

استرس، فشار روانی اجتماعی- دکتر فرهنگ هلاکویی

10 موضوع اولی که مردم بخاطر آن در آمریکا دچار استرس میشوند:

- 1 - مرگ
- 2 - جدایی و طلاق
- 3 - زندان
- 4 - حوادث و بیماری شدید
- 5 - ازدواج
- 6 - کار و محیط کار و بیکاری
- 7 - حاملگی
- 8 - مشکلات مالی
- 9 - روابط دوستی و خانوادگی
- 10 - تغییر شغل و محیط زندگی

تغییرات بدنی استرس :

بیماری قلبی، تنفسی، احساس گیجی، عرق کردن، انقباض عضلات، لرزش و لرزیدن، سردرد و میگرن، زخم معده و تهوع، تکرر ادرار و یا اسهال، انواع مختلف سرطانها بخصوص سرطان پوست

از لحاظ روانی :

ناتوانی در تصمیم گیری، توجه و تمرکز بهم میزند، حافظه را دچار مشکل میکند، افکار بد و منفی و غیرواقعی را غالب میکند، نگرانی و وحشت را موجب میشود، خستگی و تحریک پذیری را سبب میشود

از نظر رفتاری :

به انزوا کشاندن، مواد مخدر و مشروب، خواب و بی خوابی، پرخاشگری و خشم و عصبانیت، زمینه را برای وسواس و رفتار اجباری فراهم میکند، تمایل جنسی را یا از بین میبرد یا بسیار تشدید میکند، موجب تنبلی میشود، خرابکاری، زمینه را برای صانع پذیري موجب میشود، فراموشی را بدنبال دارد و اشتباه را فراوان میکند. مثال: خرید و مسافرت

1 - حادثه را به فاجعه تبدیل میکند

2 - احتمال و امکان را به قطعیت و قاطعیت، 100 در 100 وجود ندارد

- 3 – افزایش و کاهش که در درصدها میدهد
- 4 – اندازه و میزان و شدت درد و رنج را متفاوت میکند
- 5 – از یک قاعده یک قانون کلی میسازد (تعمیم دادن)
- 6 – قیاس (از کودکی می آید)
- 7 – فقط به جنبه بد و منفی نگاه میکند
- 8 – همیشگی بودن و ابدی بودن (هر حادثه ای تکرار میشود)
- 9 – فقط یک حادثه و یک اتفاق است که به او میتواند کمک کند یا زندگی آنها را عوض کند
- 10 – اگر حادثه ای اتفاق بیفتد، دیگر غیر قابل جبران و غیر قابل تغییر است (دیگر آن (شبهه آن) نخواهد شد)
- 11 – خیلی حساس بودن یا زود بهش برخورد (تفاوت بالحساس و حساس)
- 12 – حرص و طمع
- 13 – دیررفتن، دیرآمدن (غالباً عجله داشتن)
- 14 – مقایسه و مسابقه (در مقایسه معمولاً خود را کمتر از دیگران میبیند و اگر بیشتر ببیند، وحشت از اینکه مانند دیگران شود و یا از آن مرتبه بیفتد)
- (در مسابقه ما باید جلو بزنیم (چشم و همچشمی)، فرد می خواهد برنده باشد)
- 15 – انتظارات زیاد از خود و دیگران (خشم نتیجه یک چیز است و آن انتظار است)
- 16 – واکنش و نه پاسخ
- 17 – بدون هدف بودن (بسیاری از ما آرزو داریم، امید داریم، نیاز داریم، خواسته داریم، ولی هدف نداریم) انسان فقط به هدفش میرسد
- برای رسیدن به هدف باید استراتژی داشت : 1. نقشه (همه راههای رسیدن به هدف) 2. طرح (انتخاب 1 یا 2 راه از راههای ممکن) 3. برنامه (دادن زمان)
- 18 – تصور اینکه توانایی حل و رفع هیچ مشکلی را ندارد (احساس درماندگی که از صدمات کودکی است)
- 19 – انتظار خوبی و مهربانی و عدالت و قدردانی از مردم جهان
- 20 – ذهن و زندگی در گذشته و آینده بودن (روش صحیح: باید در حال زندگی کرد نه اینکه در حال لذت برد)
- 21 – ارضای احتیاجات و نیازها بدون توجه به واقعیت و اخلاق (اصول اخلاقی: 1. عدالت و انصاف 2. رهایی و آزادی 3. واقعیت و حقیقت 4. محبت و عشق 5. حرمت و حیثیت) زمانیکه روی این اصول پا بگذاریم 30 جای بدن آسیب میبیند. (زندگی در مثلث رحمت: واقعیت-اخلاق-مسئولیت// و نه مثلث زحمت: افسردگی-اضطراب-خشم) تصور غلط اینکه خوشبختی و سعادت با (1. بی نیازی)/بدتر از بدبختی، (2. بی تفاوتی) است/ (3. بی اعتنایی) یا بروی خود نبوردن/ (4. بی طرفی) همراه است.

- 22 – دوری و انکار و سرکوبی واقعیت
- 23 – نادیده انگاشتن علیت در جهان (پرسیدن چرا؟) و مخلوط کردن علیت و واقعیت
- 24 – نپذیرفتن مسئولیت (متناسب بودن مسئولیت مهم است، مثال: گرفتن لیوان)
- 25 – تصور اینکه باید بهتر یا بهترین باشد (روش صحیح: خوب خود باش)
- 26 – مهربان نبودن و مهرطلبی (آدم مهرطلب: 1. خودش و دیگران را دوست ندارد 2. خودش و دیگران را خوب نمیداند 3. از دیگران میترسد)
- 27 – دیدن جهان به دوگونه: یا خوب یا بد، یا بسیار زیبا یا بسیار وحشتناک
- 28 – عقل و منطق را بکار نمیگیرد
- 29 – تصور اینکه راه حل (بهترین راه حل) مشکلات، تنبیه و مجازات است
- 30 – تصور اینکه نباید خود را به خطر نزدیک کرد و قرار نیست ریسک کنیم (در 1 تا 3 سالگی آزادی را از فرد گرفته اند)
- 31 – باور به اینکه باید کنترل اوضاع و دیگران را داشته باشد
- 32 – تصور اینکه من دانا، توانا و خودکفا نیستم
- 33 – گذشته‌ی بد تکرار میشود و حتی بدتر میشود (بعد از هر خنده، گریه است)
- 34 – من بدون کمک دیگران نمیتوانم زندگی کنم
- 35 – دو جمله‌ی: 1. چه میشد اگر؟ 2. چه میشود اگر؟
- 36 – خودبرانگیختگی، تحریک و شستشوی مغزی و خودفریبی
- 37 – گزارشی غیرواقعی و غیردقیق از حوادث و تغییرات آن میدهد (مثال: دیدن همه در تلویزیون خود)
- 38 – توهمات‌ی که فرد را گرفتار میکند: 1. توهم قدرت 2. توهم شهرت و معروفیت 3. توهم زیبایی 4. توهم ثروت و درآمد 5. استراحت 6. خانواده
- 39 – کمبود 1. وقت و زمان 2. آگاهی و دانایی 3. توانایی (افراد توانا، دانا هستند اما افراد دانا، توانا نیستند) 4. مهارت 5. امکانات