

وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



# مهارت مقابله با استرس

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۹ مهرماه مصادف با ۱۰ اکتبر

سلامت روان برای همه  
سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر  
"برای همه و همه جا"

**.Greater Investment - Greater Access  
Everyone, everywhere**



استرس واکنش جسمی یا واکنش رفتاری انسان در مقابل تحریک درونی یا بیرونی است. به عبارت دیگر، استرس واکنش فیزیولوژیکی بدن است در برابر تغییر و تهدید فشار بیرونی یا درونی که تعادل روانی شخص را بر هم می‌زند. هر محرکی که استرس به وجود آورد، **محرک استرس‌زا** نامیده می‌شود.

البته توجه داشته باشید که استرس به معنی دل‌شوره و نگرانی نیست؛ بلکه نوعی سازگاری مجدد با شرایط و موقعیت‌های جدید است. هنگامی که تغییری در زندگی شخص ایجاد شود، او با استرس روبه‌رو شده و باید دوباره با موقعیت جدید سازگار شود.



# انواع استرس

از انواع استرس از نظر **کیفیت** می‌توان به استرس خوشایند یا مثبت (قبولی و پذیرش در دانشگاه، ازدواج، بچه‌دار شدن، شاغل شدن و ...) و استرس ناخوشایند یا منفی (مرگ، طلاق، بیماری، از دست دادن شغل و فشارهای مالی، ناکامی و ...) اشاره کرد؛ از نظر **شدت و فراوانی** به استرس‌های فاجعه‌آمیز یا شدید (زلزله، جنگ و ...)، استرس‌های شایع (امتحان، ازدواج، سوگ و ...) و استرس‌های کوچک (دیر رسیدن، معطل شدن در صف انتظار و ...) و از نظر **مدت** می‌توان به استرس‌های کوتاه مدت (سرماخوردگی، بحران مالی موقت، مشاجره‌های جزئی و ...) و استرس‌های مزمن یا طولانی‌مدت (معلولیت، بدهکاری طولانی، فلج و ...) اشاره کرد.



## شیوه‌های مقابله با استرس و اهمیت آن



بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله‌ای، برای رویارویی با هر یک از آن‌ها یا حذف منبع استرس استفاده کنید. از نظر علمی، فعالیت‌های درونی، روانی و رفتاری که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن و کنار آمدن با آن به کار می‌گیرد، راهبردهای مقابله خوانده می‌شوند. دو شیوه در مقابله با استرس بدین شرح است:

**شیوهٔ مقابله‌ای هیجان محور** که مبتنی بر کنترل هیجان و احساسات به وجود آمده در خود فرد است؛ مانند فردی که گرمای تابستان را در شلوغی اتوبوس تجربه می‌کند و با فکر کردن به اینکه حداکثر تا دو ساعت دیگر به مقصد خواهد رسید، با این استرس مقابله می‌کند، اما همین شخص ممکن است با عدم شناخت کافی از هیجان خود، آن را به صورت منفی مثلاً پرخاشگری و درگیری کلامی و فیزیکی با دیگران بروز دهد که باعث ایجاد پیامدهای منفی برای خود یا دیگران می‌شود؛ بنابراین همان‌طور که در این مثال مشاهده کردید، عدم شناخت هیجان و بروز نامناسب آن می‌تواند برای فرد و دیگران تبعات منفی و در بعضی اوقات جبران‌ناپذیر داشته باشد.



**شیوهٔ مقابله‌ای مسئله محور** که مستلزم درک و تعریف مشکل و یافتن راه‌حل‌های احتمالی است و فرد در صورت تکرار موقعیت راه بهتری را برای آن پیدا می‌کند؛ مانند فردی که در طی هفته چند بار با تأخیر به مقصد می‌رسد و برای حذف این موقعیت، یا سریع‌تر از مبدأ حرکت می‌کند یا مسیر کم ترافیک تری را پیدا می‌کند.

اکثر مقابله‌های هیجان محور در کوتاه‌مدت مفیدند، مگر در مورد استرس‌هایی که جز مدارا با آن‌ها کار دیگری نمی‌توان کرد. اگر قرار باشد فرد درباره همه استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجان‌ها و احساسات خود پردازد، هیچ‌گاه نمی‌تواند مسئله را اساسی برطرف کند؛ بنابراین مقابله برای حل مسئله باید از هیجان‌مداری سالم، به مسئله‌مداری برسد. بهتر است که مقابله‌های هیجان محور و مسئله محور در ترکیب و به دنبال یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که فرد در ابتدا با مقابله‌های هیجان‌مدار آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار راه‌هایی برای حل مسئله پیدا کند.



## ویژگی‌های افراد مقاوم در برابر استرس



داشتن احساس کنترل: این افراد هرگاه با مشکلی روبه‌رو می‌شوند به‌جای دلیل‌تراشی و انداختن گناه به گردن دیگران، درصدد چاره‌جویی برای رفع مشکل برمی‌آیند و مسیر زندگی خود و بسیاری از رویدادها و حوادث مربوط به خود را کنترل می‌کنند.



هدفمند بودن همراه با احساس تعهد و مسئولیت: این افراد به اندازه‌ی توان خود مسئولیت می‌پذیرند و در برابر فعالیت‌ها و اقداماتی که انجام می‌دهند خود را مسئول و متعهد می‌دانند و از هر نوع ظاهرسازی، سرسری نگریستن امور و باری به هر جهت بودن گریزانند. همچنین در هر فعالیتی احساس هدفمندی می‌کنند و از فعالیت‌های خود کاملاً آگاهی دارند.

