

چگونه می توان بر فشار روحی (استرس) غالب شد؟

نوشته: دکتر جرج رابین

- شما مضطرب، عصبی و تند خو هستید. چیزهای کوچک شما ناراحت می کنند و شما در مقابل انجام وظایفتان احساس ناتوانی می کنید.
- ناتوان از درست فکر کردن هستید. شما به راحتی فراموشکار، سردرگم و سانحه پذیر می شوید.
- احساس خستگی مفرط و از پا افتادگی بر شما چیره می شود و انرژی و توان همیشگی را ندارید.
- احساس آرامش نمی کنید چرا که مرتباً نگران انجام کارهایی که باید انجام بدهید، هستید. گاهی اوقات هم بیخوابی به شما غلبه می کند.
- چیز لذت بخشی در زندگیتان نیست و دیگر هیچ چیز شما را به سوی آینده سوق نمی دهد.

اینها بعضی از علایم رایج فشار روحی هستند. همه ما گاهی بنوعی از این احساس رنج می بریم - احساس نگرانی و عدم توانایی مقابله در برابر سختی های زندگی گاهی اوقات فشارهای روحی به شکلهای مختلف سردرد، دل درد، شدت گرفتن ضربان قلب و احساس آشفتگی و اختلال در ناحیه شکم نمودار می شود. فشار روحی دلایل مختلف دارد. یک بحران کوچک یا هر مسأله دیگری مانند نگرانی در مورد پول، کار، روابط فردی و اجتماعی و یا رفتار ناشایست کودکان می تواند این احساس را در ما ایجاد کند.

اگرچه حدّ معینی از فشار روحی طبیعی است ولی فشار روحی زیاد می تواند اختلالاتی در سلامت از قبیل بیماریهای قلبی، بعضی از بیماریهای روانی و اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی ایجاد کند. بهمین دلیل همه باید نسبت به فشار روحی آگاه باشند تا بتوانند راههای غلبه بر آن را پیدا کنند.

برای بر طرف کردن فشار روحی راههای مختلفی وجود دارد که برای افراد مختلف متفاوت است ولی این موارد یقیناً می توانند به شما در یافتن راههای مناسب برای مقابله با فشارهای روحی کمک کنند:

- گاهی اوقات خود حادثه موجب فشار روحی نمی شود بلکه نوع برخورد با آن حادثه می تواند آفریننده فضا روحی شود. افرادی که شرایط سخت را از این دیدگاه بررسی می کنند که باید با آن کنار بیایند بجای آنکه اجازه دهند مشکلات آنها را از پا در بیاورد، بهتر قادرند با آن مشکلات کنار بیایند و با آنها مبارزه کنند.

- مشکلات را بزرگتر از آنچه که هستند جلوه ندهید. اگر چیزی اشتباه از آب در آمد از خودتان بپرسید: "آیا آن تا ده سال دیگر هنوز مسئله مهمی بشمار می رود؟"

- سعی کنید با برنامه ریزی بهتر از بوجود آمدن شرایط تنش زا اجتناب کنید. وقت بیشتری را برای انجام کارهایتان اختصاص دهید بجای آنکه عجله کنید. از بودن با افراد و فعالیتهای آزاردهنده پرهیز کنید.

- ساعت خاصی را هر روز برای آرامش گرفتن خود اختصاص دهید و بخاطر بیاورید که تنها زمانی می توانید وظایفتان را بخوبی و موثر پایان برسانید که آرامش بیشتر و فشار کمتری داشته باشید. راههای مناسب برای آرامش گرفتن اینها هستند: تنها بودن در یک مکان خلوت و آرام، تمرکز روی مسئله ای مطلوب و آرامش بخش، موزیک آرامش دهنده، مجله یا یک کتاب، یک حیوان خانگی، و یا حتی یک حمام طولانی مدت. از اینکه اوقاتی را بخود اختصاص دهید، احساس گناه نکنید.

- اوقاتی را برای قدم زدن یا نرمشهای لذتبخش مانند تای چی (یک نوع ورزش آرامش دهنده شرقی مانند یوگا) اختصاص دهید. ورزش مناسبی برای کاهش فشارهای روحی است.
- غذاهای سالم و بهداشتی بخورید. در دوران فشار روحی گرایش به غذاهای نا سالم و شیرینی و غذاهای سریع خارج از خانه افزایش پیدا می کند. یک برنامه غذایی مناسب که شامل نان برنج یا ماکارونی، سبزیجات و غلات و میوه باشد، می تواند به شما در غلبه به فشار روحی کمک کند.
- درباره مشکلات یا شکست های گذشته و یا حتی چیزهای بدی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد فکر نکنید. روی زندگی کنونی تان تمرکز کنید.
- مشکلاتتان را با کسی در میان بگذارید. صحبت کردن درباره مشکلات گاهی می تواند حلال آن باشد یا مشکلات و چگونگی برخورد به آن تغییر دهند.
- با مرکز بهداشت محلی ارتباط برقرار کنید و از آنها در مورد وجود هر گونه دوره ها یا نوارهای آموزشی آرامش بخش که به زبان خودتان باشد، سوال کنید.
- در صورت بیفایده بودن همه این راهها از یک فرد متخصص و مجرب کمک بخواهید. افرادی مانند مشاوران و مددکاران اجتماعی می توانند از آن جمله باشند.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط کمیته روابط عمومی چند فرهنگه اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association –Edmonton Region Phone: (780) 414-6300
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

www.cmha-edmonton.ab.ca
www.emcn.ab.ca