

بیشتر بدانیم...

استرس

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



فردا آخرین فرصت انجام کار مهمی برای شما است و هنوز خیلی چیزها مانده که باید انجام بدهید. مدیر مدرسه کودکان تماس گرفته و گفته است که کودک شما باز هم رفتارهای مخربی دارد. آخر این هفته قرار است دوازده نفر مهمان داشته باشید و هنوز هم نمی‌دانید که چه غذایی درست کنید. مهمتر از همه، مادرتان حالش خوب نیست ولی حاضر نیست به پزشک مراجعه کند. در ماهیچه‌هایتان احساس گرفتگی می‌کنید و در پشت میزی که نشسته‌اید پای‌تان را به زمین می‌کوبید. افکار در سرتان چرخ می‌زند و مردم دور و بر به تدریج از شما دوری می‌کنند زیرا که با آن‌ها بد برخورد می‌کنید. این‌ها یعنی استرس و همه ما نیز این موارد را تجربه کرده‌ایم.

استرس چیست؟

استرس عبارتست از واکنش بدن و ذهن شما نسبت به درخواست‌هایی که از آن‌ها صورت می‌گیرد. زمانی که احساس تهدید می‌کنید، مغز شما موادی شیمیایی ترشح می‌کند که هورمون نامیده می‌شوند و این هورمون‌ها، سیگنال‌های هشدار را در کل بدن ارسال می‌کنند. این هورمون‌ها بدن شما را برای اقدام، آماده می‌کنند. هورمون‌ها باعث می‌شود پوست شما عرق کند، تنفس شما سریعتر شود، ضربان قلبتان بالا رود، ماهیچه‌هایتان منقبض شده و همه حواس شما احیا شود. همین واکنش استرسی موسوم به «فرار کن یا نبرد کن» در میان اجداد و نیاکان ما بود که باعث می‌شد آن‌ها در زمان رویارویی با تهدیدات، زنده بمانند. متأسفانه بیشتر تهدیدات مدرن از قبیل بار کاری و یا تنش‌ها در خانواده به گونه‌ای نیست که ما با مشقت و لگد با آن‌ها بجنگیم و یا اینکه فرار کنیم. زمانی که ما روشی سالم برای مواجهه با استرس نداشته باشیم، این استرس بیش از آنکه به ما کمک کند باعث ضربه زدن به ما می‌شود.

🕒 زمانی که ما روشی سالم برای مواجهه با استرس نداشته باشیم، این استرس بیش از آنکه به ما کمک کند باعث ضربه زدن به ما می‌شود. 🕒

Translation and resources section provided by: _____

آیا من هم استرس زیادی دارم؟

نشانه‌های استرس شامل تغییرات در بدن، فعالیت‌ها، احساسات و افکار شما است. یادگرفتن شناسایی این تغییرات می‌تواند به شما در مدیریت بهتر استرس کمک کند:

تغییرات در بدن شما

- ماهیچه‌ها گرفتگی دارند
- ضربان قلب و تنفس من بالا رفته است
- سردرد و دل درد دارم
- تغییراتی در خواب و یا اشتهایم دیده‌ام
- استفراغ داشته‌ام
- احساس خستگی می‌کنم

تغییرات در فعالیت‌های شما

- برای رویارویی با شرایط از الکل، سیگار و یا سایر داروها کمک می‌گیرم
- خودم را از بقیه در حال دور شدن می‌بینم
- قهوه بیشتری می‌نوشم
- در برخورد با مردم صبرم را از دست می‌دهم
- از موقعیت‌های پر استرس دوری می‌کنم
- مرتب بی‌قراری می‌کنم

تغییرات در احساسات

- احساساتم نسبت به قبل فرق کرده است
- احساس سردرگمی و نگرانی دارم
- عصبانی و زودرنج هستم
- احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده چیزی برآیم

تغییرات در افکار شما

- در تمرکز کردن، به یاد آوردن مسائل و تصمیم‌گیری مشکل دارم
- افکارم حرکتی پرشتاب دارند
- اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام
- نسبت به خودم و زندگی رویکردی منفی دارم

البته چیزهایی غیر از استرس نیز می‌تواند دلیل برخی از این نشانه‌ها باشد. داشتن برخی از این نشانه‌ها نیز به این معنی نیست که شما دچار استرس بیش از حد شده‌اید. ولی اگر بسیاری از این نشانه‌های استرس را در کنار برخی عوامل استرس‌زا که در ابتدای این جزوه به آن اشاره شد دارید بهتر است به دنبال دریافت توصیه و یا کمک بیشتر برآیید.

