

مدیریت استرس

کتابچه تمرین

تدوین: دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

عنوان و نام پدید آورنده مدیریت استرس (کتابچه تمرین) (۹۶-۱۳۹۵) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد، دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

مشخصات ناشر :

مشخصات ظاهری :

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۳۴-۴

وضیعت فهرست نویسی : فیپا

عنوان روی جلد : مدیریت استرس

موضوع : مهارت آموزی

موضوع : مدیریت استرس

شناسه افزوده : وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی

اجتماعی و اعتیاد،

شناسه افزوده : دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

شناسه افزوده :

شماره کتابشناسی ملی :

نام کتاب : مدیریت استرس (کتابچه تمرین)

نویسندگان : دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

سازمان : وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد،

ناشر:

طراحی و صفحه آرایی :

شمارگان :

شماره چاپ : اول

تاریخ چاپ :

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۳۴-۴

مقدمه

استرس کلمه ای است که معمولاً برای توصیف احساس فشار و یا تنش استفاده می شود و معمولاً وقتی می گوئیم تحت استرس هستیم که با یک موقعیت یا حادثه دشواری مواجه شده ایم. استرس یک بخش جدانشدنی از زندگی ما انسانهاست و درواقع هنر زندگی کردن، مقابله سالم و سازنده با آنهاست. در واقع، استرس یک موضوع است و روبرو شدن و مقابله با آن موضوعی دیگر. کسانی که خوب می توانند با استرس مقابله کنند از پس بزرگترین استرس ها هم بر می آیند ولی کسانی که روش مقابله با استرس را بلد نیستند، نه تنها نمی توانند با استرس های کوچک هم مقابله خوبی داشته باشند بلکه ممکن است حتی مشکلی را هم به مشکلات خود اضافه کنند.

در این کتابچه می خواهیم این هنر را به شما یاد بدهیم. شاید آن را بلد باشید و شاید هم نه، ولی به دو دلیل تصمیم گرفتیم این کتابچه را بنویسیم. اول اینکه برخی افرادی که در معرض استرس های زیادی قرار دارند ممکن است چندان با روش های مقابله با استرس آشنا نباشند و بنابراین خیلی مهم است که روش های مقابله درست با آنها را یاد بگیرند و دوم اینکه حتی اگر این هنر را نیز داشته باشید مطالعه این کتاب به شما کمک می کند تا با روش های جدید و بیشتری برای مقابله آشنا شوید و بتوانید از آنها در موقعیت هایی که احتمالاً روش های قبلی شما خیلی موثر نیست استفاده کنید. فراموش نکنید که ما همیشه نیاز به یادگیری داریم و این دانش و اطلاعات است که به ما در برابر موقعیت های سخت و دشوار قدرت می بخشد.

- هر کسی با موقعیت های استرس آور مواجه می شود.
- استرس های طولانی، شدید و مکرر می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی و روان شناختی شود
- افراد می توانند روش هایی را یاد بگیرند که به آنها کمک کند تا با موقعیت های استرس آور بهتر مقابله کند

استرس چیست و چه چیزهایی موجب استرس می شوند؟

امروزه جملاتی مثل "خیلی استرس دارم"، "خیلی تحت فشار و استرسم" یا "زندگی ام پر از استرس است" را تقریباً هر روز از این و آن می شنویم. شما هم چنین جملاتی را به خانواده، اقوام و دوستان و همکاران خود می گوید؟ ولی استرس یا فشار روانی چیست؟

استرس، تنش یا برانگیختگی ذهنی و بدنی است که در اثر یک سری عوامل که به آنها عامل استرس می گویند بوجود می آید. هر وقت فشار این عوامل از منابع و ظرفیت های فرد بیشتر شود و سازگاری او را به هم بزند چیزی تجربه می شود که به آن استرس می گویند. به عبارت دیگر استرس هر اتفاقی است که تغییراتی را در زندگی بوجود می آورد و فرد باید خود را با آن سازگار کند. بعضی از این تغییرات کوچک و جزئی بوده و سازگاری با آن کار چندان سختی نیست ولی بعضی دیگر، تغییرات بزرگی است و احتیاج به تلاش زیادی برای سازگاری مجدد دارد.

اما عوامل مختلفی می توانند موجب استرس شوند که عبارت است از:

الف- حوادث بزرگ و مهم زندگی- حوادث مهم حاد است که معمولاً تغییرات قابل ملاحظه ای را در زندگی فرد ایجاد می کند مثل ازدواج و طلاق، بیماری خود و یا نزدیکان و یا مرگ یکی از اعضای خانواده. برخی از این حوادث استرس آورتر از بقیه است. برای مثال طلاق استرس آورتر از تغییر شغل است.

ب- دردهای روزانه- دردهای روزانه، استرس های کوچک روزانه هستند که وقتی روی هم جمع شوند می توانند تبدیل به یک استرس بزرگ شوند مانند ترافیک و دیر رسیدن، آلودگی هوا، داشتن همکاران سیگاری و یا همسایه های پرسرو صدا.

انواع استرس

معمولا وقتی از افراد می‌خواهیم از استرس‌های زندگی خود حرف بزنند، به اتفاقات بد و ناخوشایند مثل مرگ یا مریضی یکی از نزدیکان، ورشکستگی، بیکار شدن، مشکلات مالی و... اشاره می‌کنند. ولی آیا استرس‌ها فقط اتفاقات بد هستند؟ یک بار دیگر به تعریف استرس فکر کنید. حالا نظرتان چیست؟ به حوادثی مانند طلاق / زندانی شدن / مرگ یکی از اعضاء خانواده / بیماری / ازدواج / فرزند دار شدن / بیکاری / گرفتن وام / انتقال از شهری به شهر دیگر / قبول شدن در کنکور و ... فکر کنید، آیا همه آنها منفی هستند؟

همانطور که گفتیم استرس هر اتفاقی است که تغییری را در زندگی ایجاد می‌کند و باید خود را با آن سازگار کنیم. بنابراین با توجه به این تعریف، استرس هم شامل اتفاقات بد و هم اتفاقات خوب می‌شود، چون هر دو آنها تغییری را در روال معمول زندگی ما بوجود می‌آورند. پس می‌توان استرس را به دو نوع کلی تقسیم کرد:

- ۱) استرس خوشایند (خوب): این استرس‌ها خوشایند است و تهدیدی برای شما محسوب نمی‌شود.
- ۲) استرس ناخوشایند (بد): این نوع استرس خوشایند نیست و غالبا در شما تنش و اضطراب ایجاد می‌کند.

