

# مدیریت استرس



با مقدمه دکتر محمد عیوضی



اهداف اجرایی



تغییرات

ایجاد توازن

برقراری ارتباط

تفویض اختیار

برنامه ریزی . اهداف

تجزیه و تحلیل

تن آرمیدگی

اولویتها

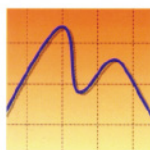


زمان

نکات



استراتژی



مهارتها



# فهرست مطالب

۵ مقدمه

## درک فشار عصبی

۶ فشار عصبی چیست؟

۱۰ تعریف فشار عصبی در محیط کار

۱۲ شناسایی علائم

۱۴ اندازه‌گیری فشار عصبی

۱۶ میزان فشار عصبی خود را ارزیابی کنید

## تجزیه و تحلیل دلایل فشار عصبی

۲۰ تغییر در جوامع

۲۲ تغییر در سازمان‌ها

۲۴ آمادگی برای پذیرش تغییر

۲۶ تجزیه و تحلیل مشاغل

Hindle, Tim

هیندل، تیم

مدیریت استرس / نویسنده تیم هیندل؛ مترجم محمد منتظری؛ ویراستار سمیه شریعتی راد -

تهران: نشر سارگل، ۱۳۸۳.

۶۹ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی). - (مدیران برجسته)

ISBN 964-5890-10-1

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Reducing stress

عنوان اصلی:

این کتاب در سال ۱۳۸۱ تحت عنوان «کاهش فشار در محیط کار» توسط همین ناشر با فروست متفاوت منتشر شده است.

۱. فشار روانی کار. ۲. فشار روانی -- کنترل. الف. منتظری، محمد، ۱۳۴۸ -، مترجم. ب. شرکت کهن. ج. عنوان. د.

عنوان: کاهش فشار در محیط کار

ک-۹/۸۵/۵۵۴۸ HF ۶۵۸/۳۸۲

۱۳۸۳

۸۲۳-۲۵۷۱۰

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: مدیریت استرس

نویسنده: تیم هیندل

مترجم: محمد منتظری

ویراستار: سمیه شریعتی راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرای: سارگل

نوبت چاپ: دوم

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

سال انتشار: ۱۳۸۳

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۱۰-۱

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۸۸۹۸۳۳۲۴-۶، ۸۸۹۵۴۰۴۱

دفتر روابط عمومی و فروش: ۸۸۹۸۳۴۱۱-۳

www.sargolpub.com

۲۸ ارزیابی روابط

۳۰ ارزیابی محل کار

۳۲ کنار آمدن با زندگی روزمره

## مقابله با فشار عصبی در محل کار

۳۴ شناسایی انواع برخورد

۳۶ ابداع استراتژی

۳۸ اقدامات سازنده

۴۰ مرتب کردن میز کار

۴۲ مطالعه الگوهای کار



۴۶ مدیریت زمان

۴۸ برقراری یک ارتباط خوب

۵۰ تعادل درونی

۵۲ زمانی برای استراحت

۵۴ تشخیص فشار عصبی در دیگران

۵۶ تجزیه و تحلیل شخصیت

۵۸ کمک به همکاران



## اقدام در منزل

۶۲ فراغت از کار

۶۴ چگونه استراحت کنیم

۶۶ پرورش علائق

۶۸ بهبود رژیم غذایی



## تأثیر فشار عصبی بر جامعه

علاوه بر زیان‌های فردی، عوارض عمومی فشار عصبی همچنان بالا و به‌طور دائم رو به افزایش است. هزینه‌های خدمات عمومی، نظیر مراقبت بهداشتی از کسانی که در اثر فشار عصبی دچار بیماری شده‌اند، پانزده‌گانه‌های زودهنگام ناشی از فشار عصبی، و کمک‌های بلاعوض به معلولینی که در اثر فشار عصبی ناتوان شده‌اند، بر روی جامعه سنگینی می‌کند. علاوه بر این، فشار عصبی افراد را دچار زودرنجی و تحریک‌پذیری می‌کند و این موضوع بر کیفیت کلی زندگی افراد تأثیر سویی بر جا می‌گذارد.

