

A practical guide about:  
Stress and stress management – (FARSI)



**Transcultural**  
Mental Health Centre



راهنمای عملی:

# استرس و کنترل آن

**The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.**

**The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:**

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT’S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



**Transcultural**  
Mental Health Centre

# استرس

## استرس چیست؟

استرس عبارت از انتظار یا فشاری است که بر خودمان وارد می‌سازیم که می‌تواند منجر به احساس عذاب، اندوه یا ناراحتی مان گردد. این انتظار یا فشار را غالباً "استرسور" می‌نامند. بعنوان مثال، انجام امتحانات، اخراج از کار توسط رئیس، نگهداشتن موعدها یا اسباب‌کشی، نمونه‌هایی از وضعیت‌هایی را نشان می‌دهند که ممکن است برای ما طاقت فرسا باشند.



## چه هنگامی استرس مسأله می‌شود؟

استرس زمانی مسأله می‌شود که:

- فشارها آنقدر زیاد، آنقدر مکرر یا آنقدر طولانی شده باشند که از پس آن‌ها بر نیائیم.
- دیر زمانی زیر فشار و شاهد اثراتی چون عصبی بودن، سردرد و بیخوابی باشیم.
- اثر انرژی سوز استرس زیاد، از روی خستگی مفرط، ضعف تشخیص و تمیز و بازده ناچیز در برابر تلاش فراوان، مشخص می‌شود.
- در موارد بیماری شدید، با کاهش مقاومت طبیعی روبرو می‌شویم.
- دوستان، بستگان و همکاران شاهد نشانه‌هایی از فرسودگی ما هستند و احساس نگرانی می‌کنند.
- از طریق تشخیص ثانوی علائم خطر می‌توان از گسترش استرس جلوگیری کرد.



## چند کاهش دهنده سریع و آسان استرس

یک ساعت زنگدار خوش آهنگ و آرام برای بیدار کردن خود بگیرید. هر بار که به ساعت خود نگاه می‌کنید، نفس عمیقی بکشید و تمدد اعصابی بکنید.

وقتی سرگرم خوردن، حرف زدن، رانندگی یا حرکت هستید، سعی کنید آرام تر باشید.

ترتیبی دهید که در آن واحد کارهای فراوانی را بصورت پی در پی یا با هم نکنید.

از زیر بار کارهای غیر ضروری شانیه خالی کنید.

رفتارهایی را که از نظر صرفه جویی در وقت یا محصول کار فایده زیادی ندارند، کنار بگذارید. مثلاً خط عوض کردن های دیوانه وار یا چراغ زدن.

کارتان را بمنظور تمدد، پیاده روی، استراحت و کیف از لحظه حاضر بطور موقتی متوقف کنید.

یک بسته برچسب کوچک سفید بخرید. روی هر کدامشان حرف "ت" را نوشته، روی آینه، رل ماشین، یخچال و غیره بچسبانید که در تمام مدت روز شما را به یاد "تمدد اعصاب" بیندازند.

به خودتان وقت بدهید تا کارهایی را بکنید که موجب شادی تان می‌شوند. چنین کارهایی را صرفاً بخاطر تفریح بکنید بدون نیاز به چشم و همچشمی یا برای این که بهتر از همه باشید.

نه گفتن را یاد بگیرید اما نه بی حساب. کسانی که قادرند نه بگویند غالباً بله می‌گویند و خوشحال هم هستند.

خشم خود نسبت به دیگران را کاهش دهید - مدارا و راضی بودن برای سلامتی شما خوب است.



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005

این جزوه توسط Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی) تهیه شده است. این و سایر جزوه‌های سری "راهنمای عملی" را که از وب سایت [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) قابل دریافت هستند می‌توان با ذکر Transcultural Mental Health Centre بعنوان منبع کپی کرد.

