

مدیریت استرس

مفهوم استرس



لازاروس

استرس فرایندی است شامل تعامل بین محرک، پاسخ،
منابع درون روانی و منابع برون روانی



نشانه های استرس

رفتاری

تغییر در اشتها(بی اشتهایی و گاهی پر اشتهایی)، تغییر در خواب(کم خوابی، پر خوابی، بد خوابی، دیر خوابیدن و ...)،
تغییر در عادات روزانه(ورزش نکردن، معاشرت نکردن، سینما و پارک نرفتن و ...)

جسمی

سردرد، تند و سطحی نفس کشیدن(ضربان قلب سریع)، سرد شدن دست و پا، عرق کردن کف دست، سرگیجه، وزوز گوش، زود خسته شدن، بی قراری، مشکلات گوارشی و ...

نشانه های استرس

شناختی

مشکل در تفکر، تصمیم گیری،
تمرکز، نگرانی دائمی،
فراموشکاری، خود انتقادی،
بدبینی، از دست دادن خلاقیت،
توقع بیش از حد از دیگران، از
دست دادن حس طنز و ...

هیجانی

اضطراب، زودرنجی، خستگی
و کسالت، به سادگی به گریه
افتادن، خشم، تنهایی،
کلافگی، غمگینی، احساس
درماندگی و ناتوانی، دمدمی
مزاج شدن و ...

کم

متعادل

زیاد

عملکرد

- دلمردگی
- خستگی
- ناکامی
- عدم رضایت



- خلاقیت
- حل مسئله منطقی
- پیشرفت
- تغییر
- رضایت



- خستگی مفرط
- خودبیمار پنداری
- خودارزشمندی ضعیف
- حل مسئله غیر منطقی

شدت استرس

عواقب استرس بیش از حد

رها کردن فعالیت های
تفریحی و گروهی

از دست دادن موقعیت
اجتماعی و یا اجتناب از آن
موقعیت

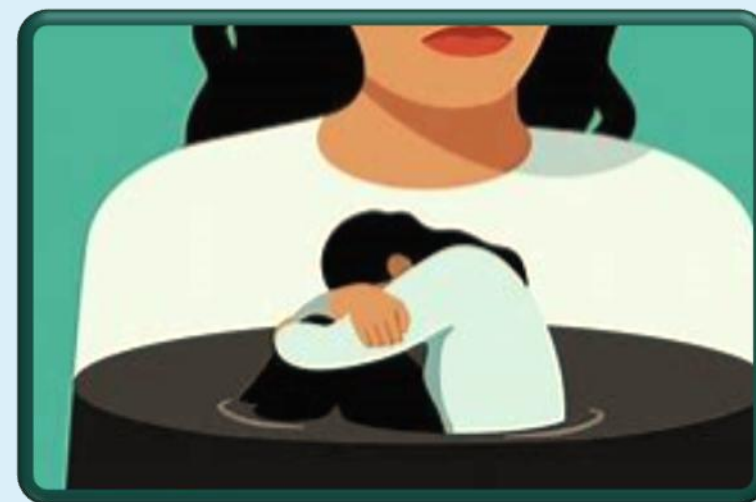
کاهش سازگاری و یا
ناسازگاری کامل در روابط
با دیگران

از دست دادن کار و
شغل

شرکت نکردن در
مجالس و مهمانی ها

فرسودگی (علائم) (پیامد استرس)

- * داشتن نگرش منفی یا انتقادی نسبت به مسائل
- * احساس ناخوشایند از ادامه کارها و فعالیت های روزانه
- * کاهش انرژی و علاقه برای انجام کارهای روزانه
- * غیبت های مکرر (در مدرسه، محل کار و ...)
- * کمر درد، سردرد و مشکلات جسمانی مشابه
- * آستانه تحمل پایین در ارتباط با دوستان و خانواده
- * داشتن افکار بی فایده و بی معنا بودن کارها
- * سرزنش کردن دیگران به علت اشتباهات فردی خودتان
- * افکار تغییر مسیر در زندگی



