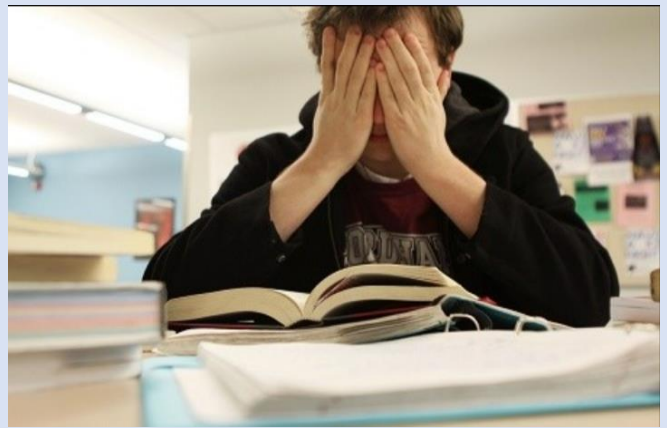




تعیین کنید. دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند، استرس های خاصی نیز تجربه می کنند، از جمله: فشارهای درسی، امتحانهای سنگین، ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل، ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی، تفاوت های فرهنگی، فشارهای مالی، انجام دادن پروژه های دانشگاهی، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف، انجام نقش های مختلف و متنوع مانند دانشجو، کارمند، فرزند خانواده، ورزش، زندگی خابگاهی. بنابراین بسیار مهم است که بتوانید استرس های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله برای رویارویی با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله، عبارتند از فعالیت های درون روانی و رفتاری از قبیل (برنامه ریزی و مشورت) که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با استرس بکار می گیرد.

عوامل استرس زای تحصیلی در محیط دانشگاه

- عوامل شخصی: انتظارات بالا از خود، انگیزش کم، احساس منفی نسبت به درس و امتحان، عدم علاقه به تحصیل، احساس ضعف در یادگیری، خستگی تحصیلی و عدم علاقه به درس و فعالیت های تحصیلی، عدم لذت از تحصیل، احساس ناکارآمدی در یادگیری، تغییر در عادات خوابیدن و خوردن
- عوامل مربوط به شرایط و مهارت های تحصیلی: مشروطی یا در معرض اخراج، قصد انصراف از تحصیل یا انتقال، حذف یا تکرار درس، نمرات یا معدل پایین، ضعف در عاداتهای مطالعه، افزایش حجم کارهای تحصیلی، نداشتن برنامه ریزی، از دست دادن کلاس درس، ناتوانیهای یادگیری
- عوامل ارتباطی مانند: تعارض یا درگیری با اساتید، به هم خوردن رابطه با (دوستان، هم اتاقی، اساتید یا خانواده)، درگیری با مسئولین خوابگاه، طرد شدن از سوی همکلاسی ها
- عوامل محیطی: فقدان گردش و تفریح، مشکلات اینترنت و رایانه، سبک زندگی نادرست، فقدان محیط مناسب برای مطالعه، رفت و آمد به شهر جدید به خاطر تحصیل

نشانه های استرس

- ✚ مشکلات جسمی نظیر مشکلات گوارشی، تپش قلب، مشکلات درد مفاصل، سردرد و بی حسی در اندام ها.
- ✚ احساس خستگی بیش از حد، بی قراری، زود رنجی و دلشوره بی مورد.
- ✚ افکار غیر منطقی و خود تحقیری
- ✚ رفتارهای عصبی (تکان دادن دست و پا و جویدن ناخن) و کج خلقی
- ✚ مشکلاتی مانند: سردرگمی، عدم تمرکز، فراموشی، پریشانی فکری، بی دقتی و تردید در تصمیم گیری

استرس شروع دانشگاه

احتمالا تعجب می کنید از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برده می شود. غالباً تصور می شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می شود اما باید بدانید که استرس می تواند مثبت و خوشایند باشد، زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می شود. اصولاً هر تغییر یک استرس به شمار می آید. تغییراتی که در زندگی رخ می دهد هم مثبت و هم منفی است، بنابراین می توان استرس ها را به دو دسته کلی استرس های خوشایند و استرس های نا خوشایند تقسیم کرد.

استرس های خوشایند مانند:

- ✓ ازدواج
- ✓ به دنیا آمدن یک نوزاد
- ✓ یافتن شغل
- ✓ شروع کار جدید
- ✓ شروع سال تحصیلی
- ✓ قبولی در دانشگاه
- ✓ مسافرت رفتن

استرس های ناخوشایند:

- ❖ طلاق
- ❖ فوت یکی از عزیزان
- ❖ بیکار شدن
- ❖ مردود شدن در کنکور
- ❖ بیماری

هر تغییری در زندگی، استرس است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند، یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می خورد و فرد باید به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری های مختلف جسمی، روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری رو به رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته اید بشناسید و بتوانید راه های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارا با آن پیدا کنید. ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، استرس به شمار می آید؛ زیرا به دنبال قبول و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی به هم می ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود

مطالعه ی آن در دست دارید، بخش کنترل پذیر آن زمانی است که درس بخوانید و بخش کنترل ناپذیر آن زمان محدود امتحان و اصل وجود امتحان است که نمی توان آن را حذف کرد.