تمرین:

استرس‌هایی را که در طی هفته گذشته تجربه کردید، بنویسید و نوع آن را مشخص کنید:

نوع استرس (خوشایند / ناخوشایند)

استرس

۱.

۲.

۳.

علائم استرس چیست؟ چطور متوجه می شوید که خودتان و یا دیگران دچار استرس هستید؟ فکر می کنید شناخت علائم استرس، چه فایده ای دارد؟
وقتی کسی تحت استرس است، تغییراتی در ذهن و بدن او بوجود می آید و رفتارهای خاصی را ممکن است انجام دهد که به آنها علائم استرس می گویند. مهمترین علائم استرس عبارت است از:

- **علائم جسمی:** تپش قلب، احساس تنگی نفس یا تند تند نفس کشیدن، تنش و گرفتگی عضلات، خشکی دهان، سوء هاضمه، تهوع، اسهال یا یبوست، سوزش معده، تکرر ادرار، داغ یا سرد شدن بدن، تعریق، لرزش، درد در قسمت های مختلف بدن
- **علائم روان شناختی:** نگرانی و اضطراب، احساس غم و اندوه، کسالت و بی حوصلگی، تحریک پذیری و عصبانیت، احساس درماندگی، احساس بی کفایتی و کاهش اعتمادبنفس، یاس و ناامیدی، افکار منفی در مورد خود، دیگران و دنیا، اشکال در تمرکز، فراموشکاری، مشکل در تصمیم گیری
- **علائم رفتاری:** بیقراری، خشونت و پرخاشگری، پرحرفی یا حرف نزدن، پرخوری یا کم اشتها، مصرف سیگار، الکل و سایر مواد، مصرف خودسرانه داروهای آرام بخش، گوشه گیری، بی توجهی به ظاهر، بهداشت و تغذیه، مشکل داشتن در شروع کردن یک کار، نیمه کاره رها کردن کارها و یا اشتباهات زیاد در کار

استرس به میزان کم مفید است و موجب افزایش انگیزه می شود و عملکرد را نیز بهتر می کند...در واقع، وقتی استرس خیلی کم باشد، همه چیز یکنواخت و کسل کننده است، خسته می شوید و چون انگیزه لازم برای انجام کارها را ندارید، پیشرفت نمی کنید و از زندگی خود رضایت ندارید. بنابراین، مقداری استرس برای شروع کارها و پیشرفت و موفقیت لازم است. استرس همچنین موجب ایجاد هیجان و انگیزه، سرزندگی، خلاقیت و افزایش کارایی می شود ولی وقتی استرس شدید یا طولانی می شود روی جسم و روان اثرات منفی می گذارد. مهمترین تاثیرات منفی استرس عبارت است از:

- استرس سیستم ایمنی را تضعیف می کند و لذا فرد نسبت به ابتلا به بیماری های عفونی آسیب پذیرتر می شود
- استرس احتمال بیماری قلبی، فشارخون، سکته و سایر بیماری ها را افزایش می دهد
- استرس در هضم غذا و خواب تداخل ایجاد می کند و مانع از خواب و تغذیه مناسب می شود
- استرس موجب بروز مشکلات روان شناختی مانند اضطراب و افسردگی می شود
- استرس در تمرکز، تفکر منطقی، تصمیم گیری و حل مساله تداخل ایجاد می کند و بدین ترتیب موجب تصمیم گیری و حل مساله غیر منطقی می شود که می تواند اثرات مضری بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

همانطور که در ابتدای فصل گفتیم، استرس یک موضوع است و روش برخورد و مقابله با آن موضوعی دیگر. اگرچه استرس در زندگی همه افراد وجود دارد ولی واکنش های آنها نسبت به آن خیلی متفاوت است. دلیل این تفاوت، در سبک یا نوع مقابله است. مقابله، همان کارهایی است که شما در مواجهه با استرس، برنامه ریزی و اجرا می کنید. به عبارت دیگر، مقابله، "تلاش ها و اقدامات ذهنی و عملی است که برای برطرف کردن، کاهش و به حداقل رساندن استرس و یا تحمل آن انجام می شود".

کسانی که از مقابله های صحیح و سالم استفاده می کنند، شدیدترین استرس ها را هم با موفقیت پشت سر می گذارند ولی کسانی که مقابله های ناسازگار دارند نه تنها نمی توانند استرس را برطرف کرده و یا شدت آن را کم کنند بلکه مشکلی را هم به مشکلات خود اضافه کرده و بدین ترتیب سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می اندازند... برای مثال کسی که بخاطر بیکاری و مشکلات مالی، از دست دادن اعتبار، سرزنش خانواده و ... شروع به مصرف مواد می کند از چه نوع مقابله ای استفاده کرده است؟ آیا این کار به برطرف شدن یا کاهش استرس هایش کمک می کند یا مشکلات او را بیشتر می کند؟

تشخیص مقابله های سالم از ناسالم اهمیت زیادی دارد زیرا فرد ممکن است از روش هایی برای مقابله استفاده کند که اگرچه به شکل کوتاه مدت ممکن است تنش او را برطرف کند- مثل مصرف مواد- ولی در درازمدت خود تبدیل به یک مشکل اساسی و یک منبع مهم استرس در زندگی فرد می شوند.

