

عنوان مقاله:

بهبود و درمان استرس و اضطراب دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

زینب محمودزاده - کارشناسی زبان انگلیسی، رابط استثنایی مدرسه متوسطه شهید آرمات، ناحیه یک بندرعباس

خلاصه مقاله:

استرس وضعیتی است که یک واکنش بیولوژیکی خاص را در بدن ایجاد می کند. هنگامی که شما یک تهدید یا یک چالش بزرگ را درک می کنید، برخی مواد شیمیایی و هورمونها در بدن شما افزایش می یابد که موجب ایجاد واکنش های اضطرابی می شوند. واکنش های استرس برای مبارزه با عوامل استرسزا یا فرار از آنها در بدن ایجاد می شود. به طور معمول، پس از بروز پاسخ، بدن به حالت آرامش باز می گردد. واکنش و پاسخ های استرسی بیش از حد و یا فرارگیری در شرایط استرسزا در طولانی مدت، می تواند تاثیر منفی بر سلامتی فرد بگذارد. استرس لزوما چیز بدی نیست. در واقع، استرس همان چیزی است که به اجداد شکارچی ما کمک کرد تا زنده بمانند و در دنیای امروز نیز به همان اندازه مهم است. پاسخ های استرسی می توانند نشانه سلامت بدن باشند، به عنوان مثال یک فرد سالم هنگامی که در شرایط خطرناک مانند تصادف قرار می گیرد با ایجاد یک پاسخ استرسی به موقع می تواند جان خود را با یک واکنش سریع نجات دهد. همه ما گاهی اوقات احساس استرس می کنیم، اما آنچه یک شخص از شرایط استرسزا درک می کند، ممکن است بسیار متفاوت از سایر افراد باشد. نمونه ای از این امر را می توان در برخورد افراد با مقوله سخنرانی عمومی مشاهده کرد. برخی عاشق هیجان سخنرانی عمومی هستند در حالی که برخی دیگر حتی با فکر کردن به آن دچار استرس می شوند. اما استرس باید موقتی باشد. به عنوان مثال هنگامی که لحظه پرواز هواپیما را پشت سر گذاشتید، ضربان قلب و تنفس شما باید کند شده و عضلات باید آرام شوند، به عبارتی دیگر، در مدت زمان کوتاهی، بدن باید بدون تاثیر منفی ماندگار به حالت طبیعی خود بازگردد. از طرف دیگر، استرس شدید، مکرر یا طولانی مدت می تواند از نظر روحی و جسمی مضر باشد استرس یک واکنش طبیعی بیولوژیکی به یک وضعیت بالقوه خطرناک است. هنگامی که با استرس ناگهانی روبرو می شوید، مغز، بدن را سرشار از مواد شیمیایی و هورمونهایی مانند آدرنالین و کورتیزول می کند. این کار مغز باعث می شود، قلب شما با سرعت بیشتری ضربان داشته باشد و خون را به عضلات و اندامهای مهم بفرستد. در این حالت، بدن دچار افزایش انرژی می شود و مغز هوشیاری بیشتری پیدا می کند تا بتواند بر نیازهای فوری بدن متمرکز شود. واکنش ها و پاسخ های استرسی دارای مراحل مختلف هستند و نحوه سازگاری افراد با آنها ممکن است، متفاوت باشد.

کلمات کلیدی:

دانش آموزان، استرس، درمان، اضطراب، معلم، والدین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1760166>

