

مدیریت استرس در شرایط بحران

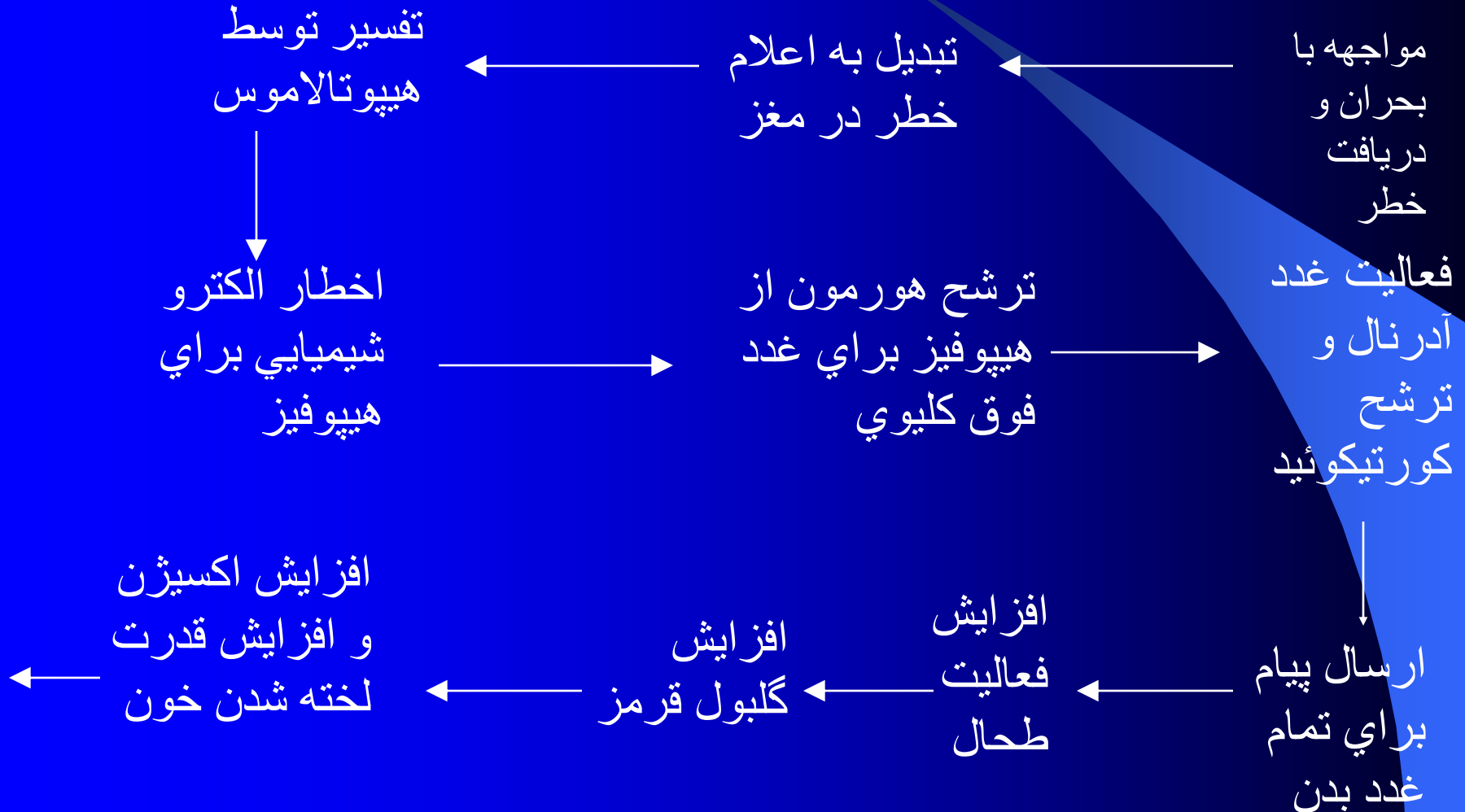
تعریف استرس

- استرس عبارتست از هر موقعیتی که فرد مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد
- این موقعیت ممکن است کاملاً ناخوشایند باشد (مواجهه با یک بحران)
- و یا کاملاً خوشایند باشد (قبولی در آزمون)
- این دو موقعیت، هر دو استرس را هستند چرا که در هر دو موقعیت ما مجبوریم شیوهی همیشگی زندگی خود را تغییر دهیم .
- بزرگترین منبع استرس تغییر (جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و مهارتی) است

هنگامي از استرس صحبت به ميان مي آيد که شخص با رويدادي مواجهه شود که خودش آن را براي سلامت جسم يا روان اش مخاطره آميز بداند.