مقابله سالم، مقابله ای است که تنش و برانگیختگی جسمی و روانی را که استرس ایجاد کرده کاهش داده و با روش های حل مسئله درست، راه حل موثر و سازنده ای را برای حذف و یا کاهش عاملی که موجب استرس شده پیدا می کند. اما مقابله های ناسالم نه تنها استرس را برطرف نکرده و یا شدت آن را کاهش نمی دهد بلکه با ایجاد مشکلات جدید، موجب تنش بیشتری نیز می شوند. در زیر چند مورد از مقابله های سالم و ناسالم آمده است:

مقابله ناسالم
➤ روش های رفتاری - مصرف الکل و مواد، پرخاشگری
➤ روش های روان شناختی - اجتناب از فکر کردن به عامل استرس زا یا پذیرش نومیدانه آن
➤ روش های بین فردی - کناره گیری از دیگران، برقراری ارتباطات ناسالم
مقابله سالم
➤ روش های رفتاری - آرام سازی، ورزش، یوگا
➤ روش های روان شناختی - خودگویی هایی آرام بخش، مذهب و معنویت، حل مساله منطقی
➤ استراتژی های بین فردی - گسترش روابط سالم، ملحق شدن به گروه های حمایتی

مقایسه این دو نوع مقابله نشان می دهد که مقابله های سالم می توانند در فرد آرامش ایجاد کرده و سپس به وی کمک کنند تا موقعیتی را که موجب استرس شده به شکل سازنده و سالمی برطرف کنند ولی روش های ناسالم روی سلامت جسمی و روانی افراد تاثیر منفی می گذارند. علاوه براین، روش های مقابله ناسالم موقعیت استرس آور را تغییر نمی دهند و فقط موجب آرامش موقتی در فرد شده و مشکلی را که موجب استرس شده برطرف نمی کند.

بطور کلی روش های مقابله با استرس به دو دسته اصلی مقابله های هیجان مدار و مساله مدار تقسیم می شوند که در زیر توضیح داده شده است.

- هدف مقابله هیجان مدار کاهش تنش ذهن و بدن و برگرداندن آرامشی است که استرس آن را بر هم زده است

مقابله های هیجان مدار، روش هایی هستند که هدف آن کاهش تنش و اضطراب و بدست آوردن آرامش است. موقع استرس، احساسات و هیجان های ناخوشایند و منفی زیادی را ممکن است تجربه کنیم که هم ما را عذاب می دهد و هم مانع از حل مشکلی می شود که موجب استرس شده است. بنابراین، استفاده از این نوع مقابله به ما کمک می کند تا آرامش را به خود برگردانیم. این روش ها می توانند سالم یا ناسالم باشند. در مثال بالا مصرف مواد برای مقابله با استرس مشکلات مالی و سرزنش خانواده یک مقابله هیجان مدار است. یعنی فرد سعی می کند با مصرف مواد برای مدت کوتاهی هم که شده تنش و اضطرابش را کاهش داده و غم و غصه هایش را فراموش کند. ولی آیا این یک مقابله هیجان مدار سالم است؟ فرد دیگری در این شرایط سعی می کند با ورزش یا درد دل کردن با دوستان و نزدیکان خود، اضطرابش را کم کند. او هم از یک مقابله هیجان مدار استفاده کرده است. این روش مقابله چگونه است؟ سالم یا ناسالم؟ چرا؟

همانطور که گفتیم هدف مقابله های هیجان مدار، برگرداندن آرامشی است که استرس آن را به هم زده است. برای این کار راه های مختلفی وجود دارد، ولی نکته مهم آن است که از روش های سالم استفاده کنید. در زیر برخی از این روش ها آمده است. آنها را بخوانید و در عمل امتحان کنید تا متوجه شوید کدام روش ها برای شما مناسب تر است.

❖ آرام سازی

وقتی تحت استرس قرار دارید، ذهن و بدنتان دچار تنش می شود. یک راه کم کردن این تنش، تنفس های عمیق و تمرین های آرامیدگی است. در واقع، این روش ها مثل قرص ضد اضطراب عمل می کنند، چون بدن و ذهن را از حالت تنش در آورده و آرام می کنند و بدین ترتیب فرد می تواند آرامش خود را بدست آورد.

۱. تنفس عمیق

وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس سریع و سطحی می شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. این همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک های تنفس شبیه آرمیدگی هستند ولی سریع تر کار می کنند. اساساً، این تکنیک ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است. اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه براین، با تنفس درست، نه تنها بدن آرام می شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می گردد.

"این تکنیک را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می کنید. یک تنفس طبیعی کند انجام دهید (نه تنفس عمیق) و همانطور که نفس را بیرون می دهید به "عدد ۱" و وقتی آن را بیرون می دهید به کلمه "آرام باش" فکر کنید. نفس را دوباره به درون ببرید و به عدد ۲ فکر کنید و سپس آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا ۱۰ ادامه دهید. وقتی به عدد ۱۰ رسیدید، این کار را برعکس انجام دهید تا به ۱ برسید. سعی کنید هر چیزی دیگری را از ذهنتان دور کنید. ممکن است تصور کردن "اعداد" و یا عبارت "آرام باش" کمک کننده باشد. اگر احساس گیجی می کنید متوقف شوید احتمالاً یک جای کار درست نیست. این تکنیک را آنقدر تمرین کنید تا اعتماد بنفس کافی را برای استفاده از آن در هر موقعیتی که دچار استرس شدید، به دست آورید."

۲. آرمیدگی عضلانی پیشرونده

آرمیدگی پادزهر استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را کند می کند، تنش عضلات را کم می کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. تکنیک های آرمیدگی یکی از مهمترین تکنیک های برنامه های مدیریت استرس است. این تکنیک ها موجب آرمیدگی سیستم معدی-روده ای، قلبی عروقی و عضلانی-اسکلتی می شود و سردرد، کمر درد، بیخوابی و فشار خون را کاهش می دهد. علاوه براین آرمیدگی به کاهش افسردگی و اضطراب نیز کمک می کند.

تکنیک های آرمیدگی متعددی وجود دارد. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. در زیر تکنیک آرمیدگی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که هر روز آن را تمرین کنید، آرام سازی یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگری برای یادگیری به زمان احتیاج دارد. ابتدا در موقعیت

های عادی، آرمیدگی را تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می توانید در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید..

"یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می کنید. به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانی تان را شل کنید...ابروها...پلک ها...زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت های صورت...گردن...دست ها...از قسمت بالایی دست تا نوک انگشتان...همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید...حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید...نشمین گاه...ران...زانو...ساق پا...کف پا... و انگشتان پا...توجه کنید که چطور با هربار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسید...به تنفس آرام ادامه دهید..".

در پیوست دستورالعمل مفصل آن آماده است.

