



ده نکته برای مقابله با استرس ناشی از عدم ثبات در شرایط زندگی



تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
کارشناس آموزش سلامت بیمارستان ابن سینا

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

مقدمه:

بیشتر ما زاده ی عادات خود هستیم. وقتی برنامه ها به خوبی پیش می روند احساس خوبی داریم. اما زمانی که مانعی بر سر راهمان ایجاد می شود احساس اضطراب و استرس می کنیم.

۸۱ درصد آمریکایی ها بی ثباتی جهانی را به عنوان یکی از منابع استرس خود معرفی کرده و تقریباً دو سوم آنها اظهار می دارند که بخاطر شرایط همه گیری کرونا، امکان برنامه ریزی برای زندگی وجود ندارد. تحقیقات نشان می دهند مردم به عدم اطمینان و بی ثباتی به اشکال مختلف واکنش نشان می دهند به نحوی که افرادی که تحمل محدودتری در برابر بی ثباتی دارند ممکن است تاب آوری کمتری داشته و در نتیجه خلق پایین تر، احساسات منفی بیشتر و اضطراب افزون تری را تجربه نمایند. با این حال کسی نمی تواند از اتفاقات غیر منتظره اجتناب ورزد. در عین حال قدم هایی ساده می توانند به شما کمک کنند تا با بی ثباتی های زندگی بهتر رو به رو شوید.

راه کارهای مقابله با بی ثباتی در زندگی:

۱- با خودتان مهربان باشید: بعضی افراد بهتر می توانند با عدم ثبات خود را وفق دهند. بنابراین خودتان را بخاطر نداشتن تحمل به اندازه دوستان در برابر اتفاقات نابهنگام

و غیر قابل پیش بینی شمامتت نکنید. به خودتان یادآوری نمایید که برای مدیریت شرایط استرس زا نیاز به زمان دارید. پس با خودتان در این مسیر صبوری کنید.

۲- به موفقیت های گذشته خود توجه کنید: حتما در گذشته موقعیت هایی استرس زا بوده اند که شما توانسته اید بر آنها غلبه کرده و همچنان زنده بمانید! به خودتان اعتماد کنید. به آنچه باعث شد بتوانید در آن موقعیت خوب عمل کنید بیاندیشید و این که در شرایط فعلی هم میتوانید به شکل مطلوبی مثل گذشته عمل نمایید.

۳- مهارت های جدید بیاموزید: وقتی زندگی آرام به نظر می رسد سعی کنید به نوعی از دایره امن خود خارج شوید. یاد گرفتن مهارت های جدید ضمن بالا بردن اعتماد بنفس تان، می توانند در بهتر عمل کردن در موقعیت های مشابه که دشوارتر به نظر می رسند به شما کمک کنند.


۴- دسترسی خود را به اخبار کم کنید: وقتی ما استرس داریم پرهیز از آن دشوار است. بنابراین چک کردن وسواس گونه اخبار می تواند استرس ما را بیشتر نماید. تلاش کنید دسترسی خود به اخبار به خصوص قبل از رفتن به رختخواب را کم کنید.

نماید. با این وجود نمی توان میزان تاثیر عدم اطمینان به آینده را در سلامت جسمی و روانی مردم دنیا انکار نمود. از سوی دیگر، افراد می توانند با به کارگیری نکات ساده اما تاثیر گذار نقش فشارهای اجتماعی و جهانی بر روی زندگی فردی و خانوادگی خود را تا سر حد امکان تقلیل دهند.



Reference:

Translated from:

 **AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**
 , Last updated: March 21, 2022 Date created: October 24

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ده نکته برای مقابله با استرس ناشی از عدم ثبات در شرایط زندگی
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	دکتر ابراهیم مقیمی
تاریخ تهیه	فروردین ۱۴۰۱

برنامه خوردن غذا بیرون از خانه قبل از شبی که استرسی قرار است به شما برسد باشد یا پهن کردن لباس های خیس روی بند! چهارچوب هایی را برای راحت تر کردن روزها و هفته هایتان تعیین نمایید.

۱۰- **تقاضای کمک کنید:** اگر شما در مدیریت استرس و سازگاری با بی ثباتی ها مشکل دارید درخواست کمک کنید. روان شناسان راه های خوبی برای آموختن به مردم جهت سازگاری با شرایط بی ثبات می شناسند.



به نظر می رسد بی ثباتی به عنوان بخشی از ملزومات زندگی در دنیای ماشینی باید پذیرفته شده و برای کنار آمدن با آن از راهکارهای سازگاری استفاده نمود. این امر می تواند در نهایت ضمن حفظ سلامت روان افراد جامعه به حل بحران های ناشی از این بی ثباتی ها کمک وافری

۵- **تمرکز خود را از روی چیزهایی که تحت کنترل شما نیستند بردارید:** وقتی یک موقعیت بی ثبات کننده به وجود می آید افراد معمولاً به بدترین سناریوها فکر می کنند. از عادت تمرکز بر بدترین گزینه ها پرهیز نمایید.

۶- **به توصیه های درونی خود گوش دهید:** از خودتان بپرسید اگر یکی از دوستانم چنین مشکلی را با من مطرح نماید من به او چه می گویم؟ تصور موقعیت خود از بیرون می تواند دیدگاهی نوین و ایده های نو را به ذهن شما ارسال کند.

۷- **از خودتان مراقبت کنید:** نگذارید استرس سلامتی شما را به خطر بیندازد. خوب غذا بخورید، ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید. خیلی از افراد با یوگا و آرام سازی، استرس درونی خود را تخلیه می کنند.

۸- **از کسانی که به آنها اعتماد دارید کمک بگیرید:** خیلی از افراد وقتی با استرس رو به رو می شوند خود را ایزوله می کنند. اما حمایت های اجتماعی مهم بوده و دوستان و خانواده می توانند در این شرایط به شما یاری برسانند.

۹- **آنچه را که می توانید کنترل کنید:** آنچه را که در اختیار شما است کنترل کنید حتی اگر کارهایی به سادگی تدارک