

# مقابله با استرس

استرس در زندگی امروز از جمله مشکلات رایج در بین افراد جامعه است. این حالت پدیده پیچیده ای در زندگی است که گاهی مشکل ساز می‌شود. اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد جسم و روان او را تهدید می‌کند. پس یادگیری روش های **مقابله با استرس** امری ضروری است. این حالت، شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست. این معضل متأسفانه آمار بسیار بالایی را به خود اختصاص داده است. اگر این حس پاسخ بدن به هر گونه تهدید درک شده باشد. عامل استرس را وضعیت یا اتفاقی است که این پاسخ را تحریک می‌نماید.

در دنیای امروزی موقعیت‌ها و شرایط زیادی عامل استرس را محسوب می‌شوند. مانند: سبک زندگی ماشینی، تغذیه نامناسب، شرایط و محیط نامناسب زندگی و کار، عدم آگاهی و توانایی برای کنترل شرایط، عوامل وراثتی و... . همگی زمینه ساز بروز این حس در افراد هستند. تمایل به کنار آمدن با این مشکل راه مثبتی است که باعث دستیابی تدریجی به ارتقاء سلامتی می‌شود. و برای این کار باید اقدامات خاصی انجام داد.

[کلیک کنید جهت مشاهده هزینه مشاوره و روانشناسی](#)

[توسط متخصص مشاهده هزینه مشاوره قبل از ازدواج](#)

## علل ایجاد حالت استرس

دنیای امروز، دنیای فشار کاری است. به طوری که فشار کاری، حجم زیاد کار، استراحت کم و مشکلات خانوادگی بعضاً مواردی هستند که ممکن است بر سلامت روح ما تأثیر گذاشته. و باعث بروز اختلالات احساسی و رفتاری در ما می‌شوند. مقابله با این حس یکی از راه‌های واجبی است که باید در آن خودمان را تقویت کنیم. از جمله عوامل مهمی که نشان دهنده وجود استرس در شماست می‌توان به مواردی مانند تغییرات رفتاری، ظاهری و حتی ذهنی اشاره کرد. که به طور معمول خود را با بی‌اشتهایی، بهم خوردگی برنامه خواب، سردرد و سرگیجه و مواردی از این دست نشان می‌دهد.

## روش های مؤثر مقابله با استرس

در واقع شیوه های مقابله با استرس فرآیند چگونگی رویارویی شخص با حوادث و وقایعی است که از آن برای مقابله موفق و تطابق با شرایط و تعاملات محیطی مناسب استفاده می‌شود.

برای مقابله با استرس راهکارهای زیادی وجود دارد. مجموعه فعالیت‌هایی نظیر: توکل به خدا، کم کردن عوامل استرس زا، آگاهی کامل از وضعیت جسمی خود، برنامه ریزی و اولویت بندی کارهای روزانه، عوض کردن عادت‌های رفتاری استرس زا، قبول مشکلات، واقع بین بودن، در نظر گرفتن موفقیت‌ها، انجام فعالیت‌های ورزشی (مانند: پیاده روی، شنا و دویدن)، تغذیه مناسب، خواب و استراحت، تفریحات سالم، مسافرت، خندیدن، نوشتن افکار و احساسات خود و قبول خود می‌باشد. فرد را در کم کردن استرس کمک می‌کند.

علاوه بر موارد ذکر شده، روش‌های دیگری نیز برای مقابله با استرس وجود دارد. در مواقعی که استرس شدید باشد، نیاز است شما حتماً به یک مشاور خوب مراجعه کنید. در مواردی که استرس فرد حاد است، به طوری که کنترل آن برای فرد دشوار باشد، به درمان دارویی نیاز است. در این زمان نیاز است فرد برای مقابله با این حالت خود به روان‌پزشک مراجعه کند. در این صورت با تشخیص مشاور فرد به روان‌پزشک مراجعه کرده. و درمان آن به صورت موازی از طریق روان‌شناس و روان‌پزشک به طور هم‌زمان انجام می‌شود.

[کلیک کنید برای دانستن ارتباط استرس با سلامت دندان](#)

سخن آخر

روش های زیادی در علم روانشناسی برای مقابله با استرس وجود دارد که بواسطه آن ها می توان استرس را از بین برد. برای آگاهی از این روش ها و انجام صحیح آن ها نیاز است به مشاوره متبحر و با تجربه مراجعه کنید. و تحت نظر ایشان در زمینه ارائه بهترین خدمات تخصصی مشاوره، شناخت و بهبود **مشاوران مهراز**. تمرین های مخصوص را انجام دهید. مشکلات ناشی از این حالت و ارائه راهکارهای مقابله با آن در خدمت شما عزیزان هستند.