احتیاط پزشکی:

تکنیک های آرمیدگی، فشارخون، ضربان قلب، تنش عضلانی، کلسترول و سایر متغیرهای فیزیولوژیک را کاهش می دهد. کسانی که داروهایی مصرف می کنند که روی این موارد اثر می گذارد، باید قبل از استفاده از این تکنیک ها با پزشک خود مشورت کنند. برای مثال کسی که داروی ضدفشارخون مصرف می کند ممکن است با استفاده از تکنیک آرمیدگی، افت شدید فشار خون را تجربه کند. بنابراین به کسانی که تحت مراقبت طبی هستند و یا دارو مصرف می کنند توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنند. بویژه افراد مبتلا به صرع، فشارخون، دیابت و اختلالات روان شناختی باید این توصیه را جدی بگیرند.

۳. تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی خوشایند به کاهش تنش و اضطراب و همچنین شدت سر درد و درد در سایر قسمت های بدن کمک می کند. از تصاویر خوشایند زیادی برای انجام این تکنیک می توان استفاده کرد. اما بهترین کار این است که خود شما، تصویر و صحنه آرام بخش مورد نظر خود را انتخاب کند این صحنه باید خیلی زنده باشد. بنابراین، صحنه مورد نظر را که تا جایی که می توانید واقعی تصور کنید. شما باید بوها را استشمام کنید، صداها را بشنوید، رنگ ها را ببینید و حتی مزه ها را بچشید. تصاویر می تواند یک ساحل آفتابی یا باران زده، ابرها، یک دشت از گل های وحشی، یک جنگل خنک، یک درخت بید، یک نهر زلال، یک تپه شیب دار و یا هر صحنه دیگری باشد که شما را آرام می کند.

"تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان و طعم لذت بخش چایی را که می نوشید را تصور کنید"

❖ ورزش

ورزش یک ضداسترس عالی است چون موجب ترشح ماده ای به نام اندورفین در بدن می شود که تنش عضلات را کم کرده و به آرام شدن بدن کمک می کند و علاوه براین خلق و روحیه را هم بهتر می کند و باعث می شود با امیدواری و خوش بینی بیشتری به قضایا نگاه کنید.

دو نوع ورزش وجود دارد، هوازی و ناهوازی. ورزش های آیروبیک یا هوازی شامل دو آهسته، دوچرخه سواری، شنای مسافت طولانی، پیاده روی و طناب زدن و ورزش های غیرهوازی شامل دو سرعت و شنای مسافت کوتاه است. اگرچه هر دو نوع ورزش در کاهش استرس موثر هستند ولی ورزش هوازی برای سیستم قلبی-عروقی مفید تر است.

درست ورزش کرن خیلی مهم است چون اگر غیرصحیح انجام شود می تواند پیامدهای مضری داشته باشد. بطور کلی بهتر است ورزش با شدت متوسط را شروع کنید. ورزش "متوسط" فعالیت هایی مثل باغبانی، قدم زدن، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شنا ست. لازم نیست دهنده دو ماراتون باشید تا مزایای ورزش را تجربه کنید، در واقع، تحقیقات نشان می دهند فعالیت فیزیکی متوسط برای ۳۰-۴۵ دقیقه در روز مزایای زیادی برای سلامتی به همراه دارد.

برای اینکه ورزش موثر واقع شود باید ۲۰-۳۰ دقیقه ۳-۴ بار در هفته ورزش کنید. شما می توانید ورزش کردن را مثل سایر کارهای تان، در برنامه روزانه تان بگنجانید. به این ترتیب آن را به عنوان یک تعهد می ببینید و بیشتر از وقتی که با خود می گوئید "هر وقت فرصت کردم آن را انجام می دهم" (و مرتب آن را به تعویق می اندازید) برای آن وقت می گذارید و انجام می دهید.

احتیاط پزشکی:

اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، حتما قبل از شروع برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید

❖ خود-گویی مثبت

تا بحال دقت کرده اید که موقع استرس به خود چه می گوئید؟ این حرف ها، تنش و اضطراب شما را بیشتر می کند یا کمتر؟ معمولاً هنگام استرس، یک سری افکار منفی به ذهن هجوم می آورد که بازتاب آن را می توانید در حرف هایی که به خود می زنید، مشاهده کنید. حرف هایی مانند "عجب آدم بدشانسی هستم" "هر چی بلاست از آسمان بر سر من نازل میشه" "دیگه کارم تمومه" و... حرف هایی است که موجب نگرانی و اضطراب، افسردگی، عصبانیت و سایر هیجان های منفی می شود و آرامش روانی شما را به هم می ریزد. بنابراین، یک راه ایجاد آرامش، متوقف کردن این خود-گویی های منفی و گفتن حرف های مثبت و آرامش بخش به خود است. در زیر چند نمونه از خود-گویی های مثبت آمده است :

- این حادثه زودگذر است زندگی ام بهتر خواهد شد
- قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند
- می توانم از نو شروع کنم
- اوضاع و احوال بهتر خواهد شد
- می دانم آدم درمانده ای نیستم و می توانم از پس این شرایط برآیم
- این شرایط اصلاً خوب نیست ولی وحشتناک هم نیست
- می توانم این شرایط را برای چند ماه تحمل کنم

تمرین:

چند جمله آرام بخش را که می توانید در زمان استرس به خود بگویید و خود را آرام کنید، در زیر بنویسید:

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

❖ مذهب و معنویت

دعا و عبادت در شرایط سخت و دشوار زندگی، نگرانی و اضطراب را کاهش داده و موجب آرامش و احساس امنیت و اطمینان می شود. البته مراقب باشید از توکل و پناه بردن به خداوند، بعنوان راهی برای فرار از زیر بار مسئولیت حل مشکلات استفاده نکنید. "خداوند به کسانی کمک می کند که خودشان هم به خود کمک می کنند". علاوه براین حضور در اماکن مذهبی مانند مساجد و حسینیه ها، شرکت در مراسم مذهبی و نیز انجام کارهای خیریه و کمک به دیگران در کاهش استرس بسیار موثر است.

❖ تصور کردن آینده

به یک یا چند ماه یا سال آینده که دیگر در این شرایط استرس زا نیستید، فکر کنید و سعی کنید احساس خوشایندی را که در آن زمان خواهید داشت، تصور کنید. تصور کنید در حال انجام کارهایی که دوست دارید، و در کنار کسانی که دوستشان دارید، هستید."