تکنیک نوشتن: برای تخلیه هیجانی بهتر است، اتفاقاتی که باعث ناراحتی و استرس شما شده اند را بنویسید، با نوشتن، میزان استرس و نگرانی خود را می توانید کاهش دهید و راحتتر تصمیم بگیرید.

به همه ی خواسته های دیگران جواب مثبت ندهید: قبل از قبول درخواست های دیگران، به خود فرصت تفکر و تصمیم گیری دهید. زیرا پاسخگویی در همان لحظه باعث می شود نتوانید روی موضوع درخواست شده تمرکز کنید.

کارهای غیر ضروری را حذف کنید: در این شرایط بهتر است انرژی خود را ذخیره کنید و از انجام کارهای غیر ضروری که وقت و نیروی شما را می گیرند منصرف شوید. مثلاً تا زمان رد بحران، اگر عادت داشتید که کاری برای یکی از آشنایان خود انجام دهید یا او را در کاری کمک کنید، حالا با توجه به نیاز شدیدی که به نیرو و انرژی خود دارید این برنامه ها را متوقف کنید.

از مواد مخدر و الکل و قرضهای آرام بخش استفاده نکنید: بعضی از افراد برای فراموشی و فرار از استرس به سراغ مواد مخدر و الکل و قرص آرام بخش می روند. این اقدام فقط از چاله به چاه افتادن است.

پرهیز از مطالعه سنگین و زیاد: مطالعه ی سنگین می تواند استرس آور باشد. اصولاً کار یکنواخت و بدون تفریح و استراحت آسیب زاست. چنانچه فعالیت های تفریحی، ارتباطی، ذوقی و اجتماعی خود را کاهش دهید و فقط به درس و تحصیل بپردازید، دچار مشکلات زیادی خواهید شد که مهمترین آنها اضطراب و افسردگی خواهد بود. همین اضطراب و افسردگی مانع پیشرفت تحصیلی شده، تمرکز و تفکر شما را مختل می کند. توصیه ی ما آن است که برنامه ی درسی منظم ولی متعادلی داشته باشید و در کنار آن به تفریح، ارتباط و دوستی، مطالعه ی آزاد و مشارکت در فعالیت های اجتماعی بپردازید.

توصیه های دیگر: به اندازه ی کافی بخوابید، از تغذیه ی سالم استفاده کنید، در طول روز زمان هایی را برای استراحت خود، در نظر بگیرید، ورزش کنید، سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه ریزی روشن و مشخص استفاده کنید، ارتباط اجتماعی و معاشرت های خود را افزایش دهید، اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید.



دانشگاه فنی و حرفه ای دختران بروجرد

روان شناس و مشاور سیمین صحرادوست

هفته ی سلامت روان

مهرماه ۱۳۹۹



مفهوم مقابله و اهمیت آن

راهبردهای مقابله با استرس به دو دسته ی هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم می شوند. روبرو شدن با هر استرس، به ناراحتی و آشفتگی می انجامد. این آشفتگی ها از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارند.

مقابله های هیجان مدار: مقابله های هیجان مدار به انسان کمک می کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف کند.

مقابله های مسئله مدار: مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می کند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بی اندیشد در این نوع مقابله ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد یا با آن مدارا شود.

هر یک از مقابله های بالا به دو دسته ی سالم و ناسالم تقسیم می شوند.

مقابله های هیجان مدار سالم: ورزش، نقاشی، گردش، پیاده روی، دردلد، مشغول شدن به کار و فعالیت، دعا و نذر و نیاز، به طور موقت کنار کشیدن.

مقابله های هیجان مدار ناسالم: خودکشی، تخریب اموال دیگران، گوشه گیری، مصرف داروهای خواب آور و روان گردان، ابراز احساسات منفی به دیگران، حمله به دیگران، فرار، مصرف مواد مخدر، داشتن روابط ناسالم

مقابله های مسئله مدار سالم: اولویت بندی کردن کار و برنامه، برنامه ریزی کردن، صبر، مشورت، تلاش، استفاده از حل مسئله (در اینجا چند راه حل را مینویسید و از بین آنها، یکی را که از همه کارایی بهتری دارد را انتخاب می کنید، نیازی نیست که تمام راه هایی را که مینویسید بدون نقص باشد، فقط از بین آنها یکی را که از همه بهتر است را انتخاب کنید).

مقابله های مسئله مدار ناسالم: فریب دیگران، قول و وعده های بی اساس دادن، سرقت، کلاهبرداری، انجام کارهای شتاب زده، چک بی محل کشیدن.

مقاومت در برابر استرس

تکنیکهای مقابله با استرس

مهارت های آرام سازی: آرام سازی کامل ماهیچه، تنفس عمیق مانند تنفس دیافراگمی یا داخل شکمی هوا را به آرامی از راه بینی به داخل شکم بفرستید و بعد از راه دهان خارج کنید.

اتفاقات را به دو دسته ی قابل کنترل و غیر قابل کنترل تقسیم کنید: برای مثال فرض کنید امتحانی در پیش دارید، که زمان محدودی برای