اين رويدادها را معمولاً رويدادهاي تنش زا يا استرس زا و واکنش مردم را به آنها پاسخهاي تنش زا مي نامند.

مراحل ایجاد استرس



کبد مواد قندي
و ويتامين آزاد
مي کند

افزايش ضربان
قلب

جاري شدن خون از پوست
به سمت ماهيچه ها



سردی دست و
پا

حالت تهاجمي يا
تدافعی در همه
ارگانيسمها

گام مقاومت: از چند ساعت تا چند روز ادامه مي باد و بدن براي مبارزه با
عامل استرس بسيج مي شود(تخليه ذخاير)

گام فرسودگي: انرژي بدن تمام مي شود و در برابر بيماريها و بد کار کردن
اعضاي ديگر آسیب پذير مي شود و بيماريها تظاهر مي يابند و ممکن است
علائمي شبیه سرماخوردگي بروز نمايد.

بازگشت

تأثير استرس بر انسان:

● الف = جسماني

● ب = روانشناختی

درتأثیر جسمانی تغییرات زیر مشاهده می شود:

- افزایش میزان ضربان قلب، افزایش فشار خون
- نفس نفس زدن
- گجی، احساس سوزش، تعریق، بیحسی
- انقباض عضلانی، دردهای بدنی، سردرد، لرزش، میگرن
- زخم معده، تهوع
- عفونت‌های مکرر میکروبی
- کاهش یا افزایش وزن
- مشکلات دیداری
- تغییر عادات ماهیانه
- تکرر ادرار، احساس دفع، اسهال، یبوست
- بیماری‌های روان‌تنی: آسم، جوشهای پوستی، سرطان، آرتریت‌رماتوئید و ...

پاسخهای روانشناختی

Psychological responses to loss

Emotional

Cognitive

Behavioral

واکنش‌های هیجانی

Psychological responses to loss

Emotional

Depression

Anxiety

Hypervigilance

Anger

Guilt

Loneliness



تائير هيچاني:

افزایش اضطراب و ترس
به آسانی ناراحت شدن
احساس بی ارزشی و بی علاقگی
کاهش اعتماد به نفس
کاهش شوخ طبعی

