

سبك زندگى

كربين (1) و همكاران (2003) بر پايه راهبردهاي «برنامه فراگير مردم سالم 2010» معتقد هستند كه تغيير سبك و روش زندگي مهم‌ترين عامل در تغيير بيماري‌ها از بيماري‌هاي واگيردار و عفوني پيشن به بيماري‌هاي مزمن امروزي بوده است. در اين تغيير سه بيماري مرگبار ذات‌الريه (عفونت ريه)، سل و اسهال كه در حدود سال 1900 ميلادي بيشترين تلفات را به جا مي‌گذاشتند، اكنون جاي خود را به بيماري‌هاي قلبي، انواع سرطان، سكته‌هاي مغزي و انواع اختلالات ناشي از آلودگي هوا و محيط زيست، به ويژه بيماري‌هاي تنفسي داده‌اند. به عقیده آنها با تغيير سبك زندگي و بهبود آن مي‌توان از بروز اين بيماري‌ها و عوارض ناشي از آنها پيشگيري كرد. براي رسيدن به اين هدف بايد 11 روش سالم و مناسب زير را برگزيد.

- 1- فعاليت بدني منظم
- 2- تغذيه صحيح
- 3- كنترل استرس
- 4- دوري جستن از عادات‌هاي زيانبار و تباه‌كننده (ترك سيگار و نوشيدن‌هاي الكلي و غيره)
- 5- رعايت ايمني و مسائل اخلاقي در عمل جنسي و پرهيز از بي‌بندوباري
- 6- داشتن عادات‌هاي ايمن و مناسب
- 7- فراگيري كمك‌هاي نخستين
- 8- بهداشت مناسب
- 9- پيروي از راهنمايي‌هاي پزشكي - درماني
- 10- درست مصرف‌کردن؛ اسراف نكردن
- 11- حفاظت از محيط زيست

تغيير سبك زندگي و تغذيه، کاهش معنويت و عرفان و رفتارهاي اجتماعي برتنش شرايطي را به وجود آورده كه مرگ و مير ناشي از افسرس امروزه گوي سبقترا از ساير عوامل ر بوده است

عوامل مختلفي ممكن است موجب استرس يافشار رواني بر فرد شود مسائل مثلي مشكلات فرزنددان به خصوص مسائل مربوط به نوجوانان يا ارتباط فرزنددان با افراد غريبه، مشكلات تحصيلي با بيماري فرزنددان، مسائل مربوطه كارفرما يا كاركنان زير مجموعه، ترافيك آب و هوا و آلودگي هاي محيطي، گرسنگي، خواب آلودگي و ... حل يك فشار رواني ممكن است 100 راه حل داشته باشد كه 50 راه آن منطقي و درست است در حالي كه اكثر ما به علت ناآگاهي از روش برخورد با استرس معمولاً بدترين روش را انتخاب مي كنيم و با عصبانيت و پرخاشگري بر شدت مسئله و فشار رواني افزايش مي دهيم. (جعفر بوالهري)

استرس و زندگي روزمره

استرس عامل 75 تا 90 درصد مراجعات به پزشك است

استرس عبارت است از واكنشهاي فزيكي، ذهني و عاطفي كه در نتيجه تغييرات و نيازهاي زندگي فرد، تجربه مي‌شوند. تغييرات مي‌توانند بزرگ يا كوچك باشند. پاسخ افراد به تغييرات زندگي متفاوت است. استرس مثبت

می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

استرس واکنش جسمی انسان به یک تحریک درونی یا بیرونی است. یک عامل استرس‌زای واقعی یا ذهنی باعث بوجود آمدن واکنش‌هایی در انسان می‌شود. از تپش قلب و تعریق زیاد گرفته، تا لرزش دست و بی‌قراری. موقعیت واقعی مانند زمانی است که در خیابان خلوتی با یک سگ وحشی و عصبانی روبه‌رو می‌شویم و موقعیت ذهنی استرس‌زا وقتی است که درباره آینده شغلی‌مان نگران هستیم. واکنش بدن در این موقعیت‌ها، که استرس نام دارد، مجموعه‌ای پیچیده از وقایع روانی و جسمی است که برای مقابله با موقعیت پرخطر، ضروری است. عوامل استرس‌زا، وقایع و موقعیت‌هایی هستند که باعث تحریک این واکنش‌ها می‌شوند. به طور کلی دو نوع عامل استرس‌زا داریم: برخی از آنها فیزیولوژیک یا جسمی‌اند، مثل ورزش، بیماری و هر نوع آسیب جسمی مواجه شدن با آلودگی‌های محیطی یا تغییرات دمایی شدید. برخی عوامل نیز روانی هستند، مانند کنار آمدن با هیجان‌های شدید، تلاش برای کنترل موقعیت‌های اجتماعی دشوار، سر و کار داشتن با افکار ناراحت و روابط مغشوش.

چگونه استرس، سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

بدن انسان به گونه ای طراحی شده که استرس را تجربه کرده و به آن واکنش نشان دهد. استرس ممکن است مثبت باشد که به این ترتیب ما را از چیزی آگاه نموده و برای پرهیز از خطر آگاه می‌سازد. اما نوع منفی استرس هم وجود دارد و این زمانی است که شخص با چالش‌های پی در پی روبه‌رو می‌شود بی آنکه بین این وقایع فاصله ای برای برقراری آرامش باشد در نتیجه، فرد بیش از حد از بدن کار می‌کشد و تنش مربوط به استرس ایجاد می‌شود. استرسی که بدون وقفه ادامه یابد می‌تواند منجر به حالتی تحت عنوان درماندگی شود که یک واکنش به استرس منفی است. این حالت تعادل داخلی بدن را به هم می‌زند و باعث ظهور علائم جسمی شامل سردرد، اختلال گوارشی، افزایش فشارخون، درد قفسه سینه و مشکلات خواب می‌شود.

همچنین استفاده از الکل، دخانیات یا داروهایی که برای کاهش استرس بکار می‌روند، مضر است متأسفانه بجای کاهش استرس و بازگشت بدن به حالت آرامش، این مواد بدن را در حالت استرس نگه می‌دارند و باعث بروز مشکلات بیشتر می‌شوند.

به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ✓ ۴۳٪ همه بزرگسالان از اثرات نامطلوب استرس بر سلامتی رنج می‌برند.
- ✓ ۷۵ تا ۹۰٪ ویزیت پزشکان مربوط به بیماری‌ها و مشکلات مربوط به استرس است.
- ✓ سازمان بهداشت و امنیت شغلی (OSHA) اعلام نموده استرس یکی از خطرات ملج کار است. بر حسب ساعت‌های به هدر رفته مربوط به غیبت، کاهش تولید و بهره وری کارگران صنعت آمریکا سالانه بیش از ۳۰۰ میلیون دلار هزینه صرف استرس می‌کند.
- ✓ استرس با شش عامل اصلی مرگ ارتباط دارد: بیماری قلبی، سرطان، بیماری‌های ریوی، تصادفات، سیروز کبدی و خودکشی.
- ✓ شیوع یک اختلال هیجانی در طول زندگی بیش از ۵۰٪ است که اغلب مربوط به واکنش‌های استرسی برطرف نشده است

علائم شایع

فیزیکی: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خستگی، تعریق

شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریکپذیری، کم اشتها یا بی‌اشتهایی، ضعف، احساس خستگی، گیجی.

عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی‌تفاوتی، تحریکپذیری، ترس و پاسخهای هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی‌قراری، اضطراب و وحشت.

رفتاری: سوء مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پرخوری، کاهش حافظه و منگی.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که میتواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

- مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک دوست)
- از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد
- آسیبها یا بیماریهای شدید
- اخراج شدن یا تغییر شغل
- نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید
- مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او
- ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید
- تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده، دوست نزدیک یا همکار
- خستگی دایمی ناشی از استراحت خواب یا تفریح ناکافی

عوارض احتمالی

- استرس مزمن میتواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث، آرتریت، آسم، سرطان، سرماخوردگی، کولیت، دیابت، اختلالات غدد درون‌ریز، خستگی، سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی، اختلالات پوستی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بی‌خوابی، دردهای عضلانی، اختلال کارکرد جنسی و زخم‌ها نقش بازی کند.
- درمان

75 تا 90 درصد مراجعه مردم به پزشک به علت عوارض ناشی از استرس است و در مجموع 43 درصدانسانها عوارض ناشی از استرس را تحمل می کنند

فشار شدید ناشی از عوامل محیطی در محیط خانه و خانواده، محیط کار و در سطح اجتماع همگی در بروز ناراحتی های جسمی به خصوص سرطانها، بیماریهای قلبی و عروقی، ناراحتی های کلیوی، ایست قلبی و حتی تصادفات موثر است در حالی که کمتر در محاسبات خود به این عوامل بسیار مهم توجه می کنیم.(جعفر بوالهري)

استرس به طور کلی واکنش روانی، جسمانی هیجانی و رفتاری فرد به یک تهدید یا فشار درونی یا محیطی است که توسط وی ادراک شده و ممکن است برای فرد دیگری اهمیت نداشته باشد بنابراین استرس با عوامل استرس زا یا استرسور ها متفاوت هستند و به درک فرد از آغامل بستگی دارد. (لادن فتی)

