

# مدیریت تنش

آیا می‌توانید با پرهیز و یا از بین بردن عوامل تنش‌زا،  
زندگی آرام‌تری داشته باشید؟



آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش‌فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن‌سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال‌کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از بیماریها  
با استرس مرتبط است. اگر علایم تنش را تجربه  
می‌کنید، لازم است این تنش را در زندگی خود کاهش  
دهید و توانایی خود را برای مدیریت آن ارتقا دهید.

## چطور می‌توانیم تنش را از زندگی خود

### حذف کنیم؟

همانطور که می‌دانیم، تنش مثبت هیجان و انتظار را در زندگی افزایش داده و میزان معینی از آن، ما را به حرکت وامی‌دارد. موعد سررسیدها، رقابتها، رویارویی‌ها و حتی ناامیدی‌ها و سوگ‌ها همگی به زندگی ما عمق و غنا می‌بخشند. هدف ما از بین بردن تنش نیست، بلکه می‌خواهیم یاد بگیریم چگونه تنش را مدیریت کنیم و از آن در راستای یاری رساندن به خود استفاده نماییم. تنش ناکافی عامل افسردگی بوده و در ما ایجاد خستگی و پژمردگی می‌کند. از سوی دیگر، تنش افراطی نیز در ما ایجاد حس سردرگمی می‌کند. آنچه که ما نیاز داریم، شناخت میزان بهینه تنش است که در هر کدام از ما انگیزه ایجاد می‌کند، اما ما را دچار آشفستگی نمی‌نماید.

## چطور می‌توانیم سطح بهینه تنش را در خود

### تعیین کنیم؟

یک سطح بهینه تنش برای تمام افراد وجود ندارد. همه ما مخلوقاتی منفرد با نیازهای منحصر به فرد هستیم. بنابراین، عاملی که موجب تنش در یکی از ما می‌شود ممکن است برای دیگری لذتبخش باشد. حتی زمانی که همگی بر تنش‌زا بودن یک حادثه خاص توافق داریم، در نهایت واکنشهای جسمانی و روانشناختی متفاوتی به آن حادثه نشان می‌دهیم.

کسی که دوست دارد با دیگران سر و کله بزند و مدام وظایف شغلی متنوعی داشته باشد، احتمالاً از کار روتین و شرایط ثابت یک شغل خاص دچار تنش می‌شود؛ در حالی که فردی که در پی شرایط ثابت شغلی است، احتمالاً از تغییر وظایف در شغلش دچار تنش می‌گردد. همچنین، میزان نیاز به تنش و آستانه تحمل هر یک از ما در برابر آن، متناسب با سبک زندگی و سن، متفاوت است.

یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از بیماریها در ارتباط با تنشهای تسکین‌نیافته است. اگر علائم تنش را تجربه می‌کنید، فراتر از سطح تنش بهینه رفته‌اید؛ لازم است این تنش را در زندگی خود کاهش دهید و توانایی خود را برای مدیریت آن ارتقا دهید.

## چطور می‌توانم بهتر تنش را مدیریت کنم؟

تشخیص تنش تسکین نیافته و آگاهی از اثرات آن بر روی زندگی، به تنهایی برای کاستن اثرات مضر آن کافی نیست. همانطور که منابع بسیاری برای تنش وجود دارد، گزینه‌های زیادی نیز برای مدیریت آن در دسترس است. اما همگی آنها مستلزم تلاش برای ایجاد تغییر هستند: تغییر در منبع تنش و یا تغییر در واکنش ما نسبت به آن. چگونه این کار را انجام دهید؟

### ۱- نسبت به عوامل تنش‌زا و واکنشهای جسمانی و عاطفی خود به آنها آگاه شوید.

به ناراحتی خود توجه کنید. آن را نادیده نگیرید و از مشکلاتتان چشم‌پوشی نکنید.

رویدادهای پریشان‌کننده را تعیین کنید. تعریف شما از این رویدادها چیست؟

مشخص کنید که جسم شما چه واکنشی به تنش نشان می‌دهد. آیا عصبانی شده و یا به لحاظ جسمی دچار ناراحتی می‌شوید؟ اگر اینطور است، دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟

### ۲- آنچه را که می‌توانید تغییر دهید بشناسید.

آیا می‌توانید با پرهیز و یا از بین بردن کامل عوامل تنش‌زا، این عوامل را تغییر دهید.

آیا می‌توانید از شدت عوامل تنش‌زا بکاهید (این عوامل را در طول یک دوره زمانی نه به صورت روزانه و یا هفتگی مدیریت کنید).