از صحبت کردن در مورد وضعیت‌هایی که به نظر تنش‌زا هستند، ترس و واگه نداشتن باشید.

۲

## تأثیر فشار عصبی بر شرکت‌ها

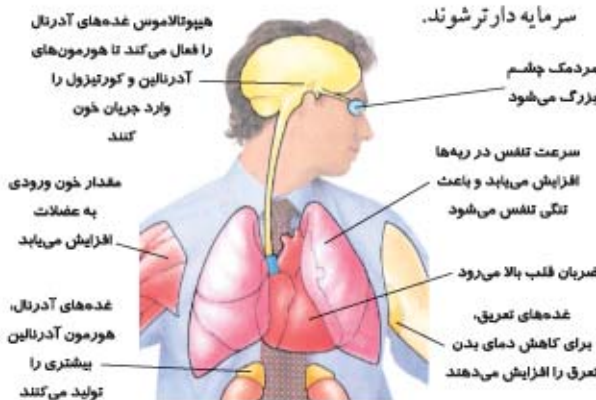
در ایالات متحده، فشار عصبی تنها هزینه‌ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد دلار را در سال شامل می‌شود. این مبلغ به علت غیبت‌های کاری و کاهش راندمان کاری افرادی حاصل می‌شود که جسماً در محل کار حضور دارند ولی روح آنها جای دیگری است. در انگلستان بیش از ۶۰ درصد از غیبت‌ها به دلیل ناهنجاری‌هایی به وجود می‌آیند که با فشار عصبی ارتباط دارند. هر فعالیتی که از میزان اثرات ویران‌کننده فشار عصبی بکاهد، موجب می‌شود کارگران شاداب‌تر و سازمان‌ها سرمایه‌دارتر شوند.

هرگاه دچار فشار عصبی شدید، قدم بزنید. با این کار دید شما نسبت به کار تغییر می‌یابد.

۳

## تأثیر فشار عصبی بر بدن

زمانی که فشار فیزیکی و روانی بر انسان وارد می‌شود، ترشح هورمون‌هایی خاص نظیر آدرنالین و کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد. این هورمون‌ها تغییرات عمده‌ای در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم بدن و فعالیت فیزیکی به وجود می‌آورند. اگرچه زمانی که تحت فشار هستید، این واکنش‌های فیزیکی کمک می‌کنند تا برای مدت زمان کوتاهی کارایی شما افزایش یابد، اما در درازمدت برای بدن بسیار مضر هستند.



### ▲ علائم تنش

علائم فیزیکی تنش بر تمام بدن، به ویژه روی دستگاه تنفسی و قلب اثر می‌گذارد.

# زمانی برای استراحت

**۷۶** برای استراحت دادن به بدن خود می‌توانید یوگا یا ورزش‌های مشابه را امتحان کنید.

زمانی که دچار فشار عصبی هستید، کل بدن از این عصبانیت تأثیر می‌گیرد و وضع ظاهری آن تغییر می‌کند. آگاهانه تلاش کنید بدن خود را موقع کار استراحت بدهید تا بدین طریق بتوانید میزان کشش عضلانی را کاهش دهید و از اثرات و واکنش‌های مخرب بدن ناشی از فشار عصبی بکاهید.

## استراحت در محل کار

وقتی که ساعت‌های زیادی را پشت میز یا در جلسات طولانی به صورت نشسته می‌گذرانید، کشش عضلانی در قسمت فوقانی بدن، به ویژه اطراف گردن و شانه‌ها، جمع می‌شود که می‌تواند منجر به بروز دردهای عضلانی شود. با استفاده از یک حرکت نرمشی ساده در طول روز بدن خود را استراحت دهید، کشش عضلانی را خارج کنید، و انرژی دوباره‌ای به دست آورید.

- باش کردن یقه لباس، کراوات، روسری، باز کردن بند کفش‌ها (و یا حتی در آوردن آنها از پا) آغاز کنید؛
- حرکاتی که در این چند صفحه نشان داده شده‌اند را تمرین کنید و بیشتر بر روی حرکاتی تأکید کنید که به نظر شما مفید هستند؛
- هر چند ساعت قبل از این که گرفتگی عضله و فشار عصبی به سراغ شما بیاید این نرمش‌ها را انجام دهید. به یاد داشته باشید که پیشگیری فشار عصبی ساده تر از درمان آن است.