گاهی کم خوابی و گرسنگی در محیط کار در کنار یک گزارش نامطلوب باعث استرس غیر قابل تحمل می شود در حالی که اگر فرد در شرایط عادی باشد به راحتی می تواند بر استرس غلبه کند

هر آدمی یک ظرفیت مشخص در تحمل استرس دارد و ممکن است آن قدر تحت استرس و فشار روانی باشد که یک استرس بسیار کوچک و بی اهمیت ظرف تحمل وی را لبریز کند و به یک مسئله بحرانی تبدیل شود

به طور کلی عوامل استرسی به دو دسته "دسترس" یا فشارهای دائمی روانی مانند ترافیک همیشگی، رد شدن همیشگی در کنکور یا آلودگی دائمی هواست که هیچ وقت تمام نمی شود و به استرس منفی تعبیر می شود، دسته دوم "یوسترسها" یا فشارهای روانی مثبت هستند که در واقع استرس مثبت هستند، این استرسها یا دغدغه ها به ما انگیزه کار می دهند و پس از غلبه بر آنها احساس خوبی ناشی از پیروزی به ما دست می دهد که احساس خوشایندی است

فتی گفت: برای غلبه بر استرسهای دائمی باید هر انسان فرصتی را برای استراحت و دوری از استرسها و عواملی که موجب فشار عصبی شود برای خودش اختصاص دهد تا به ترمیم خود و افزایش میزان توانایی مقابله با عوامل استرس زا بپردازد.

عوامل استرس زا به طور کلی به چهار دسته عوامل محیطی مثل سرو صدا، فجایع طبیعی و ترافیک؛ عوامل اجتماعی مثل مشکلات خانوادگی، اختلافات بین فردی و از دست دادن فرد مورد علاقه، عوامل فیزیولوژیک مثل بلوغ، تصادف، سیگار و کم تحرکی و عوامل فکری ناشی از برداشت ما از محیط است، این عوامل در هم تنیده هستند و نمی توان جدای از یکدیگر مورد بررسی قرار گیرند. (جعفر بوالهری)

آیا استرس فایدهای هم برای ما دارد؟

اغلب ما استرس را مترادف زجر و ناراحتی و غم و غصه می دانیم، در حالی که بدون موقعیتهای تحریک کننده، زندگی بیروح، کسل کننده و یکنواخت خواهد شد. اگر فرصتهایی برای محک زدن خود و به چالش کشیدن توانایی هایمان نداشته باشیم، هیچگاه پیشرفت نکرده و همیشه همانی می مانیم که بوده ایم. البته تحمل بیش از اندازه استرس چه روانی و چه جسمی، میتواند مضر بوده و نتایج نامطلوبی در پی داشته باشد

برخی عوامل استرسزا ذاتا ناگوارند و مشکل محسوب می شوند مانند مشکلات تحصیلی، شغلی، خانوادگی و سوء تفاهم با دیگران، اما برخی دیگر موقعیتهایی هستند که نیازمند تلاش و تقلا بیشتر برای کنار آمدن با آنها هستیم، مانند صاحب فرزند شدن، رقابت در یک مسابقه ورزشی و قبول یک موقعیت شغلی که همیشه آرزویش را داشته ایم. در چنین شرایطی استرس برای ما لازم است تا توان و ظرفیت بیشتری را برای رویارویی با آن وضعیت خاص پیدا کنیم. مثلا بتوانیم ک خوابی را بهتر تحمل کنیم و یا توجه و نیروی خود را در آن شرایط جمع کنیم

استرس در بدن ما چه میکند؟

استرس با بدن ما چه می کند که می تواند توانایی های ما را به این شکل خارق العاده زیاد کند؟ مادری که فرزندش را در موقعیت پرخفاری می بیند، قدرت و شجاعتی پیدا می کند که در حالت عادی از او بعید است. واسطه شکل گرفتن واکنش های بدن به عوامل استرس زا، هورمون هایی هستند که به آنها (هورمون های استرس) می گویند. این هورمون ها، شامل کورتیزول، اپینفرین و نوراپینفرین، بوده و تغییراتی را در بدن موجب می شوند که این تغییرات بدن را برای ارائه واکنش مناسب در برابر تهدیدهای خطرناک آماده

می‌کنند. هورمون‌های استرس ضربان قلب را افزایش می‌دهند، سیستم اعصاب مرکزی را فعال می‌کنند و میزان جریان خون قلب و عضلات حرکتی (یا اسکلتی) را تشدید می‌کنند. همزمان، جریان خون، پوست، کلیه‌ها و دستگاه گوارش، که در اینجا مسئول کار حساسی نیستند، کاهش می‌یابد. تحت تاثیر این هورمون‌ها، سوخت مورد نیاز سلول‌های فعال شده بیشتر وارد خون می‌شود تا انرژی‌شان کم نیاید! واسطه دیگر این تغییرات، نوعی واسطه عصبی به نام اندورفین است که یک ضددرد طبیعی بدن محسوب می‌شود. کار این ضددرد برای ما که در موقعیت استرس‌زا قرار گرفته‌ایم، بسیار ارزشمند است. فرد مجروحی را در نظر بگیرید که هنوز در موقعیت پرخطر قرار دارد و باید واکنش سریعی از خود نشان دهد. در این حالت حس نکردن درد به او امکان می‌دهد تمام نیرو و توجه خود را معطوف به خروج از این وضعیت کند.

کنار آمدن بدن با استرس پاسخ فیزیولوژیک بدن به استرس در سه مرحله اتفاق می‌افتد که آنها را (نشانگان تطابق عمومی) می‌نامند. این سه مرحله به ترتیب شامل: هشدار، مقاومت و خستگی است که در هر مرحله بدن شرایط ویژه‌ای پیدا می‌کند. وقتی فکر ما مشغول یک عامل استرس‌زا است یا به هر شکل با آن مواجه می‌شویم، مغز ("پیام‌های هشدار دهنده") را از طریق اعصاب به غدد فوق کلیوی می‌فرستد. تقریباً بلافاصله بعد از آن، غدد فوق کلیوی، هورمون‌های استرس را آزاد می‌کنند و به این ترتیب بدن را برای مقابله با آن واقعه استرس‌زا آماده می‌کنند. این فعالیت‌ها، مرحله (هشدار) نامیده می‌شوند. در مرحله هشدار تمام بدن ما درگیر وقایعی است که در بالا گفتیم. به عنوان مثال به یاد بیاورید که در چنین حالاتی چه واکنش سریعی نسبت به یک صدای بلند و غیرمنتظره از خود نشان می‌دهید. اگر این عامل یا موقعیت استرس‌زا پایدار بوده و ادامه داشته باشد، پاسخ بدن وارد مرحله (مقاومت) می‌شود. در این مرحله بدن سعی می‌کند توان محافظت کننده خود را در برابر استرس نگه دارد و حفظ کند. همچنان که موقعیت تهدید کننده دورتر و کم‌رنج‌تر می‌شود، وضعیت جسمی بدن به سمت حالت طبیعی برمی‌گردد. در این مرحله با استراحت و اجتناب از مواجهه بیشتر با عامل استرس‌زا، بدن می‌تواند آسیب‌های وارده را ترمیم کند. اما اگر موقعیت استرس‌زا ادامه داشته باشد، بدن قادر نخواهد بود مقاومت را ادامه دهد و بنابراین وارد مرحله (خستگی) می‌شود. در این مرحله، دفاع جسمی انسان در مقابل استرس ضعیف شده و بدن نسبت به عفونت‌ها حساس‌تر می‌شود. اگر توانایی بدن برای پاسخ به استرس به اتمام رسیده باشد، مواجهه طولانی مدت با استرس می‌تواند منجر به مرگ شود.

آیا استرس بیماری‌زا است؟

افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند آسم، آرتریت روماتوئید، میگرن و تبخال تناسلی، می‌گویند علائم و نشانه‌های بیماری‌در طی دوره‌های پراسترس زندگی‌شان بدتر شده یا عود کرده است. تحقیقات متعدد نشان داده است که استرس روند ترمیم زخم را کند می‌کند، حساسیت به عفونت‌ها را بیشتر می‌کند و ممکن است پاسخ ایمنی بدن را در زمانی که مورد نیاز نیست تحریک کند و به این ترتیب باعث التهاب‌هایی می‌شود که با بیماری‌های قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط هستند. اضطراب و استرس همچنین علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر را بدتر می‌کند. افراد مبتلا به این بیماری‌ها دچار دوره‌های متناوبی از درد شکمی، یبوست، اسهال و دفع موکوس هستند. آزمایش‌های پزشکی و معاینه‌های بالینی، هیچ علت جسمی مشخصی برای این وضعیت پیدا نمی‌کنند. نشانگان روده تحریک‌پذیر گاه با نشانگان دیگری به نام (فیبرومیالژی) همزمان رخ می‌دهد. وضعیتی که با خستگی مزمن، درد عضلات و مفاصل، سردرد و بد خوابی، بدون هیچ علت جسمی توجیه کننده مشخص می‌شود.

در بسیاری موارد، استرس به عنوان جرقه و آغازگر این بیماری عمل می‌کند. اینها همگی شواهدی است بر آن که استرس می‌تواند نوعی جرقه برای آتش بیماری ها محسوب شود.