واکنشهای شناختی

Psychological responses to loss

Cognitive

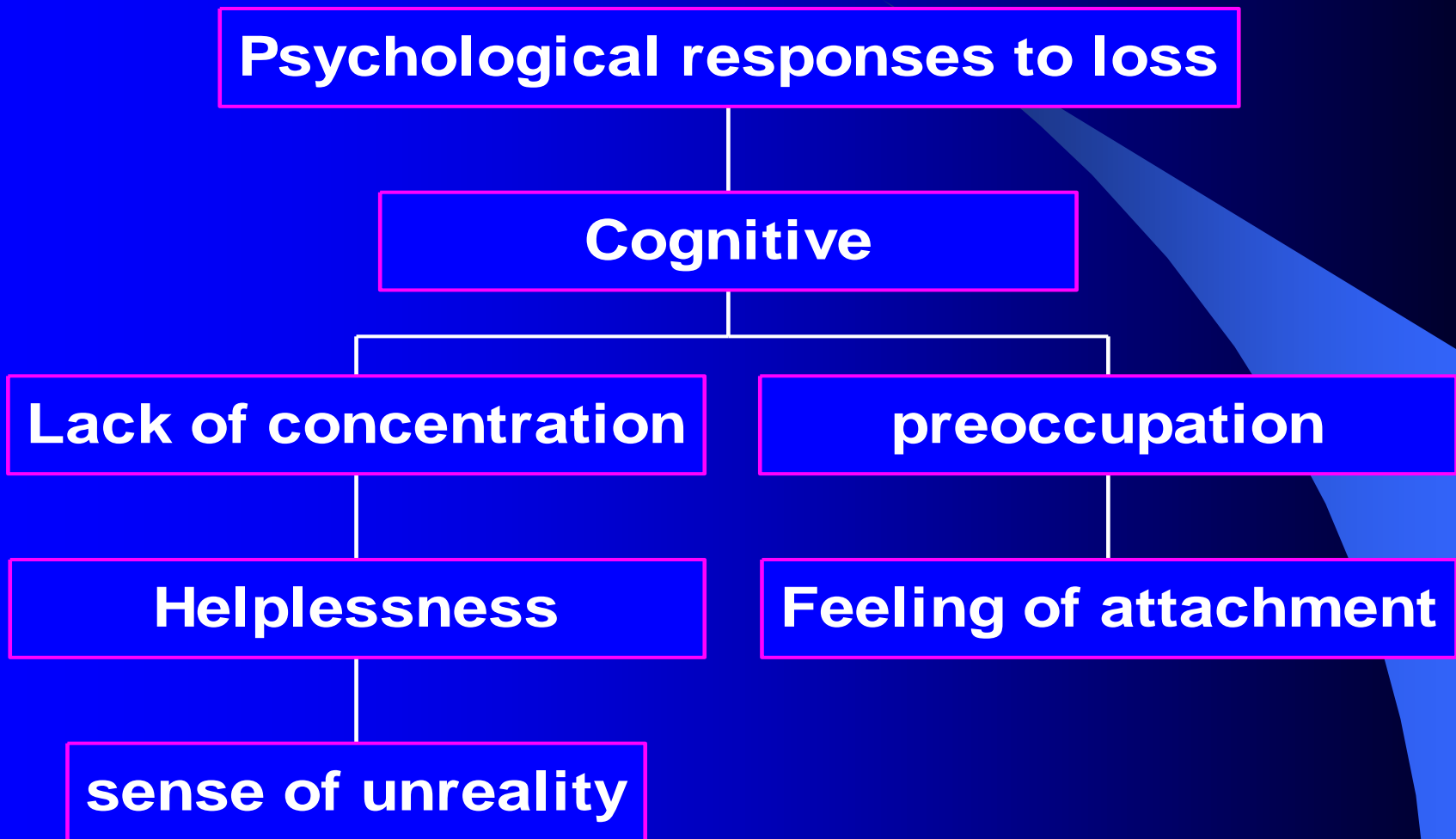
Lack of concentration

preoccupation

Helplessness

Feeling of attachment

sense of unreality



تأثیر شناختی شامل:

اشکال در تمرکز
ناتوانی در تصمیم‌گیری
اختلال حافظه - فراموشی
افزایش افکار ناکارآمد

واکنشهای رفتاری

Psychological responses to loss

Behavioral

Irritability

Searching

social withdrawal

Rstlessness

Crying

تأثير رفتاري:

اجتناب از موقعيتهاي استرسزا
انزوای اجتماعي
سیگار کشیدن، مصرف دارو
مشکل در به خواب رفتن، زود از خواب بیدار
شدن (بیدار شدن اول صبح)
افزایش پرخاشگری، عصبیت
ساحه‌پذیری
افزایش تمایلات وسواسي
تغییر در مصرف غذا

نکاتی در مورد استرس

- ۱- بدن انسان در مقابله با استرس از الگوی مشخصی پیروی و فرایند عصبی شیمیایی، معینی را طی می‌کند، رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می‌آورند که رویدادهای ناخوشایند می‌توانند ایجاد کنند، یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می‌کند که یک خبر بد ایجاد می‌کند.
- ۲- استرس‌های شدید و طولانی در همه حال باعث از پا درآمدن فرد نمی‌شوند و افراد در بعضی موارد می‌توانند با عوامل استرس زا سازگار شوند نمونه آن خو گرفتن افراد در شرایط سخت و طاقت فرسا مثل دوران اسارت یا خو گرفتن به کاری سخت و طاقت فرسا مثل شغل آتشکاری در ذوب آهن است.

۳- این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی‌توانند از آثار زیان بار آن صد در صد مصون بمانند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شوند. مثلاً فردی که مدت زیادی در اسارت است یا فردی که تحت شرایط بدی در معدن تاریک و دور افتاده‌ای کار می‌کند، بعد از مدتی دچار ناراحتی‌های روحی - عاطفی و پیری زودرس می‌شود.

