه‌ای با استرس مرتبط است. هر هفته بیش از صد میلیون نفر به نوعی داروهایی را برای عوارض ناشی از استرس مصرف می‌کنند. تقریباً همه سیستم‌های فیزیکی یا همه قسمت‌های بدن تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرند. استرس می‌تواند نقش مهمی در وخیم‌تر کردن عوارض انواع مختلف بیماری‌ها و ناراحتی‌ها داشته باشد. به برخی از تأثیرات منفی مهمتر استرس بر سلامت اشاره می‌کنیم:

#### ۱- اثر استرس بر گردن درد و درد دیگر قسمت‌ها

عضلات شما هدف اولیه استرس هستند. وقتی تحت استرس هستید، عضلات شما فشرده و گرفته می‌شوند. این گرفتگی عضلانی می‌تواند بر عصب‌ها، رگ‌های خونی، اعضاء بدن، پوست و استخوان‌ها تاثیر بگذارد. گرفتگی عضلانی به طور مزمن می‌تواند منجر به انواع شرایط و ناراحتی‌ها از جمله اسپاسم‌های عضلانی، گرفتگی شدید، درد در صورت و فک، دندان قروچه و لرزش شود. بسیاری از انواع سردرد، درد قفسه سینه و کمر درد هستند که نتیجه گرفتگی عضلانی ناشی از استرس هستند.

#### ۲- اثر استرس بر قلب

استرس می‌تواند نقشی در بیماری‌های مربوط به گردش خون مانند سکته قلبی، مرگ ناگهانی قلبی و سکته مغزی داشته باشد. زیرا استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، رگ‌های خونی را باریک کند، میزان کلسترول را بالا برد، ضربان قلب را نامنظم کند و سرعت لخته شدن خون را بالا برد. حال استرس به عنوان یک عامل خطر مهم در بیماری‌های قلبی در کنار عواملی مانند سیگار کشیدن، اضافه وزن داشتن و عدم ورزش، در نظر گرفته می‌شود. وقتی در نظر می‌گیریم که بیماری قلبی بیش از هر



بیماری دیگری مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۶۵ سال را به کام مرگ می‌کشاند، همه این مطالب اهمیت بسیاری پیدا می‌کند.

### ۳- اثر استرس بر شکم

سیستم روده و معده شما می‌تواند هدف بیشتر استرس‌های زندگی باشد. استرس می‌تواند بر ترشح اسید در معده تأثیر بگذارد و می‌تواند روند حرکت‌های دودی روده‌ها را سریع یا کند نماید. یبوست، اسهال، گاز معده، نفخ معده و کم کردن وزن، همگی می‌توانند مربوط به استرس باشند. استرس می‌تواند بر بیماری تبخیر معده - مری مؤثر باشد و همچنین می‌تواند نقشی در سندرم روده‌های حساس و کولیت داشته باشد.

### ۴- اثر استرس بر سیستم ایمنی

استرس (به ویژه استرس طولانی مدت) می‌تواند سیستم ایمنی شما را تحت تاثیر قرار دهد، به گونه‌ای که آن را در مقابل باکتری‌ها و ویروس‌های مقاوم تضعیف می‌کند. تحقیقات نشان داده اند که استرس می‌تواند نقشی در بدتر شدن انواع مشکلات سیستم ایمنی مانند ایدز، تبخال، سرطان بدخیم، عفونت ویروسی، آرتریدروماتوئید و آلرژی‌های خاص و همین طور دیگر شرایط ایمنی خودکار، ایفا کند.

