

بِه نام خدا

مدیریت استرس و مقابله های سازگارانہ

هدف كلي:

آشنا كردن و توانمندسازي دانشجويان در
زمينه‌ي مهارت‌هاي مديریت استرس

اهداف ویژه

- آشنا كردن دانشجويان با مفاهيم پايه در مديریت استرس
- توانمندسازي دانشجويان در زمينه مهارت‌هاي مديریت استرس

آنچه در این کارگاه می‌آموزیم

- آشنایی با مفهوم استرس و عوامل وابسته
- شناختن يك مدل تبیین مقابله ها
- شناسایی نشانه های استرس
- شناسایی راهبردهای مقابله با استرس
- توصیف هر يك از این راهبردها
- تمرین آرامسازی
- تمرین خود گویی های سازگارانه

تعريف استرس

استرس يك تجربه هيجاني منفي است كه با تغيرات بيوشيميايي، روان شناختي و رفتاري همراه مي شود. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است.

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس

- تفاوت‌های فردی
- رابطه فرد و محیط
- فرایند ارزیابی فرد

تعريف مقابله

فرايند كنترل و اداره توقعات با استفاده
بهينه از منابع دروني خويشتن مقابله
ناميده مي شود.

فرایند مقابله
امکانات بیرونی



امکانات محسوس مانند پول و وقت	حمایت اجتماعی	استرسورهای دیگر زندگی مانند وقایع اصلی زندگی و استرسهای ریز روزمره
-------------------------------	---------------	--



واقعۀ پراسترس	ارزیابی و تفسیر استرسور ارزیابی اولیه وجود آسیب یا فقدان تهدید در آینده ، میزان تلاش ارزیابی ثانویه ارزیابی امکانات مقابله ای و شقوق مختلف	پاسخهای مقابله ای و راهبردهایی برای حل مسئله و تنظیم هیجانی (مانند جستجوی اطلاعات، عمل مستقیم، ممانعت از عمل ، پاسخهای درونفردي، روی آوردن به دیگران)	کارهای مقابله ای کاهش فعالیتهای محیطی آسیب زنده تحمل یا سازگار شدن با حوادث یا واقعیتهای منفی حفظ تصویر مثبت از خود حفظ تعادل هیجانی ادامه روابط رضایت بخش با دیگران	پیامدهای مقابله ای عملکرد روانشناختی ادامه فعالیتهای معمول ناراحتی روانشناختی
---------------	--	--	--	--



شیوه های مقابله ای معمول	عوامل شخصیتی دیگر که بر انتخاب راهبردهای مقابله ای و پاسخها تاثیر می گذارد
--------------------------	--

دکتر امکانات درونی شسته موتابی

تفاوت‌های فردی و محیطی مؤثر بر شیوه مدیریت استرس

- رابطه پویای مقابله و واقعه استرس آفرین
- تعامل متغیرهای محیطی (امکانات، توقعات، محدودیت‌ها)
- و متغیرهای فردی (امکانات، ارزش‌ها، تعهدات)
- تنوع واکنش‌ها در برابر استرس

ویژگی های فردی که با مدیریت استرس رابطه دارند

- شخصیت و مقابله
- عاطفه مثبت
- سبک تبیین خوش بینانه
- سرسختی
- خوش بینی
- احساس کنترل
- خود کارآمدی
- اعتماد به نفس
- وجدان مندی
- داشتن هدف یا معنا
- حس طنز
- مذهب

چگونه استرس را مدیریت کنیم

- راهبردهای مقابله با استرس
- توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس
(بالا بردن توان عمومی مقابله)

راهبردهای مقابله با استرس

- آرامسازی
- مدیریت زمان
- مدیریت فشارهای تحصیلی
- آموزش رفتار جرات مند
- حل مسئله
- آموزش مهارت های مقابله ای سازگاران
- مقابله با افکار غیر منطقی
- ورزش
- تغذیه

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۱. محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید
۲. خودتان را تشویق کنید
۳. برنده ها را انتخاب کنید.
۴. به خودتان جایزه بدهید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۵. رسم و قاعده ای برای خود مقرر کنید.
۶. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
۷. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۸. از کمال گرایی روی برگردانید.
۹. بچه شوید .
۱۰. از سرعت خود بکاهید.
۱۱. همواره برای تغییر آماده باشید.
۱۲. به تعطیلات بروید.
۱۳. يك سرگرمي براي خودتان درست کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۱. محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید "نه"

۲. اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.

۳. کارها را به دیگران محول کنید.

۴. در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۵. مهارت های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.
۶. وقت تلف نکنید / کارها را معوق نگذارید.
۷. مطابق فهرست زندگی کنید.
۸. تلفن هایتان را جواب ندهید.
۹. نظم دهنده حرفه ای باشید.
۱۰. يك زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.
۱۱. جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.

مدیریت مالی در زندگی دانشجویی

مدیریت زمان

مهم و فوری	مهم و غیر فوری
غیر مهم و فوری	غیر مهم و غیر فوری

برنامه ریزی

برنامه ریزی، مهارت نظم بخشی به زمان بر مبنای هدف های کوتاه مدت و بلند مدت است.

مهارت‌های مقابله‌ای

- تغییر نگرش‌ها و ادراکات درونی
- تغییر نحوه تعامل خود با محیط
- افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس
- ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود

چگونه از قبل خود را برای مقابله با استرس آماده کنیم

- فهرست رویدادهای استرس آفرین خودتان را تهیه کنید.
- آرامسازی را تمرین کنید.
- به ترتیب وقایع استرس آور را تجسم کرده و سعی کنید آرام بمانید.
- قلب مبارزه با استرس آرام ماندن است.

جمع بندي

- از اين كارگاه چه آموختيد؟

- چه احساسی داريد؟



راهنمای عملی برگزاری کارگاههای

آموزش مهارتهای زندگی

ویژه دانشجویان

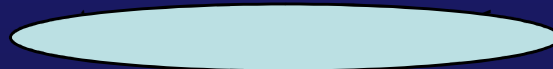
دکتر لادن فتی^۱ - دکتر فرشته موتابی
شهرام محمدخانی - مهرداد کاظم زاده عطوفی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان



دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