۴- بدن ما وقتی چیزی را استرس تلقی کرده و به آن واکنش نشان می‌دهد که ذهن ما به آن مارک استرس زده و در واقع بیشتر آن را شناخته باشد.

۵- نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگیهای شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه‌های افراد بر می‌گردد

بیماریهای استرس

- بیماری‌ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیارند فی‌المثال: **دهانی** مثل زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... **گوارشی** مثل تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و... **عضلانی و مفاصل** مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و... **قلبی، عروقی** مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگها، سکته قلبی... **ریوی** مثل آسم، سرفه و... **پوستی** مثل خارش و آگزما، ریزش مو، تاسی، کجلی موضعی، اختلالات پوستی و... **تناسلی** مثل تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و... **اختلالات روانی** مثل انواع اختلالات سوماتوفرم، روان‌تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و... **غددی و متابولیسمی** مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی **بیماریهای دشواردرمانی** مانند سرطان می‌تواند در اثر زمینه‌سازیهای استرس و فشار روحی باشد.

عوامل گروهی و استرس

- اولین عامل گروهی وجود یا عدم وجود نیازهای مشترک است. هرچقدر نیازهای یک گروه مشترک و با هم نزدیک تر باشد، فشار کمتری متحمل می‌شود. عامل دوم انسجام در گروه است، اختلاف در داخل گروه و بین افراد با یکدیگر فشار زیادی بر افراد وارد می‌آورد. مشخص نبودن و خوب تعریف نشدن نقشها در داخل گروه عامل دیگری است که هرچقدر نقشها در داخل گروه نامشخص تر باشد، فشار بیشتری بر فرد وارد خواهد آمد.

بازگشت

عوامل سازمانی و استرس

- نوع کار، نقشی که افراد باید ایفا کنند، خواسته‌های همکاران، ساختار سازمانی، مدیریت یا رهبری در میزان فشار وارده بر فرد دخیل اند. جو حاکم بر سازمان و فرهنگ سازمان نیز با استرس رابطه دارد، اگر جو حاکم بر سازمانی مثبت باشد، افراد پرتلاش، کاری و مسؤولیت پذیر و خلاق فشار کمتری احساس می‌کنند. عامل دیگر نحوه تقسیم وظایف و شرح وظایف در سطح سازمان است که وظایف باید شفاف و مشخص بوده و قوانین دست و پاگیر نباشد، همچنان که اگر سبک مدیر با سلیقه کارکنان مطابقت نداشته باشد، کارمندان استرس بیشتری را متحمل می‌شوند. حجم کم کار، حجم زیاد کار، شیفت کاری، حوادث محیط کار، شرایط نامساعد محیط کار (مثل سر و صدا، حرارت، گرد و غبار، مواد شیمیایی، ...) احساس عدم امنیت شغلی، عدم توزیع عادلانه امکانات، اختلاف همکاران، کار در شرایط تنهایی، به چالش نگرفتن استعدادها، فرد، ارتقای بی ضابطه، تصاحب پستها توسط افراد بیرون سازمان همه فشارزا هستند

عوامل فراسازماني و استرس

- بعضی از عوامل فشار به خانواده و اجتماعی که در آن زندگی می کنیم، بر می گردد: نامطمئن بودن وضع اقتصادی، نامطمئن بودن وضع سیاسی، بی ثباتی و ناکارآمدی قوانین، نامطمئن بودن تکنولوژی، مشکلات مالی و اقتصادی، مشکلات خانوادگی، تحصیل فرزندان، محل سکونت همه می تواند در میزان فشاری که تحمل می کنیم، نقش داشته باشد. حمایت های خانوادگی و فامیلی نیز در تحمل افراد در برابر فشارها نقش دارند. مسائل سیاسی اقتصادی نیز باعث ایجاد فشار می شود. رکودهای کوتاه مدت هم موجب افزایش تنش می شود، هنگامی که سیستم های اقتصادی به قهقرا می روند، سازمانها از نیروی کار خود می کاهند، اضافه کاری کاهش می یابد، تعدادی از کارکنان منتظر خدمات می مانند، حقوقها کاهش می یابد، هفته های کاری کوتاه می گردد و از این قبیل مسائل که فشار را هستند.

