

چه کسی مستعد ابتلا به استرس است؟

چه کسی مستعد ابتلا به استرس است؟

به نظر می‌رسد بر پایه ی شیوه های مقابله، افرادی هستند که بیشتر در معرض ابتلا به استرس قرار دارند. با توجه به هدف این متن، این افراد را به 2 گروه تقسیم نموده ایم: مضطرب-وابسته و رقابتی-کمال‌گرا. گرچه ممکن است ماهیت این دو شخصیت متضاد به نظر برسد، اما هر یک از آن‌ها واکنش منحصر به فردی در برابر استرس دارد.

مضطرب-وابسته

شخصیت‌های مضطرب-وابسته باید غواصی با بیش از یک همیار را بیاموزند، اینکار باعث جلوگیری از وابستگی کامل به یک شخص می‌گردد. با افزایش اعتماد به نفس، آموزش‌های صحیح و انجام تمرینات این افراد می‌توانند تبدیل به غواصانی ماهر شوند اما در درجه ی نخست باید واکنش خود به استرس را تشخیص داده و با آن مواجه شوند.

رقابتی-کمال‌گرا

از سوی دیگر شخصیت رقابتی-کمال‌گرا، پرخاشگر و سلطه‌جو است و ظاهراً در تمام اوقات شرایط را تحت کنترل دارد. ممکن است افرادی با چنین شخصیتی عملاً "برای رسیدن به کمال متولد شده باشند" یا شاید اضطراب‌های درونی خود را پنهان کنند. درخواست و پذیرفتن کمک برای افراد رقابتی-کمال‌گرا دشوار است، آن‌ها بسیار نگران تایید شدن از جانب دیگران هستند.

این رفتارها هنگام بروز خطر باعث طلسم مشکلات می‌گردند. شخصیت‌های رقابتی-کمال‌گرا نیاز خود به دریافت کمک را پنهان می‌کنند. در این صورت علاوه بر خودشان، همیار خود را نیز به خطر می‌اندازند. برای یک شخص کمال‌گرا فقط دو گزینه ی پیروزی یا شکست وجود دارد، و شکست نتیجه ی عدم انجام وظایف مطابق با مقررات سخت و انعطاف‌ناپذیر خود آن‌هاست. آنچه این افراد باید بدانند این است که کمال، نسبی و همچنین دست‌نیافتنی است. استرس ایجاد شده هنگام تلاش برای دستیابی به جایزه ی فرضی به اندازه ی خود آن جایزه ارزش ندارد.

غواصی اسکوبا یک رقابت نیست که برنده یا بازنده داشته باشد بلکه یک فعالیت سرگرم‌کننده و لذت‌بخش برای شرکت‌کنندگان است.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب SSI Diver Stress And Rescue

مترجم: امین جدیدی - فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد