

# راهنمای عملی گروه درمانی مدیریت استرس برای جوانان

براساس برنامه عملی سارا مک نامارا

ترجمه و تألیف

دکتر مسعود جان بزرگی

دکترای تخصصی روان‌شناسی

مرکز تحقیقات علوم رفتاری

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سپیده راجزی اصفهانی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شاهد

ناهید نوری

کارشناس ارشد مشاوره



انتشارات ارجمند



سرشناسه: مک نامارا، سارا، ۱۹۷۷ م. (Mc Namara, Sarah)  
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی گروه‌درمانی مدیریت  
 استرس برای جوانان / سارا مک‌نامارا؛ ترجمه و تألیف مسعود  
 جان‌بزرگی، سیده راجزی.  
 مشخصات نشر: تهران: ارجمند: کتاب ارجمند: نسل فردا،  
 ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص. قطع: رحلی  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۶-۲۵۸-۵  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
 عنوان اصلی:

Stress management programme for secondary school  
 students, 2001

عنوان دیگر: راهنمای عملی کاهش فشار روانی؛ شاگردان  
 دبیرستان - بهداشت روانی؛ شاگردان دبیرستان - روان‌شناسی؛  
 فشار روانی - کنترل.

شناسه افزوده: جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۴۰ - مترجم.  
 شناسه افزوده: راجزی‌اصفهانی، سیده، مترجم.  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ / م۷۲ / LB۳۴۳۱  
 رده‌بندی دیویی: ۳۷۳ / ۱۷۱۳  
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۲۱۰۳۳

دکتر مسعود جان‌بزرگی  
 سیده راجزی اصفهانی، ناهید توری  
 راهنمای عملی گروه‌درمانی مدیریت استرس برای جوانان  
 فرست: ۶۰۷

ناشر: انتشارات ارجمند  
 (با همکاری انتشارات نسل فردا و کتاب ارجمند)  
 صفحه‌آرا: فاطمه نویدی  
 طراح جلد: احسان ارجمند  
 چاپ: سمارنگ، صحافی: روشنگ  
 چاپ دوم، فروردین ۱۳۹۳، ۱۶۵۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۶-۲۵۸-۵

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و  
 هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این  
 اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند  
 مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

#### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۸۲۰۴۰  
 شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱  
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱  
 شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱  
 شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱  
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰  
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳۱

#### بها: ۱۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرد:

- |   |                |
|---|----------------|
| دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک                 | : ارسال عدد ۱  |
| دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک            | : ارسال عدد ۲  |
| دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل | : ارسال ایمیل: |

امروزه استرس در جوانان به طریقه هشداردهنده‌ای در حال افزایش است. تمام کسانی که با جوانان سروکار دارند به این مسئله گواهند که فشار زندگی در این سنین افزایش می‌یابد، بدون اینکه منابع حمایتی در دسترس و کافی، برای آنها وجود داشته باشد. در کار با متخصصان یا والدین، همواره این سؤال به ذهن خطور می‌کند که جوانان چه منابعی در اختیار دارند تا بتوانند به کمک آنها تنیدگی‌های زندگی خود را مهار کرده و زندگی خود را بهبود بخشند؟ همه ما می‌دانیم که تا به امروز تلاش چندانی برای تدارک چنین منابعی صورت نگرفته است. واقع امر این است که به راحتی نمی‌توان این نیاز را نادیده گرفت. افزایش پیامدهای استرس از قبیل خودکشی، اختلالات تغذیه، استرس مربوط به امتحان، افسردگی، اضطراب و رفتارهای خطرناک همگی حاکی از آن‌اند که جوانان امروزه در زمینه مقابله با چنین مشکلاتی چندانی توانمند نیستند.

این مجموعه حاصل نتایج تحقیقات و تجربیات چندین ساله‌ای است که در زمینه مهار اضطراب و تنیدگی در جوانان صورت گرفته است. محوریت این کتاب مربوط به کار دکتر مسعود جان‌بزرگی در ایران، که بر روی بیش از ۲۰۰۰ نفر به صورت گروه‌های آموزش تنش‌زدایی و تنظیم سبک زندگی در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره به ویژه مرکز مشاوره طلیعه انجام شده و کار سارا مک‌نامارا در کانادا، که بر روی ۱۵۰۰ نفر در طول یک سال انجام شده، می‌باشد. نتایج کار گروه‌ها در هر دو کشور نشان داده است که شرکت‌کنندگان در زمینه مهارت‌های مقابله‌ای، افزایش اعتماد به نفس و حرمت خود، کیفیت ارتباطات و تنظیم خلق و خو و هم‌چنین مدیریت رویدادهای تنیدگی‌زا بسیار موفق شده‌اند. پی‌گیری چند ماهه این برنامه‌ها نشان داده است که اضطراب و افسردگی جوانانی که وارد این برنامه شده‌اند به طور معناداری کاهش یافته است.

این مجموعه به نحوی طراحی شده که افراد متخصص، درمانگران و یا معلم‌هایی که توسط متخصصین آموزش دیده‌اند و تحت نظارت آنها کار می‌کنند، می‌توانند جوانان را از طریق ارایه اطلاعات و برنامه تدوین شده در فصول مختلف، در جهت حل مشکلات هدایت کنند. در این برنامه، افراد به اندیشیدن راجع به موضوعات جدید و بحث و گفتگو درباره آنها با اعضای گروه ترغیب می‌شوند. هم‌چنین این برنامه از چند قسمت ثابت در هر جلسه مانند یادداشتی برای درمانگران، ایفای نقش، برنامه تنش‌زدایی، پیشنهاداتی برای ترغیب بحث و گفتگو بین اعضا، کاربرگ شرکت‌کنندگان، برگه‌های خلاصه جلسه برای اعضا، تمرین شرکت‌کنندگان، بیان احساس و برگه‌های تکالیف منزل تشکیل شده است.

این مجموعه شامل ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است که به شرح زیر طراحی شده‌اند: هر جلسه زمان و ساختار خاصی دارد که با ارایه یکسری اطلاعات نظری به منظور افزایش بینش افراد تنظیم شده و سپس با تمرینات عملی پیگیری می‌شود. براساس خلاقیت و نیاز اعضا می‌توان این جلسات را تا ۱۲ جلسه نیز گسترش داد.

### جلسه ۱: آشنایی با استرس و شیوه‌های مقابله با آن: فرآیند استرس

این جلسه به درمانگران کمک می‌کند تا به بیان اهمیت کاهش استرس، منابع آن و شیوه‌های مقابله با آن بپردازند. چگونه می‌توان نشانه‌های استرس را تشخیص داد؟ استرس چگونه بر تندرستی، روابط بین فردی، سلامتی و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد؟ چگونه می‌توان یاد گرفت که با استرس بهتر مقابله نمود؟

### جلسه ۲: نسبت به استرس بی تفاوت نباشید: روش‌های ذهنی مقابله با استرس

در این جلسه جوانان تشویق می‌شوند تا شیوه تفکر روزمره خود را راجع به استرس مورد ارزیابی قرار دهند. آن‌ها می‌بایست شیوه‌های ادراک و تعبیر و تفسیر وقایع زندگی خود را به چالش بکشند. هم‌چنین این جلسه به حل مسئله به عنوان یک مهارت نگاه می‌کند و الگوهای از تفکر غیرمنطقی، کنترل افکار استرس‌زا و خودگویی‌های فرد را در مواقع پراسترس مورد بررسی قرار می‌دهد. هم‌چنین تمرین حل مسئله به صورت عملی به افراد آموزش داده می‌شود.

### جلسه ۳: خود را با زندگی سازگار کنید: روش‌های فیزیکی مقابله با استرس

این جلسه نگاهی دارد بر چگونگی تأثیر عادات خوردن، آشامیدن، خوابیدن، ورزش کردن، مهارت‌های تنش‌زدایی جسمانی و هورمون‌ها بر توانایی ما در مقابله مؤثر با استرس. چراکه این موارد به خودی خود می‌توانند به یک عامل استرس‌زا در زندگی فرد و یا در مقابل، به یک عامل کاهش استرس تبدیل شوند.

#### جلسه ۴: به کار ببریدش: مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت زمان

عملکرد تحصیلی بالا، اغلب به عنوان یکی از پراسترس‌ترین جنبه‌های رقابتی زندگی جوانان مطرح می‌شود. هدف این جلسه ارزیابی ایده‌ها و پیشنهادهای به جوانان در ارتباط با چگونگی انجام تکالیف تحصیلی، بازیابی و کنترل استرس امتحان می‌باشد. هم‌چنین روش‌های عملی مختلفی برای مدیریت زمان ارائه می‌گردد.

#### جلسه ۵: قدرت گروه: مهارت‌های روابط بین فردی و اجتماعی

این جلسه نگاهی دارد به طریقه‌ای که اطرافیان ما می‌توانند به عنوان منبع استرس و یا منبع حمایت‌کننده در مقابل استرس عمل کنند. اعضا، در ارتباط با گفتگوی قاطعانه با دیگران، مهارت‌های مذاکره‌ای و ارتباطی، روش‌های جدیدی را خواهند آموخت.

#### جلسه ۶: با خود به شایستگی رفتار کنید: پرورش اعتمادبه‌نفس و حرمت خود؛ پیشگیری از افسردگی و اضطراب و مقابله مؤثر با آنها

چنانچه جوانان روش‌هایی را برای تقویت اعتمادبه‌نفس<sup>۱</sup> و حرمت خود<sup>۲</sup> و حفظ آنها در دست نداشته باشند، تمامی مهارت‌ها و پیشنهادات بالا، بی‌فایده و بدون استفاده خواهند بود. در این جلسه به این مسئله می‌پردازیم که جوانان چگونه می‌توانند برای خودشان ارزش و احترام قایل شوند. هم‌چنین روش‌های مقابله مؤثر برای دور نگه‌داشتن افسردگی و اضطراب مطرح می‌شوند. کاربرگ‌های این جلسه به روش کنترل نگرانی‌ها اشاره دارند.

#### یادداشت‌هایی برای درمانگران

**پوشه‌ها.** بهتر است قبل از شروع دوره به هر یک از شرکت‌کنندگان پوشه‌ای بدهید و از آن‌ها بخواهید که تمامی دست‌نوشته‌ها و کاربرگ‌های مربوط به این دوره را داخل آن نگهداری نمایند. در غیر این صورت، می‌توانید از آن‌ها بخواهید تا هر یک، پوشه‌ای را برای این دوره خریداری نمایند تا تمامی کاربرگ‌ها دوره را یکجا و در کنار یکدیگر نگهداری نمایند.

**تایپ کج<sup>۳</sup> در مقابل تایپ صاف<sup>۴</sup>.** مطالبی که حروف آن‌ها به صورت صاف نوشته شده‌اند، مطالبی هستند که برای ارزیابی مستقیم به شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شده‌اند. مطالبی که به صورت کج نوشته شده‌اند تنها برای استفاده شما (درمانگر) آورده شده‌اند.