### ۵- اثر استرس بر سرما خوردگی

مطالعاتی که توسط شلدون کوهن، روانشناس دانشگاه کارنگی ملون انجام گرفته، به این نتیجه رسیده است که استرس واقعاً مقاومت بدن را در برابر سرماخوردگی پایین می‌آورد. کوهن و همکارانش به این نکته دست یافته اند که هر چه میزان استرس فردی بالاتر باشد، امکان اینکه در تماس با ویروس سرماخوردگی بیمار شود بیشتر است. استرس طولانی مدت که یک ماه یا بیشتر طول بکشد، به احتمال قوی منجر به سرماخوردگی می‌شود. تجربه استرس شدید برای بیش از یک ماه و کمتر از شش ماه، خطر احتمال سرماخوردگی شدید را نسبت به کسانی که استرس کوتاه مدتی دارند، دو برابر می‌کند. استرسی که بیش از دو سال طول بکشد، این خطر را ۴ برابر می‌کند.

## در چه افرادی استرس تاثیر منفی بیشتری می‌گذارد؟

معمولا افرادی که:

۱. با واقعه‌ای بسیار ناگوار مواجه می‌شوند.
۲. نسبت به وقایع و حوادث، برداشت ذهنی و طرز تلقی منفی دارند.
۳. وابستگی بیش از حد به خانواده و دیگران دارند.
۴. اعتماد به نفس کافی ندارند.
۵. به جامعه و آینده خوش بین نیستند.
۶. ناراحتی‌های خود را با دیگران در میان می‌گذارند.
۷. احساس می‌کنند در برابر حوادث آینده ناتوان هستند.
۸. سابقه ابتلاء به بیماری‌های روانی و یا جسمی را دارند.
۹. از حمایت‌های اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند.
۱۰. ذهن خود را درگیر مسائل روزمره می‌کنند.
۱۱. از ایمان و ابعاد معنوی مناسب برخوردار نیستند.
۱۲. در گذشته استرس بیشتری را تجربه کرده‌اند.
۱۳. به طور ناگهانی و بدون زمینه قبلی با واقعه‌ای استرس‌زا مواجه می‌شوند.
۱۴. وقایع استرس‌زا را به صورت طولانی و مداوم تجربه می‌کنند.

## تغییرات زیست شیمیایی<sup>۱</sup> استرس

وقتی در حالت جنگ یا فرار هستید، سیستم فیزیولوژیکی شما روی دنده سبک می‌رود. اولین چیزی که متوجه می‌شوید آن است که ترسیده‌اید، بسیار ترسیده‌اید. همچنین متوجه می‌شوید که بسیار سریع‌تر از حالت عادی نفس می‌کشید و در دست هایتان احساس سردی و رطوبت دارید. سیستم عصبی سمپاتیک شما که یکی از دو شاخه سیستم عصبی خودکار شماست، غده هیپوفیز شما را فعال می‌کند که غده‌های کوچک در کنار پایه مغز شماست و هورمونی را داخل جریان خون شما ترشح می‌کند. این هورمون (که ACTH یا هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک خوانده می‌شود) به غده آدرنال شما می‌رسد و

<sup>1</sup>Biochemical

آنها به نوبه خود آدرنالین بیشتری (که ایپی نفرین نیز نامیده می شود) همراه با هورمون های دیگری به نام گلوکو کورتیکوئید که کورتیزول یکی از آنهاست) را تولید می کنند. این ترکیب بیوشیمی مسئول یک سری تغییرات چشمگیر در بدن شماست. برخی از تغییرات مهم عبارتند از:

- سرعت ضربان قلب تان بالا می رود و فشارخونتان افزایش می یابد (خون بیشتری به عضلات و ریه ها فرستاده می شود).
  - با سرعت بیشتری نفس می کشید. پرده های بینی تان باز می شود و باعث افزایش میزان هوا می شود.
  - هضم غذایتان کند می شود.
  - خون از پوست و اعضای داخلی دور شده و به آرامی به سمت مغز و عضلات اسکلتی کشیده می شود. عضلات تان می گیرد. احساس قدرت بیشتری می کنید. آماده عمل هستید.
  - خونتان سریعتر لخته می شود و آماده بهبود هرگونه آسیبی در سرخرگ ها است.
  - مردمک چشمتان گشادتر می شود و بنابراین بهتر می توانید ببینید.
  - کبد شما گلیکوژن را تبدیل به گلوکز می نماید که با اسیدهای چرب آزاد همکاری می کند و سوخت و انرژی سریع را در اختیار شما می گذارد (احتمالاً به این سوخت و انرژی نیاز دارید).
- پس از مدت کمی که استرس را تجربه می کنید، کل بدنتان تحت تغییرات شدید فیزیولوژیکی قرار می گیرد که شما را برای شرایط اضطراری تهدید کننده زندگی آماده می کند. استرس، روش طبیعت برای زنده نگه داشتن شما بوده است.

