

آیا تاکنون از خودتان پرسیده اید: فشار عصبی چیست؟ و برای غلبه بر آن چه باید کرد؟

فشار عصبی در واقع یک جزء اساسی زندگی است. بدن انسان با زنگ خطر فشار عصبی تجهیز شده است تا در بسیاری از شرایط بتواند واکنش موثری نشان دهد. بدون فشار عصبی فعالیت های سازنده ما کم می شوند. هیجان های طبیعی و احساسات دلپذیر با تنش و فشار عصبی توأم هستند و این احساسات نشاط انگیز هستند. فشارهای عصبی برای انسان بسیار حائز اهمیتند و چنانچه فرد پس از آن آرامش خود را باز یابد و به حالت عادی باز گردد، این فشارهای عصبی برای سلامتی نیز مفید خواهند بود. بدن ما هنگامی که ناراحت هستیم و هنگامی که به هیجان آمده ایم با فشار عصبی مواجه است. ما دسته اول را فشار عصبی منفی و دسته دوم را فشار عصبی مثبت می نامیم. هدف از این بروشور ارائه برنامه کنترل فشار عصبی اینست شما را در کنترل و کاهش فشارهای عصبی منفی خود د یاری داده تا بتوانید از فشارهای عصبی مثبت خود بهره مند گردید.

تمرینات ریلکسیشن: تمرین ریلکسیشن دو هدف اصلی را دنبال می کند. یکی کاهش یا جلوگیری از نشانه های جسمانی فشار عصبی است که در این مرحله، ریلکسیشن شیوه ای موثر در مقابله با موقعیت های استرس زایی است که قابل تغییر نیستند. دومین هدف آموزش تکنیک های ریلکسیشن آن است که برخی از ما در شرایط نامناسب، به قدری ناراحت و بی حوصله می شویم که قادر نیستیم شیوه ای دیگر را اتخاذ نماییم. (برای مثال بازسازی شناختی) مگر آنکه ناراحتی، تا اندازه ای فروکش نماید که قابل کنترل شود.

یادگیری تلقین به خود: تلقین به خود واژه ای است به معنای « خود زایی و خود جنبشی » تلقین به خود، فرآیندی است که در آن افراد با کلماتی که به خود می گویند خود را آرام می کنند. گمان می رود که این عمل مکانیزم بدن را تسهیل می نماید. بدین منظور در این قسمت یکی از تمرینات تلقین را که مربوط به « سنگینی بدن » میشود به کار می بریم. این تمرینات تنها شامل مروری کسری جملات در ذهن است. برای مثال می گوئیم: دست راستم سنگین شده است یا دست چپم سنگین شده است و غیره.

مهمترین چیزی را که باید به خاطر بسپاریم آن است که هیچ مهم نیست که واقعاً احساس سنگینی بکنیم یا خیر. این عمل « تمرکز ناخودآگاه » نام دارد و برای ایجاد آرامش اهمیت زیادی دارد.

*** تجسم:** تجسم یا تصور شیوه دیگری است برای ایجاد آرامش، به عبارتی دیگر نوعی رویا پردازی برای رسیدن به آرامش است. در این شیوه صحنه ای خاص در ذهن تصویر می گردد. مثل دراز کشیدن روی چمن در آفتاب گرم و سپس بسط و گسترش این تصویر بر ذهن، یعنی اینکه خودتان را در چنین محیطی حس کرده و به چگونگی احساس خود هنگام « دراز کشیدن روی چمن و احساس گرمی آفتاب » توجه کنید و به این کار تا هنگامی که احساس آرامش سراسر وجودتان را فرا می گیرد ادامه دهید. درست مانند آن که واقعاً روی چمن در حال استراحتید.

*** بازسازی شناختی (تغییر شیوه تفکر):** این فرآیند به این معنا است که فرد می تواند با تمرینات خاص، افکار خود را بازسازی نموده، به نحوی با مسائل کنار آید و فشارهای عصبی خود را کاهش دهد و در نتیجه احساسات مثبت و یا حداقل خنثی را در خود ایجاد نموده و جایگزین احساسات منفی نماید.

*** تجزیه و تحلیل منطقی:** پس از آنکه باورهای غیر منطقی و نتایج آن یعنی افکار غیر عقلانی خود را تجزیه و تحلیل نمودیم، زمان آن می رسد که به تغییر آنان پردازیم. اگر چه باید بدانیم همه ما انسان هستیم و هیچ کس همیشه کاملاً منطقی عملی نکرده است. اولین گام برای ایجاد این تغییر و تحول آن است که معیارهایی را برای تمایز بین باورهای منطقی و غیر منطقی ایجاد نماییم.

