

## استرس، عنوانی جدید برای پدیده‌های قدیمی

همه ما در زندگی با اتفاقات بی‌شماری روبه‌رو می‌شویم که باعث ایجاد اضطراب در ما می‌شود.



همه ما در زندگی با اتفاقات بی‌شماری روبه‌رو می‌شویم که باعث ایجاد اضطراب در ما می‌شود.

برای ما طبیعی است که در اثر برخی اتفاقات ناخوشایند، مضطرب و هراسان شویم و واکنش‌هایی نظیر عرق سرد، افزایش ضربان قلب و فشار خون، هول شدن، داد زدن، خشک شدن دهان، درد یا سوزش معده و... داشته باشیم. اما شاید باور این نکته کمی سخت باشد که اکثر ما روزانه و طی اتفاقات معمولی زندگی در معرض عوامل و محرک‌هایی قرار می‌گیریم که چنین واکنش‌های جسمانی را در ما ایجاد می‌کنند؛ واکنش‌هایی که اگر چه جسممان از خود بروز می‌دهد اما توجهی به آن نداریم و بیشتر مواقع از آنها غفلت می‌کنیم.

منظور از استرس که این روزها زیاد درباره آن می‌خوانیم و می‌شنویم، واکنش‌هایی جسمانی است که به دنبال یک تحریک درونی یا بیرونی (محیطی) به وجود می‌آید. به عامل یا محرکی که استرس را به وجود می‌آورد نیز عامل [#171&استرس](#) گفته می‌شود. این عوامل با پیشرفت تمدن در شهرهای صنعتی، زیاد و زیادتر شده‌اند. بسیاری از این محرک‌ها تحت کنترل ما نیستند، ما آنها را پیش‌بینی نکرده و انتظارشان را نداریم اما آمادگی یا عدم‌آمادگی ما برای آنها مهم نیست؛ آنها مثل مهمان ناخوانده، بدون اجازه وارد می‌شوند و می‌مانند!

کدام یک از ما وسایل پذیرایی از این مهمان ناخوانده را تدارک دیده‌ایم؟

ورزش عامل استرس‌زای خوشایند و مفیدی است که اثربخشی دستگاه قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. پس نمی‌توان گفت که استرس نوعی واکنش منفی است. روانشناسانی که در زمینه بهداشت روانی کار می‌کنند علاقه دارند پیامدهای منفی استرس را بررسی کنند تا از شدت آنها بکاهند. به همین دلیل به اصطلاح استرس را بیشتر در معنای منفی آن به کار می‌برند در حالی که استرس می‌تواند جنبه‌های مثبتی نیز داشته باشد. فقدان کامل استرس امکان‌پذیر نیست زیرا تا زمانی که انسان زنده است در معرض انواع محرک‌ها قرار دارد و نمی‌توان محرک‌های بیرونی او را به طور کامل حذف کرد. آنچه باید حذف شود، پیامدهای منفی استرس است؛ چیزی که با شناخت خود، شناخت استرس و شناخت روش‌های سازگاری با استرس میسر است.

روانشناسان معتقدند اگر در زمان کوتاهی با تعداد زیادی از موقعیت‌های استرس‌زا مواجه شویم و میزان استرس از توانایی سازگاری‌مان بالاتر رود، سلامت روانی و حتی جسمانی ما به خطر می‌افتد. به همین دلیل بهتر است نخست علت‌های اصلی استرس را بشناسیم و سپس خود را برای سازگاری با آنها آماده کنیم

عوامل اصلی ایجاد استرس را می‌توان در این موارد جست‌وجو کرد:

1- تغییرات و دگرگونی‌های زندگی (قله‌ها یا دره‌های زندگی)

بسیاری از تغییرات زندگی از جمله ازدواج، مرگ یکی از اعضای خانواده، ترافیک، تغییر شغل، اسباب‌کشی، مهاجرت و... استرس‌زا هستند و اگر میزان استرس ایجاد شده از توانایی سازگاری ما فراتر رود، بهداشت روانی به خطر می‌افتد.

روانشناسان جدولی را طراحی کرده‌اند که در آن 41 موقعیت استرس‌زا، به ترتیب اهمیت قرار داده شده است. با نمراتی که به هر موقعیت اختصاص یافته، میزان کلی استرس فرد در یک سال گذشته، اندازه‌گیری می‌شود.

برخی از این موقعیت‌ها عبارتند از:

فوت همسر، ازدواج، طلاق، فوت یکی از اعضای خانواده یا تغییراتی در سلامت افراد خانواده، وضعیت اقتصادی، شروع یا پایان تحصیلات، تغییر در محل زندگی و شرایط کاری، گرفتن وام‌های مهم، بازنشستگی، اختلاف با خانواده و همسر و...

شما چه موقعیت‌های استرس‌زایی به این فهرست اضافه می‌کنید؟

توجه داشته باشیم که انسان‌ها در ادراک رخداد‌های زندگی، چه خوب و چه بد، تفاوت‌هایی دارند. یک رویداد معین ممکن است برای یک نفر استرس‌زا نباشد.