واقعیت آن است که در جوامع مدرن امروزی، در یک روز عادی، لازم است با تعداد بسیار کمی از استرس هایی که زندگیمان را تهدید می کنند، برخورد کنیم. متأسفانه واکنش جنگ یا گریز بدن شما توسط انواع مختلف رویدادها و موقعیت های پر استرس فعال می شود که موقعیت های کشنده ای نیستند. خطرات فیزیکی جای خود را به استرس های اجتماعی یا روانی داده اند که نیازی به یک واکنش کاملاً جنگ و گریز ندارد، اما بدن شما از این امر آگاه نیست و به گونه ای واکنش نشان می دهد که اجدادتان در مواجهه با خطر رفتار می کردند.

ایجاد این واکنش جنگ یا گریز به طور مکرر، می تواند شما را از پای درآورد. واکنش استرسی طوری طراحی شده بود که در موارد سریع و ناگهانی (که باید می زدید و فرار می کردید یا فقط فرار می کردید) بهترین کارایی را داشت، نه استرس طولانی مدت و وخیمی که به صورت روزمره با آن مواجه می شوید.

## نشانه‌ها و عوارض استرس

از جمله نشانه‌ها و عوارض استرس به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

### الف) علائم فیزیکی استرس:

- احساس خستگی، کسالت و بی انرژی بودن
- تپش قلب، ضربان سریع، تنفس سریع و سطحی
- گرفتگی و درد عضلانی
- لرزش، تیک، انقباض
- سوزش قلب، سوء هاضمه، اسهال، یبوست، عصبی بودن
- خشک شدن دهان و گلو
- عرق کردن بیش از حد، مرطوب شدن دست‌ها، سرد شدن دست‌ها یا پاها
- جوش، کهیر، خارش

### ب) علائم رفتاری استرس:

- جویدن ناخن، تکان خوردن، پیچاندن مو یا کشیدن مو
- تکرر ادرار
- تحلیل قوای جنسی
- پرخوری، بی اشتها
- مشکلات خواب
- استفاده از الکل یا مواد مخدر

### ج) علائم روانشناختی استرس:

- حساسیت، ناآرامی، خشم، احساس دشمنی
- نگرانی، اضطراب، ترس
- دم‌دمی مزاج بودن، غمگینی، احساس ناراحتی
- افکار آزاردهنده یا رقابت‌جویانه
- فراموشکاری، عدم تمرکز، دودلی



- غیبت‌های مکرر در محل کار، پایین آمدن بهره وری
- احساس از پافتادگی
- از دست دادن حس شوخ طبعی

## درک استرس

یکی از بهترین راه‌های درک استرس آن است که به یک مدل اندوه عاطفی که توسط آلبرت آلیس نشان داده شده است، نگاهی بیندازیم. این مدل را "الف، ب، پ" می‌نامند.

الف) آغاز یک رویداد یا یک موقعیت بالقوه پر استرس است (مثال انتظار در صف بانک یا انتظار برای توبوسی که می‌بایستی ۱۵ دقیقه پیش می‌رسید).

ب) باورها، افکار یا دریافت‌های شما در مورد بخش الف است (این که شما به خاطر انتظار دچار استرس می‌شوید یا نه، به قسمت "ب" شما بستگی دارد که چگونه به این موقعیت نگاه می‌کنید).

پ) پیامدها یا استرس عاطفی که در نتیجه حفظ این باورها ایجاد می‌شود. یعنی "پ" شما بستگی به "ب" دارد.