چاپ اول در سال 2005 توسط:  
Transcultural Mental Health Centre  
ISBN: 1 74080 0451

نسخه‌های بیشتری از این جزوه و جزوه‌های مربوط به آن در سری "راهنمای عملی" (و همچنین منابع دیگر) از راه‌های زیر در اختیار شما است::

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
PARRAMATTA BC NSW 2124  
AUSTRALIA

تلفن: 02 9912 3850

فکس: 02 9840 3319

ایمیل: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)

طراحی و حرف‌چینی توسط: Monica Flannery Design

## قدردانی

اطلاعات موجود در این جزوه از چند منبع چاپ شده و چاپ نشده تهیه شده است. نشریات زیر اجازه دریافت کرده است:  
Transcultural Mental Health Centre (TMHC) برای استفاده از اطلاعات موجود در

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1987). Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1993). Learn to Unwind. A Workbook on Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service

هدف از این نشریه فقط ارائه اطلاعات کلی است. از آن نباید بعنوان جانشینی برای گرفتن کمک حرفه‌ای استفاده کرد. شما ممکن است بخواهید در باره مسایلی که در این جزوه مطرح شده است با دکتر عمومی محلی خود مشورت کنید. چند شماره تلفن و وب سایت در صفحه 9 این جزوه درج شده است که ممکن است مفید واقع شود.

## Some useful telephone numbers

### Mental Health Line

Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

### Transcultural Mental Health Centre

Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

### WayAhead - Mental Health Association NSW

Tel: 1300 794 991

## Some useful websites

WayAhead – Mental Health Association NSW  
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

NSW Ministry of Health  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at [www.health.nsw.gov.au/lhd](http://www.health.nsw.gov.au/lhd)



اگر مایل به

گذراندن هریک از

دوره های "راهنمای

عملی" هستید.

برای نام نویسی

با 02) 9912 3850

تلفن مرکز

بهداشت روانی

فرامی‌تبی تماس

بگیرید.

اگر در نواحی

روستائی نیو ساوت

ویلز زندگی می

کنید با تلفن رایگان

مرکز نام نویسی

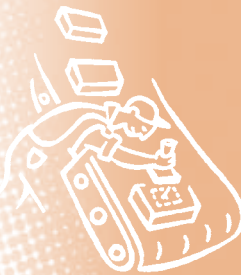
تماس بگیرید:

1800 64 8911

3 2 1 0

### تغییر و تحولات

- تغییر محل کار، تغییر مسکن، تغییر شغل.
- تغییرات مطلوب مانند ازدواج، برنده شدن در لاتاری، ترفیع رتبه.
- تغییرات نامطلوب از قبیل طلاق، بیکاری، وام بانکی، ناخوشی.
- تغییر کوتاه مدت مثلاً انجام کاری برای نخستین بار.
- انطباق یافتن در دراز مدت مثلاً داغدیدگی یا بازنشستگی.



3 2 1 0

### انتظارات فوق العاده

- داشتن انتظارات فراوان در آن واحد، فشار زمانی.
- مسؤولیت سنگین.
- موقعیت های دلسرد کننده مانند ترافیک سنگین، تشریفات زائد اداری، نشست های بی حاصل.
- حول و حوش پرهیاهو، مثلاً شلوغی، سرو صدا.
- فقدان انگیزه، مثلاً کار تکراری یکنواخت.
- بازنشستگی، نداشتن هدف، انزوای اجتماعی.
- فقدان تعادل میان کار و فراغت، تحریک و آسایش.

### ورزش

راهی که طبیعت بمنظور آماده سازی بدن برای عمل عرضه می دارد، پاسخی است به استرس. با این وجود کار جسمی غالباً برای پرداختن به استرس های زمانه مدرن کارآمد نیست. جا دادن یک فرصت منظم برای ورزش در ساعات روزتان، سبب رها شدن تنش هائی می شود که در بدن جمع شده و نیاز بدن به فعالیت را ارضاء می کند. هر گونه ورزش جسمی مفید است. از جمله:

- پیاده روی
- شنا
- دوی آهسته
- ورزش های جمعی
- باغبانی.