تشخیص استرس در دیگران

(الگوهای رفتاری)

طبیعی

۱. نسبت به همکاران:

- در زمان ورود به اداره سلام و احوال پرسي مي نمايد.
- ناهار را با همکاران مي خورد.
- رفتاري دوستانه دارد.
- نظر افراد را جویا مي شود.

۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه مي دارد
- پرونده ها را منظم در فایلها قرار مي دهد
- مي داند هر چيزي کجا قرار دارد
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسيدگي مي نمايد

۳. نسبت به وضع ظاهري خود:

- لباس شیک مي پوشد
- لباسهايش اتوشده و تمیز است
- با ظاهري آراسته در محل کار حاضر مي شود.
- بهداشت فردي را به خوبی رعایت مي کند.

فرد مبتلا به استرس

۱. نسبت به همکاران:

- گوشه گیر است.
- ناهار را به تنهایی صرف مي کند.
- زودرنج و تحريك پذير مي شود.
- به نظرات دیگران توجهي ندارد.

۲. نسبت به سازمان:

- محل کار خود را تمیز نگه نمي دارد
- پرونده ها را در همه جا پراکنده مي کند.
- براي يافتن هر چيزي ۱۵ دقيقه وقت صرف مي کند.
- به مکاتبات و نامه ها فوراً رسيدگي نمي نمايد

۳. نسبت به وضع ظاهري خود:

- لباسهايي مي پوشد که براي کار نامناسب است.
- لباسهايش اتونشده و کثيف است
- ژولیده و نامرتب است.
- نسبت به وضع ظاهري و بهداشت بي توجه است.

مقابله با استرس در محل کار

- شناسایی استرس و علت یابی
- جذاب کردن مشاغل
- آموزش و توسعه مهارتها
- پاداش و ترفیع
- کارمندیابی و انتخاب (استخدام دقیق و بدون عجله)
- صندوق بازنشستگی
- مبارزه با نژاد پرستی و تبعیض جنسی
- تدوین برنامه ای برای افزایش سطح آگاهی افراد از هزینه های استرس در محل کار
- تدوین برنامه هایی که کارمندان علائم استرس را تشخیص دهند
- تدوین برنامه مشاور برای کارکنان
- طراحی برنامه های پکیجی کاهش استرس (تهیه امکانات ورزشی-زمان انعطاف پذیر کار-بیمه های کارآمد-معاینات پزشکی منظم)
- ایجاد تنوع غذایی
- پیشگیری به جای درمان استرس
- دریافت بازخورد از میزان موفقیت اقدامات انجام شده
- مرتب کردن میزکار و بیرون ریختن موارد زائد
- بهینه سازی محیط کار (رنگ شاداب-نور مناسب-استفاده از گل و گیاه)
- مطالعه الگوهای کار (تشخیص زمانهای افزایش استرس برای پیشگیری از آن) (دفترچه یادداشت استرس)
- مدیریت زمان و اولویت بندی کارها (درجه بندی اهداف-برنامه ریزی کارها-تخصیص زمان)

برقراري يك ارتباط خوب

- مدیریت اطلاعات با استفاده از شیوه های نوین اطلاعاتی
- موضوعات را رودررو با همکاران در میان بگذارید
- مشورت با همکاران و دیگر اعضای گروه
- گوش دادن به صحبت‌های افراد مختلف حتی مخالفین
- نقد سازنده نظرات دیگران
- آگاهی از تفاوت‌های فرهنگی افراد

تعادل درون

- تجزیه و تحلیل احساسات غیر منصفانه و ناعادلانه در هنگام بروز خشم و عصبانیت و ایجاد تعادل درونی
- زیاد خود را بازخواست نکنید و اشتباهات را جزئی از کار بدانید و آنها را تحلیل نمایید.
- یاد بگیرید که به موقع “ نه ” بگویید
- استانداردها و اولویتها و حقوق خود را مشخص کنید و مسئولیت اقدامات خود را بپذیرید.
- عصبانیت و خشم خود را کنترل کنید. (عصبانیت من به خاطر ... است)
- اندیشه مثبت داشته باشید.