برخی از منابع استرس عبارتند از:

- محیط‌های فیزیکی اطراف شما می‌تواند باعث بالا رفتن سطح استرس شما شود. ترافیک، سر و صدا (صدای آژیر در شب مانع از خواب شما می‌شود، صدای پارس سگ همسایه و...) و شرایط زندگی ناراحت کننده و یا ناامن می‌توانند باعث ایجاد استرس شوند.
- خانواده و روابط نیز به عنوان منابع روزانه استرس در نظر گرفته می‌شود. اختلافات در ازدواج، روابط ناسالم، نوجوانان سرکش، مراقبت از یک عضو بیمار در خانواده و یا کودک نیازمند مراقبت‌های ویژه همه و همه می‌تواند سطح استرس را به نحو زیادی افزایش دهد.
- کار می‌تواند یک منبع همواره حاضر در بخش استرس باشد. استرس کاری می‌تواند ناشی از نارضایتی شغلی، بار کاری زیاد، ناکافی بودن حقوق، شرایط محیط کار و اختلاف با مدیر و یا همکاران باشد.
- موقعیت‌های زندگی نیز می‌توانند باعث استرس شوند. به عنوان نمونه فقر، بیکاری، انزوا و یا نبود حمایت اجتماعی همگی روی کیفیت زندگی روزانه شما تاثیر منفی می‌گذارد.
- تغییرات عمده در زندگی از قبیل تولد نوزاد، طلاق، تغییر شغل و یا نقل مکان به جایی جدید نیز می‌تواند استرس زیادی روی شما قرار دهد، حتی اگر خود این امر، اتفاق مثبتی باشد.
- استرس به میزان کم برای ما خوب است زیرا باعث می‌شود ما انگیزه پیدا کنیم و در مسیر محقق کردن ظرفیت‌هایمان تلاش کنیم. استرس به شما کمک می‌کند جلسه معرفی را که با مشتریان دارید به خوبی مدیریت کنید و یا مثلاً باعث می‌شود شما به جای اینکه بخوابید، تکالیف مدرسه را انجام دهید. استرس مسئله‌ای بسیار فردی است. چیزی که برای شما استرس‌زا است شاید برای فرد دیگری استرس‌زا نباشد.
- باید به یاد داشته باشید که استرس یک بیماری روانی نیست. ولی زمانی که استرس در وجود شما افزایش یابد و باعث شود شما به جای انگیزه داشتن، احساس بدی داشته باشید در این حالت استرس به سلامت و بهداشت روانی شما آسیب می‌زند. استرس برای فردی که در برابر بیماری روانی، آسیب‌پذیری دارد می‌تواند یک فاکتور خطر باشد. استرس در مقادیر بالا نیز می‌تواند باعث بالا رفتن فشار خون شده و حتی نبرد بدن شما را با عفونت‌ها دشوار کند.

استرس چه کسی را تحت تاثیر قرار می دهد؟

استرس اکثر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. در یک نظرسنجی اخیر در کانادا یک چهارم افراد گفتند که اکثر روزها اندکی و یا به شدت احساس استرس می کنند. ولی استرس می تواند روی برخی افراد تأثیری متفاوت نسبت به بقیه افراد داشته باشد:

- زنان بیشتر از مردان احتمالاً از احساس استرس خود خبر می دهند. مردان و زنان از واکنش به انواع مختلف استرس خبر می دهند. زنان معمولاً به عوامل استرس‌زای مزمن از قبیل محدودیت‌ها، برآورده کردن انتظارات دیگران، روابط زناشویی، کودکان و بهداشت خانواده واکنش نشان می دهند و این در حالی است که مردان بیشتر تحت تأثیر عوامل استرس‌زای کاری از قبیل تغییر در شغل، تنزل رتبه، کاهش حقوق و مشکلات مالی قرار می گیرند.

- نوجوانان و جوانان امروزه بیشتر از قبل کار انجام می دهند و فعالیت‌های مدرسه را در کنار فعالیت‌های دیگر از قبیل رابطه با دوستان و حتی شغل به توازن می‌رسانند. همه این مسئولیت‌ها می‌تواند به ایجاد استرس منتهی شود. در یک نظرسنجی مشخص شد که چهار ده درصد جوانان و نوجوانان کانادایی اکثر روزها احساس استرس می‌کنند.