*** گوش دادن فعالانه :** گوش دادن فعالانه شیوه ای است که رفتار متقابل ما در برابر دیگران اشاره دارد . گوش دادن فعالانه وسیله ای برای کاهش فشار عصبی است و عصبانیت را با اعتراف شخص به اینکه «بله !او عصبانی است » کاهش میدهد.دوم اینکه مشخص میکند که این عصبانیت درحقیقت نسبت به چیست.

سوم اینکه گوش دادن فعالانه به شما اجازه می دهد تا تصمیم بگیرید آیا می خواهید در عصبانیت لحظه ای فرد دیگر وارد شوید یا خیر. در هر یک از وضعیت هایی که گفته شد. چه وضعیتی که استرس زا باشد و چه نباشد، سه قسمت فرآیند ارتباط وجود دارد.

۱- فرستنده پیام ۲- گیرنده پیام ۳- متن پیام وجود دارد پیام می تواند از قالب کلمات بیان گردد یا غیر کلامی باشد.

*** یادگیری ابراز وجود :** یکی از مهمترین عوامل این فشار عصبی آن است که فرد نمی تواند آنچه را که احساس یافکر می کند به فرد دیگری بگوید. مواقعی است که دلتان می خواهد به مردم بگویید چه احساسی دارید و اینکه آنچه که به آن فکر می کنید چه اهمیتی دارد. بگویید که چه کاری را می توانید انجام دهید و چه کاری را نمی توانید. می خواهید به آنها بگویید که حرفهای آنها را شنیده اید اما نمی توانید آنچه را که از شما خواسته اند انجام دهید. بنابراین روانشناسان شیوه ابراز وجود را به عنوان بهترین شیوه رفتاری در بیشتر موقعیت ها پیشنهاد می کنند. اگر چه بین انتخاب «شیوه ابراز وجود» و «رفتار ابراز وجود» باید تفاوتی قایل شد. رفتار ابراز وجود، به رعایت حقوق افراد، احترام به خود و روبرو شدن با نیازهای افراد ارتباط دارد. اما اگر شخصی بداند که اگر به شیوه دیگری رفتار کند نتیجه بهتری عایدش خواهد شد، مناسب تر آن است که به همان شیوه رفتار نماید.

انتخاب شیوه ابراز وجود بدین معناست که شخص اختیار و حق دارد که رفتار ابراز وجود کردن یا ابراز وجود نکردن را در هر موقعیتی انتخاب کند.

*** چگونه با افراد پرخاشگر رفتار کنیم :** گاهی اوقات می توان با انعکاس احساس بیان شده (به نظر می رسد از بین

موضوع عصبانی هستید) از خشم فرد کاست و فرد را به توضیح مشکل اصلی واداشت . گاهی اوقات برخورد با افراد پرخاشگر از این هم مشکل تر است زیرا که فرد پرخاشگر قیل وقال راه می اندازد. خشم در این افراد همچون رودی در جریان است. یکی از شیوه هایی که جلوی این جریان سیال را می گیرد. « صفحه شکسته » نام دارد. در این شیوه باید یک جمله را مرتب تکرار کنیم و بدین ترتیب اطلاعات بیشتری به فرد پرخاشگر ندهیم. برای مثال «در حال حاضر نمی توانم با تو صحبت کنم» یا « وقتی سرم نعره می کشی نمی توانم با تو صحبت کنم»

بنابراین رفتار پرخاشگرانه فرد را در چرخه فشار عصبی به عنوان « عملکرد ضعیف » وی در نظر بگیرید و بدانید احتمالاً شما عامل اصلی این فشارعصبی نبوده اید بلکه به خاطر کاری که نکرده اید ناخواسته درانتهای این چرخه قرار گرفته اید.

امیدواریم از این به بعد بتوانید از تکنیک های ایجاد آرامش، بازسازی شناختی، گوش دادن فعالانه و تکنیک های مختلف ابراز وجود به خوبی استفاده کنید. در برخی از شرایط که فشار عصبی زیاد است شاید لازم باشد که از چندین تکنیک برای جلوگیری از آن استفاده کنید.

منبع:

بر فشارهای عصبی خود غلبه کنید ؛ نویسندگان: جنی اشتاین متز – جون بلنکن شیپ

لیندا براون –دیورا هال – گریس میلر مترجم: نازلی سید گرگانی