از طرف دیگر افراد مبتلا به نشانگان فیبرومیالژی در خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند. اخیراً دانشمندان کشف کرده‌اند که سیستم ایمنی بدن در عملکرد خود به هیچ وجه مستقل از سایر سیستم‌های بدن نیست. استرس تعادل عملکرد طبیعی سیستم ایمنی را مختل می‌کند. همین موضوع باعث تغییراتی می‌شود که در نهایت فرد را نسبت به عفونت‌ها حساس کرده و سایر سیستم‌های بدن را تخریب می‌کند. سلول‌های ایمنی، سایتوکاین تولید می‌کنند، این ترکیبات پاسخ ایمنی را تنظیم کرده و با سیستم عصبی ارتباط برقرار می‌کنند. سایتوکاین‌های پیش‌التهابی، که در نتیجه استری در بدن تولید می‌شوند، ممکن است بر بروز بیماری‌های جدی‌ای مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی-عروقی و استئوپروز و برخی سرطان‌ها موثر باشد.

شخصیت، بیماری و استرس

شما چه تیپ شخصیتی دارید؟

نشانه‌های زیادی حاکی از آن است که نظام شخصیتی در چگونگی سازگاری و کنار آمدن با فشار روانی و حتی نوع فشاری که روی شما تأثیر می‌گذارد نقش دارد. قابلیت هر فرد برای مقابله با عوامل استرس‌زای مشابه، با دیگری یکسان نیست. ممکن است فردی در اثر یک شکست تحصیلی، بیمار شده و بستری شود و دیگری ممکن است شدیدترین استرس‌ها را در کمال سلامت از سر بگذراند بنابراین درست است که مواجهه با استرس همه افراد را نسبت به بیماری‌ها حساس می‌کند، اما شدت این حساسیت در افراد مختلف فرق دارد. خصوصیات شخصیتی هر فرد و نیز تجربیات قبلی هر فرد مجموعاً تعیین می‌کنند، فرد چه واکنشی به استرس نشان دهد. افرادی که تنها جنبه‌های منفی یک عامل استرس‌زا را می‌بینند، مطلق نگردند یا به اصطلاح دیگ سیاه و سفید دارند و حد وسط نمی‌شناسند، ممکن است یک موقعیت دشوار زندگی را "معضلی غیرقابل حل" دیده و نسبت به استرس ناشی از آن آسیب پذیرتر باشند. در مقابل، کسانی که به اصطلاح نیمه پر لیوان را هم می‌بینند و می‌توانند از هر موقعیتی یک برداشت مثبت نیز داشته باشند، کمتر از گروه اول از استرس‌ها آسیب می‌بینند. به علاوه افراد حساس و تحریک پذیر، به احتمال بیشتری مضطرب، افسرده یا خشمگین می‌شوند و تحت تأثیر چنین شرایطی ممکن است تصمیمات غیرمنطقی بگیرند که چنین تصمیم‌گیری‌هایی به نوبه خود باعث به وجود آمدن استرس بیشتر برای آنها می‌شود. ضمن آن که افراد پراسترس، سبک زندگی‌ای دارند که خود به خود سلامت آنها را بیشتر و بیشتر تحلیل می‌برد. مثل خواب ناکافی، مصرف سیگار یا سوء مصرف مواد مخدر. در عوض آنها که موقعیت‌های استرس‌زا را فرصتی برای رشد و تکامل ارزیابی می‌کنند و به جنبه‌های مثبت آن هم توجه نشان می‌دهند، از نتایج مثبت این موقعیت‌ها هم بهره می‌برند و در نتیجه بهتر و سالم‌تر زندگی می‌کنند. افراد مقاوم به استرس، موقعیت‌های پرتنش و چالش برانگیز را جزئی طبیعی از زندگی می‌دانند که باید به نوعی با آن سازگار شوند. اگرچه برخی جنبه‌های شخصیت‌های مقاوم به استرس ژنتیک بوده و از والدین به فرزندان به ارث می‌رسد، اما نقش محیط زندگی را در نوع واکنش به استرس نمی‌توان ندیده گرفت. کودکان در محیط خان‌واده مشاهده و الگوبرداری از رفتارهای اطرافیان در موقعیت های چالش برانگیز، این واکنش‌ها را می‌آموزند و عیناً در زندگی آینده خود پیاده می‌کنند.

همچنین مشخص شده که تیپ شخصیتی با نوع بیماری‌های که فرد به آنها مبتلا

می‌شود، رابطه مستقیم دارد. دو تیپ شخصیتی A و B وجود دارد. ویژگی‌های کلی این دو تیپ به عبارت زیر می‌باشند:

افراد تیپ A: ناشکیبا، پرخاشگر، جاه طلب، پرشتاب، پرتلاش، سریع، تحت فشار روانی، پرتوقع، دشوار، پرسر و صدا، خلاق، رهبر، پرانگیزه، پویا، مطمئن و استوار

افراد تیپ B: شکیب، دفاعی، آرام، دقیق، محتاط، مراقب، پیرو، گیرنده، غیر عصبی، غیر پرخاشگر، کم اراده، کند، فلسفی، موشکاف. برای بعضی کارها افراد تیپ A بهتر عمل می‌کنند، برای بعضی از کارها هم افراد تیپ B کارکرد بهتری دارند. به طور دقیق نمی‌توان برتری تیپ را مطرح کرد به طوری که افراد تیپ A بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند و افراد تیپ B بیشتر دچار سرطان‌های گوناگون می‌شوند. به طور کلی می‌توان گفت افراد بین تیپ A و B متعادل‌تر هستند. برای تشخیص این دو نوع تیپ پرسشنامه‌ای در کتاب مذکور مطرح گردیده است که می‌توان نوع تیپ شخصیتی خود را تشخیص داد. بعد از تشخیص نوع تیپ شخصیتی برنامه‌های فعالیتی نیز عنوان گردیده که افراد می‌توانند با بهره‌گیری و انجام دستورالعمل‌های ذکر شده تیپ شخصیتی خود مخصوصاً تیپ A را کنترل کنند تا آسیب کمتری توجه آنان گردد خود راهبری

هنگامی که تیپ شخصیتی خود را مشخص کرده می‌توانید برنامه زیر را برای بهتر شدن به کار گیرید:

- * به خودتان استراحت بدهید - اضافه کاری ممنوع
- * به جای تجربه کردن از تجارب دیگران استفاده کنید
- * به فکر خودتان باشید؛ وقتی خوب عمل می‌کنید به خود پاداش بدهید
- * هر روز کمی ماجرایی خنده‌دار برای خودتان دست و پا کنید.
- * خوب و منظم غذا بخورید ورزش کنید و به موقع بخوابید
- * نیازهای پایه‌ای خود مثل نیازهای جسمانی، نیاز امنیتی، نیازهای هیجانی و نیاز به احترام را برآورده سازید

وقایع پراسترس زندگی

در سال **1967**، دو دانشمند به نام های (توماس هلمز) و (ریچارد راهه) وقایع مختلف زندگی را از لحاظ میزان استرس وارد کننده به فرد درجه‌بندی کردند. به عنوان مثال، مرگ همسر، بالاترین نمره یعنی **100** را کسب کرده است. موارد دیگر مانند طلاق، مرگ عزیزان، ازدواج و بازنشستگی‌ها پایین تری می‌گیرند. این جدول میزان تاثیرگذاری عوامل مختلف استرس را بر انسان - انسانی با خصوصیات میانگین و نرمال جامعه‌شان می‌دهد. مرگ همسر بزرگترین و شدیدترین استرس را وارد می‌کند و مثلاً از وارد شدن در يك شغل جدید تاثیرگذارتر است. با استفاده از این درجه‌بندی، می‌توان دریافت اگر اگر کسی دو استرس نسبتاً شدید، مثلاً مرگ همسر و شغل جدید را با هم و یا در فاصله کوتاهی نسبت به هم تجربه کند، به احتمال زیاد ممکن است از پس آنها برنیاید. در حالی که اگر بدون مرگ همسرش با شغل جدید مواجه می‌شد، عملکرد به نسبت بهتری داشت. نکته جالب دیگر آنکه، فقط عوامل ناگوار و ناخوشایند مثل مرگ عزیزان یا ورشکستگی باعث ایجاد استرس نمی‌شوند بلکه شاید اتفاقات مهم و سرنوشت‌ساز و حتی مطلوب هم بتوانند ما را به تنش، اضطراب و استرس بیندازند که ازدواج، بارداری، صاحب فرزند شدن و همچنین تصدی يك شغل مهم، از آن جمله اند. بنابراین حتی وقایعی كه برای ما

خوشایند و مطلوب بوده و برای آنها برنامه ریزی میکنیم، مانند بارداری، میتوانند برای ما استرس زاباشند. با دانستن این نکته شاید نگاه ما به مساله بارداری و صاحب فرزند شدن همغیر میکند.

