

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In The name of God

ارتباط اثربخش

■ تعریف استرس اثربخش

■ انواع ارتباط

– ارتباط اثربخش با خود

– ارتباط اثربخش با دیگران

موانع ارتباط اثربخش

■ موانع درونی یا مرتبط با شخص

■ موانع بیرونی

موانع درونی

شناخت استرس

■ استرس یا فشار روانی

■ انواع استرس

- استرس مطلوب یا خوشایند
- استرس نامطلوب یا ناخوشایند

شناخت استرس

■ منابع استرس

– استرس بیرونی

– استرس درونی

مدیریت استرس

- شناسایی تفکر آسیب زا و اصلاح آن
- ورزش و فعالیت های جسمانی هدفمند
- کیفیت بخشی به خواب
- شوخ طبعی
- تفریح

سندرم خستگی مزمن

■ سندرم خستگی مزمن، نوعی اختلال پیچیده‌ای است که با خستگی شدید مشخص می‌شود و هیچ علت مشخصی ندارد.

■ سندروم خستگی مزمن با هیچ بیماری پزشکی قابل توضیح نیست. ممکن است خستگی با فعالیت جسمی یا روانی بدتر شود اما با استراحت بهبود نیابد.

سندرم خستگی مزمن

■ سندرم خستگی مزمن پیامدی از استرس مزمن طولانی مدت است که حداقل طی شش ماه بدون بهبود کافی به طول انجامیده باشد. این وضعیت را قبلاً به نام «فرسودگی شغلی» می نامیدند.

مراحل سندرم خستگی مزمن

- مرحله اول (مرحله اعراض و علائم ابتدائی)

- مرحله دوم (مرحله اضطراب)

- مرحله سوم (مرحله بهبود)

مرحله اول

■ مرحله نخست را مرحله اعراض و علائم ابتدائی می‌گویند که علائم فشار روانی و جسمی را سبب می‌گردد

ولی شخص بازهم می‌تواند از عهده کارهای روزمره خود برآید. اکثریت مردم بعد از بروز این‌گونه علائم به این نتیجه می‌رسند که علائم ناشی از استرس زیاد است و شیوه زندگی خود را تغییر می‌دهند.

مرحله دوم، مرحله اضطراب

این مرحله اکثراً زود و ناگهان رخ می‌دهد. از آنجا که شخص غیرفعال می‌گردد، این مرحله ممکن است تا چندین هفته به طول انجامد.

شاید برخاستن از بستر، واضح فکر کردن یا تمرکز کردن درباره کارها سخت و ناممکن باشد و قابلیت انجام چندین کار موازی با همدیگر از بین می‌رود.

سوم، مرحله بهبود

در این مرحله فرد توانایی‌های خود را تدریجاً بازمی‌گرداند ولی هنوز بسیار خسته، حساس در برابر فشار عصبی بوده و در تمرکز و حافظه دچار مشکل است.

فرد به‌مرورزمان در مرحله بهبود، توانایی خود را بازمی‌یابد و سعی می‌کند در کارهای زندگی روزمره خود دوباره فعالیت و کارکرد نرمال داشته باشد.

اختلال سندروم خستگی مزمن همیشه حساسیت بالا در برابر استرس یا فشار عصبی را بجا می‌گذارد، حتی بعد از آنکه سایر علائم از بین رفته باشند.

علل سندرم خستگی مزمن

■ عفونت‌های ویروسی

برخی از افراد بعد از عفونت ویروسی دچار سندرم خستگی مزمن می‌شوند، محققان این فرضیه را در نظر گرفته‌اند که ویروس‌ها ممکن است باعث ایجاد این اختلال شود.

■ مشکلات سیستم ایمنی بدن

■ به نظر می‌رسد سیستم ایمنی بدن افرادی که مبتلا به سندرم خستگی مزمن هستند نسبت به افراد سالم کمی متفاوت است.

■ عدم تعادل هورمونی

■ افرادی که دارای سندرم خستگی مزمن هستند گاهی اوقات سطح هورمونی غیرطبیعی تولیدشده در هیپوتالاموس، غده هیپوفیز دارند.

علائم سندرم خستگی مزمن

- گلودرد
- سردرد
- خستگی
- اختلالات خواب
- از دست دادن حافظه یا عدم تمرکز
- درد مفاصل و یا ماهیچه غیرقابل توضیح
- بزرگ شدن غدد لنفاوی در گردن یا زیر بغل
- خستگی شدید بیش از ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرینات بدنی یا ذهنی
- کاهش حافظه یا تمرکز

علائم سندرم خستگی مزمن

- غدد لنفاوی دردناک یا کمی بزرگ شده در گردن یا زیر بغل
- درد عضلانی غیرقابل توجیه
- درد مفصلی بدون تورم یا قرمزی که از مفصلی به مفصل دیگر می‌رود
- ضعف شدید خصوصاً پس از بیدار شدن در صبح
- خستگی و التهاب مزمن چشم و تاری دید و حساسیت چشم به نور
- حساسیت به تغییرات دما
- تشنگی شدید و احتیاج به دفع سریع ادرار

ارتباط اثربخش با دیگران

شناخت و ارتباط

■ شناخت سرد

■ شناخت داغ

شناخت و ارتباط

■ نگرانی

■ نشخوار فکری

هیجان و ارتباط

■ اضطراب

■ افسردگی

الگوهای ارتباط تعاملی

-
- من والد
 - من بالغ
 - من کودکی

- الگوى ارتباطى بالغ - بالغ

- الگوى ارتباطى والد-والد

- الگوی ارتباطی کودک-کودک