آیا می‌توانید خود را کمتر در معرض تنش قرار دهید؟ (زنگ تفریح بدهید یا محل را ترک کنید؟)

آیا می‌توانید زمان و انرژی لازم را جهت ایجاد تغییر اختصاص دهید؟ (تعیین هدف و روشهای مدیریت زمان و قبول به تأخیر انداختن برخی لذتها می‌تواند در این فرآیند مؤثر باشند).

### ۳- از شدت واکنشهای احساسی خود نسبت به تنش بکاهید.

برداشت شما از خطر (جسمی و یا عاطفی) آغازگر تنش است. آیا شما به عوامل تنش‌زا نگاهی اغراق‌آمیز دارید و به یک موقعیت دشوار به چشم یک فاجعه می‌نگرید؟

آیا از خود انتظار دارید که همه را راضی کنید؟

آیا بیش از حد واکنش نشان می‌دهید و همه چیز را کاملاً اضطراب‌زای و بحرانی می‌بینید؟ آیا همیشه باید بر

موقعیتها غلبه کنید؟

سعی کنید دیدگاهتان را متعادل‌تر کنید، بجای اینکه تنش را بزرگ و توان خود را دست کم بگیرید، تنش را عاملی بدانید که توان رویارویی با آن را دارید.

سعی کنید احساسات شدید را ملایم‌تر کنید. وقتی به موقعیت نگاه می‌کنید، به جنبه‌های منفی نپردازید و مرتب به فکر "چه می‌شد اگر؟" نباشید.

### ۴- یاد بگیرید که واکنشهای جسمی خود را نسبت به تنش متعادل کنید.

نفس‌های آرام و عمیق به شما کمک می‌کند تا ضربان قلب و تنفس خود را به حالت عادی بازگردانید.

تکنیکهای آرامش‌بخش می‌تواند به کاهش انقباضات ماهیچه‌ای کمک کند. استفاده از روش بازخورد زیستی به شما کمک می‌کند تا انقباضات ماهیچه‌ای، ضربان قلب و فشار خون خود را کنترل کنید.

دارودرمانی، در صورت تجویز پزشک، به شما کمک می‌کند تا در کوتاه‌مدت، واکنشهای جسمی خود را متعادل‌تر کنید. هر چند، دارو به تنهایی کافی نیست و بهتر است با تمرین بیشتر این کار را بصورت یک راه حل بلندمدت انجام دهید.

### ۵- به جسم خود رسیدگی کنید.

سه تا چهار بار در هفته به ورزشهای مناسب قلب و عروق بپردازید. ورزشهای آرام و هماهنگ نظیر پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری و دویدن آرام بسیار مناسبند.

رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید.

وزن خود را در سطح ایده‌آل نگه دارید.

از مصرف سیگار، کافئین زیاد و سایر محرکها اجتناب کنید.

همراه با کار، سرگرمی داشته باشید. هر زمان که می‌توانید به خودتان استراحت بدهید.

به اندازه کافی بخوابید. تا آنجا که می‌توانید برنامه خواب خود را منظم کنید.

### ۶- به احساساتان برسید.

روابط دوستانه‌ی دوطرفه و حامی برقرار کنید.

اهدافی واقع‌گرایانه و معنادار را دنبال کنید نه اهدافی که دیگران برایتان تعیین می‌کنند و خودتان نقشی در آن ندارید.

کمی منتظر شکست، اندوه و آشفتگی باشید.

همیشه با خودتان مهربان و ملایم باشید- دوست خودتان باشید.

## تنش چیست؟

استرس تجربه وضعیتی است که طی آن، ما خود را با محیط‌دایما در حال تغییر پیرامون تطبیق می‌دهیم. این حالت دارای تأثیرات جسمانی و عاطفی بوده و می‌تواند منجر به احساسات مثبت و منفی شود. اثرات مثبت تنش، ما را به حرکت وامی‌دارد و با ایجاد یک آگاهی جدید، چشم‌اندازی تازه و هیجان‌انگیز پیش روی ما قرار می‌دهد. تأثیرات منفی تنش نیز به احساساتی از قبیل بی‌اعتمادی، پس‌زدن دیگران، خشم و افسردگی منجر می‌شود که خود مشکلاتی در سلامت فرد از قبیل سردرد، دل‌درد، بی‌خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و سکتة در پی دارد. با مرگ یکی از عزیزان، تولد یک نوزاد، ارتقاء شغلی، برقراری یک رابطه تازه، تنش را تجربه می‌کنیم تا بتوانیم بار دیگر خود را با زندگی هماهنگ کنیم. تنش، ضمن ایجاد تطابق میان فرد با شرایط متفاوت، به ما کمک می‌کند تا بدانیم که چگونه به این شرایط واکنش نشان دهیم.