## احساس مبارزه‌طلبی و چالش

**جویی:** این افراد بر این باورند که لازمه موفقیت در زندگی، برخورداری از روحیه مبارزه‌طلبی است و نه تنها از فشارها، چالش‌ها و تعارضات ناشی از



زندگی نمی‌هراسند، بلکه آن‌ها را به منزله فرصتی برای رشد و تعالی خود می‌دانند. این ویژگی مبارزه‌طلبی آن‌ها را انعطاف‌پذیر می‌سازد و برای رفع سختی‌ها تلاشی مستمر را در پیش می‌گیرند.

## برخورداری از روحیه‌ای

**شاد:** این افراد با اطرافیانشان روابطی سالم و صمیمانه دارند و به سبک زندگی خود از نظر خوراک، پوشاک، خواب



منظم و استراحت اهمیت می‌دهند. در زمان روبه‌رو شدن با تنش‌ها و ناکامی‌ها روحیه شاداب خود را از دست نمی‌دهند و حوادث تهدیدکننده را به هدف‌های ارزشمند و مثبت تبدیل می‌کنند و به‌طور کلی نگرشی شاد و خوش‌بینانه به زندگی و آینده دارند و دیگران را دوست‌داشتنی و درخور اعتماد می‌دانند.

## توانایی ابراز وجود: این افراد به راحتی می‌توانند خواست‌ها،

نظرها و تمایلات خود را ابراز نمایند و از واکنش‌های دیگران هراسی ندارند.



# علائم شایع استرس بر انسان

**نشانه‌های جسمی:** تپش قلب، خستگی و کوفتگی، تعریق، گرفتگی یا انقباض عضلات، پرش عضلانی، ناراحتی‌های گوارشی، خشکی دهان، فروریختن چیزی در دل و مانند آن.

**نشانه‌های رفتاری:** پرخاشگری، جویدن ناخن، بازی با موی سر یا کندن پوست لب، پرخوری یا کم‌خوری، پر خوابی یا کم‌خوابی، بی‌توجهی به ظاهر و مانند آن.

**نشانه‌های فکری:** شلوغی ذهن، کم‌دقتی و نداشتن تمرکز و حواس‌پرتی، ضعف در تصمیم‌گیری و مانند آن.

**نشانه‌های عاطفی:** احساس گناه، کاهش اعتماد به نفس، بی‌تفاوتی، تحریک‌پذیری، نگرانی و مانند آن.

# روش‌های افزایش مقاومت در برابر استرس





**شناسایی منابع فشار آور و مقابله با آن‌ها: تعیین دقیق عوامل ایجاد فشار روانی و سپس یافتن راه‌حل برای مقابله با آن. مثلاً کسی ممکن است احساس اضطراب و تنش کند، اما علت اصلی آن را نداند. وقتی فرد با اندکی تأمل دریابد که این احساس تنش، ناشی از نگرانی و دلهره‌هایی است که درباره سلامت جسمی‌اش دارد و بنابراین می‌تواند با انجام دادن معاینات پزشکی برای از میان بردن این احساس قدم بردارد.**

**تعدیل سبک زندگی: گاهی سبک زندگی ما فشار آور و استرس‌زا است و باید برای رهایی از فشار، تعدیلی در روش زندگی خود ایجاد کنیم.**

**تمرین شهامت ورزشی:** ناتوانی در ابراز نظر و بیان خواسته‌ها به خودی خود ایجاد استرس می‌کند؛ بنابراین تمرین شهامت‌ورزی می‌تواند فرد را در برابر فشارها مقاوم سازد.

**افزایش سطح سلامت جسمی و روانی:** تغذیه مناسب، ورزش، رویکرد هدفمند به زندگی، شوخ‌طبعی، روابط اجتماعی مناسب، می‌تواند هم سلامت جسمی را فزونی بخشد و هم سلامت روانی را و پیداست که فرد سالم آسان‌تر می‌تواند مشکلات و تنش‌ها را از سر بگذراند.

**افزایش مهارت‌های ذهنی:** ارتقای آگاهی، دانش و اطلاعات، آدمی را در برابر معضلات و مشکلات ایمن می‌سازد و این افراد کمتر زندگی خود را فشار آور ارزیابی می‌کنند.

**گفتگوی مثبت با خود:** تحسین و تکریم خود و اجتناب از تحقیر و تنبیه مستمر خویش، می‌تواند فرد را در برابر فشارهای روانی مقاوم سازد.





## فنون ساده برای کاهش نشانه‌های استرس

**تنفس شکمی:** با استفاده از روش تنفس شکمی با فروبردن شکم به داخل، نفس خود را کاملاً بیرون دهید و سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید. برای این کار، عمل دم و باز دم را با شمردن تا عدد ۵ انجام دهید.

**آرام‌سازی عضلانی:** با دراز کشیدن یا نشستن راحت روی یک صندلی، به‌طور متناوب عضلات بدن را منقبض و منبسط کنید. انقباض را می‌توان از ماهیچه‌های پا شروع و کم‌کم به تمام نقاط بدن رساند و درنهایت عضلات صورت و سر را شل کرد.

- تألیف و ترجمه: دکتر افشین بنی‌صفر روانشناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- طراح گرافیک: راضیه شهریاری

## 📍 آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵،  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

## ✉ ایمیل:

**counseling@ut.ac.ir**

• مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

**http://counseling.ut.ac.ir**

• دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

**ch.saorg.ir**

## ☎ فکس و تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

## • مشاوره تلفنی

۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)

## • مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



مشورپ

utcounseling