زنان و استرس

زنان در زندگی روزمره بیشتر از استرس ها صحبت می کنند و به طور کلی دو برابر بیشتر از مردان برای نگرانی، اضطراب و افسردگی به روانشناس مراجعه می کنند. اما چرا واقعاً زنان از استرس رنج می برند؟ متخصصان معتقدند که زندگی مدرن مهم ترین عامل استرس است و زنان نیز با وجود خلق و خوی آرامی که دارند بهتر از مردان از عهده استرس ها بر می آیند. امروزه بیشتر زنان کار می کنند. در حقیقت در دهه های اخیر کار اجباری در بین زنان و دختران جوان افزایش چشمگیری داشته است و از سال ۱۹۸۰ با افزایش کار زنان، کار مردان کم تر شده است. ۵/۱۵ میلیون زن در مقابل ۵/۱۲ میلیون مرد. از اینرو ظاهراً استرس از زمان مدرنیزه شدن به وجود آمده است. البته باید توجه داشت که در بین زنان کارگر تعداد زیادی از آنها مسئول نگهداری بچه ها، کار خانه و نگهداری از خویشاوندان خود هستند. در حدود ۵/۴ میلیون تن از زنانی که کار می کنند کودکان زیر ۱۸ سال دارند و این نشان می دهد که فشار بر روی زنان از چند جهت است. زنان اغلب می خواهند که بر سرنوشت خود چیره شوند زیرا آنها به طور طبیعی به معنای هر چیزی بیشتر فکر می کنند و بهتر از مردان امور را کنترل می کنند در حالی که مردان اغلب بر روی کار با دستانشان متمرکز می شوند. به هرحال دلایل مختلفی برای ایجاد استرس در زنان وجود دارد.

از عوامل موثر در ایجاد استرس در زنان می توان به نکات زیر اشاره کرد

۱- آبستنی: می تواند زنان را با یک تنش بزرگ روبه رو کرده و دلوایی هایی در مورد تولد بچه و مادر بودن ایجاد کند. تحقیقاتی که در یک بیمارستان در لندن بر روی نوزادان مادرانی که سن کمی دارند و از طرفی زایمان زودهنگام انجام داده اند نشان می دهد که این نوزادان از رشد کمی برخوردار بوده و هورمون کورتیزولی که از مادران مضطرب به جنین منتقل می شود باعث می شود که این نوزادان مستعد استرس شوند

۲- نگهداری از کودک جدید: برای هر مادری، نگهداری از نوزاد بسیار اعصاب خردکن و استرس زا است. مخصوص اگر این مادر تنها بوده یا با همسرش مشکل داشته و یا اینکه پول کافی نداشته باشد این نوع استرس اغلب منجر به افسردگی مادر می شود معمولاً از هر ۵ زن ۶/۱ زن به این نوع افسردگی مبتلا می شود. به همین دلیل متخصصین علم استرس توصیه می کنند که مادران پس از تولد نوزادانشان برای اطمینان از سلامتی خود حتماً با یک روانشناس مشورت کنند.

۳- نگهداری و مراقبت از دوستان و خویشاوندان بیمار و یا پر-نگهداری مکرر و پی در پی- در بریتانیا ۸/۶ میلیون نفر از دوستان و خویشاوندان ناتوان خود نگهداری می کنند که در بیشتر مواقع این وظیفه بر عهده زنان است.

۴- محرومیت و یا سوگواری: از دست دادن هر کسی می تواند باعث استرس شود و به ویژه مرگ که باعث افسردگی است. طبق تحقیقات جدید زنان و مردان

بعد از، از دست دادن مونس خود نشانه های بیماری یا حمله قلبی را نشان می دهند. البته با وجودی که زنان با انواع فشارها روبه رو می شوند اغلب بهتر از مردان عکس العمل نشان می دهند زنان در هنگام صحبت کردن و ارتباط داشتن با دوستانشان و یا پدر و مادرشان احساس شادی می کنند و در زمان فشارهای روانی هم بیشتر از خود مراقبت می کنند، بیشتر از مردان به پزشک مراجعه می کنند و درباره مشکلاتشان صحبت می کنند و این بسیار مهم است که هر کسی بتواند بعضی از استرس ها را تحمل کند و علت وقوع مشکلات را بپذیرد.

استرس و بارداری

کودکانی که مادرانشان در دروان بارداری دچار استرس زیاد می شوند، بیشتر مستعد دچار شدن به اضطراب هستند

سطوح بالای هورمون استرس ممکن است از جفت عبور کرده و جنین را تحت تاثیر قرار دهد بطوری که پیامدهای طولانی مدتی را به همراه داشته باشد . به گزارش بی بی سی یک گروه از دانشگاه بیوستول دریافته اند که اضطراب در اواخر بارداری با افزایش سطوح کورتیزول در کودکان ۱۰ ساله ارتباط دارد.

مطالعات پیشین نشان داده اند استرس طی دروان بارداری در حیوانات سیستم پاسخ به استرس بدن یعنی را تحت تاثیر قرار می دهد . اما دانشمندان قادر نبودند نشان دهند این روند در انسان هم بطور مشابه وجود دارد . در مطالعه ای جدید محققان برای تعیین سطوح هورمون های استرس ، نمونه های بزاق کودکان مدرسه ای را را سه بار در سه روز متوالی ارزیابی کردند تا سطوح هورمون های استرس را تعیین کنند

مادران این کودکان نیز ۱۰ سال پیش هنگامی که باردار بودند، پرسشنامه هایی را در باره تجربه هر گونه استرس یا اضطراب طی دوران بارداری شان پر کردند. با مقایسه این اطلاعات با نتایج بدست آمده از بررسی نمونه های بزاق کودکان مشخص شد کودکانی که سطوح کورتیزول موجود در بزاقشان زیاد بود از مادرانی متولد شده بودند که استرس بیشتری را در زمان بارداری گزارش کرده بودند.

به گفته سرپرست این تحقیق نتایج فوق نشان می دهد که استرس پیش از تولد با تاثیر طولانی مدت بر کودکان ارتباط دارد البته این امکان وجود دارد که علاوه بر سطح کورتیزول ، عوامل دیگری همچون شخصیت کودک و هپ رشد او در استرس زمان کودکی نقش داشته باشند

مردان و استرس

شما اول صبح، بر روی نشستن روی صندلی در مترو مبارزه می کنید دیر به سر کار می رسید. در خانه خسته اید. با همسر و بچه هایتان صحبت نمی کنید و یا حتی ممکن است تمام روز را با این نگرانی که چطور صورتحساب هایتان را بپردازید، بگذرانید.

تفکر سنتی معتقد است که مردان نان آورخانه هستند ولی در دهه های اخیر جامعه تغییر زیادی کرده است و همراه با این تغییرات، آسیب پذیری و استرس ها افزایش یافته است. از عوامل مؤثر در ایجاد استرس در مردان می توان به نکات زیر اشاره کرد.

۱- بیکاری: از سال ۱۹۸۰ تا اوایل ۱۹۹۰ بسیاری از مشاغل از بین رفت ، بسیاری از صنایع بسته شدند و حدود ۱۷ درصد از مردان بیکار شدند . بیکاری طولانی (بیش از ۶ ماه) از مهمترین عوامل افسردگی در مردان است

۲- تغییر نقش: با افزایش ۱۲ درصدی کار زنان و کاهش ۱۰ درصدی مردان نقش مردان به عنوان تامین کننده معاش، تغییر کرده و به همین دلیل آنها احساس پوچی و بیهودگی و سرگشتگی می کنند زیرا با این تغییر نقش، شیوه و سبک زندگی هم تغییر کرده است

عکس العمل مردان تحت فشار بسیار متفاوت از زنان است. آنها از احساسات خود صحبت نمی کنند و یا حتی برای حل مشکل خود به پزشک و یا هر فرد دیگری مراجعه نمی کنند و فقط زمانی که علائم و نشانه های بیماری مثل درد قفسه سینه، سردرد و... ظاهر شد به پزشک مراجعه می کنند معمولاً غصه ها و نگرانی های خود را آشکار نمی کنند . پسران عادت کرده اند که هیجانات و احساسات خود را نشان نداده و برای آنها بسیار سخت است که مشکل استرس را بپذیرند

استرس در دوران بازنشستگی

بازنشستگی نیز مانند دوره های قبلی دارای استرس خاص خود می باشد. البته همه مشاغل به نوعی دارای بازنشستگی هستند ولی آنچه که امروزه به عنوان بازنشستگی مطرح است ، دوره پایان یافتن استخدام در سازمان های دولتی و رسمی است. نکته دیگر این که در تمام دنیا بازنشستگی امری ضروری و حیاتی برای بشر پر از اضطراب ، نگرانی ، فشار ،... تلقی می گردد و کارشناسان مختلف این پدیده را از منظر های مختلف پزشکی، بهداشتی، روان شناسی ، جامعه شناسی ، اشتغال ،... مورد بررسی قرار می دهند .