**برگه تمرین.** هر گروه ۴ نفری، می‌بایست ۵ سری کپی شده از برگه تمرین برای هر جلسه در اختیار داشته باشد. یک سری از برگه‌ها برای خلاصه کردن پاسخ‌های اعضای گروه هنگام بحث و تبادل نظر گروهی می‌باشد. هم‌چنین به هر یک از شرکت‌کنندگان یک سری از برگه‌های تمرین داده خواهد شد تا در منزل پاسخ‌های شخصی خود را بر روی آن بنویسند.

**بحث و تبادل نظر اختیاری.** نمونه‌ای از یک بحث و تبادل نظر اختیاری در زمینه اختلالات خوردن در انتهای جلسه ۳ آورده شده است.

**استراحت.** چنانچه ممکن است در حین ۵ دقیقه استراحت گروه، برای اعضای پذیرایی در حد چای و بیسکویت آماده کنید تا هم ذهن آن‌ها برای بحث بعدی آماده شود و هم احساس عاطفی آن‌ها برای تغذیه شدن تقویت گردد. در این فاصله به سؤالات شرکت‌کنندگان جواب ندهید چراکه فرصت استراحت از شما گرفته می‌شود و خود آن‌ها نیز فرصتی برای استراحت نخواهند داشت.

**بیان احساس.** در قسمت پایانی جلسه برای دریافت پس‌خوراند (فیدبک) از کارگروه و احساس اعضا، از هر نفر بخواهید در یک جمله احساس خود را درباره جلسه، اعضا و یا گروه بیان کند. از آن‌ها بخواهید موضعی توصیفی داشته باشند. مثلاً نگویند "احساس خوب یا احساس بدی دارم" بلکه بگویند که چه احساسی دارند مثلاً "حالا احساس می‌کنم که می‌توانم بر اضطراب خود غلبه کنم" یا "نگرانم که آیا می‌توانم برنامه‌های گروه را به خوبی از پیش ببرم یا خیر".

- احساس هر یک از اعضا را یادداشت کنید.

- اگر لازم است جلسه بعد برخی از آن‌ها را پیگیری کنید.

1. self-esteem

2. self-confidence

3. italic

4. non Italic

# فهرست

## بخش اول کتاب کار درمانگر

- جلسه ۱ آشنایی با استرس و شیوه‌های مقابله با آن: فرآیند استرس (۹۰ دقیقه) ..... ۷
- جلسه ۲ نسبت به استرس بی تفاوت نباشید: روش‌های ذهنی مقابله با استرس (۹۰ دقیقه) ..... ۲۳
- جلسه ۳ خود را با زندگی سازگار کنید: روش‌های فیزیکی مقابله با استرس (۹۰ دقیقه) ..... ۳۹
- جلسه ۴ به کار بینیدید: مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت استرس (۹۰ دقیقه) ..... ۵۷
- جلسه ۵ قدرت گروه: مهارت‌های اجتماعی و روابط بین فردی (۹۰ دقیقه) ..... ۷۲
- جلسه ۶ با خود به شایستگی رفتار کنید: پرورش اعتماد به نفس و حرمت خود؛ پیشگیری از افسردگی و اضطراب و مقابله مؤثر با آنها (۹۰ دقیقه) ..... ۸۴

## بخش دوم کاربرد کارهای شرکت‌کنندگان

- جلسه ۱ ..... ۱۰۵
- جهت‌ارایه قبل از جلسه
- برگه تمرین جلسه ۱ ..... ۱۰۷
  - استرس و عملکرد ..... ۱۰۸
  - استرس به‌عنوان یک فرآیند ..... ۱۰۹
- جهت‌ارایه بعد از جلسه
- برگه تنفس و کشش ..... ۱۱۰
  - خلاصه جلسه ۱ ..... ۱۱۳
  - چگونه زمانهایی را که دچار استرس می‌شویم، بشناسیم؟ ..... ۱۱۴
  - فرم تعهد اخلاقی دوره آموزشی مدیریت استرس ..... ۱۱۶
  - تکالیف منزل: آگاهی از استرس، تنش‌زدایی بنسون ..... ۱۱۷
- جلسه ۲ ..... ۱۱۹
- جهت‌ارایه قبل از جلسه
- برگه تمرین جلسه ۲ ..... ۱۲۰
- جهت‌ارایه بعد از جلسه
- خلاصه جلسه ۲ ..... ۱۲۱
  - حل مسئله ..... ۱۲۳
  - راجع به خود منصفانه و واقع‌بینانه بیاندیشیم ..... ۱۲۶
  - تکالیف منزل: ورزش، رژیم غذایی، خواب، تنش‌زدایی تصویرسازی هدایت‌شده و هدایت خودگویی ..... ۱۲۷
- جلسه ۳ ..... ۱۳۲
- جهت‌ارایه قبل از جلسه
- برگه تمرین جلسه ۳ ..... ۱۳۳

#### جهت ارایه بعد از جلسه

- چگونه کیفیت خواب خود را ارتقاء دهیم؟ ..... ۱۳۴
- مصرف کافئین را کنترل کنید ..... ۱۳۵
- چگونه با PMS (سندرم قبل از قاعدگی) کنار بیاییم (کاربرگ مخصوص دخترها) ..... ۱۳۶
- خلاصه جلسه ..... ۱۳۷
- تکالیف منزل: تنش زدایی تدریجی عضلانی (۷گروهی)، رژیم غذایی، ورزش، خواب ..... ۱۴۰

#### جلسه ۴ ..... ۱۴۲

##### جهت ارایه قبل از جلسه

- برگه تمرین جلسه ۴ ..... ۱۴۳

##### جهت ارایه بعد از جلسه

- راجع به ارزش های زندگیتان فکر کنید ..... ۱۴۴
- خلاصه جلسه ۴ ..... ۱۴۵
- تکالیف منزل: برنامه روزانه مواجهه های پرسترس، مدیریت زمان، هشیاری ..... ۱۴۸

#### جلسه ۵ ..... ۱۴۹

##### جهت ارایه قبل از جلسه

- برگه تمرین جلسه ۵ ..... ۱۵۰

##### جهت ارایه بعد از جلسه

- خلاصه جلسه ۵ ..... ۱۵۱
- تکالیف منزل: به دنبال اعتمادبه نفس، چه چیزهای مفیدی در این دوره بدست آوردید؟ ..... ۱۵۴

#### جلسه ۶ ..... ۱۵۵

##### جهت ارایه قبل از جلسه

- برگه تمرین جلسه ۶ ..... ۱۵۶

##### جهت ارایه بعد از جلسه

- مرور کلی و بحث و تبادل نظر درباره دوره از جلسه اول تا به حال ..... ۱۵۷
- خلاصه جلسه ۶ ..... ۱۵۹
- ۲۰ نکته برتر دوره ..... ۱۶۱

#### منابع ..... ۱۶۲

# جلسه ۱

آشنایی با استرس و شیوه‌های مقابله با آن:

فرآیند استرس



# آشنایی با استرس و شیوه‌های مقابله با آن:

## فرآیند استرس

۰-۵	مقدمه	۱
۵-۱۰	تنفس و کشش ۱	۲
۱۰-۲۰	بحث و تبادل نظر ۱: منابع استرس	۳
۲۰-۳۰	گفتگوی درمانگر ۱: فرآیند استرس	۴
۳۰-۴۰	بحث و تبادل نظر ۲: نشانه‌های استرس	۵
۴۰-۵۰	استراحت	۶
۵۰-۶۰	گفتگوی درمانگر ۲: نشانه‌های استرس	۷
۶۰-۷۰	مدل‌های غلبه بر استرس و اضطراب (AAAbc)	۸
۷۰-۸۰	تنش‌زدایی طبق روش بنسون	۹
۸۰-۸۵	تکالیف منزل	۱۰
۸۵-۹۰	بیان احساس	۱۱

## یادداستی برای درمانگران



این جلسه مقدمه‌ای است بر آشنایی با استرس و شیوه‌های مقابله با آن. هدف این جلسه، شناخت افکار شرکت‌کنندگان راجع به منابع و نشانه‌های استرس در زندگی روزمره‌شان می‌باشد. همانند سایر جلسات، این اطلاعات از طریق بحث و تبادل نظر گروهی جمع‌آوری می‌شوند. در ابتدا، از شرکت‌کنندگان بخواهید تا منابع استرس را در زندگی خود فهرست کنند و سپس میزان تأثیر هر یک از آن‌ها را بر رفتار خود مشخص نمایند. مشارکت اعضا در بحث و تبادل نظرهای گروهی بدون دخالت درمانگر، انگیزش آن‌ها را بالا برده و یادگیری آن‌ها را واقعی‌تر می‌نماید. بنابراین، برای پیشگیری از ایجاد سوگیری، درمانگر باید بعد از اتمام بحث شرکت‌کنندگان، گفتگوی خود را مطرح کند. از آن جایی که این اولین جلسه می‌باشد، شایسته است برخی نکات قبل از شروع جلسه مطرح گردند. همان‌طور که ملاحظه می‌نمایید ساختار جلسات، دارای زمان‌بندی بسیار فشرده‌ای است. هر چند شرکت‌کنندگان تمایل دارند بیشتر از زمان مقرر روی هر موضوع کار کنند، اما درمانگر نباید اجازه چنین کاری را به آن‌ها بدهد. چرا که قسمت‌های دیگر به دلیل کمبود وقت با کیفیت کمتری برگزار خواهند شد. شرکت‌کنندگان می‌بایست تشویق شوند تا جایی که می‌توانند ریلکس باشند، خودشان باشند و نگاه آن‌ها به این گروه نسبت به سایر گروه‌هایی که تا به حال شرکت نموده‌اند (کلاس‌ها و گروه‌های رسمی) متفاوت باشد.

## ۱ مقدمه جلسه اول



- زمان‌بندی جلسات گروه، بسیار فشرده است. بنابراین بهتر است تمام تلاش خود را بکنید، تا سر وقت در اینجا حاضر باشید. در غیر این صورت استفاده لازم و کافی را از این دوره نخواهید برد.
- پیشنهاد می‌شود کاربرگ‌های مربوط به دوره را که خودتان در طی جلسات تکمیل خواهید نمود، و



یادداشت‌هایی که به شما داده می‌شوند را در یک پوشه (کلاسور) نگهداری کنید. بدین ترتیب شما می‌توانید در موقعیت‌های تنش‌زا و پر استرس مانند امتحان و ... به آن‌ها مراجعه نمایید. هم‌چنین این کار به شما کمک می‌کند تا به راحتی بتوانید نکات جلسه را بعد از آن مرور کرده، درباره آن‌ها فکر کنید و برخی فعالیت‌هایی که به شما گفته شده است را تمرین نمایید.

● نتایج بحث‌ها و تبادل نظرها در این جلسات کاملاً محرمانه هستند. هیچ یک از مطالبی که شما از زندگی خصوصی خود در این جلسات مطرح می‌کنید، توسط من خارج از گروه گفته نخواهد شد. از شما نیز می‌خواهم تا درباره چیزهایی که احساس می‌کنید ممکن است سایر شرکت‌کنندگان نسبت به آن‌ها حساس باشند، خارج از گروه صحبت نکنید (همه شرکت‌کنندگان می‌بایست با این مسئله موافقت نمایند و فرم تعهد اخلاقی، کاربرگ شماره «۱۱» از کاربرگ‌های جلسه اول را پر کنند).