کمک به کارکنان (برای مدیران)

- آگاهی روزانه-هفتگی-ماهانه از کار کارکنان
- جلوگیری از ایجاد تنش و رقابت شدید بین افرادی که کار مشابه دارند
- مشخص کردن دقیق انتظارات از کارکنان
- آگاهی از ارتباطات کارکنان با یکدیگر در جهت ایجاد تیمهای کاری مناسب
- ایجاد ارتباط غیر مستقیم با کارکنان دارای استرس از طریق شخص سوم
- در نظر گرفتن زمانی برای گوش دادن به افراد دارای استرس و بحث با آنها و ارائه راهکارهایی با همکاری و با رضایت آنها
- جلوگیری از درگیری کارکنان از طریق:
 ۱. حمایت از شیوه های سازگار و منسجم
 ۲. مشخص نمودن سلسله مراتب درون بخش
 ۳. ارائه توضیحات روشن به کارکنان در مورد شغلشان
 ۴. باز تشکیل گروه ها برای جلوگیری از درگیری
 ۵. بحث در مورد مشکلات
 ۶. ارائه بازخورد ساده و منظم به کارکنان

اقداماتی در منزل

- فراغت از کار
- تمرینات رفع استرس
- پرورش علائق
- بهبود رژیم غذایی

بازگشت

فراغت از کار

- عدم انتقال استرس‌های کاری به منزل
- بودن در کنار خانواده (تعطیلات آخر هفته امری مقدس است)
- طوری عمل کنید که دیگران بدانند که امور منزل برای شما ارزشی بیش از موارد شغلی دارند.
- نهار با خانواده صرف کنید
- زمانی را برای بازی با فرزندان اختصاص دهید.
- یک روز عاری از استرس و فشار را تجربه کنید (قدم زدن-دوچرخه سواری-آبیاری گیاهان-مرخصی گرفتن)
- صبح سعی کنید به طور طبیعی از خواب برخیزید. جند نرمش ساده و صرف صبحانه
- سعی کنید به جای استفاده از اتوموبیل از دوچرخه استفاده کنید
- در هنگام غروب از مطالعه روزنامه و یا تماشای تلوزیون (خبر) اجتناب کنید. کتاب بخوانید، فیلم ببینید، موسیقی گوش دهید.
- شب دوش بگیرید و قبل از خواب یک لیوان شیر بنوشید.

تمریناتی رفع استرس

۱. به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کند و انقباض عضلانی را بررسی کنید. سپس پنجه پا را بحالت اولیه برگردانید و یکبار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۲. پاها را بطرف بالا، بطرف صورت ببرید و سپس انقباض عضلانی را در پاها و عضلات مشاهده نموده و آن را در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اول برگردانده و آنرا دوباره تکرار کنید سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۳. همانندی که پاشنه ها را در شن فرو می برید، آنها را روی کف زمین فشار دهید. آنها را در آن وضع نگه داشته و انقباض پشت ران را بررسی کنید. سپس بحالت اولیه برگردانده و تمرین را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۴. ران را منقبض می کنیم و ساق پا را به ملایمت بلند می کنیم، آنرا نگه داشته و انقباض را بررسی می کنیم. سپس آنرا بحالت اولیه برمی گردانیم سپس با پای چپ این تمرین را تکرار می کنیم، دوباره این عمل را با هر دو پا تکرار می کنیم. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۵. نشیمنگاه را منقبض کنید و سپس آنرا خیلی ملایم کمی از زمین بلند کنید. آنرا مدتی بهمین وضعیت نگه داشته و انقباض آنرا مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برمی گردانیم. تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۶. عضلات شکم را منقبض کرده و آنرا مدتی در حال انقباض نگه دارید. سپس وضعیت انقباض را بررسی کنید. بعد بحالت اولیه برگردانده و تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۷. عضلات شکم را بطرف داخل ببرید، (نفس عمیق بکشید) سپس قسمت پائینی پشت را روی زمین بخوابانید و آنرا بهمان حالت نگه داشته تا فشار وارده به معده و قسمت پائینی پشت را احساس کنید. بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۸. نفس عمیق بکشید و آنرا در سینه نگه داشته و سپس آنرا بیرون دهید. این عمل را تکرار کنید. باید توجه داشته باشید که هوا را بحالت آرام بیرون داده و خیلی آرام بحالت اولیه برگردانید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۹. بازوهایتان را کنار بدنتان قرار داده و هر دو مشت را محکم جمع کرده و آنرا بهمین حالت نگه دارید. سپس حالت انقباض را بررسی کرده و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۰. با بالا بردن دستها بطرف شانه ها آرنج را خم کنید و انها را همینطور محکم بحالت انقباض نگه دارید و کشش عضلات بازو را بررسی کنید. سپس بحالت اول برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۱. طوری که کف دست بالا باشد، بازوها را روی زمین بخوابانید و عضلات قسمت عقب بازو را روی زمین فشار دهید. حالت انقباض عضلات مربوطه را بررسی کنید. آنرا منقبض کرده و سپس بحالت اولیه برگردانده، تمرین را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۲. شانه ها را نخست کمی بلند کنید و سپس آنرا تا جایی ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس بحالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۳. سر را به ملایمت به عقب بکشید و وضعیت انقباضی پشت گردن را توجه کنید و آنرا در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۴. سر را به ملایمت بطرف سینه خم کنید و در همان وضعیت نگه داشته و انقباض گردن را مورد توجه قرار دهید. بعد بحالت اولیه برگردانده و عمل را یکبار دیگر انجام دهید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۵. زبانتان را به سقف دهان فشار داده و آنرا در همان وضع نگه دارید. حالا بحالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۶. چشمهایتان را محکم ببندید و آنها را کاملا بسته نگه داشته و وضعیت انقباضی را مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برگردانید و توجه داشته باشید که چشمها پس از توجه به حالت انقباضی با ملایمت بسته باشد. سپس عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۷. پیشانی تان را چروک داده و وضعیت آن را مورد توجه قرار دهید سپس آنرا برای مدت کمی بهمان حال نگه داشته و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