تعریف بازنشستگی

بازنشستگی عبارت از حالتی است که کارمند رسمی دولت با داشتن شرط معینی از سن و دارا شدن سنوات معینی از خدمت، طبق قانون و به موجب حکم مقام صلاحیتدار ، احراز می کند و ضمن خاتمه یافتن حالت اشتغال، وی مادام العمر مستحق دریافت حقوق و مزایای بازنشستگی می گردد (اردبیلی ، ۱۳۷۸)

بازنشستگی برهه ای از حیات کارکنان است که دیگر ضرورتی ندارد تا کار و فعالیت کنند ، لذا می توانند در خانه بمانند ، به ورزش پردازند ، یا کاری را که مورد علاقه آنهاست در چارچوب درآمد و منابعی که در اختیار دارند انجام دهند (اردبیلی ، ۱۳۷۸)

بازنشستگی مرحله نهایی یک استخدام نیست بلکه خود، آغازی از یک مرحله زندگی سازمانی فرد به شمار می آید. سازمانها باید با توجه فراوان نسبت به استقرار سیستم های صحیح بازنشستگی اقدام نمایند و در نظر داشته باشند عوارض جنسی سیستم های نامطلوب در جنبه های مختلف سازمان تأثیرات سوئی به جای می گذارد» (کاترپلاک ، ۱۳۷۸)

بازنشستگی از جهتی دارای انواع مختلفی می باشد. به طور کلی بازنشستگی دوره ای است پس از اتمام سال های خدمت که بستگی به مقررات و شرایط استخدامی موجود هر سازمان دارد. اما در مواردی هم هست که بازنشستگی پیش از موعد مقرر عادی خود به وقوع می پیوندد و آن را «بازنشستگی پیش از موعد» می نامیم . موارد زیادی از قبیل حوادث ناشی از کار ، از کارافتادگی بیماری های تحلیل برنده شغلی ، بیماری های معلولیتزای شغلی ، مجروحیت ، مصدومیت در اثر جنگ ، تیراندازی، آتش سوزی ،... باعث می شود که فرد پیش از موعد بازنشسته شود

عوامل استرس زاي دوران بازنشستگي
خود دوران بازنشستگي، استرس زاست . اما ميتوان عوامل مختلف را برحسب دوره هاي مختلف بازنشستگي تقسيم بندي کرد.

عوامل استرسزاي قبل از بازنشستگي

- نااميدي از آينده.
- از دست دادن شغل
- از دست دادن پويايي خود
- جايگزين شدن نيروهاي جوان جاي خود
- به هم خوردن برنامه روزانه (صبح کار و بعد منزل).

عوامل استرس زاي پس از بازنشستگي

- نداشتن شغل و کار.
- حقوق ناکافي براي انجام امور روزمره زندگي
- رسيدن به اهداف زندگي (از نظر مادي ، مقام ،...)
- گراني هاي دوره جديد.

اثرات استرس در دوران بازنشستگي

دوران بازنشستگي ، مگر در موارد بازنشستگي پيش از موعد ، معمولاً با شروع سالمندي همراه است. دوره سالمندي و پايان ميانسالي ، دوره اي است که تمام سلول هاي بدن به نوعي حداکثر کارکرد خود را انجام داده اند و به اصطلاح «تخليل» رفته اند و ديگر کارآيي زمان جواني را ندارد و لذا بعضي از اثرات استرس که در آنجا نام برده مي شود ، الزاماً اثرات مستقيم استرس نمي باشد.

شيوه ها و راهکارهاي مقابله با استرس دوران بازنشستگي

بازنشستگي امري اجتناب ناپذير است و در نتيجه اثرات و عوارض آن به خصوص اثرات استرسزاي آن هم حتمي است . برنامه ريزان ، متفکران ، دانشمندان و آينده نگران جامعه بايد براي اين پديده اجتماعي مهم تدبير اتخاذ کنند که خود در آينده نيز جز بازنشستگان قرار خواهند گرفت بازنشستگان نيروهاي مسلح مانند ساير بازنشستگان داراي کوله باري از تجربه ، نمونه هايي از تلاش و پويايي جوانان قديم هستند و عدم استفاده بهينه از آنها به معنای پشت کردن به نيروي عظيمي از جامعه است . براي کاهش اثرات استرس ، راهکارهاي متفاوتي وجود دارد که هر کدام شرايط خاصي را مي طلبد.

راهکارهاي مقابله با استرس در دوره قبل از بازنشستگي

• مشاوره قبل از بازنشستگي: در بعضي از کشورها واحد مشاوره سازمان ، فردي را که قرار است بازنشسته شود از نظر رواني آماده و پذيراي دوره بازنشستگي مي کند .

• بازنشستگي گام به گام يا تدريجي: فردي که قرار است بازنشسته شود ، به تدريج از ساعت کاري او کم مي شود تا از نظر رواني آماده دوره بازنشستگي شود.

راهکارهاي مقابله با استرس هنگام و به خصوص پس از بازنشستگي

این راهکارها با شرايط و امکانات موجود قابل اجرا ميشد.

• قبول و پذيرش وضعيت جديد جسماني و رواني

• سازگاري با شرايط جديد

• کارکردن پاره وقت در حد توان دوران بازنشستگی: تحقیقات متعددی نشان داده است افرادی که در دوران بازنشستگی، به همان اندازه دوران اشتغال تلاش میکنند، سریعتر دچار بیماریهای جسمانی و روانی میشوند و به اصطلاح دچار «سندرم بازنشستگی-یائسگی» میشوند.

• زندگی در کانون خانواده و در میان جمع و سعی در جوشش و سرگرمی با آنان.

• راه اندازی کارآگاهان خصوصی برای بازنشستگان: در کشورهای مختلف بازنشستگان مؤسسه کارآگاهی خصوصی راه می اندازند و کوله بار تجربه پلیسی خود را در اختیار جامعه و به خصوص برای حل معضلات لاینحل پلیس قرار میدهند.

• استفاده از بازنشستگان به عنوان مشاوران تخصصی در پروژه های ملی، پلیسی و تحقیقاتی و عملیاتها.

• راه اندازی پلیس خصوصی و ارائه خدمات پلیسی در شهرکها، هتلها، سینماها و مراکز عمومی.

• تشکیل انجمنهای علمی پلیسی و مشارکت فعال در آنها

• انجام ورزشهای مناسب دوره بازنشستگی (ورزش سالمندان).

• توجه و مراقبت از اعضای جوانتر یا پیرتر خانواده: ایجاد حس مسؤولیت و بیهوده نبودن.

• تشکیل دفاتر مشاوره پلیسی: راهنمایی مردم درباره سرقت، اعتیاد، امنیت ساختمانها، ... به صورت تلفنی یا حضوری

• تشکیل انجمنهای فارغ التحصیلان و مراسم سالگرد (دیدار دوستان قدیمی)

• تشکیل مراسم تجلیل از زحمات افراد شایسته پلیس (مانند انجمن مفاخر علمی ایران) یا در نشریات تخصصی پلیس

• مسافرت با وسائط نقلیه عمومی (به صورت تورهایی زیارتی - سیاحتی) یا با وسائط شخصی (با دوستان و یا خانواده)

• تأسیس کارگاههای تعاونی خصوصی صنایع خرد و دستی برای بازنشستگان به خصوص درحوزه پلیسی (لباس، آرم، علائم ...)

• بازدید بازنشستگان از خانوادهای پلیس فوت شده، کشته شده یا معلول (به صورت دسته جمعی)

• تشکیل جلسات خانوادگی و جمعآوری کل خانواده در فضایی باز، پارکها به صورت پیک نیک یا اردو.

• معرفی خدمات بازنشستگان در نشریات داخلی سازمان

• شرکت در فعالیتهای اجتماعی (انتخابات، هیئات امنای مساجد، تعاونی، انجمنها، سرزدن به خانوادهای بیسرپرست و مستمند ...)

• شرکت در کلاسهای هنری (نقاشی، طراحی، هنرهای دستی، قالیبافی، گلیم بافی، ...)

• انجام فرائض و فعالیتهای مذهبی.

• نگارش علمی و تجارب گذشته و خاطره نویسی: ارائه تجربیات خود به نسل جوان.

• ساختن مجتمعهای مسکونی مناسب بازنشستگان به جای خانه سالمندان

• استراحت کافی.

• داشتن رژیم غذایی مناسب این دوره

• رعایت موارد ایمنی درخانه و بیرون از خانه.

• مشاوره در امور پلیسی در مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، فیلمهای سینمایی، مجموعههای تلویزیون

استراتژی های غلبه بر استرس

استرس نتیجه زندگی است. در دنیای امروز بسیاری از مردم نمی‌توانند با عوامل استرس‌زای مهم زندگی‌شان مبارزه کنند یا از آن بگریزند، چرا که منشأ استرس خود را نمی‌دانند و نیاموخته‌اند که چطور با آن مقابله کرده و کنترلش کنند. با آموختن راه‌های مقابله با استرس‌های روزمره اکثر افراد می‌توانند زندگی سالمی را - حتی با وجود استرس‌ها - داشته باشند. استراتژی‌های مقابله، واک‌نش‌های رفتاری و فرآیندهای فکری هستند که افراد برای کنار آمدن فعالانه با استرس به کار می‌گیرند. سه نوع استراتژی برای مقابله با استرس شامل استراتژی‌های مسئله-محور، هیجان-محور و نیز روش‌های حمایت اجتماعی هستند که برخی مفید و برخی مضرند

1) استراتژی‌های مسئله-محور

برنامه‌ریزی، رویارویی و فعالیتهای حل مسئله، رفتارهایی هستند که آثار منفی عوامل استرس‌زا را مستقیماً کاهش داده یا حذف می‌کنند. به عنوان مثال، اولویت‌بندی کردن امور، برنامه‌ریزی برای مدیریت بهتر پول و زمان، برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی یا دوباره آموختن یک شغل یا حرفه، استراتژی‌هایی هستند که باعث می‌شوند فرد کنترل بهتری روی موقعیتهای پر استرس پیدا کند. شناختن عوامل استرس‌زاد زندگی و این حس که من روی آنها تسلط دارم باعث می‌شود کمتر دچار پریشانی شده و به همین دلیل سلامت ما هم کمتر تحت تاثیر آن قرار بگیرد.