● شما باید تلاش کنید در زمان‌های بحث و تبادل نظر، صادقانه و باز برخورد کنید.

● شما باید تلاش کنید که نسبت به بقیه حساس باشید (بی‌تفاوت نباشید)؛ همگی ما اینجا هستیم تا یاد بگیریم و ریلکس بشویم.

● این دوره تا حدودی انعطاف‌پذیر است. بدین معنی که در آن زمان‌هایی برای طرح مباحث مهم شرکت‌کنندگان اختصاص داده شده است. بنابراین می‌توانید درباره موضوعاتی که خارج از موضوع جلسه هستند هم صحبت کنید و نکات بیشتری بیاموزید.

● ساختار هر جلسه به این صورت تنظیم شده است که با تمرین تنفس و کشش عضلانی آغاز می‌شود، و سپس بحث و گفتگو در مورد جنبه‌های مختلف استرس صورت می‌گیرد و با تمرین تنش‌زدایی به اتمام می‌رسد. برنامه جلسات در کاربرگی که در پایان این جلسه به شما داده می‌شود، قرار دارد.

● چنانچه کسی جلسه‌ای را از دست داد، لطفاً کاربرگ آن جلسه را از من بگیرد.

● انجام تکالیف نوشتاری اختیاری است:

○ اگر نمی‌خواهید، مجبور نیستید که کاربرگ‌ها را تحویل بگیرید.

○ اگر فکر می‌کنید که آن‌ها به شما کمک می‌کنند، آن‌ها را تحویل بگیرید.

○ آن‌ها برای استفاده شخصی شما، کمک به شما و اینکه بفهمید چرا نسبت به استرس آسیب‌پذیر هستید، تهیه شده‌اند.

● **فهرست مطالب دوره:** هدف نهایی این دوره آشنا کردن شما با روش‌های جدید تفکر راجع به استرس و روش‌های مقابله مؤثر با آن است. این دوره باید به شما کمک کند، تا نسبت به موضوعات مشترک در بین جوانان آگاهی پیدا کنید و فرصتی برای بحث راجع به آن‌ها بدست آورید. کل دوره به ۶ جلسه تقسیم شده است. جلسه اول شما را با حوزه‌های استرس و عوامل مختلف آن آشنا می‌سازد. جلسات دوم و سوم شامل فنون سودمندی هستند که شما را با شیوه‌های ذهنی<sup>۱</sup> و جسمانی<sup>۲</sup> مقابله با استرس آشنا می‌سازند. فنون ذهنی حاوی نکات مفیدی در حیطه نگاهداشتن استرس در سطح پایین، مهارت‌های مقابله‌ای<sup>۳</sup> و حل مسئله<sup>۴</sup> هستند. جنبه‌های جسمانی را هم بیشتر به این دلیل در نظر خواهیم داشت که بر سلامتی و میزان مقاومت شما در برابر استرس تأثیر دارند. در این بخش تأثیر تغذیه، خواب و ورزش را توضیح می‌دهیم. استرسی که از روابط اجتماعی ناشی می‌شود، ممکن است برای بعضی از افراد سخت‌ترین نوع تنیدگی به حساب آید. بنابراین در این دوره آموزش‌هایی را حول و حوش این موضوع که چگونه می‌توانیم بیشترین استفاده را از روابط بین فردی، اجتماعی، قاطعیت<sup>۵</sup> و مذاکره‌ای<sup>۶</sup> ببریم، خواهیم داشت. یک جلسه را به مدیریت زمان<sup>۷</sup> اختصاص خواهیم داد، نظر به اینکه بسیاری از شرکت‌کنندگان در

1. mental ways

2. physical ways

3. coping

4. problemsolving

5. assertiveness

6. negotiation

7. time management

مدیریت زمان مشکلات زیادی دارند. بعضی از این مطالب ممکن است برای شما آشنا باشند ولی در اینجا توصیه‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا این مطالب را ساده‌تر و مؤثرتر به کار گرفته و بهتر بتوانید درس بخوانید، کار کنید و زندگی کنید. سخن آخر اینکه هیچ‌یک از این تکنیک‌ها به کار نخواهند آمد مگر شما حرمت خود<sup>۱</sup> و اعتماد به نفس<sup>۲</sup> به کار گرفتن آن‌ها را داشته باشید، بنابراین در جلسه نهایی درباره روش‌هایی که به کمک آن‌ها می‌توانیم با خودمان مهربان و محترم رفتار کنیم تا بهترین دست‌آورد را از زندگی مان داشته باشیم، صحبت خواهد شد. به علاوه، قسمتی از جلسه را به مقابله با افسردگی و اضطرابی که ممکن است به دلیل وجود استرس در طول زندگی ایجاد شده باشد و یا پیامد مستقیم مشکلات ما در کنار آمدن با استرس باشد، اختصاص داده‌ایم. ما امیدواریم که شما از این دوره لذت ببرید و از شرکت در هر یک از جلسات احساس آرامش نمایید.

کاربرگ‌های مربوط به جلسه اول را توزیع کنید. به اولین قسمت از کاربرگ (۱) به عنوان قسمت مورد نظر در این بخش اشاره نمایید.

## ۲ تنفس و کشش ۱

**هدف:** تا جایی که ممکن است نفس عمیق از طریق دیافراگم بکشید (تنفس شکمی). آگاه باشید که هنگام عصبانیت، این کار به شما کمک می‌کند تا بهتر شده و کنترل بیشتری بر خود داشته باشید. به راحتی، عمیق‌ترین نفسی را که می‌توانید بکشید، برای چند لحظه نفستان را نگه دارید و سپس هوا را به آرامی از قفسه سینه خارج کنید. نفس بعدی به احتمال زیاد از ناحیه شکم بیرون خواهد آمد. این کار به شما احساس آرامش عمیق و تحت کنترل خود بودن می‌دهد. استفاده از این روش در زمان‌هایی که تحت استرس هستید مفید است. هم‌چنین قبل از امتحان یا هنگام بحث و مجادله، "تنفس دیافراگمی" یا نفس عمیق در ایجاد تمرکز به شما کمک می‌کند و به شما احساس کنترل، اعتماد و آرامش بیشتری می‌دهد.

تمرین ۱، ۲ و ۳ کاربرگ تنفس و کشش را انجام دهید.

جزئیات تمامی این تمرین‌های تنش‌زدایی، در کاربرگ‌هایی که در انتهای کلاس در اختیار شما قرار داده می‌شود، آمده است.



## ۳ منابع استرس

شرکت‌کنندگان می‌بایست به چهار گروه تقسیم شوند.



### بحث و تبادل نظر ۱: چه چیزهایی به ما استرس وارد می‌کنند؟

۱. استرس چیست؟ چگونه آن را تعریف می‌کنید؟
۲. فهرستی از تمام چیزهایی که به شما استرس وارد می‌کنند تهیه نمایید؛ می‌توانید این فهرست را خیلی کلی یا با تمامی جزئیات عنوان نمایید.
۳. اتفاقات بزرگی که در زندگی رخ می‌دهند تنش بیشتری ایجاد می‌کنند یا اتفاقات کوچک و معمول روزمره؟

۴. روزانه چه نوع مشاجراتی را تجربه می‌کنید؟
۵. آیا تحمل استرس، زمانی که شما انتظار وقوع آن را دارید راحت‌تر است یا زمانی که انتظار آن را ندارید ولی ناگهان با آن مواجه می‌شوید؟
۶. آیا چیزهایی تحت عنوان استرس مثبت هم وجود دارند؟
۷. آیا استرس برای شما همان قدر که از درون سرچشمه می‌گیرد، از بیرون هم ایجاد می‌شود؟

### فیدبک

( کاربرگ شرکت‌کنندگان را واریسی کنید )



## ۴ فرآیند استرس

همان طور که می‌دانید هر کسی در طول زندگی خود استرس را تجربه کرده است. ولی تنها تعداد کمی از افراد می‌توانند در همه حالات آن را تحت کنترل در آورده و مدیریت کنند. استرس، بخش طبیعی از زندگی انسان‌هاست؛ اگر شما هرگز و در ارتباط با هیچ کاری، مثل روابط بین فردی یا تکالیف مدرسه، استرس نداشته باشید بدین معنی است که به هیچ چیز تعهدی نسپرده‌اید. استرس در بین جوانان بسیار شایع است تا جایی که اغلب معتقدند همه جوانان می‌بایست فرصتی جهت یادگیری روش‌های کنار آمدن با آن داشته باشند.

استرس می‌تواند از درون شما یا خارج از شما نشأت بگیرد و می‌توان توسط منابع حمایت‌کننده درونی و بیرونی بر آن غلبه کرد.

روی تخته جدول زیر را رسم کنید.

قبل از اینکه خودتان پاسخ‌ها را بنویسید از شرکت‌کنندگان بخواهید به چهار موضوع درج شده در جدول پاسخ دهند.

مقابله مؤثر / منابع	استرس / نیازها
<p><b>بیرونی</b></p> <p>حمایت</p> <p>والدین</p> <p>خواهر و برادر</p> <p>مدرسه</p> <p>دوستان</p>	<p><b>بیرونی</b></p> <p>فشار</p> <p>والدین</p> <p>مدرسه</p> <p>خواهر و برادر</p> <p>دوستان</p>
<p><b>درونی</b></p> <p>نوع نگاه شما به مسایل</p> <p>نگرش شما نسبت به استرس</p> <p>شوخی طبیعی</p> <p>توانایی‌هایتان</p>	<p><b>درونی</b></p> <p>نوع نگاه شما به مسایل</p> <p>نگرش شما نسبت به استرس</p> <p>خواسته‌ها، نیازها، احساسات</p>

**منابع بیرونی استرس**، میزان فشار بیرونی که تحمل می‌کنید و یا بار مسئولیتی که بر عهده دارید را نشان می‌دهند: تکالیف درسی یا کاری، درخواست‌های خانواده، دوستان، معلمان یا همکاران و یا شاید کار نیمه‌وقتی که پذیرفته باشید؛ همگی مواردی از استرس بیرونی هستند که به راحتی به ذهن خطور می‌کنند.

**منابع درونی استرس**، سخت‌تر به ذهن خطور می‌کنند. آن‌ها بازتاب واکنش‌های شما به موارد مختلف هستند و دربرگیرنده خواسته‌ها، احساسات و نگرش‌های شما می‌باشند. تمایل به داشتن عملکرد عالی در مدرسه، کسب موفقیت، شهرت یافتن و شادکردن دیگران برای شما ایجاد فشار می‌کنند. احساس آشفتگی، خشم یا حسادت می‌تواند انرژی شما را تضعیف نماید. چنانچه شما جزو کسانی باشید که معتقدند همیشه همه چیز می‌بایست کامل انجام شود، نسبت به کسانی که همیشه در زندگی بی‌خیال و بی‌قید هستند، استرس بیشتری تحمل خواهید نمود. اگر شما از اینکه سرتان شلوغ باشد لذت ببرید ممکن است در درازمدت دچار تنیدگی ناشی از خستگی<sup>۱</sup> بشوید.