آنچه که در قسمت "ب" اتفاق می‌افتد (باورها، افکار، دریافت‌ها و تفسیرهایتان) در تعیین میزان استرسی که احساس می‌کنید، نقش دارد. بنابراین اگر در صف به انتظار ایستاده اید، و در قسمت "ب" فکر می‌کنید که "نمی‌توانم این را تحمل کنم، از انتظار متنفرم، از صف متنفرم" احتمالاً استرس زیادی برای خود ایجاد می‌کنید. از سوی دیگر اگر فکر می‌کردید "عالی است، الان وقت دارم تا این مقاله‌های جالب را بخوانم" کمتر احساس استرس می‌کردید. تفکر شما بیش از آنچه باور کنید در ایجاد استرس شما مؤثر است. هر گاه موقعیت یا رویدادی از نظر شما خارج از کنترل یا کمرشکن باشد، یا هر بار تصور کنید که نمی‌توانید با شرایطی کنار بیایید، استرس را تجربه خواهید نمود.

## مدیریت استرس: روش سه مرحله‌ای

این مدل سه مرحله‌ای کنار آمدن با استرس، ابزار مفیدی برای کمک به شما در جهت درک روش‌های مختلف مدیریت و کنترل استرس به شما می‌دهد. سه انتخاب اصلی دارید که در بخش‌های بعدی آمده است:

۱) می‌توانید "الف" خود را تغییر دهید: تغییر "الف" تان به معنای تعدیل محیط‌تان است. عنکبوت به شما استرس می‌دهد؟ از عنکبوت‌ها دوری کنید. ترافیک به شما استرس می‌دهد؟ زودتر از خانه خارج شوید. از ضرب الاجل متنفرید؟ پروژه‌هایتان را زودتر تمام کنید.

۲) می‌توانید "ب" تان را تغییر دهید: حتی اگر نتوانید موقعیت‌ها و رویدادهایی را که در شما استرس ایجاد می‌کنند به طور موثری تغییر بدهید، می‌توانید نوع دریافت مسائل را تغییر دهید. یکی از مهمترین مهارت‌های زیر شاخه مدیریت استرس بر روش‌های تغییر نگاه شما به جهان متمرکز است. خواهید دید که مقدار زیادی از استرس شما خود انگیخته است و می‌توانید یاد بگیرید که مسائل را به گونه‌ای دیگر ببینید.

۳) می‌توانید "پ" تان را تغییر دهید: حتی اگر نتوانید موقعیت را تغییر دهید و نتوانید نوع نگاهتان را نسبت به آن شرایط تغییر دهید، همچنان می‌توانید از طریق تسلط یافتن در مهارت‌های دیگرتان، مدیریت استرس را برعهده بگیرید. می‌توانید رازهای آرامش و از بین بردن استرس‌تان را بیاموزید.

### نکاتی که باید به خاطر سپرد:

- استرس قابل انتقال است. زندگی و کار با افرادی که دچار استرس هستند بسیار تنش‌زا است.
- استرس بر اثر عواملی مانند فشار بالای زندگی، محدودیت‌های شدید، عدم حمایت خانواده و همکاران ایجاد می‌شود.
- زندگی بدون استرس امکان‌پذیر نیست، مهم آن است که با اتخاذ شیوه‌های مناسب میزان استرس را به حداقل برسانید.
- خانواده، دوستان و همکاران با توجه و دقت به رفتار و حرکات فرد به راحتی می‌توانند از وجود استرس و میزان آن آگاه شوند.
- اغلب تشخیص استرس در افرادی که با آنها کار می‌کنید بسیار آسان است. بعضی از رایج‌ترین علائم استرس عبارتند از: ظاهری نامرتب، اخلاق تند و آتشی، تغییر در عادات غذایی، و انزوای کلی از فعالیت‌های اجتماعی.
- سرگرمی‌ها و علایق مناسب موجب بهبود حال افراد و کاهش استرس می‌شوند، همانگونه که از دست دادن ناگهانی شخص یا وسیله مورد علاقه موجب وخامت حال افراد و افزایش استرس می‌شود.