نوشتن یادداشت روزانه یکی از راه‌های ساده و بسیار موثر از این دسته است اگر وقایع روزانه، افکار و احساسات‌تان را به صورت مکتوب داشته باشید، کنار آمدن با استرس‌ورهای روزانه برایتان راحت‌تر خواهد شد. ارایه این افکار در یک نشریه به‌طور منظم، اجازه تمرکزها بر پاسخ‌های عاطفی‌تان می‌دهد. هیچ قانونی برای نوشتن کارآمد وجود ندارد. برخی شعر، یا قالب‌نامه یا ... را ترجیح می‌دهند. سعی کنید در نوشتن دربارۀ مشکلات موجود حرف‌زد. و راه‌حل‌های را بیان کنید.

2) استراتژی‌های هیجان-محور

به جای مواجهه مستقیم با عوام استرس‌زا، برخی این استراتژی‌ها را ترجیح می‌دهند. چنین تغییراتی وقایع را کمتر تهدیدآمیز جلوه می‌دهند. مکانیسم‌های دفاعی مانند (انکار) از این جمله‌اند. برخی افراد پر استرس به واکنش‌های دیگری مانند: خوردن بیش از حد یا مصرف تنقلات بی‌ارزش روی می‌آورند. برخی دیگر به سوء مصرف الکل پناه می‌برند. چنین سبک‌های زندگی ناسالمی، ممکن است حتی به تولید استرس بیشتر منجر شود. استراتژی‌های هیجان-محور می‌توانند آثار نامطلوبی برای فرد و نیز اطرافیان او داشته باشد چنین افرادی نیاز دارند که دریابند استرس جزئی از زندگی آنهاست. تلاش برای فرار از عوامل تنش‌زا یا انکار آنها معمولاً نمی‌تواند اثر درازمدت استرس را بر سلامت انسان کاهش دهد.

البته همه استراتژی‌های هیجان-محور را نمی‌توان مردود انگاشت. برخی کمک کننده‌اند، به خصوص اگر در آرامش فکری فرد موثر بوده یا او را به تفکر مثبت تشویق کند. بذله‌گویی می‌تواند به عنوان خنثی‌کننده استرس عمل کند، چرا که از بار وقایع ناگوار کم می‌کند. ارزیابی و نگرش سازنده از موقعیت پرتنش، یک استراتژی هیجان-محور محسوب می‌شود که مفید هم هست.

بسیاری ورزشکاران موفق هر رقابت ورزشی را فرصت برای به چالش کشیدن خود و کسب برتریهای بیشتر ارزیابی میکنند. با برخورد با یک رقابت به عنوان یک چالش و نه تهدید، ورزشکاران با احتمال کمتری آثار تخریبی هیجانی و جسمی استرس را بر عملکرد خود تجربه میکنند.

(3) استراتژیهای حمایت اجتماعی

این استراتژیهای شامل جستجوی توصیه‌ها، کمک و یا مشاوره دوستان و یا خویشاوندان است. شرکت در گروه‌های حمایتی یا مراسم معنوی و مذهبی از این جمله‌اند. نمونه‌های تاثیر چنین استراتژی‌هایی را نه تنها در سطح یل‌فرد بلکه در سطح کل جامعه هم می‌بینیم. وقتی واقعه ناگواری مانند زلزله در یک جامعه رخ می‌دهد، کمک سازمان‌های داوطلبانه مانند هلال احمر از همین نوع است. این کمک‌ها فقط شامل امدادرسانی به مجروحان، یا تهیه کمپ و چادر برای آنها نیست، بلکه نوعی حمایت روانی و اجتماعی است که باعث می‌شود اثرات ناگوار زخمی که بر روح و جسم قربانیان وارد شده، کم‌کم التیام یابد. تنها دانستن همین مطلب که افراد دیگری، ولو افراد غریبه و بیگانه، تمایل دارند به آنها کمک کنند، باعث آرامش و احساس قوت قلب برای اکثر افراد محنت زده می‌شود.

راههای غلبه بر استرس

همه افراد می‌توانند کنترل استرس را بیاموزند. برای این کار راهکارهایی توصیه می‌شود:

- نگرش مثبت داشته باشید.
- این حقیقت را بپذیرید که وقایعی در زندگی وجود دارند که تحت کنترل شما نیستند.
- جسور باشید نه پرخاشگر! بجای عصبانی شدن و حالت دفاعی گرفتن، احساسات و عقایدتان را ابراز کنید.
- تکنیک‌های تمدد اعصاب را آموخته و تمرین کنید.
- ورزش منظم داشته باشید. بدن شما در صورتی که تناسب بیشتری داشته باشد بهتر با استرس مقابله می‌کند.
- غذای سالم و متعادل داشته باشید.
- هر چند وقت یکبار، چند نفس عمیق بکشید و بدنتان را شل کنید، خمیازه بکشید و اندامهای بدن را بکشید.
- به آهستگی پیاده‌روی کنید.
- اگر مزاحم همسایه‌ها و اطرافیان نمیشوید، فریاد بکشید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- در پی حمایت باشید.
- بیاموزید که کنترل زمان را در دست بگیرید.

آگاهی

*تسبب به بدنتان آگاه باشید، به فشار و یا تنش در قسمت‌های بدنتان توجه کنید، مخصوصاً زمانی که کارهای شما یکنواخت است آگاهی اوضاع بدنی غلط و نامناسب مفید خواهد بود

*آگاه باشید که همیشه یک هیجان را تجربه خواهید کرد. گاهی ممکن است چند هیجان مثبت و منفی را با هم تجربه کنید. مواظب باشید این هیجانها شما را گیج نکنند

*آگاه باشید که هیجانها نحوه عمل شما را تحت تأثیر قرار می دهد و اعمال شما نیز بر هیجانهای دیگران تأثیری گذارد.

کنترل

*بدانید که نحوه درست نفس کشیدن به گونه ای که در مدیتیشن و آرام سازی و یا سایر روشها وجود دارد در ایجاد بیماری یا تندرستی اهمیت بسزایی دارد.

*محیط تحت کنترل شماست. اگر دچار فشار هستید، محیط را ترک کنید اگر نمی توانید بدانید که عدم مهار استرس به شما آسیب می رسد

*در موقعیتهای استرس زا «نه» گفتن را بیاموزید، احساس کنترل، فشار روانی را کاهش می دهد.

*روی مسائل مثبت اطرافتان متمرکز شوید، حتی در شرایط استرس زای کامل نیز می توان چیز مثبتی یافت

ارتباط

*دنبال واژه هایی بگردید که بیانگر احساسات باشند، این کار برخورد با واقعیتها را برایتان آسان می سازد

.

*تنها احساسهای بد را به خاطر نسپارید

*یک سنگ صبور دست و پا کنید. وقتی از دنیا سیر شده اید از یک دوست بخواهید به حرفهایتان گوش دهد

پالایش

*خالف کردن با دیگران را بدون این که از شما برنجند، بیاموزید هنگام عصبانیت به بالشستان مشت بزنید. در یک اتاق خلوت یا در کوهستان داد و هوار کنید، در ماشینتان آواز بخوانید و..

*یک فعالیت بدنی را تنها برای سرگرمی انجام دهید، نقاشی کنید و به هنر بپردازید، برخی از کارها را نه به قصد بهترین بودن انجام دهید مثل نقاشی با آبرنگ، شعر، مجسمه سازی، کاردستی و..

تکنیک آرام سازی

هدف اصلی در اکثر فعالیت های ریلکسیشن، آموختن آن است که چطور عضلات اسکلتی بدن را در حالت هوشیاری ذهنی ریلکس کنید. در اینجا چند روش کلی را برای انجام این گونه فعالیت ها معرفی میکنیم.

یک نفس عمیق، یک زندگی: در هنگام بروز حملات اضطرابی (پانیک) اکثر افراد دچار هایپرونتیلیاسیون یعنی تنفس های تند، بریده بریده و کم عمق میشوند. چنین تنفسی باعث ایجاد تغییراتی در غلظت مواد شیمیایی خون میشود که آن هم به نوبه خود ضربان قلب را افزایش و موجب حالت گیجی و منگی

می‌شود. با تمرین تنفس به صورت عمیق و آهسته، افراد پر استرس می‌توانند احساس آرامش بیشتری کرده و در عین حال مواد شیمیایی موجود در خونشان به حالت طبیعی برخواهد گشت تمرکز بر تنفس عمیق‌تر یک فایده دیگر نیز دارد و آن این که توجه انسان را از عامل استرس منحرف کرده و به خود عمل تنفس معطوف می‌سازد. تعداد تنفس انسان در شرایط طبیعی بطور میانگین 12 تا 18 بار در دقیقه است. اما برای آن که بتوانید ریلکس شوید، باید تنها 8 تا 10 بار در دقیقه نفس بکشید. نکته کلیدی آن است که بیشتر هم نفس عمیق بکشید و برای این کار عضلات شکمی خود را منقبض کنید تا دریابید نفس عمیق چه تاثیر حسی متفاوتی از الگوی معمول شما خواهد داشت. تحقیقات نشان می‌دهد تنفس عمیق روشی است ساده و سریع برای کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت فرد. هر زمان حس کردید هیجان یا استرس در شما شروع شده، می‌توانید از این تکنیک بهره ببرید. بلافاصله قبل از شروع امتحان بعدی، ارائه کنفرانس یا مصاحبه شغلی‌تان با چنین روش ساده برای تنفس عمیق خود را در ریلکس کنید.