مثال‌هایی از منابع بیرونی استرس عبارتند از حمایت‌های اعضای خانواده و دوستان. منابع درونی نیز ممکن است شامل احساس توانمندی در کنترل استرس، نوع نگاه شما به خودتان به عنوان یک انسان، نوع ادراک شما از تغییرات، باورهای مذهبی شما، حرمت خود، اعتمادبه‌نفس، شوخ‌طبعی و یا سلامتی‌تان باشند.

عاملی که برای یک نفر تنش‌زا محسوب می‌شود ممکن است برای دیگری رقابتی هیجان‌انگیز تلقی گردد. گاهی اوقات منابع استرس درونی و بیرونی روی هم جمع شده و استرس زیادی را ایجاد می‌کنند. در چنین مواقعی سطح استرس با کاستن استرس بیرونی یا درونی (مثل تغییر دادن نگرش‌ها) یا هر دوی آن‌ها می‌تواند پایین بیاید. ما این حالت را جلسه دوم در روش‌های ذهنی کنار آمدن با استرس خواهیم دید. نخستین باری که فرد محرومیت یا نیازی را تجربه می‌کند پاسخی ذهنی، عاطفی، فیزیکی و رفتاری به آن می‌دهد. شدت این پاسخ تنش‌زا متنوع است و ممکن است که همیشه نسبت به آن هشیار نباشیم. برای مثال ممکن است شما احساس کنید که درخواست‌ها (بیرونی و درونی) بیش‌تر از منابع (درونی و بیرونی) شما هستند، یا احساس کنید که مورد استرس‌زایی که شما را تحت فشار قرار می‌دهد بزرگتر از آن است که بتوانید از پس آن بر بیایید.

روی تخته بنویسید

**استرس = منابع ادراک شده (خواسته‌ها)**

**چرا باید اطلاعات بیشتری درباره استرس داشته باشیم؟**

**فواید مقابله مؤثر با استرس**

- سازگاری عمومی بهتر
- اضطراب کمتر
- سرردهای کمتر
- کیفیت خواب بهتر
- کیفیت ارتباطات بهتر
- سلامت عمومی بالاتر
- زندگی لذت‌بخش‌تر

- انرژی بیشتر
- تمرکز بهتر
- زندگی اجتماعی بهتر

### آیا کسی می‌خواهد تعریفی از استرس ارایه بدهد؟

(به شرکت‌کنندگان زمانی برای پاسخ دادن بدهید.)

سه نوع نگاه نسبت به استرس وجود دارد:

- استرس آن چیزی است که برای شما اتفاق می‌افتد.
- استرس آن چیزی است که احساس می‌کنید.
- استرس تعاملی است بین شما و آنچه برای شما اتفاق می‌افتد.

احتمالاً به کمک نموداری که در زیر ترسیم شده، آسانتر می‌توانید این مفهوم را درک کنید.

## فرآیند استرس

(نمودار زیر را روی تخته بکشید.)

از شرکت‌کنندگان بخواهید مثال‌هایی برای منابع و نشانه‌های استرس قبل از اینکه شما آن‌ها را بنویسید، بزنند. در بسیاری از موارد، استرس بخشی از زندگی روزمره ما را به خود اختصاص می‌دهد. هر تغییری که شما را مجبور کند تا خودتان را با آن وفق دهید، می‌تواند استرس‌زا باشد. از قرار گرفتن در معرض یک خطر فیزیکی بسیار تهدیدکننده تا هیجان عاشق شدن، استرس به خودی خود بد نیست. گاهی می‌تواند مؤثر و حتی برای زندگی ضروری باشد. به قول سلیه "رهايي کامل از تنیدگی مرگ است". و به گفته استورا، اگر ما تا حدی از استرس را نداشته باشیم، از کارهای روزمره خود نیز باز خواهیم ماند. استرسی که شما تجربه می‌کنید چه در نتیجه تغییرات اصلی زندگی باشد، چه حاصل نگرانی‌های معمول روزمره، در هر صورت راهی است که شما به کمک آن به تجربه‌هایتان واکنش نشان می‌دهید و این واکنش میزان تأثیر استرس در زندگی شما را تعیین می‌کند. یک تعریف از استرس این است که "درخواست‌هایی که از شما می‌شود، بزرگتر از منابع قابل دسترسی شما باشند".

<p>منابع ← استرس</p> <p>محیط اطراف محل تحصیل محل کار خانه</p>	<p>ارزیابی ←</p> <p>چگونه واکنش نشان می‌دهید نگرش‌ها چگونه فکر می‌کنید چگونه می‌توانید مقابله کنید چه منابعی دارید (بیرونی و درونی) خانواده شما انعطاف‌پذیری شما</p>	<p>نشانه‌ها ← (کوتاه‌مدت)</p> <p>تغییرات خلق احساس غمگینی احساس اضطراب مشکلات در روابط بین فردی مشکلات خواب پرخوری یا کم‌خوری</p>	<p>(برای بعضی افراد) نشانه‌ها (طولانی‌مدت) افسردگی ترک تحصیل / بیکاری مشکلات خوردن</p>
↑	↑	↑	↑

### عوامل مؤثر بر این فرآیند

شخصیت شما - حمایت خانواده و دوستان - حرمت خود - احساس کنترل - مقابله مؤثر

## سایر منابع استرس‌زا عبارتند از:

- استرس‌های اجتماعی مانند کشمکش با خانواده و دوستان، مطالعه برای امتحانات، تکالیف درسی و کاری.
- افکار شما. ذهن شما تغییرات پیچیده در محیط اطراف و بدنتان را تعبیر و تفسیر می‌کند و تصمیم می‌گیرد که چه زمانی پاسخ‌های اضطراری را فعال کند.
- استرس‌های فیزیولوژیکی شامل تغییرات فیزیکی در طول نوجوانی، فقدان ورزش، تغذیه نامناسب، کیفیت پایین خواب و در بعضی موارد استفاده زیاد دارو یا الکل است. هم‌چنین طریقه‌ای که بدن شما نسبت به محیط، رفتارهای اجتماعی و تغییرات پاسخ می‌دهد می‌تواند منجر به ایجاد نشانه‌های پراسترسی مانند تنیدگی عضلانی، سردرد، دل‌آشوبی و اضطراب گردد.
- محیط اطرافتان مانند آب و هوا، سروصدا، ترافیک و آلودگی.

شیوه تفکر شما درباره تجربیاتتان و تعبیر و تفسیری که از آن‌ها دارید و آنچه که احتمالاً به عنوان دلایل ضمنی آن‌ها می‌آورید، می‌تواند در شما ایجاد آرامش و یا برعکس استرس نماید. چنانچه هنگام دیدن چهره ناخوشایند دوستان فکر کنید که این چهره به معنای این است که وی می‌خواهد شما را طرد کند، احتمالاً احساس اضطراب خواهید کرد. ولی اگر شما همان چهره دوستان را به عنوان چهره فردی که خیلی خسته است یا در حال فکر کردن درباره مشکلات شخصی‌اش است تعبیر کنید، چندان برایتان نگران‌کننده نخواهد بود.

هر موقعیت جدید و یا تغییری در زندگی می‌تواند کمی استرس‌زا باشد. هنگامی که تلاش می‌کنید تا خود را با موقعیت جدیدی وفق دهید، از منابع حمایت درونی و بیرونی استفاده کرده و انرژی صرف می‌کنید و از آنجایی که انرژی ذخیره شده ماکم کم تحلیل می‌رود، مقاومت ما در برابر بیماری کاهش یافته و آسیب‌پذیری ما نسبت به بیماری افزایش می‌یابد. برخی از رویدادها بنابر درجه انعطاف‌پذیری که نیاز دارند، استرس بیشتری ایجاد می‌نمایند. هنگامی که تغییرات، یکی پس از دیگری و خیلی سریع اتفاق می‌افتند، آسیب‌پذیری فرد را بیشتر می‌کنند.

مثال‌هایی از رویدادهای استرس‌زا عبارتند از:

- مرگ یکی از والدین، اعضای خانواده یا دوستان نزدیک
- جدایی والدین
- استرس امتحان
- مشاهده مشاجرات خانوادگی
- آسیب‌هایی که دختران در ارتباط با جنس مخالف می‌بینند
- احساس طرد شدن از طرف دوستان یا همکلاسی‌ها
- نگرانی درباره اتفاقاتی که در منزل رخ می‌دهد
- دشواری تکالیف درسی

رویدادهای زندگی، به‌خصوص آن‌هایی که ما انتظار به وقوع پیوستن‌شان را نداریم و آن‌هایی که هیچ‌کنترلی بر روی‌شان نداریم، می‌توانند استرس‌زا باشند. درجه نگرانی افراد در برابر رویدادهای مشابه یکسان نیست. میزان آشفتگی شما متأثر از میزان سلامتی‌تان (رژیم، ورزش و خواب که خنثی‌کننده‌های مهم استرس هستند) و یا متأثر از عوامل اجتماعی پیرامون آن اتفاق مانند اینکه چه قدر حمایت دریافت می‌کنید، چگونه رویدادها را تعبیر می‌کنید و واکنش فیزیکی شما به رویدادها چگونه است، می‌باشد.

نمونه‌هایی از استرس مثبت عبارتند از:

- احساسی که در یک بازی چالش‌برانگیز (مثل بازی شطرنج یا حل مسئله) به ما دست می‌دهد

- احساس خوش‌بینی، قوی شدن و نشاط در اثر ورزش‌های رقابتی
- برنده شدن در مسابقه
- عاشق شدن یا وارد یک رابطه جدید عاطفی شدن

نمونه‌هایی از استرس منفی عبارتند از:

- حجم سنگینی از مطلب برای مطالعه
- بیماری
- مشکلات در روابط با دوستان، هم‌کلاسی‌ها و همکاران
- نگرانی درباره فردی از اعضای خانواده
- داشتن زمان کم برای مرور مطالب در امتحانات

تا به اینجا مثال‌هایی از مسایل معمولی روزمره آوردیم؛ اما مثال‌های دیگر عبارتند از:

- خواب ماندن هنگامیکه ساعت شما خراب شده باشد
- جا ماندن از اتوبوس برای رفتن به مدرسه و محل کار
- سروصدای زیاد هنگام کار
- خوب پیش نرفتن اوضاع با دوستان یا همکاران

مهمتر از همه اینکه به یاد داشته باشیم، واقعه‌ای که رخ می‌دهد چندان مهم نیست. نحوه ادراک شما از آن و میزان مدیریت شما بر واقعه است که تعیین می‌کند آیا آن واقعه شما را دچار استرس می‌کند یا خیر.

برخی اوقات ما واکنشی غیرعادی و نامتناسب به موضوعات بسیار کوچک نشان می‌دهیم. زمان‌هایی که تحت فشاریم و احساس تنش و آسیب‌پذیری می‌کنیم این اتفاق بیشتر می‌افتد. در حالیکه برخی مواقع دیگر نه تنها آزرده‌گی‌های کوچک بلکه حتی مشکلات بزرگ و ناگهانی را می‌توانیم کنترل کنیم. در چنین لحظاتی ممکن است حتی تشخیص ندهید که تحت استرس هستید. و تنها بعد از اتمام رویداد، تأثیرات آنچه که گذشته است را احساس می‌کنید. و احتمالاً به شکل خستگی عاطفی یا خستگی جسمانی.