### ورزش چگونه استرس را کاهش می دهد؟

ورزش به شما کمک می کند تا احساس راحتی و آرامش کنید یا در شما قوه ابتکار و آفرینندگی ایجاد می کند:

سطح بنیادی سلامت شما را بالا می برد و کمک می کند که با مطالبات روزانه و نیز بحران های گهگاهی کنار بیایید:

و بعنوان مانعی عمل کرده، وقفه ای در نگرانی های شما بوجود می آورد.

اما چنانچه مشکلی با سلامتی خود دارید، زیاد سیگار می کشید، بیش از 10 کیلو گرم اضافه وزن دارید یا نگران درد مفاصل خود هستید (پشت، زانو، باسن)، پیش از آغاز به ورزش با دکتر خود تماس بگیرید.





## تمدّد اعصاب

### تمدّد اعصاب یعنی چه؟

تمدّد اعصاب راهی ست برای رسیدن به جسم و ذهنی آرام. این گشودگی جسمی و ذهنی را واکنش تمدّد اعصاب می خوانند و نقطهء مقابل واکنش استرس است. کسانی که معمولاً با درجهء بالایی از تنش دست و پنجه نرم می کنند، احتمال می رود که در موارد رو در روئی با استرس بیشتر، با مشکل روبرو شوند. اینگونه افراد می توانند سطح عمومی تنش های خود را با اعمال منظم تمدّد اعصاب کاهش داده، خویشتن را در برابر استرس زیادی، ایمن سازند. با چنین کاری، بدون ایجاد مشکل می توان از پس فشارهای بیشتر بر آمد.

تمدّد اعصاب بنهائی یا در پیوند با راهکارهای دیگر، ا بمنظور کاهش استرس ابزار مفیدی ست. آنچه را که برای تمدّد اعصاب نیاز دارید عبارت است از:

- مکانی دور از سرو صداها و مزاحمت ها.
- زمان مناسب.
- وضعیتی که در آن شما قادرید از تنش های عضلانی رها شوید درحالی که خوابتان نبرد مگر این که خودتان، خواهان خوابیدن باشید.

تمدّد اعصاب همچنین می تواند به معانی زیر باشد:

- اعمال ماساژ.
- حرکت - اشکالی از حرکت چون جنبیدن، تاب خوردن یا فعالیت آهنگین آزاد می تواند در افزایش تمدّد اعصاب از راه رها ساختن تنش جسمی، نقشی داشته باشد.
- گوش سپردن به موسیقی.
- نوازش حیوانات خانگی.
- خواب کوتاه (چرت زدن).
- خواندن کتابی خوب.

مهمترین نکته اینست که فرد، فرصتی برای انجام آن دست و پا کند.



### چرا دچار استرس می شویم؟

در توضیح علل ابتلاء به استرس، دلائل فراوانی ذکر شده است. برخی از بررسی ها نشان از آن دارند که گرایش شخص به این که بیش از دیگران احساس استرس می کند، پدیده ای ارثی ست. سایر بررسی ها، استرس را بعنوان واکنشی توصیف می کنند که در گسترهء عمر، فراگرفته می شود. بدینسان، کسانی که از استرس شدید رنج می برند، در معرض باورهائی اند که احساس می کنند مورد تهدید و خارج از کنترل اند.