یک، دو، سه: از فرق سر تا نوک پا: علی‌رغم آن که برخی درجات انقباض عضلات اسکلتی برای وضعیت راحت بدن ضروری به شمار می‌روند، با این حال انقباض بیش از حد در عضلات پیشانی، پوست سر و فک و گردن، می‌تواند موجب به وجود آمدن سردرد نوع فشارنده شود. افراد پر استرس غالباً در ظاهر منقبض و انقباض به نظر می‌رسند، چرا که عضلات صورت و مشت آنها حالت انقباضی دارد. چنین افرادی حتی در حالت استراحت هم حس می‌کنند عضلات آنها کشیده و منقبض است. تکنیک ریلکس پیش رونده عضلات به افراد می‌آموزد که چگونه تفاوت بین یک عضله در حال انقباض و عضله در حال استراحت را درک کنیم. هر شخص درمی‌یابد که چگونه به اراده خود عضلات منقبض را شل کند و حس آرامش و استراحت آنها را آگاهانه درک کند. وقتی عضلات اسکلتی فردی کاملاً ریلکس شد، فرد خود بخود آرامش یافته و احساس راحتی می‌کند. می‌توانیم از این تکنیک برای به خواب رفتن هم بهره‌بریم.

تمرکز کنید تا آرامش بیابید: برخی افراد با مناجات کردن یا مدیتیشن، کم شدن استرس را تجربه می‌کنند. مدیتیشن عملی است که فرد با تمرکز روی یک تک واژه، یک موضوع یا اندیشه، به آرامش دست می‌یابد.

دنیا را تخیل کنید: تخیل فعالیتی ذهنی است که اغلب با تمرین‌های ریلکس پیش‌رونده عضلات ترکیب شده تا ریلکسیشن عضلات را کامل کند افراد بعد از ریلکس کردن عضلاتشان درباره حس‌های خوشایند و آرام بخش فکر می‌کنند. قوه تخیل یا تجربیات گذشته می‌تواند ذهن را هدایت کند. آن قدر در پروراندن آن حس پیش می‌روند تا بتوانند تصویر واضحی از آن در ذهن خود ببینند. آن گاه به سراغ حس دیگری رفته و همین روند را تکرار می‌کنند. به عنوان مثال شخصی که از فعالیت‌های خارج از منزل لذت می‌برد، بالا و پایین رفتن بر روی جریان‌ات آب رودخانه‌ای را در حال قایق‌سواری تخیل می‌کند. در این حالت احساس آرامش شش‌شناوری ملایم بر روی آب، آواز پرندگان و نیز جریان آب را همزمان تصور می‌کند. تخیل یا تصویرسازی، می‌تواند راهی خلاقانه و لذت بخش برای رهایی ذهن از فکر کردن درباره مشکلات باشد. ورزشکاران، بازیگران و مجریان، اغلب برای کم کردن استرس و بهبود عملکرد خود از این تکنیک استفاده می‌کنند. گرچه این تکنیک جایگزین فعالیت‌های عملی و واقعی نمی‌شود، ولی اغلب برای ورزشکاران در رقابتهای قهرمانی مفید است.

با خودتان سخن بگویید: شاید شما هم این موضوع را تجربه کرده‌اید که درست در هنگام مواجهه با استرس‌ها و مواقع حساس افکار منفی و آزار دهنده‌ای در ذهن شما جوانه می‌زند و ساز مخالف با توانایی‌های شما می‌زند. با

شناسایی این نوع افکار و حملات منفی و جایگزین کردن آنها با عبارات مثبت خطاب به خودتان، می‌توان بار استرس را کم کرد. صحبت کردن با خود، انعکاس‌دهنده نگرش‌های فرد به خود اوست و اگر از نوع مثبت و تشویقی باشد، اعتماد به نفس آدم را هم تقویت می‌کند. این روش به طور صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است. هر روز حملاتی از این قبیل را امتحان کنید: "امروز این کار را به خوبی انجام دادم"، "هیچ وقت به خوبی امروز نبودم"، "جلسه مطالعه خوبی بود". عبارتهایی از این قبیل، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع‌بینانه‌تری از خودتان به شما خواهد داد. وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. سپس برای مطالعه مستعدتر و آماده‌تر خواهید شد و با همه ظرفیت یاد خواهید گرفت.

با توجه به کل روش‌های ذکر شده، می‌توانید برنامه روزانه ریلکسیشن خود را چنین تنظیم کنید: ابتدا عضلاتتان را گروه‌گروه ریلکس کنید، سپس با (تخیل) و تصویرسازی پیش بروید و با تکرار حملات مثبت درباره خودتان تکمیلش کنید. بیشتر روش‌های ریلکسیشن را خیلی راحت می‌توانید یاد بگیرید، ولی برای آن که موثر واقع شوند، باید پشتکار و اراده کافی برای تمرین این مهارت‌ها به خرج دهید. همه این تکنیک‌ها را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای شما موثرتر است. مستقل از اینکه کدام روش را انتخاب کرده‌اید، باید روزانه 10 تا 20 دقیقه برای تمرین این فعالیت‌ها کنار بگذارید. شاید در ابتدای کار، یاد گرفتن این‌که چگونه ریلکس شوید، کار راحتی نباشد اما اگر حداقل یکی از این تکنیک‌ها را هر روز انجام دهید در عرض یکی دو هفته بر آن مسلط خواهید شد.

فنون خاص جراتمندی

یکی از مهم‌ترین رفتارهای بین فردی، رفتار قاطعانه و یا جراتمندی است. آیا شما نیز جزء کسانی هستید که گاهی اوقات علیرغم میل باطنی خود، ناچار به پذیرش تقاضای دیگران شده‌اید؟ آیا نمی‌توانید ناراضی خود را از یک دوست بیان کنید؟ آیا قبول تمجید و تحسین را دشوار می‌یابید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، احتمالاً در زمینه رفتار قاطعانه و یا جراتمندی مشکل دارید. جراتمندی، ابراز مستقیم، صادقانه و مناسب احساسات و عقاید شماست. با رفتار قاطعانه شما مانع از سوء استفاده دیگران شده و از تحمیل شدن خواسته‌های دیگران برخورد جلوگیری می‌کنید. اگر در گذشته رفتار قاطعانه را ناراحت‌کننده یافته‌اید؛ شاید آن را با پرخاشگری اشتباه کرده‌اید. پرخاشگری یک شیوه دفاع از خود است که در آن به حقوق شخص دیگر تجاوز می‌شود. پرخاشگری به صمیمیت آسیب می‌زند و شأن شما را در دید دیگران پایین می‌آورد، لیکن جراتمندی دفاع از خود است به گونه‌ای که به حقوق شخص دیگر تجاوز نشود.

اجزاء رفتار جراتمندانانه:

گفتار جراتمندانانه: اجازه ندهید دیگران از شما بهره‌جویی کنند. بر رفتار مناسب و منصفانه داشتن اصرار بورزید. درباره آنچه می‌خواهید و آنچه فکر می‌کنید تا حد امکان صریح باشید. مثال "نوبت من است". و یا "لطفاً صدای ضبط را کم کنید"

مخالفت فعالانه:

وقتي با شخصي مخالف هستيد، به دليل تمايلي كه به حفظ رابطه صلح آميز داريد، از طريق لبخند زدن، تكان دادن سر يا بذل توجه تظاهر به موافقت نكنيد.

به جاي آن، موضوع بحث را تغيير دهيد، يا به شيوه ديگري عمل كنيد. وقتي به موضوع اعتماد داريد، به صورت فعال مخالفت كنيد. مثلاً وقتي دوستي كه هميشه كارهايش را به شما تحميل مي‌كند، از شما مي‌پرسد: 608؛ اهد كه كتابش را به كتابخانه پس دهيد، در اين صورت رفتار قاطعانه اين است كه بگوئيد: "ببخشيد، من اصلاً وقت ندارم و نمي‌توانم اين كار را براي انجام دهم."

پرسيدن چرا:

وقتي شخصي داراي اقتدار و موضع بالاتر از شما مي‌خواهد كاري انجام دهد كه به نظر منطقي يا لذت بخش نمي‌آيد؛ پرسيدن چرا بايد آن كار را انجام دهيد. شما يك فرد بزرگسال هستيد و ن بايد اقتدار را بدون پرسش پذيريد. برتوضيحي كه متقاعد كننده باشد، اصرار بورزيد.

احساسات مثبت خود را ابراز كنيد
قدرداني از ديگران. تشكر، ستايش ديگران و توانايي ابراز احساسات مثبت بصورت صحيح، يكي از مهم‌ترين مهارت‌هاي بين فردي است كه مي‌تواند به جراتمندي ما نيز كمك نمايد.