- سالمندان نیز در معرض عوامل استرس‌زایی از قبیل بیماری‌های عمده، تغییرات در عادات روزانه و درآمد به دلیل بازنشستگی، تغییرات فیزیکی، مرگ عزیزان و کاهش حلقه دوستان قرار می‌گیرند. همه این عوامل استرس‌زا می‌تواند به افزایش سطح استرس در میان سالمندان کانادایی منجر شود.

- افراد با بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت، آرتروز و یا بیماری قلبی نیز می‌توانند استرس زیادی تجربه کنند زیرا این افراد نگران بیماری خود، درمان آن و تأثیرات بیماری روی خود و افراد دور و بر آنها می‌باشند.

درباره استرس چه کار می‌توانیم بکنیم؟

از آنجایی که استرس مسئله‌ای بسیار شخصی است همه ما باید روش‌های خاص خود را برای رویارویی با آن پیدا کنیم. ولی برخی چیزها وجود دارد که می‌توانیم با استفاده از آنها به بهترین نحو با آن رویارو شویم:

- پیدا کنید که چه چیزی بیشتر از همه باعث استرس شما می‌شود. اگر نیاز هست فهرستی از همه چیزهایی که در ذهن دارید تهیه کنید. تا زمانی که نمی‌دانید چه چیزی باعث استرس شما می‌شود نمی‌توانید استرس خود را متوقف کنید.

حل مسئله: با مسائل به صورت موثر و مفید مواجه شوید. مشکلات زندگی از قبیل مسائل مالی، مناقشات خانوادگی یا مشکلات محل کار می‌تواند منبع بزرگی از استرس باشد. یادگیری مواجهه مناسب با مشکلات می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. برای حل مفید مسائل چندین گام وجود دارد:

« شناسایی مسئله

« هدف‌گذاری

« تهیه فهرستی از راه‌حل‌های احتمالی

« یک راه حل را از میان فهرست خود انتخاب کنید

« راه حل خود را عملی کنید

« پیشرفت خود را شناسایی کنید

- **تعلیل نکنید:** کارهایی را که باید انجام دهید به زمان دیگر نیندازید. داشتن یک برنامه روزانه به شما کمک می‌کند نظم و ترتیب و حرکت خود را در مسیر حفظ کنید. روی وظایف و نیز تصمیمات متمرکز شوید. به تعویق انداختن تصمیم‌گیری می‌تواند باعث نگرانی و استرس غیرضروری شود.

- **درباره آن صحبت کنید:** برخی اوقات ما نیاز داریم که استرس را بیرون دهیم. با کسی که به وی اعتماد دارید صحبت کنید. مدارس، محل کار و انجمن‌های دینی محلی اغلب خدمات مشاوره ارائه می‌کنند.

- **بار کاری خود را قسمت کنید:** وظایف و مسئولیت‌های خود را به افراد دیگر واگذار کنید. این به این معنی نیست که کار خود را به فرد دیگر بدهید. معنی آن این است که تنها کاری را که می‌توانید انجام دهید بر عهده بگیرید. این امر در خانه نیز صدق می‌کند. یعنی در صورت لزوم باید از کمک اعضای خانواده و دوستان خود استفاده کنید.

- **مراقبت از خود:** ورزش کردن، مدیتیشن یا دعا، خواب خوب در شب، تغذیه خوب، وقت صرف کردن با حیوانات خانگی، پیاده روی، خندیدن و نرمش کردن همگی برای کاهش استرس نقش مهمی دارند.

- **مهارت‌های جسور بودن را بیاموزید:** جسور بودن به این معنی است که به شیوه‌های محترمانه از حقوق خود دفاع کنید. بسیاری از افراد صرفاً به خاطر اینکه یک فرد دیگر را ناراحت نکنند، با انجام برخی امور موافقت می‌کنند و با مشکلات کنار می‌آیند ولی این امر باعث افزایش استرس آنها می‌شود. شما می‌توانید با مطالعه مطالب اینترنتی و یا کتاب و منابع دیگر با بحث جسور بودن بیشتر آشنا شوید.



استرس

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی خود، منابع زیر را نیز برای کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیر اضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران‌ش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشکی خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید: <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>
[Finding a Resource](#)

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accessss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106

تلفن: (514) 287-1106

فکس: (514) 287-7443

آدرس رایانامه (ایمیل): accessss@accessss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان



برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca