

استرس شروع دانشگاه:

هر تغییری در زندگی، استرس زا است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند؛ یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می خورد و فرد باید به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را بدست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماریهای مختلف جسمی و روانی شود و با مشکلات متعدد دیگری روبرو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته اید بشناسید و بتوانید راه های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند استرس های خاصی را تجربه می کنند. از جمله:

- امتحان های سنگین
- ایجاد هماهنگی های بین کار و تحصیل
- ایجاد هماهنگی های بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن:

رویا روشن شدن با هر استرس؛ به آشفتگی و ناراحتی می انجامد. مقابله های هیجان مدار به انسان کمک می کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است بر طرف کند و به این غم و غصه چیره شود.

مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می کند تا برای مقابله با استرس که در معرض آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این مقابله ها؛ هدف آن است که فعالیت انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد یا با آن مدارا شود.

سوال: چگونه می توانم دریابم که تمت استرس زیادی قرار دارم؟

اگر علائم و نشانه های زیر را در خود می بینید بدانید که تحت استرس زیادی قرار گرفته اید و باید از راهبردهای مقابله مناسب استفاده کنید تا آرامش پیدا کنید.

این نشانه ها عبارتند از:

- فشار زمان را زیاد احساس کردن - نا آرامی و بی قراری - خلق تحریک پذیر یا «از کوره در رفتن»
آشفتگی و برآشفتگی - نگرانی زیاد - اشتغال فکری یا فکر و خیال داشتن - نداشتن توجه و تمرکز،
حواسپرتی - توجه زیادی روی جزئیات - کمال گرایی زیاد - تبدیل موضوعات کوچک به موضوعات بزرگ
وجود مشکل یا اختلال خواب - دردهای مختلف مانند سردرد، کمر درد، دل درد و سایر مشکلات
جسمانی

سوال: اگر من تمت استرس زیادی قرار گرفته باشم چه کار باید بکنم؟

غیر از اینکه لازم است منبع استرس های خود را بشناسید و از مقابله های هیجان مدار و مسئله دار سالمی برای برخورد با آنها استفاده کنید، می بایست به راهکارهای زیر نیز توجه کنید:

- به همه خواسته های دیگران جواب مثبت ندهید.
- از دوستان و آشنایان کمک بگیرید.
- از دیگران بخواهید رعایت حال شما بکنند؛
- کارهای غیر ضروری را حذف کنید.
- اگر شاغل اید برنامه کار و درس خود را واقع بینانه تنظیم کنید به طوری که بتوانید در حد متوسط به هر دو برسید.
- انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.
- از مواد مخدر استفاده نکنید.
- ارتباط اجتماعی موثر داشته باشید.

سوال؟ آیا مطالعه سنگین و زیاد استرس زا است؟ مطالعه سنگین می تواند استرس آور باشد . اصولا کار یکنواخت و بدون تفریح و استراحت استرس زا است چنانچه فعالیت های تفریحی ، ارتباطی، ذوقی، اجتماعی خود را کاهش دهید و فقط به درس و تحصیل بپردازید ، دچار مشکلات زیادی خواهید شد که مهمترین آنها اضطراب و افسردگی خواهد بود همین اضطراب و افسردگی مانع پیشرفت تحصیلی شده تمرکز و تفکر شما را مختل می کند. توصیه ما آن است که برنامه درسی منظم ولی متعادلی داشته باشید و در کنار آن به تفریح، ارتباط و دوستی ، مطالعه آزاد و مشارکت در فعالیت های اجتماعی بپردازید.

سوال: همیشه در تنش هستم و مرتب سر درد دارم ؛ آیا تمرین های آرام سازی به من کمک می کند؟

بی تردید همین طور است. تکنیک های آرام سازی یکی از بهترین راههای کنترل استرس است. در قسمت خودیاری برای بهبود اختلالات خلقی و اضطرابی، این تکنیک کاملاً آموزش داده شده است . علاوه بر آرام سازی عضلاتی می توانید از یوگا، مدیتیشن تنفس های عمیق و شکمی نیز استفاده کنید. هرچه این مهارتها را بیشتر تمرین کنید به آن مسلط تر شده و سریع تر به احساس آرامش دست می یابید.

سوال: گاهی اوقات برای کاهش استرس از قرص های آرام بخش استفاده کرده ام ، آیا این کار اشکالی دارد؟

روان پزشک دستور مصرف قرص را صادر می کند ، مانند هر داروی دیگر، مصرف خود سرانه آنها نه تنها مفید نیست بلکه می تواند مشکلاتی را برای خود و اطرافیان ایجاد کند. توصیه اکید این است که تا زمانی که روانپزشک اجازه مصرف این قرص ها یا داروهای دیگر را نداده است از آنها استفاده نکنید. زیرا داروهای زیادی با عنوان داروهای آرام بخش وجود دارند که بین آنها تفاوت های زیادی وجود دارد و فقط متخصص می تواند تشخیص دهد هر کدام از آنها برای چه کسی و در چه شرایطی مفید و در چه دوزی موثر است.