## ۵ نشانه‌های استرس

### بحث ۲: استرس چگونه احساس می‌شود؟

تمرین: سؤالات زیر به شما کمک می‌کنند تا واکنش‌های خود را بازشناسی کنید:

۱. استرس داشتن، شبیه به چه احساسی است؟
۲. استرس به چه روش‌هایی خود را نشان می‌دهد؟
۳. راجع به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟
۴. احتمالاً چه کارهایی را انجام می‌دهید؟
۵. استرس بر دیگران چه تأثیری می‌گذارد؟
۶. آیا واکنش آنها بر شما تأثیری می‌گذارد؟ چگونه؟

### فیدبک

( کاربرگ شرکت‌کنندگان را واریس کنید )

## ۶ استراحت



به شرکت‌کنندگان ۱۰ دقیقه فرصت استراحت بدهید. اجازه دهید با خوردن خوراکی، احساس تغذیه شدن (نوعی نوازش) در آنها ایجاد شود.

## ۷ نشانه‌های استرس



### مقدمه

همگی ما زمانی که تحت فشار هستیم، با روش خاص خودمان به آن پاسخ می‌دهیم. بعضی از افراد، بسیار تحریک‌پذیر و بدخلق می‌شوند، در حالی که بعضی دیگر غیرفعال شده و قدرت تصمیم‌گیری‌شان را از دست می‌دهند. نکته مهم این است که بدانید چگونه نسبت به استرس واکنش نشان می‌دهید. هنگامی که شما نشانه‌های شخصی خود را بشناسید، توانایی مقابله بهتر با مشکلات را پیدا خواهید نمود. با فکر کردن درباره مواقعی که در گذشته دچار استرس شده بودید، می‌توانید خود را بشناسید. سپس می‌توانید نشانه‌های خود را به سرعت پیدا کنید. بنابراین قبل از اینکه استرس بخواهد از کنترل خارج شود، شما وارد عمل می‌شوید. موارد زیر علائم شایع استرس هستند. راجع به روش‌هایی که استرس بر شما تأثیر می‌گذارد فکر کنید.

### افکار شما

- اشکال در تمرکز
- ضعف در حافظه
- احساس فوریت در زمان
- اشکال در تصمیم‌گیری
- از دست دادن اعتماد به نفس
- از دست دادن دیدگاه شخصی
- افکار مغشوش
- فراموش کردن کارها
- به تعویق انداختن دایمی کارها
- ناتوانی در پیش‌برد افکار راجع به آینده
- بدترین‌ها را پیش‌بینی کردن (در انتظار اتفاقات بد بودن)
- بیشتر از حل مسئله، نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن (راه‌حل مدار باشید تا مسئله‌مدار)
- سخت و انعطاف‌ناپذیر شدن در تلاش برای حفظ کنترل خود

### واکنش‌های فیزیکی شما

- دردهای بدنی
- سردردها
- گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها
- کمردرد
- خستگی مفرط
- دلشوره داشتن (دل‌آشوبه)
- حالت تهوع



- احساس خفگی در گلو
- پرش ناگهانی چشم یا لب
- احساس لرزش (مانند لرزش صدا یا لرزش دست‌ها)
- دندان قروچه یا مشت کردن انگشتان
- افزایش ضربان قلب
- تپش قلب یا احساس از کارافتادن آن
- عرق کردن کف دست
- بیخ کردن انگشتان
- خشکی دهان
- تکرر ادرار
- سرگیجه
- تنفس نامنظم
- اسهال یا یبوست
- حادثه‌تر شدن بیماری‌های مرتبط با استرس مانند آسم یا خارش پوست<sup>۱</sup>

#### احساسات شما

- تحریک‌پذیری<sup>۲</sup>؛ زود عصبانی شدن یا به راحتی از کوره در رفتن
- پرخاشگری
- کناره‌گیری
- ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران
- حرمت خود<sup>۳</sup> پایین
- بدخلقی
- گریه
- بدگمانی<sup>۴</sup>، خرده‌گیری و غرغرکردن
- احساس گناه
- احساس اضطراب و هراس
- افسردگی
- حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد
- ترس غیرمنطقی، برای مثال از کنترل خارج شدن
- خشمگینی<sup>۵</sup>
- عصبانیت<sup>۶</sup>
- احساس ناامیدی
- خصومت<sup>۷</sup>
- نگرانی درباره سلامت یا هر چیز دیگری
- احساس بیچارگی

1. psoriasis

2. irritability

3. self-esteem

4. cynical

5. edgy

6. angry

7. hostile

### رفتار شما

- اشکال در مدیریت زمان
- اشکال در سازماندهی خود
- پراکنده‌کاری و هیچ‌کاری از پیش نبردن
- تغییر در الگوهای خواب (کم‌خوابی یا پرخوابی)
- تغییر در الگوهای خوردن (کم‌خوری یا پرخوری)
- انجام دادن کارها با عجله
- از دست دادن تماس با دوستان
- سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات
- انداختن مسئولیت گردن دیگران
- استفاده از الکل، مواد مخدر یا دارو
- واکنش افراطی<sup>۱</sup>
- بی‌قراری/جویدن ناخن‌ها/وررفتن با موها
- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- بدون وقفه صحبت کردن
- اختلال وسواس-اجبار<sup>۲</sup>
- غیبت در محل کار یا محل تحصیل

به موقعیت‌هایی که در آن‌ها هر یک از نشانه‌های بالا را تجربه کرده‌اید، بیان‌دهید. به یاد داشته باشید که این احساسات، افکار و رفتارها اغلب مواقع تحت نوسان‌های روزمره کم و زیاد می‌شوند. آیا شما نشانه‌هایی دارید که در بالا به آن‌ها اشاره نشده باشد؟

چرا ما به گونه خاصی به استرس واکنش نشان می‌دهیم؟

### پاسخ اولیه به استرس

ما در طول تحول واکنشی به استرس را که "واکنش جنگ یا گریز" خوانده می‌شود، به ارث برده‌ایم. برای اینکه امکان مقابله بهتر و مؤثرتر با استرس را داشته باشیم، باید یاد بگیریم که به موقعیت‌ها به عنوان یک تهدید نگاه نکنیم. چنانچه ما موقعیتی را تهدیدآمیز بپنداریم، پاسخ‌های بدنی برای جنگ یا گریز سازمان خواهند یافت. هنگامی که موقعیتی به عنوان یک موقعیت چالش‌زا یا تهدیدکننده ارزیابی می‌شود، قدیمی‌ترین قسمت مغز فعال می‌گردد. سپس بدن هورمون استرس می‌سازد. این هورمون‌ها وارد جریان خون شده و به تمام قسمت‌های بدن می‌رسند.

### تأثیرات فیزیولوژیکی

نتایجی که در پی می‌آید اثرات فیزیولوژیکی استرس می‌باشند که ممکن است بعضی از آن‌ها برایتان آشنا باشند:

عرق کردن کف دست (به عنوان یک بخش خنک‌کننده)، افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، احساس دل‌آشوبی به خاطر گردش جریان خون، حرکت خون از معده به سمت سایر اعضای بدن، ساخته شدن اسید معده (که می‌تواند منجر به زخم معده شود)، سوءهاضمه، لخته‌های خون (در مواقعی شما زخمی شده‌اید)، گشادی مردمک چشم‌ها برای افزایش دید، ادراک انتخابی، انقباض شانه‌ها، گره شدن مشت‌ها، ساییده شدن

دندان‌ها، حرکت خون به سمت عضلات، خشکی دهان، آزاد شدن قند و چربی از کبد به عنوان سوختی برای انرژی، تسریع تنفس (برای اکسیژن‌رسانی بیشتر)، از بین رفتن حرکات روده و شکم و اکسیژن‌رسانی سلول‌های قرمز به جریان خون. ما این سیستم را به ارث برده‌ایم و هنوز هم در همگی انسانها و حیوانات باقی است. این واکنش‌ها برای کمک به ما در مقابله با استرس وجود دارند. چنانچه مشکل حل شود، بدن به حالت اولیه خودش بازمی‌گردد. در هر حال، اگر در بدن آرامش ایجاد نشود، ممکن است باعث فشار فیزیکی شده و در نتیجه باعث صدمه درازمدتی به سلامتی ما گردد. تمامی این تأثیرات فیزیکی یک واکنش موقت بوده و نمی‌توانند دایمی باشند.

### اثرات آزاد شدن کورتیزول در طول استرس

- افکار ما: همگی ما ممکن است تصمیمات سریعی بگیریم، اغلب بسیار سریع و نسنجیده؛ ممکن است در یادآوری مسایل نیز مشکل داشته باشیم.
  - احساسات ما: همگی ما ممکن است تحریک‌پذیر، عصبی، هراسان و خصمناک شویم.
  - رفتار ما: همگی ما ممکن است پرخاشگری کنیم.
- استرس می‌تواند توانایی سیستم ایمنی بدن را برای محافظت از ما در برابر ویروس‌ها و عفونت‌ها کاهش دهد. بدین ترتیب که استرس مانع تولید ساخت طبیعی آنتی‌بادیها (که با سلول‌های هجوم‌آور خارجی می‌جنگند) می‌شود.

### منابع استرس

- نگرش‌ها و باورها (هفته آینده درباره آن‌ها بیشتر صحبت می‌کنیم): نگرش‌ها و باورها، انرژی صرف می‌کنند و می‌توانند استرس‌زا باشند؛ مثل وقتی که نگرانیم، عجله داریم، عصبانی هستیم، احساس محرومیت یا رنجش خاطر می‌کنیم، یا نیاز داریم که کامل باشیم و یا اینکه سعی می‌کنیم همیشه دیگران از ما راضی و خشنود باشند.
- تأثیرات اجتماعی: والدین و همسالان می‌توانند به ما استرس بدهند.
- مورد تهدید قرار گرفتن:
  - حرمت خود
  - روابط بین فردی
  - سلامت جسمانی
  - موقعیت فرد در محل تحصیل و کار
  - آینده

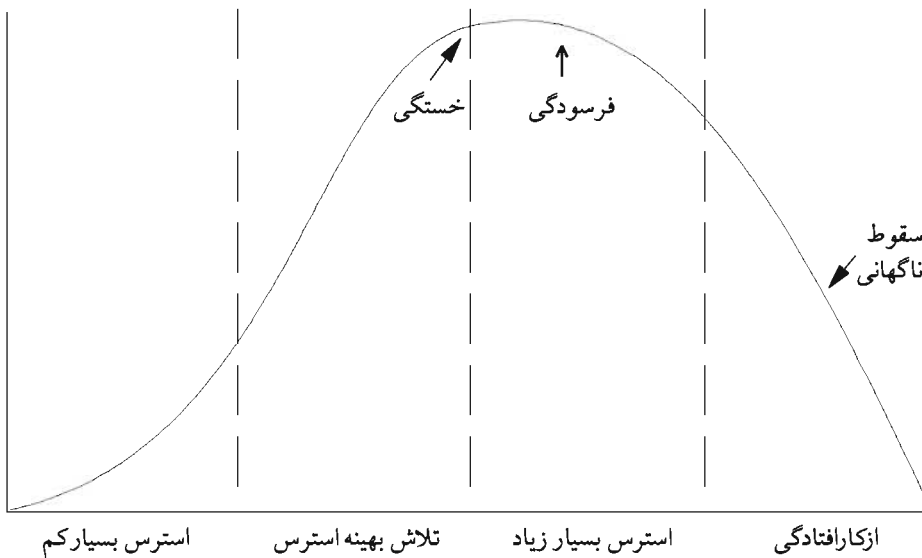
بر روی قسمت دیگری از تخته توضیح زیر را بنویسید، (این مورد در کاربرگ شرکت‌کنندگان نیز ارایه شده است)