پرورش علائق

- تفریحات سالم شما را شاداب می سازد و خونسردی عاطفی به همراه می آورد
- پرورش زنبور عسل، گردش با دوچرخه، رفتن به تورهای تفریحی، نقاشی و ...
- انجام ورزشهای مناسب برای افزایش استقامت، انعطاف و قدرت

| فعالیت ورزشی | بسکتبال | کریکت | دوچرخه | گلف | دو | فوتبال | اسکواش | شنا | تنیس | پیاده روی |
|--------------|---------|-------|--------|-----|------|--------|--------|-----|------|-----------|
| استقامت | *** | * | **** | ** | **** | *** | **** | *** | *** | ** |
| انعطاف | **** | ** | ** | ** | ** | *** | **** | *** | *** | * |
| قدرت | *** | *** | *** | * | ** | ** | *** | *** | ** | ** |

بهبود رژیم غذایی

- تقسیم یک وعده غذایی مفصل به چندین وعده کوچک
- حفظ وزن مناسب
- اعتدال در غذا خوردن
- اجتناب از خوردن تنقلات
- استفاده از میان وعده های شیرین
- اجتناب از نگهداری شیرینی و شکلات در منزل
- اجتناب از خوردن بیش از حد نمک، شکر و نان سفید
- اجتناب از خوردن غذاهایی مثل پیتزا بیش از یک بار در هفته
- اجتناب از غذاهای چرب و استفاده از روغن زیتون
- جایگزینی روش آب پز به جایی سرخ کردن
- اجتناب از مصرف بیش از حد کافئین
- نوشیدن ۸ لیوان آب در روز
- استفاده کامل از همه مواد غذایی (ویتامینها-کربوهیدراتها-پروتئینهای گیاهی و حیوانی و چربیها)

بازگشت

چند راهکار معنوی برای کاهش استرس

۱. دعا کن .
۲. به موقع بخواب .
۳. به موقع از خواب برخیز تا روزت را با نشاط و دستپاچگی آغاز کنی.
۴. پروژه‌هایی را که با برنامه زمانی‌ات متناسب نیستند نپذیر ، در غیر این صورت آرامش ذهنی‌ات را مختل کرده‌ای .
۵. ساده و بدون تکلف زندگی کن .
۶. قناعت پیشه کن .
۷. برای این که به موقع سر قرار ، کار و یا در جایی حاضر شوی زمان اضافه‌ای را برای طی مسیر در نظر بگیر .
۸. توانایی خودت را در نظر بگیر و انجام طرح‌های بزرگ و پروژه‌های عظیم را در طول زمان تقسیم‌بندی کن ، سعی نکن همه کارهای سخت را با هم انجام بدهی .
۹. هر چند وقت یک بار یک روز را به خودت اختصاص بده .
۱۰. دل مشغولی‌ها را از مشغولیت‌ها تمیز بده .
۱۱. زبانت را نگاه دار . اگر این پند کوچک را به کار بندی، از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری کرده‌ای.
۱۲. هر روز برای کودک درونت کاری انجام بده .
۱۳. هر روز دقایقی را به تنها بودن اختصاص بده .

