



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت‌روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مجموعه محتوای آموزشی  
ارتقا سواد سلامت‌روان

به‌مناسبت هفته خوابگاه‌ها

۲۴-۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

خوابگاه‌های دانشجویی،  
مشارکت اجتماعی  
و سلامت اجتماعی

# مدیریت استرس

فاطمه ویسی  
دکترای روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۱

**آدرس:** تهران، بزرگراه شهید همت غرب،

بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،  
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی،  
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران  
**شماره تلفن پذیرش:** ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳  
**شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):** ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰  
**اینستاگرام:** مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>  
**سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:**  
<https://counseling.iums.ac.ir/>  
با اشتراک‌گذاری ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.

می‌توانید کنترل کنید و نمی‌توانید کنترل کنید،  
تقسیم کرده و این دو حالت را از هم جدا کنید.  
در ستون سوم یادداشت کنید در حال حاضر  
چگونه با موقعیت‌های استرس زا مقابله  
می‌کنید و ستون آخر جایی است که شما به  
راه‌های جدیدی فکر می‌کنید که می‌توانید  
در مواجهه با استرس از آن‌ها استفاده کنید.  
در این قسمت هم مکانیزه‌های عملی و هم  
هیجانی را می‌نویسید که احساس می‌کنید  
کمک کننده هستند.

مکانیزم مقابله ای سازگارانه	مکانیزم مقابله فعلی	قابلیت کنترل	موقعیت
چگونه می‌توانم با این موقعیت مواجه شوم و یا استرس خود را کاهش دهم یا از آن رها شوم؟	در حال حاضر به این شکل مقابله می‌کنم که ....	من واقعا در این موقعیت چه چیزی را می‌توانم کنترل کنم؟ چه جنبه‌هایی فراتر از کنترل من است؟	زمانیکه من .....
من می‌توانم * کارهایم را اولویت بندی کنم * مواردی را مربوط به دیگران است را به آن‌ها واگذار کنم. * اهداف فردی خود را به اهداف کوچکتر قابل مدیریت تقسیم بندی کنم	اضافه کاری بدون حقوق	* من نمی‌توانم حجم کاری که دارم را کنترل کنم * من می‌توانم کنترل کنم کی و چگونه آن را تمام کنم؟	زمانیکه من دوشنبه‌ها حجم کار بسیار زیادی دارم
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

## مدیریت استرس

بسیاری از ما به ندرت استرس بسیار شدید ناشی از رویدادهای بسیار تهدید کننده را تجربه می‌کنیم. با اینحال ما بیشتر زندگی خود را در حالت نیمه اضطراب سپری می‌کنیم؛ نه کاملاً آرام هستیم و نه کاملاً تحت تاثیر استرس هستیم.

استرس واقعیتی از دنیای مدرن است و به جای اینکه استرس را مسئله‌ای تهدید کننده، تنبیهی و یا غیر قابل مدیریت ببینیم، باید یاد بگیریم که چگونه با به کار بستن تکنیک‌های ساده و انجام برخی فعالیت‌ها استرس خود را مدیریت کنیم.

علیرغم اینکه هر روزه با استرس مواجه می‌شویم ولی هنوز هم استرس پیچیدگی خاص خودش را دارد. پدیده‌ای روانشناختی است که از دو قسمت فیزیولوژیکی و ذهنی تشکیل شده است. در بعد ذهنی هیجان‌های ناخوشایند قرار دارد و نکته مهم این است که استرس در این بعد به ادراک ما بستگی دارد؛ باورها و انتظارات افراد در مورد جهان در تجربه استرس آن‌ها بسیار تاثیرگذار است. در بعد فیزیولوژیکی آشنایی از فعالیت در سراسر بدن اتفاق می‌افتد؛ ضربان قلب بیشتر می‌شود، ذخایر انرژی متابولیزه می‌شود، هضم متوقف شده و بدن وارد حالت آمادگی مقابله با تهدید می‌شود.

هدف این مطلب این است که به شما کمک کند موقعیت‌هایی را تشخیص دهید که باعث

می‌شوند استرس را تجربه کنید و درک کنید چگونه استرس روی شما تاثیر می‌گذارد. انجام این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند مکانیزهای مقابله‌ای جدید و انطباقی برای آغازگرهای استرس خود پیدا کنید، آن‌ها را کاهش دهید و منبع استرس در زندگی خود را تا جای امکان حذف کنید.

در ۲ بخش به این مطلب می‌پردازیم:

**بخش اول بر خودآگاهی تمرکز دارد.** در این تمرین شما علائم هیجانی و فیزیولوژیکی استرس که در مواجهه با اتفاق‌های خاص تجربه می‌کنید را یاد می‌گیرید. در هر ستون به استرس خود نمره می‌دهید و سپس می‌توانید با اولویت بندی کردن آن‌ها در قسمت دوم، به آن‌هایی که در اولویت شما هستند، زودتر پردازید. **قسمت دوم از شما می‌خواهد به راه‌های جدید و سالم تر کاهش یا حذف استرس پردازید.** از شما خواسته می‌شود قبل از طراحی راه‌هایی برای کنار آمدن با استرس در لحظه، فاکتورهای راه اندازه‌ها و آغازگرهای استرس خود را بشناسید هم آن‌هایی که می‌توانید کنترل کنید و هم آن‌هایی که نمی‌توانید کنترل کنید. نهایتاً پاسخ شما به قسمت دوم می‌تواند برای بارش ذهنی راه‌های جدید مقابله با استرس در آینده منجر شود.

## قسمت اول: استرس خود را شناسایی کنید.

از جدول شماره یک برای پیدا کردن، شناسایی موقعیت‌ها و رویدادهایی استفاده کنید که آغازگر علائم هیجانی و فیزیولوژیکی استرس شما هستند. در ستون اول برخی از موقعیت‌هایی را یادداشت کنید که شما احساس می‌کنید و حدس می‌زنید پاسخ استرس را در شما به وجود می‌آورند.

هر گونه احساس هیجانی و یا فیزیولوژیکی خود را در ستون دوم و سوم یادداشت کنید. نهایتاً از ستون آخر برای نمره دادن به این موضوع استفاده کنید که از این آغازگرها چه میزان استرسی تجربه کردید (از ۰ به معنی کمترین تا ۱۰۰ به معنی بیشترین میزان استرس).

موقعیت	علائم جسمی	علائم هیجانی	میزان استرس
زمانیکه من ...	من احساس می‌کنم ...	من احساس می‌کنم ...	(۰ تا ۱۰۰)
زمانیکه من دوشنبه‌ها حجم کار زیادی دارم که باید انجام دهم.	من احساس می‌کنم شانه هام سفت شده و درد دارند.	احساس می‌کنم غرق استرس شدم و بسیار خسته هستم.	۶۰ درصد

## قسمت دوم: مقابله با استرس

حالا از موقعیت‌هایی و مواردی که آغازگر استرس شما بودند و آن‌ها را در قسمت اول شناسایی کردید کمک بگیرید تا زمان‌هایی که استرس شما زیاد شد بتوانید از مکانیزهای مقابله‌ای مناسب استفاده کنید. از موقعیتی شروع کنید که برای شما اولویت بیشتری دارد. طبیعتاً ما نمی‌توانیم همه موقعیت‌ها را کنترل کنیم. در ستون دوم تلاش کنید تا مواردی که آغازگر استرس شما بودند را به دو گروهی که