- در مواقعی که فرد دچار استرس شدید است ضعف‌های او در رفتارهایش تجلی می‌کند. برای نمونه بعضی افراد شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، اگرچه در گذشته آن را ترک کرده باشند.
- ایجاد یک زندگی شاد و برقراری ارتباطات صمیمی با دوستان یکی از راه‌های موفق برای جلوگیری از استرس می‌باشد.
- از صحبت راجع به مواقعی که دچار استرس هستید نترسید.
- وقتی دچار استرس هستید آرام قدم بزنید، این امر می‌تواند آرامش و سلامتی شما را بازگرداند.
- سعی کنید متوجه هرگونه تغییر در الگوهای غذایی و نوشیدنی خود باشید.
- وقتی فکر کردید کار زیادی دارید حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذار کنید.
- با واقع بینی به آنچه بدن تان به شما می‌گوید گوش دهید.
- اگر نزدیک محل کار خود زندگی می‌کنید، در هفته چند ساعت پیاده یا با دوچرخه به سرکار بروید.
- با انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی و شنا سعی کنید میزان استرس خود را کاهش دهید.
- برای کاهش استرس در محیط کاری از میز خود شروع کنید. وسایل غیرضروری باعث ایجاد استرس می‌شود. بنابراین میز نامرتب و به هم ریخته را به بهانه اینکه می‌دانید اشیاء کجا هستند تحمل نکنید، وسایل را مرتب کنید و نظم را به خود آموزش دهید. این شیوه بهتر از آن است که به تکنولوژی جدید متوسل شوید و تمام اوراق دفتر خود را حذف کنید.
- برای داشتن یک روز بدون استرس، بهتر است که میز خود را شب قبل مرتب کنید.
- روند افزایش استرس بسیار آرام و تدریجی است و بهترین راه حل کنترل استرس، پیشگیری از وقوع حوادثی است که فرد را دچار استرس می‌کند. بنابراین از یکی از اطرافیان خود بخواهید تا وقتی دچار استرس هستید شما را آگاه کند.
- ما بین هر ساعت کاری خود ۵ دقیقه فرصت استراحت به خود بدهید.
- در لیست کاری خود، روی کارهایی که انجام داده‌اید خط بکشید، زیرا دیدن یک لیست مچاله شده باعث احساس رضایت خاطر شما می‌شود.
- قبل از به خواب رفتن از خوردن نوشیدنی‌های پر حجم پرهیز کنید.

## میزان استرس شما چقدر است؟

قطعاً یکی از اولین گام‌ها در غلبه بر استرس، دانستن این نکته است که تا چه حد استرس دارید. عجیب است اما یکی از روش‌های برتر اندازه‌گیری استرس این است که از خود این سوال ساده را پرسید: " اکنون چه مقدار استرس احساس می‌کنم؟ " برای کمک به شما در جهت استفاده از یک عدد برای میزان استرس تان (و برای دادن وجهه تکنولوژیکی به آن) پیشنهاد می‌کنم از یک مقیاس ۰ تا ۱۰ استفاده کنید که امکان اندازه‌گیری میزان استرس تان را به شکلی کمی ایجاد کند. پس همین الان شاید به خود بگویید: استرس من در حدود ۵ است. امروز صبح که در ترافیک گیر کرده بودید، احتمالاً استرس تان را در سطح ۷ توصیف می‌کردید.

تعیین تعادل استرس تان یکی از بهترین راه‌هایی است که کمک می‌کند متوجه شوید آیا نسبت به استرس در زندگی تان واکنش بیش از حدی نشان می‌دهید یا نه. این تکنیک بسیار ارزشمند است و می‌توانید آن را در هر زمان و مکانی به کاربرد و ممکن است به زودی تبدیل به ابزار مورد علاقه شما در جهت کمک به مدیریت و کاهش استرس شود و کاربرد آن ساده است. تنها گام‌های سه بخش آتی را دنبال کنید.