2- استرس‌های بلندمدت (عادت به فشار دائم)

همه موقعیت‌های استرس‌زا، کوتاه مدت نیستند و برخی تا مدت‌ها ادامه می‌یابند و سلامت روان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. ازدواج، شغل نامناسب، طلاق و اعتیاد نزدیکان از این دسته هستند. متأسفانه پیامدهای این موقعیت‌ها گاه تا آخر عمر گریبانگیر ما هستند. پژوهشگران در تحقیقات مربوط به استرس‌های بلندمدت، بسیاری از عوامل استرس‌زا در محیط‌های کاری را مطالعه کرده‌اند. بیشتر افراد، معمولاً از نظر حفظ شغل، استرس دارند و این استرس را به افراد خانواده خود نیز منتقل می‌کنند. به‌عنوان نمونه،

تحقیقات نشان داده است پدری که از نظر شغلی استرس دارد، بیشتر آماده است تا با خانواده به‌ویژه پسر خود درگیر شود. استرس‌های بلندمدت از مخرب‌ترین انواع استرس است.

3- گرفتاری‌های کم اهمیت زندگی (کوچک اما مخرب)

گرفتاری‌های به ظاهر کوچک و کم اهمیت مانند ایستادن در صف نان و اتوبوس، پیدا کردن جای پارک برای اتومبیل، پرداخت بموقع پول آب، برق، تلفن، گاز و... می‌توانند به منابع مهم استرس تبدیل شوند. برخی متخصصان معتقدند که گرفتاری‌های کوچک زندگی خیلی بیشتر از تغییرات عمده زندگی، استرس را هستند.

متأسفانه وقتی رویداد مهمی در زندگی اتفاق می‌افتد، گرفتاری‌های کوچک نیز افزایش می‌یابد و در نتیجه بیشتر از خود رویداد استرس‌زا می‌شود. به‌عنوان مثال رویداد طلاق، خود گرفتاری‌هایی نظیر تعویض خانه، باز و بسته کردن لوازم و اسباب و جدا شدن از برخی علایق و دلبستگی‌های کوچک و بزرگ را ایجاد می‌کند. فرد ممکن است از فرزند خود یا در حالت ملایم‌تر از تفریحات و کلاس‌های هدفمند و حتی از سوپرمارکتی که به خرید از آن عادت کرده محروم شود.

4 - ناکامی‌ها (حالتی آشنا که از آن اجتناب می‌کنیم)

همه ما می‌دانیم ناکامی به چه معناست اما هنوز وسیله‌ای در اختیار نیست که به کمک آن بتوان ناکامی افراد را به راحتی اندازه گرفت. ناکامی حالت کسی است که ضمن دنبال کردن یکی از هدف‌های طبیعی خود، به مانع برخورد کرده باشد. علت ناکامی می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. به‌عنوان نمونه، اگر کسی اجازه نداشته باشد که وارد برخی مشاغل شود یا در برخی مکان‌ها حضور پیدا کند با مانع بیرونی روبه‌رو است اما وقتی به دلیل نقص‌های جسمانی، قادر به بچه‌دار شدن نیست مانع او درونی است. اگر ناکامی شدید باشد و دوام پیدا کند نه تنها بهداشت روانی فرد به خطر می‌افتد بلکه اختلالات جسمی و روانی نیز ایجاد می‌کند.

5- تعارض‌ها (مبارزه درونی)

همان‌طور که گفتیم اگر ناکامی بلندمدت باشد، پیامدهای روانی نامناسبی خواهد داشت. بنابراین فرد باید به‌نحوی ناکامی خود را برطرف کند. برای برطرف کردن ناکامی یا باید مانع سر راه را برداشت یا هدف را تغییر داد. وقتی فرد نتواند به آسانی، برای انتخاب یکی از این دو راه تصمیم بگیرد، حالتی به او دست می‌دهد که اصطلاحاً تعارض نامیده می‌شود.

هر اندازه که تعارض‌ها طولانی‌تر و تصمیم‌گیری مهم‌تر باشد، ناکامی فرد به همان اندازه شدیدتر و احتمال آسیب‌پذیری روانی نیز، به همان اندازه بیشتر خواهد بود.

6- پیامدهای منفی یا خطرناک استرس

وقتی که استرس داریم، بدن تغییرات فیزیولوژیک کوچک و بزرگ زیادی را تحمل می‌کند. مهم‌ترین این تغییرات که می‌تواند بدن را در مقابل بیماری‌ها تضعیف کند آنهایی است که به وسیله دستگاه عصبی خودکار تنظیم می‌شود.

اغلب تغییرات فیزیولوژیک ناشی از استرس می‌توانند دستگاه ایمنی بدن را مختل کنند. تضعیف دستگاه ایمنی، بدن را برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی آماده خواهد کرد. بنابراین احتمال دارد که ما تنها به دلیل تحمل استرس شدید به گریپ یا زکام مبتلا شویم.

مهم‌تر اینکه استرس شدید و ضعف روحیه می‌تواند زمینه را برای رشد بیماری‌های خطرناک مثل سرطان یا بیماری‌های قلبی مساعد کند. پس بهتر است هر چه زودتر مبارزه با استرس را فرا بگیریم.