دلایل فرسودگی

اهداف یا انتظارات مبهم

فشار کاری بیش از
اندازه

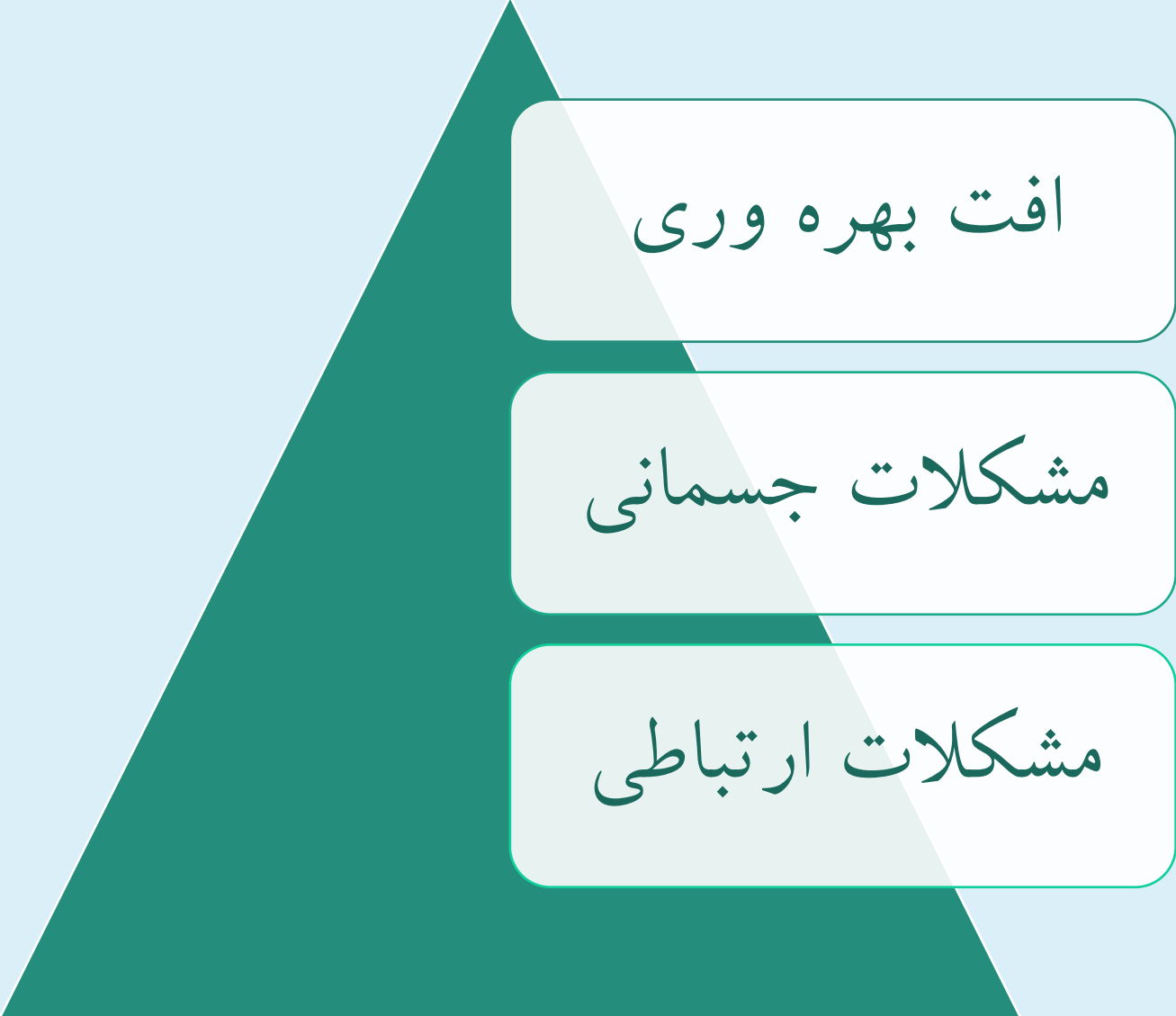
مورد قدردانی قرار
نگرفتن

حمایت ضعیف از
طرف اطرافیان

نداشتن خودمختاری در
انجام کار

محیط زندگی یکنواخت
و کسل کننده

پیامدهای افسردگی



افت بهره وری

مشکلات جسمانی

مشکلات ارتباطی

راه های اجتناب از فرسودگی

*داشتن هدف

*تغییر در شیوه تحلیل خود از وضعیت موجود

*کسب خودمختاری

*ورزش منظم

ابعاد شخصیتی مدیریت استرس

تپ A

پرخاشگر

ناشکیبا

رقابت جو

افرادی با
برانگیختگی
بسیار زیاد

تیپ B

قادر هستند در
سریع ترین
زمان ممکن
خود را آرام
سازند

صبور
هستند

توانایی انجام
کارها در
زمان مناسب
را دارند

از لحظات
خود بیشتر
لذت می
برند

در
کارهای
روزمره
خود
آرامش
بیشتری
دارند

استرس مانند صندلی
گهواره ای است. شما را
سوار می کند و حرکت
می دهد اما مقصدی در کار نیست.