### سرچشمه های استرس

رایج ترین سرچشمه های استرس در مورد شما کدامند؟ هر يك از مواردی را که در زیر آمده بخوانید و آنگاه جلوی ستونی که بیش از همه میزان استرس ناشی از آن را در شما منعکس می کند با استفاده از مقیاس زیر، علامت بگذارید:

### 0 - خالی از استرس 1 - استرس ناچیز 2 - استرس متوسط 3 - استرس شدید

تهدیدها	3	2	1	0
خطر آسیب واقعی جسمی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ترس یا هراس بیمارگونه.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
تهدیدی که متوجه شیوهء زندگی فعلی انسان است مثلاً وحشت از از دست دادن کار، جدائی از همسر، از دست رفتن سلامتی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مشکلات مالی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احساس بیهودگی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## کنترل استرس

### آیا استرس همواره پدیده ای منفی است؟

ابتداً، استرس می تواند بهما کمک کند تا به آنچه می خواهیم برسیم. انتظار و هیجان به زندگی مان می بخشد مثلاً انتظار تعطیلات و جشن های خانوادگی. به ما کمک می کند رشد و تغییر کرده، از خطر بپرهیزیم و برای هدفی تلاش کنیم. کنترل استرس بمعنای فرار از آن نیست. بمعنای کار کردن با آن است تا بصورت نیروی مثبتی در حیات ما عمل کند.

با افزایش استرس، عملکرد و سلامتی ما دستخوش تغییر می شود تا این که به ناحیه راحتی استرس می رسد. تنها با رسیدن به نقطه تحریک بیش از حد است که بایستی از مهارت های کنترل استرسمان سود جوئیم. استرس زمانی به افراط می کشد که انتظارات از حد توانایی ما فراتر روند.

گام نخست عبارت است از تشخیص مشکل واقعی از طریق آگاهی از طبیعت استرس. پاسخ شخصی مان به آن و این که کدام موقعیت های مشخص ناشی از استرس سبب می شوند که بیش از حد، احساس استرس کنیم (به بخش نخست این کتابچه با عنوان "راهنمای عملی استرس" مراجعه کنید). وقتی کار تشخیص پایان رسید، شماری از مهارت های کنترل استرس بمنظور پرداختن به این مشکل وجود دارد.

### تغذیه

خوردن غذاهای سالم، شالوده ای برای کنترل مؤثرتر استرس است. همچنین توصیه می شود که:

- مصرف قهوه را روزانه به پنج فنجان محدود کنید (ضمناً به میزان مصرف چای، شکلات و نوشابه های کوکاکولائی هم توجه داشته باشید چون آن ها هم محتوی کافئین اند).
- وعده های غذایی تان را منظم سازید.
- میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهید (بویژه کسانی که شارخونشان بالاست یا در خانواده سابقه فشار خون بالا دارند).
- از زندگی لذت ببرید - به خود فرصت دهید که کارهایی را بکنیدکه واقعاً دوست دارید.



رابطه ها	0	1	2	3
مشکل داشتن در ابراز درست عواطف و افکار.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ناتوانی به گفتن نه به خواسته ها.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
داشتن انتظارات غیر واقعی از بسیاری از رابطه ها مثلاً این که ازدواج یعنی "خوشبختی مادام العمر".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
کمبود شناخته شدن یا تأیید شدن از سوی دیگران.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احساس تحت نظر بودن مثلاً تحت نظر رئیس، والدین.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
عزالت، کمبود حمایت.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اگر در مورد هر يك از موارد بالا، به كمك يا اطلاعات بیشتری نیاز داشته باشید با پزشك عمومی خود تماس بگیرید و یا به صفحه ۹ این جزوه بمنظور دستیابی به تلفن های مربوطه و پایگاه های اینترنتی مراجعه کنید.

یکی از راه های کاستن از استرس وارد بر زندگی مان این است که موضوعی را برگزینیم و برنامه ای عملی برایش طرح کنیم. راه دیگر بهره گیری از تکنیک های آرامش و استراحت است که معلوم شده برای ارتقاء سطح سلامتی و رفاه، مفیدند.

استرس، صرفنظر از علل بوجود آمدن آن، بخش فزاینده ای از زندگی ماست. نادیده گرفتنش آن را رفع نمی کند. هر وقت استرس اضافی تشخیص داده شود، مهارت هایی وجود دارند که با کسب آن ها می توان به حل مشکل پرداخت. از جمله:

- مراقبت از تغذیه
- ورزش
- استراحت.