❖ تغذیه مناسب

هنگام استرس، مصرف یک سری مواد، تنش و اضطراب را افزایش می دهد. موادی مانند چای و قهوه سطح تنش بدن را بالا می برد. مصرف الکل نیز علاوه براینکه استرس را زیاد می کند بر خواب نیز تاثیر بدی می گذارد و شما را بدخواب می کند. همچنین، نیکوتین موجود در سیگار، اگرچه در کوتاه مدت ممکن است شما را آرام کند، ولی در درازمدت ضربان قلب را بالا برده و تنش بدن را زیاد می کند.

❖ استراحت و خواب کافی

استراحت و خواب کافی، استرس را کاهش می دهد و به آرامش کمک می کند. منظور از خواب کافی ۶-۹ ساعت خواب است. البته موقع استرس، خواب شما ممکن است به دلیل افکار منفی که در سرتان می چرخد نا آرام و کم شود. برای بهتر کردن وضعیت خواب خود می توانید از روش های زیر کمک بگیرید.

- توقف افکاری که مانع از به خواب رفتن شما می شود
- تصویرپردازی های خوشایند
- آرام سازی بدن
- مطالعه کتاب
- گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش
- مصرف نکردن چای ، قهوه و الکل

❖ برنامه ریزی برای انجام کارهای مورد علاقه

فعالیت هایی را که در طی روز انجام می دهید ارزیابی کنید و مطمئن شوید تحت فشار کاری زیادی نیستید و زمان کافی برای خواب، استراحت و فعالیت های تفریحی و مورد علاقه خود را دارید. اختصاص دادن زمانی برای انجام کارهای مورد علاقه مثل فعالیت های ورزشی، دیدن فیلم، گوش دادن به موسیقی، نقاشی، مطالعه کتاب و... به کاهش تنش کمک می کند و علاوه براین، موجب می شود کمتر به موضوع استرس زا فکر کنید و ذهن آرام تر می شود. فعالیت هایی را که انجام آن در شما حس خوبی ایجاد می کند، شناسایی کنید و آن را انجام دهید. برای برخی مردم ممکن است کارهای خیریه و داوطلبانه لذت بخش باشد و برای عده ای دیگر گوش دادن به موزیک آرام بخش، دیدن فیلم، مطالعه یک کتاب جذاب، انجام کارهای هنری و ورزش. تا جای ممکن سعی کنید فعالیت های جمعی و گروهی را انتخاب کنید.

❖ قراردادن موقعیت در چشم انداز- به یک، سه، پنج یا ده سال دیگر فکر کنید و سپس از خود پرسید

آیا آن موقع هم این موضوع به همین اندازه برای من مهم خواهد بود؟ معمولاً چیزهایی که برای ما در حال حاضر اهمیت دارند در سال های آینده، فراموش شده و یا اهمیت آن کمتر می شود.

❖ بیان احساسات و نگرانی ها

اضطراب، غمگینی و خشم از احساسات شایعی هستند که معمولاً در زمان استرس تجربه می کنیم. علاوه براین، ممکن است در مورد اینکه عامل استرس زا چه تاثیری روی زندگی ما و دیگران داشته باشد، نگران باشیم. در چنین مواقعی صحبت با یکی از اعضای خانواده، اقوام و یا دوستان که به حرف های شما گوش می دهند و احساس شما را می فهمند، بسیار کمک کننده است. اگر چنین کسی در دسترس نیست، نوشتن احساسات نیز به کاهش آن کمک می کند.

▪ هدف مقابله مساله مدار برطرف کردن مشکلی است که موجب استرس شده است.

در مقابله مسئله مدار فرد سعی می کند تا برای برطرف کردن یا کاهش مشکلی که موجب استرس شده کار یا فعالیتی را انجام دهد. برای مثال فردی ممکن است برای حل مشکلات مالی خود که استرس زیادی را به او وارد می کند، دست به سرقت بزند. در واقع، چنین فردی از مقابله مسئله مدار استفاده می کند، یعنی یک اقدام و فعالیتی را برای حل یا کاهش مشکل مالی خود انجام می دهد. اما این کار یک مقابله مسئله مدار سالم است یا ناسالم؟ چرا؟

هدف مقابله مسئله مدار این است که مشکلی را که موجب استرس شده برطرف کند و یا شدت آن را کاهش دهد. این مقابله همان مهارت حل مسئله است.

البته نکته مهمی که باید به آن دقت داشت این است که گاهی با مشکلاتی مواجه می شویم که توانایی کنترل و یا تغییر آن ها را نداریم.. در چنین مواردی به نظر می رسد که تنها راه، پذیرش این موقعیت و استفاده از روش های مقابله هیجان مدار برای تحمل آن است تا اثرات منفی استرس روی زندگی کم شود. فقط باید مراقب باشید به این دلیل که فکر می کنید توانایی مقابله با استرس را ندارید و یا شدت حادثه را خیلی زیاد برآورد می کنید آن را غیرقابل حل تصور نکنید.. پس ارزیابی درست و واقع بینانه موقعیت استرس و توانایی های خود اهمیت زیادی دارد..

بخاطر داشته باشید مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار مانع الجمع نیستند و می توان از هر دو آنها استفاده کرد. در واقع، برای مقابله موثر با خیلی از استرس ها باید از هر دو این مقابله ها استفاده کنیم. یعنی اول با مقابله های هیجان مدار، خود را آرام کنیم تا بتوانیم خوب فکر کنیم و سپس با مقابله مسئله مدار مشکل خود را حل کنیم.

همانطور که بدن ما موقع مریضی با عفونت ها می جنگد ذهن نیز این توانایی را دارد تا با مشکلات و شرایط سخت زندگی مقابله کند و به ما کمک کند تا از پا نیفتیم.

همانطور که گفتیم مهمترین مهارت مقابله مساله مدار، مهارت حل مساله است که به افراد کمک می کند تا مشکلی را که موجب استرس شده حل کنند. فرایند حل مساله شامل مراحل زیر است:

۱. پذیرش مسئله

این مرحله شامل پذیرش وجود مشکل و متعهد کردن خود به تلاش برای حل آن است. کارهایی که می توانند تعهد شما را برای حل مسئله افزایش دهند عبارتند از:

- فهرست کردن مزایای حل مشکل
- تصور کردن بدترین پیامدهای حل نکردن مشکل
- تشخیص و برطرف کردن موانعی است که مانع از استفاده از مهارت حل مسئله می شود.