### ▲ نرمش شماره ۱

یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید، از طریق بینی دم و بازدم را انجام دهید، و شکم خود را پر و خالی کنید.



### ▲ نرمش شماره ۲

انگشتان دو دست خود را روی قسمت انتهایی مجسمه قرار دهید. این قسمت را به صورت چرخشی و خیلی آهسته فشار دهید. به تدریج به سمت پایین بیایید و بر روی شانه‌ها نیز همین کار را انجام دهید.



### ▲ نرمش شماره ۳

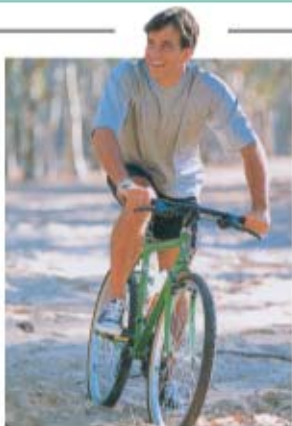
دست چپ خود را روی شانه راست بگذارید و به آرامی فشار دهید. چند ثانیه آن را نگهدارید و سپس رها کنید. این کار را برای قسمت‌های دیگر شانه و بازوها نیز تکرار کنید. همین کار را برای سمت مخالف بدن انجام دهید.



### ▲ نرمش شماره ۴

یقه لباس را شل کنید و دست‌های خود را روی گردن بگذارید. عمل دم را انجام دهید، سر را عقب نگه‌دارید، و انگشتان خود را به آرامی روی استخوان‌های گردن بکشید. این کار را چندین بار تکرار کنید.





### ▲ فرمش کردن

درمزش و ورزش به میزان زیادی فشار عصبی را دور می‌کنند، با انجام ورزش‌های انفرادی توان جسمی خود را به تدریج بالا ببرید.

## یک روز عاری از فشار عصبی

دنیا روز به روز با سرعت زیادی پیش می‌رود، و سرعت این تغییرات ما را تحت فشار فوق‌العاده‌ای قرار می‌دهد و به همین دلیل باید قادر باشیم به طور منظم فعالیت‌هایی را انجام دهیم که باعث آرامش ما می‌شود. فعالیت‌هایی نظیر راه بردن سگ، دوچرخه سواری، مطالعه کتاب، آبیاری گیاهان، شست و شوی اتومبیل، یا نگاه کردن به یک سریال تلویزیونی با شرکت بازیگران مشهور. این کارها موجب می‌شود ما احساس کنیم که همه چیز در این دنیا بر وفق مراد است. شارژ مجدد باتری‌های کار کرده بهترین کاری است که می‌توان در یک روز برنامه ریزی شده و دور از فشار عصبی انجام داد. اقدامات خود را از قبل به خوبی برنامه ریزی کنید، ۲۴ ساعت از اداره مرخصی بگیرید و به برنامه ریزی زمانی خود بپردازید. اگر دارای فرزند هستید، ترتیبی بدهید تا آنها ساعتی را با دوستان و آشنایان خود بگذرانند، یا برای آنها در برنامه استراحت روزانه خود جایی را در نظر بگیرید.

### عصر

برای بعضی از افراد بازی گلف غیر رقابتی شاید فرح بخش‌ترین کار پس از صرف صبحانه باشد.



برخی دیگر ممکن است دنبال روش‌های درمانی ساده‌تری (نظیر خریدهای ساده و یا صرف ناهار با یک دوست خوب) باشند. سعی کنید به جای استفاده از اتومبیل، پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید و یا از وسائل نقلیه عمومی استفاده کنید.

### شب

شب هنگام دوش بگیرید و سپس بدن خود را با روغن ماساژ دهید. هنگام لباس پوشیدن و آماده شدن برای صرف شام در یک رستوران به همراه دوست و یا همکار خود به موسیقی گوش دهید.



یک تاکسی بگیرید و اصلاً نگران زمان نباشید. پس از مراجعت به منزل، قبل از رفتن به رختخواب، نوشیدن جای بسیار مفید خواهد بود.

