

مقابله با استرس

استرس ناشی از انتشار ویروس کرونا زندگی روزمره اکثریت جمعیت کشور را مختل کرده است.

مخصوصاً در آستانه ی شروع عید نوروز هستیم و شرایط جاری اقتصادی و کسب و کار اکثر مشاغل به هم ریخته است.

برای این که بتوانیم اثر این فشارها بر مردم را بهتر بیان کنیم، آن را به ورزش باد در درختان تشبیه می کنیم. ورزش دائمی و طولانی مدت باد باعث کج شدن درختان میشود. هر بار درخت ها به حالت طبیعی خود برمی گردند. اما ورزش دائمی و طولانی باد، باعث کج شدن درخت در جهت موافق ورزش باد میشود.

مکانیسم سیستم روانی و جسمی بدن انسان نیز در مقابل فشارهایی که بر او وارد میشود چنین عملکردی دارد.

به طور طبیعی انسان در مقابل استرس ها و فشارهای بیرونی و درونی از نظر روانی و جسمی به طور خودکار به حالت تعادل برمیگردد.

اما اگر فشارهای وارد بر روان و جسم انسان طولانی باشد اثرات مخرب و زیانباری بر جای می گذارد. اثرات شایع استرس در انسان به صورت انواع بیماری های جسمی و روانی خود را نشان می دهد.

مطالعات علمی نشان داده که استرس می تواند سیستم ایمنی بدن انسان را فرسوده و ضعیف کند. برعکس، تقویت سیستم ایمنی بدن باعث مقاومت انسان در مقابل بیماری های روانی و جسمی میشود. در این مصاحبه قصد ندارم بر اثرات مخرب استرس بر بدن انسان بپردازم.

بلکه می خواهیم بگوییم که چه کار کنیم تا اثرات فرسایشی استرس بر روحیه و سیستم ایمنی بدن را کم کنیم. به اختصار به چند توصیه بسنده می کنیم.

مصاحبه اختصاصی

**بسیج دانشجویی دانشگاه
گیلان با**

دکتر علی صیادی

**عضو هیئت علمی گروه
مشاوره دانشگاه گیلان**

به طور طبیعی انسان در مقابل استرس ها و فشارهای بیرونی و درونی از نظر روانی و جسمی به طور خودکار به حالت تعادل برمیگردد.

**چه کار کنیم تا اثرات
فرسایشی استرس بر
روحیه و سیستم ایمنی
بدن را کم کنیم؟**



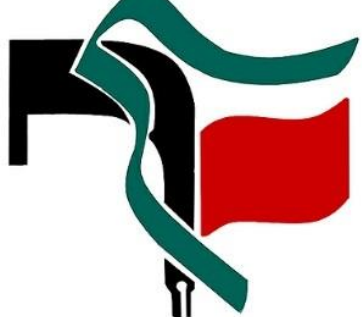
ofogh57_gu



ofogh57_gu



ofogh57gu



چند راه حل موثر

یک: ورزش کنیم.

در محیط خانه تحت هر شرایطی هستید ورزش کردن ارزان ترین وسیله ای است که می توانید برای تقویت روحیه و جسم خود از آن کمک بگیرید.

دو: مطالعه کنیم.

با توجه به در دسترس بودن فایل های الکترونیکی کتاب های مختلف می توانید از این فرصت برای مطالعه کتاب های مورد علاقه تان استفاده کنید.

در این زمینه میتوانید از دوستانتان هم کمک بگیرید.

سه: فیلم ببینید.

از دوستانتان بخواهید فیلم به شما معرفی کنند. باز هم شرایط دسترسی به اینترنت این امر را راحت تر کرده است.