۲. تعریف مشکل

تعریف مشکل نه تنها چگونگی حل مشکل بلکه احساس شما را نسبت به قابل حل بودن آن نیز تعیین می کند. پس مشکل باید کاملاً دقیق، روشن و اختصاصی تعریف شود تا هم کاملاً شناخته شود و هم قابل حل شود.

۳. پیدا کردن راه حل های مختلف

در این مرحله باید با استفاده از روش بارش فکری و مشورت با دیگران راه حل های مختلفی را برای حل مشکل پیدا کنید. در روش بارش فکری، باید هر روشی را که به ذهنتان می رسد بدون اینکه آن را سانسور کنید، در نظر بگیرید و بنویسید.. نکته مهم در این مرحله آن است که نباید در مورد راه حل ها قضاوت نکنید چون مانع جریان آزاد تفکر می شود. ارزیابی مخصوص مرحله بعد است.

۴. ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله، راه حل های مختلف را براساس پیامدهای مثبت و منفی و میزان عملی بودن آنها ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید. راه حل انتخابی راه حلی است که بیشترین فواید و کمترین معایب را دارد و در ضمن قابل اجرا و عملی است.

۵. اجرای راه حل و ارزیابی موثر بودن راه حل

در این مرحله، راه حل انتخابی در عمل اجرا می شود و سپس تاثیر آن در حل مشکل مورد ارزیابی قرار می گیرد. در صورتی که در انتهای این مرحله مشخص شد که راه حل انتخابی مؤثر نبوده باید به مراحل قبلی برگردید و بررسی کنید که در کدام مرحله، مشکل وجود داشته است. در هر حال نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که برای حل مشکلات، فقط یک راه حل وجود ندارد و راه حل انتخابی فقط یک راه حل موقتی و آزمایشی است. بنابراین اگر راه حلی مؤثر نبود می توانید راه حل دیگری را انتخاب کرد.

گاهی مواقع با استرس هایی در زندگی مواجه می شویم که هیچ کاری برای برطرف کردن آن نمی توانیم انجام دهیم. در چنین مواردی فقط باید وضعیت موجود را بپذیریم و سعی کنیم با مقابله های هیجان مدار، اثر منفی استرس را روی جسم و روان مان کم کنیم.

در این بخش یاد گرفتیم:

استرس، حالت تنش بدنی و ذهنی است که سازگاری ما را به هم می زند. استرس علامت های زیادی دارد. این علائم ممکن است از فردی به فرد دیگر فرق داشته باشد. اثرات استرس نیز مختلف است. استرس کم می تواند موجب افزایش انگیزه و هیجان و سعی و تلاش شود، درحالی که استرس شدید و طولانی، اثرات مضر زیادی روی جسم و روان دارد. مهمتر از خود استرس ها، روش مقابله با آنهاست. مقابله های سالم، موجب آرامش روانی و برطرف کردن یا کاهش استرس می شوند ولی مقابله های نادرست و ناسالم، فقط مشکلی را به مشکلات موجود اضافه می کنند. دو نوع اصلی مقابله، مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار هستند. مقابله های هیجان مدار، روش هایی هستند که آرامش جسمی و روانی را به شما برمی گردانند و مقابله های مسئله مدار موجب حل مشکلی می شوند که استرس را ایجاد کرده است.

طرح عملی مقابله سالم و موثر با استرس

حالا اطلاعات خوبی در مورد استرس، عوامل ایجاد کننده و اثراتی که می تواند روی سلامت و کیفیت زندگی شما داشته باشد، دارید. در بقیه این کتاب، یک طرح ۶ قدمی آمده که به شما کمک می کند تا با استرس های زندگی خود مقابله های سالم و موثری داشته باشید. این کار بویژه در مورد استرس های شدید، همیشه آسان نیست. ولی هزاران نفر مثل شما موفق شده اند و بخاطر این موفقیت، احساس خیلی بهتری دارند. پس با ما همراه شوید.

قدم اول- در مورد اهمیت یادگیری مقابله موثر با استرس فکر کنید

دلایل زیادی برای یادگیری روش های سالم مقابله با استرس وجود دارد. شاید اصلی ترین و مهمترین دلیل آن است که استرس در زندگی همه افراد پیش می آید و اجتناب از آن غیر ممکن است. در زیر به برخی از دلایل اشاره شده است. به آنها فکر کنید و کنار مواردی که بیش از همه مورد تایید شماست، علامت بزنید. در انتها نیز می توانید دلایل خودتان را به آن اضافه کنید.

دلایلی برای یادگیری مقابله سالم با استرس

- احساس تنش و اضطراب کمتری خواهید کرد
- کمتر تحریک پذیر و عصبانی خواهید بود و جر و بحث کمتری با اطرافیانتان خواهید داشت
- بهتر می خوابید
- انرژی بیشتری خواهید داشت
- احتمال فشارخون بالا که ممکن است منجر به بیماری قلبی عروقی و یا سکته شود، کمتر می شود
- کمتر احتمال دارد مبتلا به بیماری های عفونی شوید
- کمتر دچار سردرد خواهید شد
- احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت و کمتر احساس درماندگی خواهید کرد
- اعتماد بنفس شما برای حل مشکلات افزایش پیدا می کند

سایر دلایل برای یادگیری مقابله سالم با استرس

۱.

۲.

۳.

قدم دوم- استرس های خود را بشناسید

همانطور که قبلاً توضیح داده شد دو عامل مهمی که می تواند در ما استرس ایجاد کند (۱) حوادث مهم زندگی و (۲) دردهای روزانه است. برای اینکه بتوانید با استرس مقابله کنید اول باید ببینید با چه استرس یا استرس هایی روبرو هستید.

در پیوست حوادث و دردهای روزانه ای که می تواند در افراد استرس ایجاد کند آمده است. آنها را بخوانید و سپس در فضای زیر، عوامل استرس زایی را که در حال حاضر تجربه می کنید، بنویسید. و به شدت هر یک، نمره ای از ۱ تا ۱۰ بدهید:

۱ = استرس خیلی کمی را در من ایجاد می کند ۱۰ = استرس خیلی شدیدی را ایجاد می کند

شدت استرس (۱-۱۰)

عوامل استرس زا

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

سایر موارد:

قدم سوم- نشانه های استرس را بشناسید

همانطور که مطرح شد، تشخیص نشانه های استرس به ما کمک می کند تا متوجه شویم تحت استرس هستیم و برای مقابله با آن باید کاری انجام دهیم. از موقعیت های استرس که در بالا نوشتید، یک موقعیت را که شدت متوسطی دارد انتخاب کنید و نشانه های استرس را برای آن بنویسید.