۱۴. مشکلی داری ؟ در مورد آن با خداوند گفت و گو کن. سعی کن مشکلات کوچک را تا غنچه است بچینی ، پس همین الان شروع کن .
۱۵. با افراد با ایمان دوستی کن .
۱۶. مجموعه ای از آیات و سخنان مورد علاقهات را دم دست داشته باش.
۱۷. به خاطر داشته باش که اغلب کوتاه ترین پل بین تأس و امید یک سیاست خالصانه از خداوند است .
۱۸. بخند.
۱۹. بیشتر بخند.
۲۰. کارت را جدی بگیر .
۲۱. نگرشی بخشاینده داشته باش.
۲۲. با نامهربانان مهربان باش (زیرا احتمالاً آنها نیاز بیشتری به محبت دارند.)
۲۳. بر هوای نفست غلبه کن .
۲۴. کمتر حرف بزن و بیشتر گوش کن.
۲۵. تند نرو !
۲۶. به خودت یادآوری کن که تو مدیر کل جهان هستی ، نیستی؟!
۲۷. هر شب پیش از خواب به چیزی بیندیش که به خاطر آن از پروردگار عالم سپاسگذاری ، ولی قبلاً به آن فکر نکرده بودی!

اندازه گیری استرس

- ۱- وقتی کارها در محیط کار درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می دانم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه
- ۲- من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه
- ۳- من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی کارم تمرکز می کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه
- ۴- من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می کنم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه
- ۵- من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوهی رفتاریم توجهی ندارم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه
- ۶- من بر روی جنبه های منفی زندگیم بیشتر تکیه می کنم تا بر روی جنبه های مثبت زندگیم.
(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۸- احساس می‌کنم نقشی که در زندگی یا محیط کار به عهده دارم، بی ارزش است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۹- من برای انجام کار و یا حضور در جلسات مهم دیر می‌رسم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۰- به انتقادات شخصی به طور منفی پاسخ می‌دهم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۱- وقتی می‌نشینم و برای یک ساعت کاری انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۲- حتی اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول می‌شوم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۳- هنگامی که دوست دارم روزنامه بخوانم وقت کافی ندارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۴- اکثر اوقات نیاز به کمک و توجه دیگران دارم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط کار و خانه پرهیز می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۷- با نصیحت‌های همکاران و بالادستان مخالفت می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۸- محدودیت‌های شغلی و جسمی خود را نادیده می‌گیرم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۱۹- به سرگرمی‌ها و علائق خود نمی‌پردازم. زیرا، کارم تمام وقتم را می‌گیرد.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۰- من با موقعیت‌ها روبرو می‌شوم، قبل از این که به طور کامل به آن فکر کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی‌توانم در طول هفته با دوستان و همکارانم یک وعده غذا بخورم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی‌کنم، دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۴- وقتی کارم زیاد است از بیان آن نگران هستم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۵- وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۶- قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می‌کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۷- گفتن "نه"، به درخواست‌ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۸- فکر می‌کنم باید هر روز کار عقب افتاده‌ام را تمام کنم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۲۹- فکر می‌کنم نمی‌توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۰- ترس از شکست مانع پیشرفتم می‌شود.

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

۳۱- دوست دارم زندگي شغلي ام را بر زندگي خانوادگي خود ترجيح دهم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

۳۲- اگر همه چيز سر وقت انجام نشود بي صبر و حوصله مي شوم.
(۱) هرگز (۲) گاهي اوقات (۳) اغلب (۴) هميشه

تفسير:

۳۲-۶۴ : کنترل خوب عصبي-انگيزه کم کارکنان-لزوم ايجاد تعادل بين فشار عصبي مثبت و منفي
۶۵-۹۵ : استرس معقول-نياز به پيشرفت بيشتري
۹۶-۱۲۸ : استرس بالا-نياز به پيگيري جدي