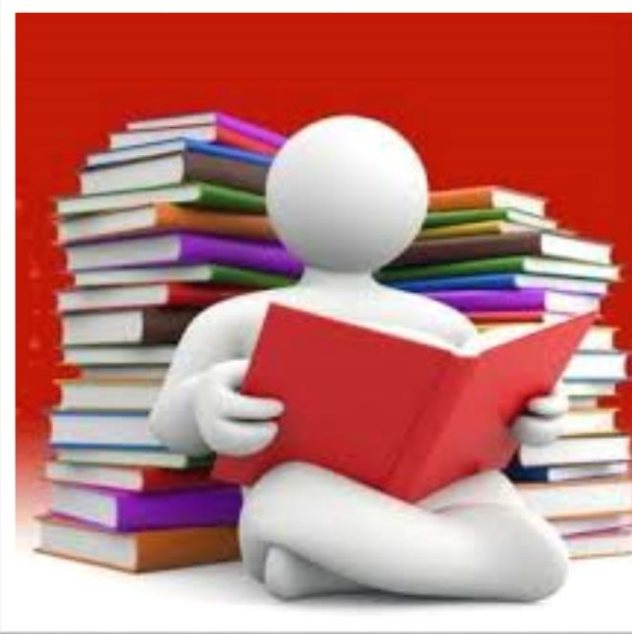


مصاحبه اختصاصی

بسیج دانشجویی دانشگاه
گیلان با

دکتر علی صیادی
عضو هیئت علمی گروه
مشاوره دانشگاه گیلان

ورزش، مطالعه، فیلم



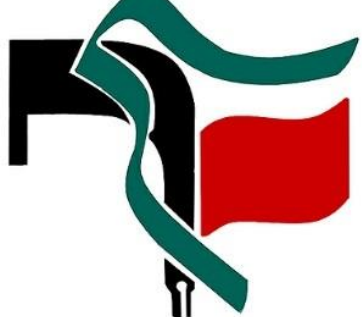
ofogh57_gu



ofogh57_gu



ofogh57gu



چند راه حل موثر

نکته چهارم و بسیار مهم: این باور را در خود تقویت کنید که در محیط خانواده خودتان بر رفتارتان کنترل دارید نه دیگران و اعضای بیرونی.

پنجم: مواظب رفتارتان با کودکان باشید. کودکان درک افراد بزرگسال از شرایط جاری را ندارند.

شرایط آرامش آن‌ها را فراهم کنید که اگر کودکان تحت فشار باشند رفتار مشکل سازشان برای شما، مشکل سازتر خواهد شد.

ششم: هنگام صحبت با همدیگر سعی کنید صدای خود را بشنوید و از اثر کلامتون بر همدیگر آگاه باشید. اگر ناراحتی و دلخوری از همدیگر دارید فعلاً شرایط آتش بس اعلام کنید تا در فرصت دیگر به دلخوری بین خودتان پردازید

هشتم: رفتارهای مخرب مانند پرخوری را در خودتان کنترل کنید.

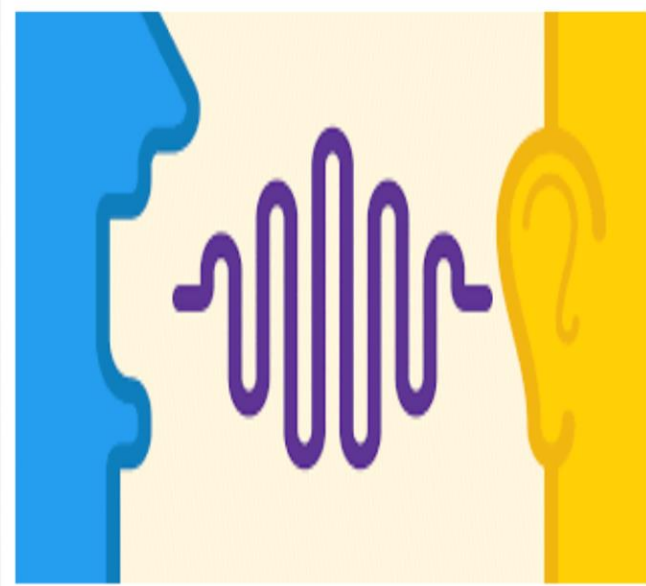
نهم: حمایتگر هم دیگر باشید. هنگام صحبت به همدیگر گوش بدهید و حضور روانی داشته باشید اگر حوصله گوش دادن به حرفهای دیگران ندارید حتماً اعلام کنید که نمیتوانید به حرفهای آنها گوش بدهید.

مصاحبه اختصاصی

بسیج دانشجویی دانشگاه
گیلان با

دکتر علی صیادی
عضو هیئت علمی گروه
مشاوره دانشگاه گیلان

این باور را در خود تقویت
کنید که در محیط خانواده
خودتان بر رفتارتان کنترل
دارید نه دیگران و اعضای
بیرونی.



ofogh57_gu

ofogh57_gu

ofogh57gu