۱. نشانه های جسمی:

۲. نشانه های شناختی:

۳. نشانه های روانی:

قدم چهارم- تنش و هیجان های منفی ناشی از استرس را کاهش دهید

حالا وقت آن است که مقابله با استرس را برای موقعیتی که در بالا مشخص کردید، انجام دهید. اولین کاری که باید انجام دهید آرام کردن ذهن و بدن با استفاده از روش های مقابله هیجان مدار است. در زیر فهرستی از این روش ها آمده است. از بین آنها مواردی را که بیشتر می تواند شما را آرام کند، انتخاب و در فضای زیر بنویسید:

روش های مقابله هیجان مدار:

- تنفس عمیق
- آرمیدگی عضلانی
- تصویر سازی ذهنی
- ورزش
- خود -گویی مثبت
- مذهب و معنویت
- تصور کردن آینده خوشایند
- تغذیه مناسب
- استراحت و خواب کافی
- برنامه ریزی برای انجام کارهای مورد علاقه
- قراردادن موقعیت در چشم انداز
- بیان احساسات و نگرانی ها

شیوه های آرام کردن خود:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

قدم پنجم - مشکلی را که موجب استرس شده، حل کنید

پس از اینکه با روش های مقابله هیجان مدار، تنش و اضطراب خود را کم کردید و به آرامش رسیدید، باید یک اقدام عملی را برای حل یا کاهش مشکلی که موجب استرس شده انجام دهید. حالا که اضطراب تان کمتر شده بهتر می توانید فکر کنید و راه حل خوب و موثری را برای مشکل خود پیدا کنید. بهترین روش مقابله مسئله مدار، حل مسئله است که در بخش اول کتاب توضیح داده شد. با استفاده از این روش می توانید مشکل خود را به صورت سالم و سازنده حل کنید. برای موقعیتی که در بالا انتخاب کردید، حل مساله را انجام دهید:

۱. تعریف مشکل :

۲. پیدا کردن راه حل های مختلف:

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)
- (۵)

۳. ارزیابی راه حل ها:

عملی بودن

معایب

مزایا

راه حل

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)
- (۵)

۳. انتخاب بهترین راه حل:

۴. برنامه ریزی برای اجرای راه حل:

(۱) چه کاری

(۲) چه وقت

(۳) در چه مکانی

(۴) با کمک چه فرد یا افرادی:

قدم ششم - به اهداف تان متعهد بمانید

مقابله با استرس، بویژه استرس های شدید می تواند کار سختی باشد. ولی خواندن این کتابچه به این معنی است که شما اولین قدم را برای مقابله سالم و سازنده با استرس برداشته اید. اگر این طرح ۶ قدمی را جدی بگیرید، می تواند به شما کمک کند تا مقابله موثری با استرس های کوچک و بزرگ زندگیتان داشته باشید. البته در طول این مسیر ممکن است با موانع متعددی روبه رو شوید. بنابراین اگر در یک مورد شکست خوردید، دلسرد و نومید نشوید. طرح ۶ قدمی را از نو شروع کنید. بتدریج کار آسان تر خواهد شد.

هیچ کس کامل و بی نقص نیست - اگر بار اول موفق نشدید، دوباره تلاش کنید

و اگر متوجه شدید استرسی که با آن مواجه هستید خیلی بزرگ است و مقابله با آن برایتان سخت است، هر وقت که بخواهید می توانید به مرکز بهداشت بیایید و با پزشک و یا روان شناس مرکز صحبت کنید تا آنها شما را راهنمایی کنند.

- کاربرد مقابله با استرس

در طی ماه آینده ی جدول زیر را کامل کنید و سپس به سوالات زیر پاسخ دهید.

نوع مقابله	شدت استرس (۱-۱۰۰)	نشانه های استرس	موقعیت استرس

۱. آیا از روش های مقابله سالم که در این کتابچه یاد گرفتید استفاده کردید؟ نتیجه آن چه بود؟

۲. چه عواملی مانع از استفاده از این روش ها شد؟

۳. آیا توانستید با استفاده از مهارت حل مسئله این موانع را از سر راه بردارید؟

دستورالعمل آرمیدگی عضلانی پیشرونده

آرمیدگی، ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، تنفس را کند می‌کند، تنش عضلات را کم می‌کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد. تکنیک های آرمیدگی متعددی برای کمک به افراد طراحی شده است. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. در زیر دستورالعمل کامل آرمیدگی عضلانی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که ابتدا آن را در موقعیت های عادی، تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می توانید در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید.

"یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می کنید. دراز بکشید و چشم هایتان را ببندید. برای چند دقیقه روی تنفس تان تمرکز کنید. آرام و به کندی نفس بکشید. وقتی نفس را بیرون می دهید کلماتی مانند آرام باش را به خودتان بگویید. تمرین آرام سازی را با عضلات مختلف بدنتان انجام دهید. اول باید در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آنها را شل کنید. وقتی تنش ایجاد می کنید باید هوا را به درون ریه ها ببرید و وقتی شل می کنید آن را بیرون دهید. هر وقت که یک سری از عضلات بدنتان را شل می کنید به این فکر کنید که وقتی آنها شل می شوند چه احساسی دارید. سعی کنید خود را رها کنید و بگذارید تنش از بدنتان بیرون برود. به تفاوت حالت تنش و شل شدن عضلات توجه کنید... هر بار برای چند ثانیه در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آن را شل کنید. بهتر است برای ایجاد آرمیدگی در عضلات بدن خود از ترتیب زیر استفاده کنید:

▪ **دست ها:** کار را با دست هایتان شروع کنید. دست تان را محکم مشت کنید. به تنشی که در ماهیچه های دست و مچ ایجاد شده، فکر کنید. این تنش را برای چند ثانیه حفظ کنید و سپس دست تان را شل کنید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس درد کنید ولی اشکالی ندارد، احساس آرامش کم کم ایجاد می شود. همین کار را با دست دیگران انجام دهید

▪ **بازوها:** آرنج ها را به طرف درون خم کنید و بازویتان را سفت کنید. به این ترتیب باید بویژه در قسمت بالای بازویتان احساس تنش داشته باشید. یادتان باشد این کار را فقط برای چند ثانیه انجام دهید و سپس آن را شل کنید.

