

## اضطراب با چاشنی صنعتی



استرس، فشارعصبی و پرخاشگری، پدیده‌ای است که سختی معیشت و تورم، آنرا تشدید ساخته است معضلی که همواره مردم از آن رنج برده و کمتر راه حلی جهت سازش با این پدیده عنوان شده است.

استرس، فشارعصبی و پرخاشگری، پدیده ای است که سختی معیشت و تورم، آن را تشدید ساخته است معضلی که همواره مردم از آن رنج برده و کمتر راه حلی جهت سازش با این پدیده عنوان شده است. اضطراب با چاشنی صنعتی

به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، زندگی صنعتی با انواع و اقسام تکنولوژی ها، درست است که تمام کارها را مثل آب خوردن کرده اما قطعاً پاره ای از مشکلات و دغدغه هایی را نیز به دنبال دارد صدایی کرنای بوق ماشین ها، دود و دم خیابان ، ترافیک طاقت فرسا، عجله، اضطراب و استرس، تنها چیزی است که از یک روز کاری در این شهر سراغ دارم آرامش، پدیده ای است که این روزها به سختی می توان رد و نشانی در این شهر بی در و پیکر یافت.

دقت کرده اید این روزها به هنگام سوار شدن در تاکسی، صحبت بین رانندگان و مسافران، عجیب گل می کند اولین موضوعی که این گونه صحبت ها را به میان می کشد گرانی و تورم موجود در بازار است کم کم شروع به صحبت می کنند و رفته رفته بحث داغ می شود چنانچه ممکن است مسافران، مکانی که باید در آنجا پیاده شوند را گم کنند اینگونه مسائل در مکان های عمومی به خصوص تاکسی ها مطرح می شود شاید درد و دل باشد اما نتیجه ای به جز پدید آوردن حس استرس و اضطراب و تشویش چیزی به ارمغان نمی آورد.

صحبت هایی که ناخودآگاه شنیده و شاید هرازگاهی قضاوتی هم بکنیم، از گرانی گوشت قرمز و مرغ گرفته تا افزایش نرخ اجاره منزل که باید پرداخته شود.

جالب اینجاست که کیفیت پایین برخی اجناس و آب رفتن اندازه آنها نیز دور از چشم نمی ماند خلاصه این نقل قول هایی است که با یک مسیر کوتاه در تاکسی ها شنیده می شود از یک طرف صدای بلند رادیو و از طرف دیگر، صحبت های داغ مسافران با راننده.

شاید امروز قسمت این باشد که روز کاری خود را با تمام مشکلات و دغدغه های موجود در این شهر با شما تقسیم کنم یکی با عجله چنان در پیاده رو قدم از قدم برمی دارد که حاضر نیست جلوی پایش را نگاه کند راننده تاکسی که تنها به خاطر یک مسافر، پشت سر هم بوق می زند و یا راننده ای که سوار بر آخرین مدل خودرو هست و انگار دلش نمی خواهد قدری آهسته تر رانندگی کند امروز می خواهم توجه شما را به پدیده ای جلب کنم که حتماً آنرا تجربه کرده اید، نبود آرامش و در مقابل آن، زندگی هایی لبریز از استرس ، اضطراب و فشار روانی که در سطح جامعه موج می زند.

### شکل گرفتن استرس در نتیجه کنترل نداشتن بر شرایط

روزنا اصغرنژاد، روانشناس بالینی در گفت وگو با فارس، استرس را حس ناخوشایندی دانست که اکثر افراد در طول زندگی آن را تجربه می کنند و ادامه داد: استرس در نتیجه کنترل نداشتن بر شرایط در افراد ایجاد می شود که در صورت نبود مدیریت، مشکلات بسیاری را به بار می آورد افراد می توانند جزئیات و چیزهای کوچک را مدیریت کنند ولی در برابر عوامل بزرگتر، دچار فشار عصبی می شوند که این شرایط برای افراد مختلف با درجه مقاومت، متفاوت است.

این روانشناس بالینی به ما می گوید : افراد زمانی دچار حس استرس می شوند که فکر می کنند کنترل امور از دست آنها خارج شده و ناخودآگاه دچار علائمی همانند فشار عصبی، سردرد، دست و پای سرد و عرق کرده، سوزش مکرر سردل، احساس تهوع و درد معده، رفتارهای وسواسی یا اجباری، مشکل در تمرکز کردن، خستگی دائمی، تحریک پذیری و عصبانیت می شوند که در نهایت، این شرایط مانع بهره وری خوب در کار شده و تأثیر مخربی بر شغل، وضعیت تحصیلی و زندگی اجتماعی خواهد داشت.

اصغرنژاد، عوامل مؤثر بر استرس را چنین بیان می کند: تغییر شغل، وجود یک بیماری، مرگ عزیزان، نقل مکان به یک شهر و یا جای دیگر و یا هر چیزی که افراد، احساس ناتوانی با آن را داشته باشند در این هنگام بدن واکنش هایی از خود نشان می دهد تا بتواند تعادل از دست رفته را دوباره بازگرداند علاوه بر علائم فیزیولوژیکی گفته شده در صورت تداوم، فرسودگی روحی و تنیدگی را هم به وجود خواهد آورد، حس خستگی روانی، کاهش اعتماد به نفس، عدم مبارزه جویی و بهم خوردن تعادل از سایر ویژگی های افراد دچار استرس است.