داشتن سطح مشخصی از استرس طبیعی بوده و نشانه سلامتی می‌باشد؛ یک فرد بدون استرس نمی‌تواند زنده بماند. هنگامی که به استرس به عنوان یک چالش نگاه می‌کنیم و با آن درگیر شده و مبارزه می‌کنیم، عملکرد بهتری خواهیم داشت نسبت به زمانی که در سطوح مختلفی از استرس غرق شده‌ایم. استرس بسیار کم، باعث می‌شود که هیچ کاری انجام نداده و احساس کسالت و فقدان انرژی بنماییم. استرس بسیار زیاد، در نهایت باعث از کارافتادگی شده و ما را دچار فرسودگی می‌کند. بنابراین چنانچه استرس را در یک مقیاس ۱ تا ۱۰ در نظر بگیریم برای اینکه با انگیزه و سالم باشیم، نیاز به استرسی در حدود ۶ داریم.

### مراحل استرس

کسالت/بی‌احساسی	←	بسیار کم	۱
انرژی	←	بهینه	۲
خستگی	←	بسیار زیاد	۳
فرسودگی	←	ازکارافتادگی	۴

### منحنی عملکرد\*



اقتباس از مایکل کارنز

بهترین کار این است که شما نشانه‌های واقعی را که در مرحله ۲ (بهینه) قرار دارید، شناسایی کرده و سعی کنید آن‌ها را ثابت نگه دارید. بدون اینکه به خودتان اجازه دهید که به مراحل ۱ یا ۳ سر بخورید. بنابراین فکر کنید که هنگام قرارگرفتن در مرحله ۲ چه احساس‌ها و نشانه‌های خاصی در شما به چشم می‌خورند.



## ۸ روش AAAbc برای غلبه بر استرس

برای غلبه بر استرس، استراتژی‌های مختلفی وجود دارد. ما می‌توانیم آن‌ها را به طور کلی تحت عنوان سه روش اساسی (AAAbc) یاد بگیریم:

روش AAAbc
<p><b>A. (Alter) منابع استرس را تغییر دهید</b></p> <p>برای مثال: یادگیری حل مسئله، ایجاد ارتباط مستقیم، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان یادگیری فنون تنش‌زدایی</p>
<p><b>A. (Avoid) از موقعیت استرس‌زا دوری کنید</b></p> <p>برای این که انرژی از دست ندهید، گاهی لازم است از موقعیت استرس‌زا خارج شوید، آنجا را ترک کنید، نه بگویید، اختیارات خود را واگذار کنید (وکالت)، اعضاء (کم‌محل) کنید و حتی محدودیت‌های خود را بشناسید.</p>
<p><b>A. (Accept) آن را بپذیرید</b></p> <p>خود را برای پذیرش بدنی و ذهنی استرس آماده کنید. این کار مستلزم تمرین مداوم است. پذیرش به دو مسیر مهم کنترل استرس منتهی می‌شود:</p>
<p><b>مسیر b. (building your resistance) مقاومت خود را بالا ببرید</b></p> <p>از نظر بدنی، مراقب وزن خود باشید، به طور مرتب ورزش کنید، فنون تنش‌زدایی را فرا بگیرید و استفاده کنید.</p> <p>از نظر ذهنی، مثبت فکر کنید، برای سلامت روان خود وقت بگذارید، اهداف روشنی برای خود طراحی کنید، ارزش‌ها و اعتقادات خود را مشخص کنید.</p> <p>از نظر اجتماعی، نظام حمایت اجتماعی برای خود ایجاد کنید. سعی کنید دوستان خوب خود را نگه دارید، برای روابط بین فردی سرمایه‌گذاری کنید، در روابط صریح و روراست باشید و صمیمیت و وفاداری را تمرین کنید.</p> <p>از نظر معنوی، تمرین مراقبه، نماز، دعا و نیایش را مدنظر قرار دهید.</p>
<p><b>مسیر c. (changing your perception) ادراک خود را تغییر دهید</b></p> <p>روش تفکر خود (انتظارات غیرواقعی و افکار غیرمنطقی) را تغییر دهید.</p> <p>نسبت به خود نگرش مثبتی اتخاذ کنید و حرمت خود را رشد دهید.</p> <p>خودگویی‌های خود را به شیوه‌ای که کمتر استرس‌زا باشند، تغییر دهید.</p>

در هفته‌های آینده درباره مقابله مؤثر با استرس و هر یک از فنونی که به اجمال در روش AAAbc مطرح شدند، مطالب بیشتری خواهیم آموخت!



## ۹ تنش‌زدایی بر طبق روش بنسون: یک شیوه‌مراقبه متعالی (T.M)

این تنش‌زدایی بر تکرار یک ماترا (کلام مقدس) مبتنی است. این فن بسیار ساده است. فرد در یک مکان راحت و با چشمان بسته، به مدت بیست دقیقه، ۲ بار در روز، به یک لغت یا مفهوم که کمترین تداعی را به ذهن بیاورد، فکر می‌کند (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۸۲). بنسون (۱۹۷۵) مطالعاتی را در این زمینه انجام داد و ضمن اشاره به ارزش این شیوه، روش ساده‌ای را برای ایجاد آرامش ابداع نمود که در اینجا روش ملکور را تمرین می‌کنیم. برای موفقیت بیشتر شرایط راحتی فراهم کنید و به دستورالعملی که در زیر آمده است توجه کنید. تلاش خاصی برای موفقیت به خرج ندهید، یعنی وقتی ذهنتان متمرکز نمی‌شود مضطرب نشوید. کافی است دوباره بدون ناراحتی و سرزنش خود دوباره ذهنتان را به دستورالعمل متوجه کنید. حالا:

- ۱ به آرامی در یک موقعیت آرام و راحت بنشینید.
- ۲ چشمان خود را ببندید، یک نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی از راه بینی خارج کنید.
- ۳ تمامی عضلات بدن را عمیقاً آرام کنید. از کف پا شروع کرده و به تدریج در جهت سر و صورت، عضلات بدن را آرام کنید. این حالت را در تمامی طول تمرین حفظ کنید.
- ۴ از راه بینی نفس بکشید. نسبت به نفس کشیدن خود هشیار باشید و به آن توجه کنید، حالا وقتی نفس بیرون می‌آید "بازدم"، عدد یک را زیر لب تکرار کنید. مجدداً به همین ترتیب ... راحت و عادی نفس بکشید.
- ۵ این کار را ده تا بیست دقیقه ادامه دهید. می‌توانید چشمانتان را باز کنید و از زمان اطلاع حاصل کنید. برای چند دقیقه از جای خود بلند نشوید.
- ۶ اگر به سطح عمیقی از آرامش نرسیده‌اید، نگران نباشید. بگذارید آرامش با آهنگ خاص خود و به تدریج اتفاق بیافتد. وقتی افکار مزاحم پیش آمد نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت باشید. اگر نشد، به افکارتان بگویید "خوب دیگه" و از آن عبور کنید. اجازه بدهید آن‌ها بگذرند.
- ۷ برای بررسی مسایل، مشاهدات خود (احساس، افکار) را برای درمانگرتان بعد از تمرین یادداشت کنید.

این تمرین را روزی دوبار انجام دهید. حداقل فاصله تمرین، ۳ ساعت است. تلاش کنید این تمرین را بلافاصله بعد از غذا انجام ندهید. انجام این تمرین در موقعیت مناسب اثر آن را چند برابر می‌کند<sup>۱</sup>.

## ۱۰ تکالیف منزل

کاربرگ تکالیف منزل جلسه (۱) را به دقت مطالعه کرده و تمامی تمرین آن را در طول هفته انجام دهید و آن را جلسه بعد همراه خود بیاورید.



## ۱۱ بیان احساس

از تک‌تک اعضا بخواهید احساس خود را در یک یا دو جمله بیان کنند و توضیح بیشتر را به جلسه بعد، موکول نمایند. اگر مراجعی با فعل منفی احساسش را بیان کرد، او را به استفاده از افعال مثبت راهنمایی کنید. از کسانی که به طور کلی احساس خود را بیان می‌کنند، بخواهید با احساسات خودشان حتی احساسات بدنی‌شان ارتباط برقرار کنند.



## جلسه ۲

**نسبت به استرس بی تفاوت نباشید:**

**روش‌های ذهنی مقابله با استرس**

## نسبت به استرس بی تفاوت نباشید:

### روش‌های ذهنی مقابله با استرس

۰-۵	تنفس و کشش ۱	۱
۵-۱۵	بحث و تبادل نظر	۲
۱۵-۳۰	گفتگوی درمانگر ۱	۳
۳۰-۴۰	ایفای نقش	۴
۴۰-۵۰	استراحت	۵
۵۰-۷۰	گفتگوی درمانگر ۲: مقابله مؤثر با استرس و هدایت خودگویی‌ها	۶
۷۰-۸۰	تنفس و کشش ۲: تصویرسازی هدایت شده	۷
۸۰-۸۵	تکالیف منزل	۸
۸۵-۹۰	بیان احساس	۹

### یادداشتی برای درمانگران



در این جلسه قصد داریم تا به طور اجمالی از مباحث منابع استرس (جلسه قبل)، گذشته و به بررسی روش‌های مقابله با استرس بپردازیم. در ابتدا، می‌خواهیم بدانیم که برنامه روزانه آگاهی بر استرس شرکت‌کنندگان، حاوی چه مطالبی است. شاید شرکت‌کنندگان ترجیح بدهند درباره استرس‌های روزانه خود به صورت شفاهی صحبت کنند تا آن‌که نوشته‌های خود را به شما تحویل دهند. بهتر است شرکت‌کنندگان به گروه‌های کوچک چهار نفره تقسیم شده، با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند. سپس نتیجه کار خود را به گروه گزارش نمایند. همانند سایر جلسات، در این جلسه هم وقت را تنظیم کنید. شروع و پایان آن با تمرین‌های تنفس و کشش همراه است.

کاربرگ‌های مربوط به جلسه دوم را توزیع کنید. به اولین قسمت از کاربرگ (۱) که اختصاص به این بخش دارد، اشاره نمایید.

### ۱ تنفس و کشش ۱



تمرین ۵ و ۷ از تمرین‌های تنفس و کشش برگه تمرین را انجام دهید.