- **گردن:** سرتان را به سمت عقب فشار دهید و آن را به کندی از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. توجه کنید که چطور تنش از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت می کند. سپس سرتان را به سمت جلو و در یک وضعیت راحت قرار دهید
- **صورت:** در صورت، ماهیچه های متعددی وجود دارد ولی کافی است فقط روی پیشانی و فک تمرکز کنید. اول ابروهایتان را به حالت اخم پایین بیاورید و سپس پیشانی تان را ری لکس کنید و یا می توانید ابروهایتان را بالا ببرید و سپس آن ری لکس کنید. حالا فک تان را روی هم فشار دهید و به تفاوت این حالت با وقتی ری لکس می شوید فکر کنید.
- **قفسه سینه:** یک نفس عمیق بکشید، آن را چند ثانیه نگه دارید، به تنش فکر کنید، سپس بگذارید تنفس تان به وضعیت طبیعی برگردد
- **معدة:** عضلات معده تان را تا جایی که می توانید سفت و سپس شل کنید.
- **نشمین گاه:** نشمین گاه تان را سفت و سپس شل کنید
- **پاها:** پاهایتان را به سوی صورتتان خم کنید. کار را با چرخش انگشتان پا خاتمه دهید.

- پرسشنامه رویدادهای زندگی

ابتدا مواردی را که شخصاً طی دو سال گذشته یا پیش از آن تجربه کرده اید در پاسخنامه با علامت ضربدر مشخص نمایید. سپس میزان ناراحتی و فشار روانی خود را در زمان آن رویداد با نمره صفر تا سه تعیین کنید. برای این منظور به رویدادی که هیچ فشار روانی نداشته نمره صفر، به فشار روانی کم نمره یک، فشار متوسط نمره دو و به رویدادی که فشار و ناراحتی زیادی ایجاد کرده است، نمره سه دهید.

توجه کنید که رویدادهایی را که در مورد شما صادق نیست، علامت نزنید.

سوالات		هیچ=۰	کم=۱	متوسط=۲	زیاد=۳
۱	مرگ یکی از اعضا خانواده (والدین، برادر یا خواهر) بجز همسر و فرزندان				
۲	طلاق				
۳	شرکت در یک امتحان مهم				
۴	از دست دادن چیزی که دارای ارزش شخصی زیادی باشد.				
۵	تغییر اجباری محل زندگی				
۶	یائسگی				
۷	عدم موفقیت تحصیلی (مردود شدن در یک امتحان)				
۸	مسئولیت انجام کارهای منزل				
۹	اختلاف با دوست صمیمی				
۱۰	ناکافی بودن درآمد				
۱۱	برکنار شدن از کار				
۱۲	بیماری جسمی شدید (بستری شدن یا یک ماه کناره گیری از کار)				
۱۳	مشاجره و درگیری با همسر				
۱۴	دستگیر شدن موقت				
۱۵	دوری از فرد مورد علاقه (دوست یا یکی از بستگان نزدیک)				
۱۶	تحت پیگرد قرار گرفتن به علت تخلفات مالی				
۱۷	بازنشستگی				
۱۸	حاملگی ناخواسته				
۱۹	تولد فرزند				
۲۰	تخلف جزئی از قانون				
۲۱	اعتیاد یک عضو نزدیک خانواده				

۲۲	بمباران هوایی شهر				
۲۳	تغییر شغل				
۲۴	بالارفتن هزینه های زندگی				
۲۵	مرگ فرزند				
۲۶	به هم خوردن نامزدی خودتان				
۲۷	تنزل مقام				
۲۸	مرگ همسر				
۲۹	بروز یک حادثه غیر منتظره (تصادف اتومبیل و مانند آن)				
۳۰	بستری شدن یک عضو نزدیک خانواده به علت بیماری				
۳۱	عدم موفقیت در شغل				
۳۲	بروز بیماری خفیف جسمی				
۳۳	تجربه حوادث طبیعی (زلزله ، سیل و مانند آن)				
۳۴	محکومیت به زندان				
۳۵	خیانت همسر				
۳۶	درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک محل زندگی می کند.				
۳۷	درگیری با همکار یا رئیس				
۳۸	ازدواج فرزند (برخلاف میل شما)				
۳۹	دستگیر شدن موقت عضو از خانواده				
۴۰	نازایی (بچه دار نشدن)				
۴۱	معلولیت جسمی یا ذهنی یک عضو خانواده				
۴۲	مشکلات مادی سنگین (بدهکاری سنگین. ورشستگی)				
۴۳	بیکاری موقت (یکماه)				
۴۴	خدمت سربازی فرزند				
۴۵	تغییر در شرایط کاری (کار در قمستی جدید یا کنار آمدن با یک رئیس جدید)				
۴۶	مرگ یک دوست نزدیک				
۴۷	گرفتن وام سنگین از بانک (بیش از نصف درآمد سالانه)				
۴۷	تغییر محل سکونت با رفتن به یک کشور خارجی				
۴۹	مشکل در روابط جنسی (با همسر)				
۵۰	اضافه شدن فردی به افراد ساکن در منزل (مثلا اضافه شدن خواهرزاده به منظور ادامه تحصیل در دانشگاه)				
۵۱	دور شدن فرزند از خانه (مثلاً برای تحصیل)				

۵۲	ازدواج خودتان				
۵۳	برگشت همسر پس از قهر کردن و ترک کردن				
۵۴	درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک منزل زندگی می کنند(بجز همسر)				
۵۵	نامزدی خودتان				
۵۶	اخراج از مدرسه یا دانشگاه				
۵۷	ازدواج فرزند (با رضایت شما)				
۵۸	تغییر در ساعات کار (اضافه کاری زیاد، داشتن شغل دوم)				
۵۹	تغییر محل زندگی با رفتن به شهر دیگر)				
۶۰	نامزدی فرزند				
۶۱	شروع تحصیل (نیمه وقت یا تمام وقت)				
۶۲	تغییر در شرایط محل زندگی				
۶۳	احضار شدن به دادگاه				
۶۴	حاملگی خواسته				
۶۵	قهر کردن همسر و ترک خانه به دنبال نزاع و درگیری				