## واکنشی به مشکلات و فشارهای بیرونی

وی در رابطه با تفاوت استرس و اضطراب اظهار کرد: استرس و اضطراب یک سری تفاوت هایی دارند که همگی به اشتباه به جای هم به کار می بریم، به صورت ساده می توان گفت استرس واکنشی به مشکلات و فشارهای بیرونی است در حالی که اضطراب واکنشی به استرس است یعنی بدن ما در برابر تغییر و چالش ها و از نظر مدت زمان و شدت در افراد مختلف، متفاوت است و استرس می تواند محرکی برای ایجاد اضطراب و نشانه ای بیرونی از استرس حاد باشد.

اصغرنژاد تصریح کرد: استرس یک حس در مقابل فشارهای بیرونی و حس درماندگی است که فرد تا حدودی می تواند با بالا بردن اندیشه و راهکارهای مثبت از پس آن برآید ولی اضطراب کمی سخت تر است و نیاز به روانشناس و احتمالاً دارودرمانی و کمک متخصص را می طلبد که در صورت درمان نشدن اضطراب و پیش روی بیماری به حملات پانیک، یعنی حمله و هجوم ناگهانی، نگرانی و ترس بسیار شدید است.

استفاده از روش های مبتنی بر پذیرش، جهت کاهش استرس:

آرامش خود را حفظ کنید

از حمایت اطرافیان همانند خانواده، دوستان و همکاران استفاده کنید

به اندازه کافی ورزش کنید

به توانمندی های خود بیاندیشید

یاد بگیرید با تغییرات، کنار آمده و انعطاف پذیر باشید

وی در پایان افزود: در فشارهای ایجاد شده در محل کار نیز به جای اغراق و درشت کردن مشکلات و ناتوان حس کردن خود در مقابل تغییرات می توانید با قبول کردن شرایط موجود و مثبت اندیشی و پیدا کردن راه های سازنده استرس خود را کاهش داده و آرام تر در محل کار حضور داشته باشید در اکثر مواقع، تحریف های ذهنی که کارمندان نسبت به رئیس یا کارفرمای خود دارند مشکلات ذهنی و غیرواقعی برای خود می سازند که با تحلیل دقیق تر می توانند از شاخ و برگ های ساخته ذهنشان کم کرده و اوضاع را مناسب تر ببینند و در اصل تفکر منطقی را جایگزین تفکرات منفی کرده و در نهایت با آرامش به زندگی و کار خود بپردازند.

## تأمین نیازهای فیزیولوژیکی

امان الله قرایی مقدم، جامعه شناس مطرح کشور در گفت و گو با فارس، یکی از عوامل فشار و استرس در جامعه را گرانی و سختی معیشت زندگی دانست و افزود: براساس نظریه «ابراهام مازلو» در هرم نیازها، اولین و اساسی ترین نیاز بشر، تأمین نیازهای فیزیولوژیکی است که در صورت تأمین نشدن این نیازها، فشار روحی و روانی را به دنبال دارد امروز جامعه با انواع فشارها از جمله گرانی و تورم روبروست که امری عادی تلقی می شود.

وی، اقتصاد را بنیان جامعه و یک اصل معرفی و خاطرنشان کرد: عوامل اقتصادی، نبود شادی و نشاط، دور شدن افراد از

همدیگر، نبود تعاملات اجتماعی و شنیدن اخبار باعث می گردد فشار روحی و روانی در جامعه بالا رفته و آستانه تحمل و صبر افراد کاهش یافته و خشونت شکل می گیرد.

قرایی مقدم ضمن تأکید بر اینکه آذربایجان منطقه ای است که بسیاری از عوامل خشونت را همانند اعتیاد، بیکاری، کودکان کار و خیابانی را نسبت به سایر مناطق کاهش داده گفت: پدید آوردن فضای شادی و نشاط، مناسب ساختن محیط، کاهش محرومیت و محدودیت ها در جهت ایجاد شادی و نشاط در جامعه مهم است.

#### نظریه چرخشی خشونت

جامعه شناس مطرح کشور ادامه داد: تئوری چرخشی در خشونت بدین معناست که از خشونت، خشونت زاده می شود هر چه در جامعه، رفتار و تعاملات، برنامه های تلویزیونی و غیر ذلک، خشونت را باشد خشونت به بار می آورد.

وی در پایان افزود: شهرها به دلیل شتاب و سرعت براساس مکتب شیکاگو، خشونت زاست و آرامش را از بین می برد در حالی که در روستاها چنین نیست چرخش در خشونت، مسئله اقتصاد و فقر اقتصادی و خود زندگی شهری، صنعت و تکنولوژی پدید آورنده خشونت است.

امروزه گرانی و چند برابر شدن قیمت کالاهای اساسی و مورد نیاز مردم، زندگی را بر همه دشوار ساخته به گونه ای که از آستانه تحمل و صبر آنها کاسته و در معرض انواع فشارهای روحی و روانی قرار داده است.

افزایش نرخ کالاهای اساسی برای مردم چندان ساده و راحت نیست که با آن کنار بیایند در این راستا لازم است مسوولان قدری بر ثبات قیمت در بازار توجه خاص نشان دهند بلکه شاید قدری از تب و تاب اینگونه بحث ها در مکان های عمومی به خصوص وسایل نقلیه عمومی کاسته شود.