بعد از تمرین ۵ با شرکت‌کنندگان درباره نحوه تأثیر تفکر بر تنفس و تنفس بر تفکر، به بحث و تبادل نظر بپردازند.

### ۲ بحث و تبادل نظر



#### برنامه روزانه آگاهی بر استرس

۱ برنامه روزانه آگاهی بر استرس: آیا تا به حال متوجه شده‌اید که چه چیزهایی به شما استرس وارد می‌کنند؟



۲ مواقعی که تحت استرس بودید، چه نوع افکاری به ذهن شما می‌آمدند؟

۳ مواقعی که تحت استرس بودید، چه احساساتی داشتید؟

۴ آیا متوجه شده‌اید که افکار منفی دارید که پشت سر هم با شما راجع به چیزهای منفی صحبت می‌کنند؟

### فیدبک

( کاربرگ شرکت‌کنندگان را واریس کنید )

## ۳ گفتگوی درمانگر

یاد گرفتن نحوه کنترل افکار، قدرتمندترین ابزار برای مهار و مدیریت استرس است. چنین فئونی شما را در زمینه کنترل تأثیر موقعیت‌ها بر خود، تأثیر دیگران بر خود و نحوه زندگی تان تقویت می‌نمایند. چنانچه شانس داشتن چنین باورهایی را در خود گسترش دهید، متعجب خواهید شد که چه قدر نسبت به واکنش‌های خود در ارتباط با وقایعی که برایتان اتفاق می‌افتد، تسلط یافته‌اید.

### ۱ آگاهی خود را ارتقاء بخشید

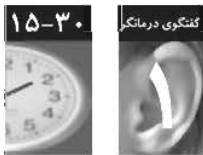
مشخص کنید چه مواقعی تحت استرس هستید و چرا موضوع خاصی برایتان خیلی مهم است. چنانچه شما ندانید که تحت فشارید و یا دقیقاً چه چیزی باعث به وجود آمدن استرس در شما شده، نمی‌توانید هیچ کمکی برای حل مسئله به خود بکنید. نشانه‌های استرس را هفته گذشته با هم بررسی کردیم، حالا هرکسی باید بداند که به طور شخصی در برابر استرس چه واکنش‌هایی نشان می‌دهد. برنامه روزانه آگاهی بر استرس به شما کمک می‌کند تا احساس‌های مربوط به استرس خود را نسبت به وقایع با افکاری که در ابتدای امر برایتان قابل تشخیص نبودند، ردیابی نمایید. برای نمونه ممکن است متوجه شوید هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کنید عضلاتان منقبض است، چرا که به دلیل نخواندن درس‌هایتان احساس گناه می‌کنید یا ممکن است هنگام صحبت کردن با افراد خاصی احساس انقباض در عضلات کنید.

محدودیت‌های خود را بشناسید و نشانه‌های رسیدن به سطح انفجار را در خود تشخیص دهید، مانند خستگی و آشفتگی. آن‌ها را به عنوان نشانه‌هایی برای نیاز خود به استراحت و فراغت بپذیرید.

### ۲ تلاش کنید تا پیش‌بینی نمایید که چه چیزهایی ممکن است برای شما استرس‌زا بوده و شما را در حالت آماده‌باش قرار دهند!

چنانچه به خاطر یک واقعه قریب‌الوقوع اضطراب داشته باشید، بدنتان تا حدی که انگار شما آن واقعه را همراه با ترس در حال تجربه کردن هستید، واکنش نشان خواهد داد. از سوی دیگر اگر، به خودتان بگویید باور دارید که می‌توانید از پس آن موقعیت برآید، ذهن و بدن شما آرام باقی خواهند ماند. تأثیر استرس بر شما به طور جدی به وسیله میزان پیش‌بینی‌پذیری، کنترل و میزان احساس تسلط شما بر آن موضوع تعیین می‌گردد.

برخی موقعیت‌های استرس‌زا روشن و واضح هستند، مانند وقتی که قرار است در موقعیت امتحان قرار بگیرید. در موقعیت‌های دیگر ممکن است ندانید چه چیزی باعث استرس شده و تمام چیزی که می‌دانید این



است که احساس راحتی نمی‌کنید. انجام تمرین "برنامه روزانه آگاهی بر استرس" شاید به شما کمک کند تا بتوانید تشخیص دهید چه موقعیت‌هایی شما را دچار استرس می‌کنند. به محض اینکه مشکل را شناختید، می‌توانید برای رفع آن برنامه‌ریزی کنید.

### پیش‌بینی وقایع منظم

بیشترین استرس ما، از مسایل قدیمی تکراری ناشی می‌شود. مانند حرف زدن با کسانی که دوستشان نداریم، اتمام تکالیف درسی یا کاری به خصوص در عصر جمعه که باید برای صبح شنبه آماده شوید و یا شنیدن بحث و جدل دیگران. اگر ما یاد بگیریم که این موقعیت‌ها را پیش‌بینی کنیم و برای آنها آماده شویم، کمتر دچار استرس خواهیم شد. چون احساس می‌کنیم این موقعیت‌ها بیشتر تحت کنترل ما هستند. به تمرین برنامه روزانه آگاهی بر استرس خود نگاه کنید تا چیزهایی را که بیش از یکبار به شما استرس داده‌اند دریابید، سپس تلاش کنید کارهای زیر را تا حد ممکن انجام دهید:

- از برخی موقعیت‌ها اجتناب کنید! (برای مثال از ملاقات افرادی که به شما احساس ناراحتی می‌دهند اجتناب کنید)
- خودتان را تقویت کنید! (برای مثال سعی کنید تکالیفتان را به خوبی و در زمان مقرر انجام دهید)
- با برخی موقعیت‌ها مواجه شوید (برای مثال تصمیم بگیرید درباره چیزی که همیشه از آن اجتناب می‌کردید، مستقیماً با فردی که در آن کار درگیر است صحبت کنید)
- بهترین کار را مشخص کنید: به عبارت دیگر بهترین روشی را که برای کاهش سطح استرس در خود می‌توانید به کار بگیرید، مشخص کنید. درباره روشی که به کمک آن موقعیت‌ها را مدیریت می‌کنید فکر کنید - مهم‌تر از همه - به این فکر کنید که آیا این روش مؤثر است یا خیر؟

### ۳ مسایل را زیاد بزرگ نبینید!

روی تخته بنویسید

## رویدادها = افکار = احساسات

هنگامی که دچار استرس می‌شویم، تمایل داریم به روش خاصی فکر کنیم و اکثر مواقع متوجه نیستیم که شیوه تفکرمان ناشی از سطح استرسی است که تجربه می‌کنیم. به نظر می‌رسد تمایل داریم فکر کنیم که این مسایل حقایق مطلق هستند و الزاماً نتیجه تعبیر، تفسیر و پیش‌بینی (معمولاً منفی) ما در مورد مسایل نیستند. گاهی ما برداشت‌ها یا "انگار که"‌هایی را در ذهن خود به "حتماً" و "باید" تبدیل می‌کنیم، قواعدی که زمینه اضطراب و شکست را برای ما فراهم می‌آورند.

چندین مثال از این موارد عبارتند از:

- من همیشه مسایل را اشتباه متوجه می‌شوم.
- زندگی افتضاحی دارم.
- در زندگی هیچ چیز برای امیدوار بودن به آینده وجود ندارد.
- هیچ وقت با این موقعیت جدیدم سازگار نخواهم شد (امکان ندارد با این مسئله کنار بیایم).
- هیچ کسی به من توجهی ندارد (کسی مرا دوست ندارد).

وقتی در موقعیتی قرار می‌گیریم که ما را وحشت زده می‌کند، در آن موقعیت راجع به مسایل منفی گویانه‌تر می‌اندیشیم، که این حالت به خودی خود باعث می‌شود اضطراب بیشتری پیدا کنیم. ما اغلب به روش بسیار افراطی فکر می‌کنیم، پیامدهای یک موقعیت را بزرگ‌نمایی می‌کنیم، تنها جنبه‌های منفی مسئله را می‌بینیم،

خود یا دیگران را به روش غیرمنطقی سرزنش می‌کنیم و در نهایت به نتایجی دست می‌یابیم که معمولاً نادرست می‌باشند. در چنین شرایطی بدن ما شروع به واکنش می‌کند. چرا که ذهن به بدن می‌گوید در موقعیت نسبتاً خطرناکی قرار گرفته‌ایم، در نتیجه سطح استرس بالاتر رفته یا بدتر می‌شود. چنانچه یاد بگیریم که این افکار افراطی را با افکار واقع‌نگرانانه‌تر و امیدوارکننده‌تری جایگزین کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم که واکنش خود را به استرس کنترل کرده و احساس آرامش بیشتری نماییم. از این به بعد وقتی احساس تنش یا استرس کردید، افکارتان را دنبال کنید و سعی کنید آنها را تغییر دهید؛ خواهید دید که اگر بتوانید موقعیت‌ها را متعادل‌تر و مثبت‌تر تفسیر کنید، به نتایج رضایت‌بخش‌تری دست می‌یابید.

### خودگویی منفی

همه ما روزانه یکسری گفتگوهای درونی با خود داریم. کسی در درون ما هست که از زبان ما سخن می‌گوید و می‌تواند به ما غرولند کند، ما را عصبی کند، به ما احساس حقارت بدهد و بدین ترتیب ما را از رسیدن به آنچه که از زندگی می‌خواهیم باز دارد. گاهی ما را رها نکرده و اجازه نمی‌دهد که تنها باشیم، دائماً ما را سرزنش نموده و به شکل بی‌رحمانه‌ای درباره‌ی ما قضاوت می‌کند و در زندگی ما مداخله می‌کند. او می‌تواند شک و تردید محکمی درباره توانایی‌هایمان به ما بدهد، برای مثال موفقیت در امتحان، مقابله مؤثر با استرس‌های خانوادگی، داشتن یک شغل بعد از تحصیل یا موفقیت در برقراری روابط با دیگران. او می‌تواند کاری کند که ما نسبت به خود احساس بدی پیدا کنیم مثلاً وقتی به خودمان می‌گوییم که:

- تو هیچ وقت نمی‌توانی مسایلی را درست درک کنی.
- چاق و زشت هستی.
- بسیار کسل‌کننده هستی، چه طور یک نفر می‌تواند با تو دوست شود.
- تو با همه فرق داری.
- تو خیلی احمقی، احتمالاً رد می‌شوی.

به گفتگوهای درونی که با خود دارید فکر کنید و بگویید که کدامیک از آنها ممکن است درست نباشد؟

این افکار منفی می‌توانند به صورت **پایدها** مطرح شوند برای مثال:

- من همیشه باید ظاهر خوبی داشته باشم در غیر اینصورت دیگران مرا دوست نخواهند داشت.
- من هیچ وقت نباید نگرانی یا ترس را نشان دهم.
- من همیشه باید بتوانم با خودم کنار بیایم.

هم‌چنین ما تمایل به داشتن افکار افراطی نسبت به زندگی عاطفی‌مان داریم مثلاً

اگر من دوستی نداشته باشم بدبخت می‌شوم

به جای اینکه

اگر من دوستی نداشته باشم ممکن است احساس دل‌تنگی کنم ولی به طور کلی حال خوبی خواهیم

داشت.

