



# heretohelp

Mental health and substance use information you can trust



Canadian Mental Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

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 به‌گونه‌ای نیست که ما با مشت 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 استرس زای 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 تاثیر عوامل استرس زای 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 تاثیرات بیماری روی خود و افراد دور و بر آنها می‌باشند.

## درباره استرس چه کار می‌توانم بکنم؟

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 تاثیرگذار 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

- **تعامل 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.





## از اینجا کجا می توانم بروم؟

منابع مفیدی دیگری که به زبان انگلیسی در دسترس است عبارتند از:

### شرکای بریتیش کلمبیا در بحث اطلاعات مربوط به اعتیاد و بهداشت روانی

با مراجعه به وبسایت [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) به بخش مدیریت استرس و جدال سلامتی رجوع کنید. این جدول ها پر از اطلاعاتی درباره استرس است و به شما کمک می کند استرس را بهتر درک کنید و از خودتان بهتر مراقبت کنید.

### انجمن سلامت روانی کانادا، شاخه بریتیش کلمبیا

به وبسایت [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca) مراجعه و یا با شماره تلفن های 1-800-555-8222 به صورت رایگان در بریتیش کلمبیا و شماره 604-688-3234 در ونکوور تماس بگیرید و اطلاعاتی درباره بهترین روش مدیریت استرس و نیز کتابچه ها و دوره های آموزشی که در این زمینه وجود دارد به دست آورید.

### خط بحران محلی

خط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران هستند. شما می توانید با تماس با این خط به اطلاعاتی درباره خدمات محلی دست یابید. همچنین اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید با این خط تماس بگیرید. اگر شرایط دشواری هستید با 310-6789 بصورت بیست و چهار ساعته تماس بگیرید و بدون انتظار بوق خود صحبت کنید.

اشغال و به یک خط بحران در بریتیش کلمبیا وصل شوید. (در زمان گرفتن این شماره، شماره های 604، 778 و یا 250 راه اول شماره ها اضافه نکنید). آن دسته از متخصصین خطوط بحران که شما با شماره 310-6789 با آنها تماس میگیرید از طرف اعضای مرکز شرکای بریتیش کلمبیا در بحث اطلاعات مربوط به اعتیادها و بهداشت روانی آموزشهای پیشرفته ای در زمینه خدمات و مسائل مربوط به بهداشت روانی دریافت کرده اند.

منابعی که به زبان های مختلف در دسترس است

برای یک هر یک از خدمات زیر اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، نام زبان مورد ترجیح خود را بگویید تا به یک مترجم همزمان متصل شوید. بیش از یکصد زبان وجود دارد.

### HealthLink BC

از طریق تماس با 811 و یا مراجعه به وبسایت [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) اطلاعات رایگانی درباره مسائل غیر اورژانسی بهداشتی مورد نیاز برای اعضای خانواده خود از قبیل مسائل مربوط به بهداشت روانی به دست آورید. از طریق 811 می توانید به یک پرستار دسترسی داشته باشید و درباره مسائلی که باعث نگرانی است صحبت کنید. همچنین می توانید با یک داروساز درباره سئوالات دارویی خود صحبت کنید.



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](http://www.heretohelp.bc.ca)