با خودتان صحبت كنيد
وقتي عملي انجام داده‌ايد كه آن را ارزشمندي تلقي مي‌كنيد؛ براي ديگران اين فرصت را فراهم كنيد تا از آن مطلع شوند. همچنين اجازه دهيد مردم بدانند درباره امور چه احساسي داريد در مكالمه متكلم‌وحده نباشيد، اما وقتي موقعيت را مناسب يافتيد در سخن گفتن درنگ نكنيد

نكته

نكته مهم آن است كه براي انجام رفتار قاطعانه بايد به شرايط زمان و موقعيت كاملاً توجه داشته باشيد. مثلاً اگر دوستي كه اكثر اوقات در كلاس درس حاضر نمي‌شود و به دنبال گردش و تفريح مي‌رود از شما جزوه بخواهد؛ مي‌توانيد به راحتي بگوئيد - ببخشيد، نتوانم - و اين جواب مناسب است. ليكن دادن همين پاسخ نسبت به دوستي كه به علت بيماري و يا مشكلات ديگر نتوانسته است در كلاس درس حاضر شود، منصفانه و اخلاقي است.

در نهايت بايد گفت كه ارتباط اجتماعي يك رابطه دو طرفه است و هر فردي هم كمك دهنده است و هم كمك گيرنده. نه درخواست كمك نشانه ضعف است و نه انجام خواسته‌هاي ديگران. آنچه كه مهم است شرايط زماني و نيز موقعيتي است كه ارتباط برقرار مگردد.

بنابراين در مواقعي كه احتياج به كمك وجود دارد، بايد درخواست كمك نمود و زماني كه فردي ديگر ر به كمك نياز دارد نيز بايد به كمك وي شتافت. با افزايش حمايت اجتماعي مي‌توان به سطوح بالاتري از سلامت و بهداشت رواني و جسماني دست يافت و اثرات استرهي مختلف و پيامدهاي منفي آن را كاهش داد.

استعمال دخانیات

آیا میدانید استعمال سیگار تا چه حد آسیب رسان است؟ استعمال سیگار سبب مرگ زودرس میشود. 75% از مشکلات و ناسایهای قلبی ناشی از مصرف سیگار است. سیگار در برگینده حداقل 43 نوع ماده شیمیایی مسبب انواع سرطان است. 87% از مرگهای ناشی از سرطان ریه و همچنین 95% از مرگهایی که در اثر بیماریهای ریوی و نَفَسَنگي رخ میدهد به سبب مصرف سیگار است. استعمال سیگار سبب تنفس بد، تغییر رنگ دندانها، بوی بد دهان، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، سرفه، گلو درد، ضربان قلب بالا، فشار خون بالا و... میشود. احتمال ابتلا به سرطان دهان و حنجره در افراد سیگاری 20% تا 30% بیشتر از افراد غیر سیگاری است و احتمال ابتلاء به زخم معده و حمله قلبی و مرگ از طریق آن در افراد سیگاری دو برابر غیر سیگاری هاست. در افرادی که فشار خون یا کلسترول بالا دارند، مصرف سیگار احتمال مرگ را نسبت به افراد غیر سیگاری به دو برابر افزایش میدهد. افراد سیگاری به طور متوسط 5 تا 8 سال زودتر از افراد غیر سیگاری (در شرایط یکسان) جان خود را از دست میدهند. بدن نیست خاطر نشان سازیم، مصرف سیگار از لحاظ اقتصادی نیز برای فرد سیگاری مقرون به صرفه نمیشود.

تغذیه

هر انسانی در شرایطی خاص و یا بحرانی با استرس روبرو شده است. استرس و فشار روحی به غیر از آنکه با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط باشد، با تغذیه و شرایط بدنی نیز مرتبط است

ورزش صحیح و تغذیه سالم به بدن کمک می کنند تا در کنترل سیستم عصبی، بدست آوردن اعتماد به نفس و کار کردن و فرمان گرفتن صحیح در شرایط بحرانی موفقتر عمل کند

تحقیقات نشان داده است که اشخاصی که تغذیه سالم دارند و مرتب ورزش می کنند بسیار کمتر از اشخاص دیگر در شرایط بحرانی عصبی می شوند

برخی از مواد غذایی با کمبود ویتامین B Complex و داشتن قند بالا، باعث می شوند تا بدن به سوی اضطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند. بهترین شکل تغذیه برای جلوگیری از چنین مسیله ای، مصرف میوه سبزیجات و دانه ها و غلات کامل است

ویتامینهای B برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد می شود. دانه ها و غلات کامل، سبزیجات، تخم مرغ و ماهی از مواد غذایی هستند که حاوی ویتامین های B می باشند

گردوی تازه میوه ای است که به درمانگر بیماریهای عصبی شهرت دارد عسل نیز همین خاصیت را دارد. جو و نان جو نیز برای سیستم عصبی مفید هستند از میوه های دیگر می توان به موز، زرد آلو و میوه های خشک شده اشاره کرد.

اما قهوه، شکلات، مشروبات الکلی، ادویه جات زایده، شکر، گوجه فرنگی، بادجمن و فلفل ها می بایست کمتر شوند و یا اصلا"

ورزش

فعالیت بدنی، چه در سالن بسکتبال باشد و چه پیاده روی در یک باغ یا پارک، میتواند در کاهش استرس موثر باشد. چرا که ذهن انسان را از موضوع استرس را منحرف کرده و به جنبه های لذت بخش معطوف می کند. صرف نظر از این فایده روانی، ورزش، با سوزاندن انرژی اضافی حاصل از استرس، اثرات منفی آن را بر بدن کاهش می دهد. به علاوه، شرکت در یک فعالیت ورزشی گروهی سلامت معنوی و اجتماعی انسان را هم بهبود می بخشد. طبق نظر انجمن بین المللی روانشناسی ورزشی، ورزش منظم باعث بهبود خلق انسان و نیز تصویر شخص از خودش میشود و از طرف دیگر اضطراب و استرس را کاهش می دهد. دانشمندان دریافته اند که ورزش یا هر نوع فعالیت بدنی ملایم، میتواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد. البته فعالیت بدنی شدید میتواند موجب خستگی شدید یا آسیب بافت عضلانی شده و استرس را تشدید کند. در نتیجه ورزشکارانی که در تمرین های فشرده شرکت میکنند، سیستم ایمنی کارایی ندارند. در طی فعالیت ورزشی شدید مانند دویدن، سیستم عصبی اندورفین را ترشح میکند که احتمالاً مسئول ایجاد حس "اوج" در دوندگان باشد، احساسی از در اوج بودن و سلامت که دوندگان مسافتهای طولانی اغلب تجربه می کنند. همانطور که اشاره شد، اندورفین فعالیت اجزای خاصی از سیستم ایمنی را کم میکند و به نوعی عملکرد آن را متعادل می سازد. برخی ورزش های خاص مانند تایچی و یوگا به افزایش انعطاف بدن، کاهش استرس و تقویت اعتماد به نفس کمک می کنند. هنگامی که اشخاص حرکات بسیار ملایم و موجز تایچی را انجام می دهند، روی انجام این فعالیتها متمرکز میشوند و افکار دیگری را که ذهنشان را به خود مشغول کرده، کنار می گذارند.

برای گسترش و فراگیر شدن ورزش و فعالیت های بدنی باید هدف اصلی آنها پیشبرد تندرستی و سلامتی برای همه افراد در تمام طول زندگی و با در نظر گرفتن ویژگی ها و تفاوت های فردی آنها باشد. بر پایه چنین فلسفه ای، ورزش و فعالیت بدنی مخصوص و منحصر به گروه، دوره، سن یا جنسیت خاصی نیست اما خشت نخست آن در خانواده و زیربنای رسمی آن با تربیت بدنی مدارس نهاده می شود. در این چارچوب، تربیت بدنی نیاز روزمره و مادام العمری است که در کنار اکسیژن، آب، غذا، عشق و محبت قرار می گیرد. راز و رمز گسترش تربیت بدنی درست همین جاست.

ورزش و تمرینات ورزشی نیز در کاهش و رفع استرس، و فشارهای عصبی بسیار موثرند. کارشناسان می گویند کسانی که مرتباً " ورزش می کنند، در فشارهای عصبی راحت تر خود را کنترل می کنند و تصمیمات بهتری می گیرند

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی استقامت بیشتری کسب کنند. پس بدین صورت بدن می تواند کنترل بیشتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد.

از سویی، قدرتمند شدن عضلات و بطور کلی آناتومی بدن باعث می شود تا شخص از لحاظ روحی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

[/ www.iranmania.com/](http://www.iranmania.com/) /
www.hamshahri.net/
ajums.ac.ir/ / .
[/ www.neshat.org/](http://www.neshat.org/) / :
www.netsport-magazine.com/
[/ www.irib.ir/](http://www.irib.ir/) /
daneshnameh.roshd.ir/
[/ www.iranhealers.com/](http://www.iranhealers.com/) /
[.://www.ksabz.net](http://www.ksabz.net)
www.salamat.ir/
[/ service.nipc.net/](http://service.nipc.net/) /
[/ www.bmsu.ac.ir/](http://www.bmsu.ac.ir/)

مهارت های شاد زیستن
نقش استرس در نیروهای مسلح و شیوه های کاهش آن (با تاکید بر سازمان
پلیس) _ دکتر مجید رضایراد _ اکبر استرکی_ پروین ناظمی