یا:

اگر آنها از من نخواهند که همراهشان بیرون بروم؛ هیچ وقت نخواهم توانست از این طردشدگی خلاصی یابم.

به جای اینکه

اگر آنها از من نخواهند که همراهشان بیرون بروم؛ ممکن است غمگین بشوم ولی می‌توانم کار دیگری

به جای آن انجام دهم.

**(A) واقعه/ رویداد**

دوستانتان به شما نگفته‌اند که گروهی از بچه‌ها برای تعطیلات آخر هفته با هم بیرون خواهند رفت.

**(B) خودگویی (گفتگوهای درونی که با خود دارید)**

۱ همین‌طور است. آنها دیگر نمی‌خواهند که من همراهشان بروم. قطعاً به نظر آنها من آدم کسل‌کننده‌ای هستم.

- یا -

۲ آنها باید فراموش کرده باشند، معمولاً از من نیز می‌خواستند که همراهشان بروم.

**(C) هیجانات**

۱ احساس خشم، دلخوری، رنجش خاطر، آشفتگی.

۲ احساسی خوب همراه با کمی تعجب.

احساسی که شما دارید دقیقاً ناشی از رویدادهای واقعی زندگی نیست. بین رویدادها و هیجان ما خودگویی‌های واقع‌گرایانه یا غیرواقع‌گرایانه‌ای وجود دارد. این خودگویی‌ها هستند که در ما احساس ایجاد می‌کنند. افکار شما به‌طور مستقیم چیزهایی هستند که شما را مضطرب، خشمگین و افسرده می‌نمایند.

دانشمندان متوجه شده‌اند که خودگویی‌های منفی مانند مورد (B1) در بالا، برانگیختگی فیزیولوژیکی ایجاد می‌کنند. به عبارت دیگر، وقتی شما موقعیت‌ها را به شیوه‌ای منفی تعبیر و تفسیر می‌کنید، بدنتان منقبض شده و دچار استرس می‌شوید.

- هیچ‌کس این هفته به من زنگ نزد.
- مردم به من علاقه‌ای ندارند.
- کاملاً روشن است که من کسل‌کننده‌ام و جذابیتی ندارم.
- این خیلی افسرده‌کننده است.

احساس اضطراب، افسردگی، خشم، گناه و بی‌ارزشی همگی پیامدهای هیجانی خودگویی‌های غیرمنطقی می‌باشند.

به این موضوع فکر کنید که صدای انتقادگر درونی‌تان چه چیزهایی به شما می‌گوید. ما هنوز هم فرصت داریم تا طریقه نگاهمان را به مسائلی که در طول روز تجربه می‌کنیم، اصلاح نماییم. یکسری از خودگویی‌های منفی رایج و جملات مثبت جایگزین در پی می‌آیند.

- منفی: من آنقدر قدرت ندارم که بتوانم مانع این شوم که آدم‌ها یا چیزها مرا ناراحت کنند.
- مثبت: من خودم انتخاب می‌کنم که چگونه واکنش نشان بدهم. این به من بستگی دارد که به خودم اجازه بدم ناراحت بشوم یا خیر.
- منفی: من نمی‌تونم احساسم را هر چه قدر هم که بد و طولانی باشد، کنترل کنم.
- مثبت: ممکنه من نتونم جلوی ناراحت شدن خودم را بگیرم، ولی من می‌تونم شدت احساسات منفی‌ام و مدت آنها را کنترل کنم.
- منفی: من نمی‌تونم نحوه واکنشم را تغییر دهم.
- مثبت: من با کنترل افکارم و تلاش برای واقع‌نگرانه‌تر و مثبت‌تر کردن آنها، می‌تونم نحوه واکنشم به موقعیت‌های استرس‌زا را تغییر دهم.
- منفی: امور باید طوری از پیش بروند که من برنامه‌ریزی کرده‌ام.
- مثبت: این خیلی خوبه که همه چیز طبق برنامه من پیش برود. ولی بهتر است من یاد بگیرم که اتفاقات را همان‌طور که پیش می‌آیند بپذیرم.

- منفی: من به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارم.
- مثبت: من بعضی وقت‌ها عصبانی می‌شوم، ولی خوب چه کسی نمیشه؟
- منفی: من همیشه افتضاح به بار می‌آورم.
- مثبت: هر کسی چند وقت یکبار اشتباهی می‌کند.

#### ۴ توقف فکر

افکار منفی سمج و تکرار شونده، منجر به شکلی از تردید به خود می‌شوند، برای مثال:

- من هرگز در امتحاناتم قبول نخواهم شد.
- من هرگز نخواهم توانست یک دوست خوب پیدا کنم.
- و یا ترس‌هایی مثل:
- من نگرانم که اتفاق بدی برایم بیافتد.
- من امیدوارم که والدینم از هم جدا نشوند.

چنین افکاری سطح اضطراب فرد را بالا می‌برند. توقف فکر، تکنیک بسیار ساده‌ای است و در عین حال بسیار کارساز است! این کار به شما کمک می‌کند تا نسبت به انواع افکار اضطراب‌زای خود هشیار شده، یاد بگیرید آنها را خاموش کنید و ذهنتان را از این افکار خالی نمایید. تنها کافی است که به خودتان بگویید "بسته" و یا اینکه جملات اطمینان‌بخش، امیدوارکننده و واقع‌گرایانه‌ای مثل "اگر کمی بیشتر تلاش کنم، قبول می‌شوم؛ همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت" را جایگزین افکار منفی‌تان کنید.

این مسئله کاملاً ثابت شده که همیشه افکار منفی و ترسناک قبل از احساسات منفی و ترسناک به ذهن ما می‌آیند. بنابراین چنانچه بتوانیم افکارمان را کنترل کنیم، سطح اضطرابمان به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

### فکر مضرب ← احساس اضطراب

**چند نکته برای در مانگر:**

از اعضا بخواهید تا راجع به افکار منفی که نسبت به خود دارند، فکر کنند. سپس در مورد سؤالات زیر با فردی که در کنارشان نشسته به بحث و تبادل نظر پردازند:

- آیا این افکار آنها (افکار منفی که نسبت به خود دارند) واقع‌نگرانه است یا غیرواقع‌نگرانه؟
- آیا افکار آنها کمک‌کننده هستند یا خیر (مثلاً می‌توانند جلوی آنها را برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواهند بگیرند)؟
- آیا کنترل افکار آسان است یا سخت؟

شما باید برای متوقف کردن افکار منفی در ذهنتان قاطعانه عمل کنید! همین حالا یکی از آنها را انتخاب کنید، بپذیرید که آن فکر غیرمنطقی است و شما بدون آن احساس بهتری خواهید داشت!

#### ۵ تمرین مهارت‌های مقابله‌ای

قرار گرفتن در یک موقعیت استرس‌زا به خودی خود منجر به احساس اضطراب و ناراحتی در شما نمی‌شود. به نظر می‌آید این واکنش بیشتر از آنکه یک واکنش اتوماتیک باشد یک واکنش عادت‌ی است. ما عادت کرده‌ایم که به این طریق به موقعیت استرس‌زا واکنش نشان دهیم. یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای استرس می‌تواند در تعدیل این عادت به شما کمک کند. یکی از تمرین‌های مهارت‌های مقابله‌ای استرس عبارت است از

تنش‌زدایی عضلانی هر کجا و هر زمانی که احساس استرس به شما دست می‌دهد (تکنیک تنش‌زدایی عضلانی در جلسه سوم و ششم به شما آموزش داده خواهد شد). در کنار این تمرین روی خودگویی‌های منفی خود نیز کار کرده و سعی کنید فهرستی از گفتگوهای درونی منفی که در موقعیت‌های استرس‌زا دارید تهیه نمایید مانند: "من نمی‌توانم این کار را انجام دهم." "دیگران بیشتر از من به کارها تسلط دارند." و سپس یکسری جملات مؤثر برای مقابله مؤثر با استرس به جای آنها جایگزین کنید.

راجع به موقعیت‌هایی از زندگی فکر کنید که در آنها دچار اضطراب شده‌اید، به خصوص موقعیت‌هایی که احتمالاً در آینده نزدیک نیز دوباره با آنها مواجه خواهید شد، برای مثال:

- درس خواندن برای شما کار دشواری است
- مشکل داشتن با خانواده یا دوستان
- دیدن به سمت محل تحصیل/کار برای به موقع رسیدن
- مشاجره والدین با شما در ارتباط با انجام وظایفتان
- اجبار برای شرکت در کلاسی که استاد آن را دوست ندارید
- نمره بد در پروژه‌ای که ارایه نموده‌اید
- دعوی دوست‌ها با یکدیگر
- اجازه نداشتن برای رفتن بیرون همراه با دوستان
- مشاجره والدین با یکدیگر در مقابل شما
- اضطراب در طول دوره امتحانات
- تحت فشار قرار گرفتن / برای انجام کاری که نمی‌خواهید بکنید

#### به کارگیری تکنیک‌های تنش‌زدایی

شما می‌توانید برای مقابله با این موقعیت‌ها از قبل تمرین کرده و خود را آماده نمایید. ابتدا آن‌ها را با تمامی جزئیات در ذهنتان تصویرسازی نمایید. در حالیکه آنها را تصور می‌کنید، به تنش موجود در عضلاتان توجه کنید. هنگام تصویرسازی ممکن است احساس نگرانی، خشم یا اضطراب کرده و عضلاتان منقبض شوند در چنین مواقعی بدنتان نیاز به تنش‌زدایی دارد. یک نفس عمیق از شکم بکشید، کلیه عضلاتان را از انگشتان دست تا گردن واریسی کرده و هر گرفتگی که در آنها وجود داشت را آزاد کنید. سعی کنید موقعیت‌های استرس‌زا را دقیقاً همان‌گونه که رخ می‌دهند تصور نمایید.

خودتان را در صحنه قرار بدهید و فکر کنید که در آن لحظه چه چیزهایی می‌شنوید و چه چیزهایی احساس می‌کنید. این کار در چند تمرین اول ممکن است دشوار به نظر آید ولی هر چه قدر که بیشتر تمرین کنید و بیشتر خودتان را در صحنه قرار داده و اجازه بدهید که با احساساتتان مواجه شوید، تصویرسازی دقیق‌تری خواهید نمود.

بعد از اینکه تنش‌زدایی به این طریق را یاد گرفتید، متوجه خواهید شد که اعتماد به نفس بیشتری برای مواجه شدن با چنین مشکلاتی در صحنه واقعی زندگی پیدا کرده‌اید.

#### افکار مقابله‌ای با استرس

بعد از یادگیری مهارت‌های تنش‌زدایی، فهرستی از افکار مقابله با استرس تهیه نمایید. این افکار مانع آشفتگی شما می‌شوند. نحوه برداشت شما از موقعیت‌ها و آن چیزی که راجع به آینده به خودتان می‌گویید، همگی بر روی احساساتی که تجربه می‌کنید، تأثیر می‌گذارد.

اگر به خودتان بگویید، من در امتحاناتم رد خواهم شد (پیش‌بینی منفی)، من استرس زیادی دارم و به اندازه