### صبح

صبح‌ها سعی کنید به طور طبیعی از خواب بیدار شوید. یک دفعه از رختخواب بیرون نپرید،



و برای روز خود از همان آغاز تصمیم بگیرید. بعد از بیدار شدن از خواب چند نرمش ساده انجام دهید. قبل از صرف صبحانه، که باید برنامه خاص خود را داشته باشد، یک لیوان آب بنوشید.

### غروب

از مطالعه روزنامه یا تماشای تلویزیون اجتناب کنید، زیرا هیچ خبری نمی‌تواند به درمان فشار



عصبی کمک کند. ویژگی کلیدی و اساسی یک روز عاری از فشار عصبی این نیست که شما بدانید در اقصی نقاط دنیا چه اتفاقاتی در حال وقوع است، این اتفاقات بدون شما نیز به وقوع می‌پیوندند. کتاب بخوانید، فیلم ببینید، موسیقی گوش دهید و یا به سینما بروید.

## بهبود رژیم غذایی

ما چیزی جز آنچه که می‌خوریم نیستیم. زمانی که تحت فشار هستیم، بیشتر غذاهای آماده و ساده می‌خوریم. به این دسته از غذاها «غذاهای ناسالم» گفته می‌شود. خوب خوردن باید بخشی از برنامه جدی کاهش سطوح فشار باشد. با کم کردن عادات بد خود شروع کنید.

**۱۰۰** صبحانه را مانند پادشاهان، ناهار را همانند شاهزادگان، و شام را همچون گدایان میل کنید.

### از بین بردن عادت‌های بد

با بررسی نوع غذا و زمان صرف آن، به موارد بدی برخورد می‌کنید که وارد رژیم غذایی شما شده است. مصرف یک لیوان شراب با شام به راحتی تبدیل به مصرف بیش از یک بطری می‌شود، و خوردن پیتزا یک بار در هفته، تبدیل به غذای روزانه شما می‌شود. تلاش کنید تا یک رژیم غذایی متعادل و صحیح را انتخاب کنید و غذاهای ساده و فوری را با غذاهای مقوی و سالم‌تر تعویض کنید. برخی از غذاها باعث ضعف در سلامت کلی بدن می‌شوند. از خوردن غذاهایی که دارای چربی بالا هستند، نظیر گوشت، پنیر، کره، و تخم مرغ اجتناب کنید. برای طبخ غذا از روغن زیتون یا روغن آفتابگردان استفاده کنید، و به جای سرخ کردن غذا آن را آب‌پز کنید. مقدار زیادی ماهی روغنی (مانند ماهی خال‌مخالی) بخورید و به جای گوشت از غذاهایی استفاده کنید که با سوپا آماده شده‌اند. مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار نظیر قهوه و چای را به حداقل برسانید و نوشیدن آب و آب میوه را جایگزین آن کنید. روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید.



### ▲ متعادل کردن رژیم غذایی

چرا هنگامی که از محل کار به منزل بازمی‌گردید، به جای گرم کردن غذاهای آماده و حاضری، برای خود ماکارونی (که بسیار مغذی نیست) تدارک نمی‌بینید؟ این غذا نه تنها سالم‌تر و مقوی‌تر از غذاهای آماده است بلکه طبع آن نیز به همان راحتی و سرعت تهیه غذاهای حاضری است.

### بایدها و نبایدها

- یک وعده غذای مفصل را به چندین وعده کوچک با فواصل منظم تقسیم کنید.
- وزن مناسب خود را مشخص کنید و تا می‌توانید از آن عدول نکنید.
- در همه امور میانه روی و اعتدال را پیشه کنید.
- در بین وعده‌های غذایی، به ویژه غذاهای شیرین، از خوردن نملقات خودداری کنید، زیرا این کار موجب می‌شود تا بدن شما از مواد مغذی و کالری دار خالی شود.
- از نگهداری شیرینی و شکلات در منزل جداً خودداری کنید.
- از خوردن بیش از حد نمک، شکر و نان سفید اجتناب کنید.

**۱۰۱** چنانچه مجبور هستید مابین وعده‌های غذا چیزی میل کنید، بهتر است خوردن چیپس و یا هویج خام را امتحان کنید.