### • گام ۱: به میزان استرس خود رتبه بدهید

ابتدا به میزان استرسی که در مورد یک موضوع پر استرس احساس می‌کنید، با استفاده از مقیاس ۱۰ درجه‌ای امتیاز دهید.

### • گام ۲: به اهمیت نسبی استرس رتبه بدهید

هرگاه مقداری استرس تجربه می‌کنید، سعی کنید ریشه استرس تان را شناسایی کنید و به اهمیت نسبی آن در یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای، امتیاز بدهید.

برای اینکه این مقیاس را بهتر درک کنید، به سه استرس مهم زندگی تان که می‌توانست اتفاق بیفتد یا برایتان اتفاق افتاده است فکر کنید. این مسائل رتبه‌های ۹ تا ۱۰ برای شما هستند، یعنی رویدادهای مهمی که زندگی را تغییر می‌دهند و همه از آن می‌ترسند. اگر برای پیدا کردن چیزی مشکل دارید، این احتمالات را در نظر بگیرید: مرگ یک عزیز، شکست مالی مهم، بیماری تهدید کننده، از دست دادن شغل، درد مزمن و غیره. اینها نیز رتبه ۹ یا ۱۰ دارند.



## • گام ۳ ارزیابی تعادل استرسی تان

حال فقط از خود بپرسید: " آیا استرسی که احساس می‌کنم، هماهنگ با اهمیت آن موقعیت است؟ " اگر هماهنگ نیستید، در حالت تعادل نیستید و میزان استرس شما از خط خارج شده است؛ مثلاً وقتی فردی یک واکنش استرسی با امتیاز ۳ دارد، زیرا مدت کوتاهی در مترو انتظار کشیده است (با اهمیت سطح ۱). نمونه‌ای خارج از تعادل است. زیرا فرد استرس بسیار زیادی نسبت به اهمیت آن موقعیت تجربه می‌کند. این مشکلات، موقعیت‌ها و شرایط، شایسته چنین سرمایه‌گذاری عاطفی‌ای نیستند. آگاهی از اینکه در حالت تعادل نیستید، به شما می‌گوید که نسبت به یک موقعیت واکنش بیش از حدی نشان می‌دهید. دکمه استرس‌تان بزرگتر از حدی است که باید باشد و شما استرسی بیش از حد لازم ایجاد می‌کنید.

### یک اسکن یک دقیقه‌ای از بدنتان انجام دهید

یکی از بهترین راه‌های یاد گرفتن تشخیص گرفتگی بدن، ایجاد گرفتگی به دست خودتان و بررسی احساس آن است. این تمرین یک دقیقه‌ای را روی بدن خود امتحان کنید. در حالی که چشمانتان بسته است، بدنتان را چک کنید و ببینید کدام یک از عضلات بدنتان گرفته است. از نوک سرتان این کار را شروع کنید و تا انگشتان پا آن را ادامه دهید. از خود بپرسید:

- آیا ابروهایم در حالت اخم هستند؟
- آیا ابروهایم در هم گره خورده‌اند؟
- آیا فکم قفل شده است؟
- آیا لب‌هایم را به هم فشرده‌ام؟
- آیا شانه‌هایم را خمیده‌ام؟
- آیا بازوهایم را سفت کرده‌ام؟
- آیا عضلات ران و باسنم را سفت کرده‌ام؟
- آیا انگشتان پایم را گرد کرده‌ام؟
- آیا در هیچ‌جا دیگری از بدنم ناراحتی مشاهده می‌کنم؟

با کمی تمرین می‌توانید بدنتان را در کمتر از یک دقیقه بررسی کنید و گرفتگی‌ها را به سرعت بیابید. سعی کنید ۳ یا ۴ بار در روز این تمرین را انجام دهید. این کار، روشی فوق‌العاده برای آگاهی از استرس‌تان و سپس راهی به سوی اقدامی در این مورد است.