

« استرس را در خانه کم کنیم »

قسمت دوم

تمرین شماره ی یک:

« هیچ می دانید چقدر استرس دارید؟ »

پیش از پرواز هواپیما، مهماندارها به مسافری توصیه هایی می کنند. برخی از آن ها در مورد مواقعی است که فشار داخل کابین هواپیما افت می کند و اکسیژن هوا کم می شود. آیا این توصیه ها را به خاطر می آورید؟

« لطفا در ابتدا ماسک اکسیژن را روی بینی و دهان خود بگذارید، سپس به فرزندتان کمک کنید. »

استرس را در خانه کم کنیم

در مورد استرس و فشارهای عصبی نیز، به همین گونه باید عمل کنید. یعنی اول باید به خودتان کمک کنید و خودتان را نجات بدهید و سپس به بچه ها یاری برسانید. پس خوب است عوامل استرس زا و میزان اضطراب را در مورد خود بشناسید تا بتوانید راه حلی بیابید.

در جدول زیر برخی عوامل استرس در والدین را فهرست کرده ایم: مشکلات کاری، مشکلات خانوادگی، بیماری و مسایل مربوط به سلامتی و امثال آن.

شما باید برای هر ردیف بر اساس نوع زندگی خود یکی از درجات را مشخص کنید و سپس آن ها را با هم جمع بزنید.

- حداکثر استرس در این جدول عدد ۳۹ است.
- اگر مجموع استرس هایی که محاسبه کرده اید، بین اعداد ۰ تا ۱۳ باشد، استرس چندانی ندارید.
- اگر این عدد بین ۱۴ تا ۲۶ باشد، استرس شما در حد میانه است و دارید به منطقه ی خطر نزدیک می شوید.
- اگر این عدد برای شما بین ۲۷ تا ۳۹ باشد، باید بدانید استرس شما به حدی است که برای سلامتی تان تهدیدی جدی تلقی می شود و به کمک نیاز دارید.

استرس را در خانه کم کنیم

« جدول محاسبه ی استرس »

در هر ستون میزان اضطرابی را که فکر می کنید با آن دست و پنجه نرم می کنید، علامت بزنید. اگر موردی در این جدول هست که در زندگی تان تجربه نکرده اید، آن را کنار بگذارید..

عامل استرس زا	کم (یک درجه)	متوسط (دو درجه)	زیاد (سه درجه)
وضعیت کاری ام	کار نیمه وقت دارم.	کار تمام وقت دارم.	بیش از چهل ساعت در هفته کار می کنم.
تعداد فرزندانم	یک	دو	سه
والدین خودم	پدر و مادر خودم گاهی به کمک من نیاز پیدا می کنند.	مادر و پدرم مشکلات بسیاری دارند و هر روز بیش از پیش به من نیاز پیدا می کنند.	پدر و مادرم با ما زندگی می کنند، چون نمی توانند از پس خودشان بر بیایند.
خانواده ی همسر	خانواده ی همسرم گاهی به کمک من نیاز پیدا می کنند.	خانواده ی همسرم مشکلات بسیاری دارند و هر روز بیش از پیش به ما نیاز پیدا می کنند.	خانواده ی همسرم با ما زندگی می کنند، چون نمی توانند از پس خودشان بر بیایند.

عامل استرس زا	کم (یک درجه)	متوسط (دو درجه)	زیاد (سه درجه)
سلامتی ام	برخی مشکلات جسمی عادی مربوط به سن خودم را دارم.	مشکلات سلامتی دارم.	سلامتی ام به طور جدی با مشکل روبه رو است.
مسایل مالی	پس انداز بسیار کمی دارم.	اغلب از این نگران هستم که پول کم بیاورم.	مشکلات مالی بسیاری دارم.
آب و هوا	مشکلات فصلی عادی از جمله زمستان های سرد را تجربه کرده ام.	مشکلات فصلی جدی مثل طوفان و رگبار را پشت سر گذاشته ام.	خانه ی ما در اثر فجایا و بلایای طبیعی دچار مشکل شده است.
مساحت خانه	خانه ی ما کوچک است.	فضای کافی برای همه در اختیار نداریم.	هر روز سر جای خواب و وسایل با هم جدال داریم.
رفت و آمد	هر روز حدود نیم ساعت در راه هستیم.	بین نیم تا یک ساعت در روز را در راه می گذرانم.	بیش از یک ساعت در روز را صرف رفت و آمد می کنم.

استرس را در خانه کم کن

عامل استرسی زا	کم (یک درجه)	متوسط (دو درجه)	زیاد (سه درجه)
حمایت اطرافیان	دوستان و خانواده ام گاهی به من کمک می کنند، ولی کافی نیست.	بیشتر دوستان و اعضای خانواده ام دور از من زندگی می کنند.	تقریباً هیچ کسی را ندارم که گاهی با او درد دل کنم یا کمکی بگیرم.
مشکلات بچه ها	بچه های من در روابط خود با دوستانشان مسایل عادی مقتضی سن خود را دارند.	بچه هایم مسایلی دارند که اغلب باعث اندوه آن ها می شود.	بچه هایم مشکلات جدی درسی، سلامتی و روحی دارند.
همسایه ها	می توانست بهتر باشد.	روابط ما با آن ها در مرز بحران است.	اصلاً روابط خوبی نداریم.
سایر مشکلات در خانه	گاهی مشکلات دیگری نیز پیش می آید.	همیشه مشکلات دیگری هم دارم.	مشکلات بسیاری دارم که گویا هرگز تمام نمی شوند.
مجموع			

استرسی را در خانه کم کنیم

منتظر تمرین دوم در قسمت بعدی صدای مشاور باشید...