

## مدیر استرس هایتان باشید!

هر فردی در هر مقطعی از زندگی خویش استرس را تجربه می‌کند.



هر فردی در هر مقطعی از زندگی خویش استرس را تجربه می‌کند. استرس به زبان ساده تنش روانی بوده و در مکالمه های بسیاری از افراد مشهود است و زمانی که از مسئله ای نگرانی وجود دارد، افراد برای ابراز نگرانی خویش از این واژه استفاده می‌کنند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: از نظر روانشناسان استرس به صورت مطلق نه خوب محسوب می‌شود و نه بد. آن قسمت از استرس که باعث ایجاد تلاش و انگیزه بیشتر فعالیت‌های ما شود ثمربخش است مثل دانش آموزی که به خاطر کسب معدل برتر دچار استرس می‌شود و نهایتاً تلاش بیشتری از خود نشان می‌دهد. بخشی از استرس که باعث اختلال در عملکرد اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و... شود نامطلوب تلقی می‌شود مثل دانش آموزی که به خاطر کسب معدل برتر به علت شدت استرس بالا دچار علائم جسمی- شناختی استرس شده و از حضور در جلسه امتحان محروم می‌شود. بنابراین باید به استرس به عنوان امری تفکیک ناپذیر در زندگی خود بنگریم و قبل از هر چیز استرس خود را مدیریت کنیم.

در بعد فیزیولوژیک استرس، ما شاهد افزایش ضربان قلب، تعریق (به خصوص در کف دست)، افزایش تنفس تند و سطحی نفس کشیدن، سرگیجه، مشکلات گوارشی (سوء هاضمه، هموروئید و...) و مشکلات قلبی هستیم. در بعد شناختی، فراموشی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، مشکلات در تفکر، از دست دادن خلاقیت و... از جمله نشانه‌های مشهود است.

در سطح رفتاری، تغییر در ریتم و کیفیت خواب (پرخوابی، کم‌خوابی، دیر به خواب رفتن، زود بیدار شدن، کابوس‌های شبانه و...)، تغییر در ارتباطات، تغییر در اشتها (بی‌اشتها و گاهی پراشتهایی) و... می‌تواند برای ما چشمگیر باشد. نهایتاً از لحاظ هیجانی، احساس خشم و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه، افسردگی، احساس تنهایی و... از جمله نشانه‌های هشداردهنده استرس است.

لازم به ذکر است نشانه‌های نامبرده الزاماً به صورت کامل در یک فرد مشاهده می‌شود و با توجه به شدت استرس در هر فردی متغیر است. همچنان که این علائم با علائم اختلالات دیگر نیز مشابه است. بنابراین متخصصان حوزه‌های مختلف در تفکیک این اختلالات از استرس صاحب نظر بوده و هرگونه تشخیص توسط افراد غیرمتخصص درست نیست.

طبقه بندی استرس از لحاظ شدت و فراوانی، کیفیت، مدت و منابع استرس می‌تواند به صورت زیر باشد:

ریز استرس‌ها: این استرس‌ها از لحاظ فراوانی در زندگی بسیار رخ می‌دهند، اما از لحاظ شدت قابل تأمل نیستند. به عنوان مثال مشاجره با هم‌اتاقی خود در خوابگاه دانشگاه از لحاظ فراوانی امکان دارد بسیار اتفاق بیفتد، اما از لحاظ شدت نمی‌تواند در بسیاری از موارد تخریبگر باشد. آنچه در این نوع استرس مهم است، این است که به دلیل کثرت بروز می‌تواند در عملکردهای ما اختلال ایجاد کند.

استرس‌های معمول: این نوع استرس‌ها امکان دارد در زندگی طیف وسیعی از افراد اتفاق بیفتد و هر فردی آن را تجربه کند و مانند ریز استرس‌ها با فراوانی بالا و شدت کم اتفاق می‌افتد. طلاق، ازدواج، انتخاب رشته تحصیلی، خرید مسکن و... از جمله استرس‌های مذکور است.

استرس‌های قرمز: این نوع استرس که به استرس فاجعه آمیز نیز معروف است، به علت شدت زیاد آن باعث تغییرات بسیار فاحشی در روند و فرآیند زندگی می‌شود و می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. استرس ناشی از آتش‌سوزی، تصادفات، زلزله و پدیده‌هایی از این قبیل در واقع در این بخش قرار می‌گیرند.

استرس مثبت: استرس‌هایی هستند که به دنبال وقوع اتفاقات خوشایند تجربه می‌شوند. قبول شدن در آزمون استخدامی مثال گویایی از این نوع استرس است. در ظاهر امر آزمون استخدامی به دلیل رقابت، تلاش، درجه اهمیت هدف و... استرس زیادی ایجاد می‌کند، اما از آنجایی که این نوع استرس در راه نائل شدن به هدف است، از نظر ما مثبت تلقی می‌شود.

استرس منفی: این نوع استرس برخلاف استرس مثبت به دنبال اتفاقات ناخوشایند و به زبان ساده تر همراه با اتفاقات تلخ زندگی تجربه می شود. در اصل در این نوع استرس ما از دست دادن ها را تجربه می کنیم. طلاق، بیکار شدن و... از جمله مثال های مختص این نوع است.

استرس مزمن: از لحاظ زمانی بلنمدت بوده و می تواند در مدت زمان طولانی فرد را تحت الشعاع قرار دهد. اگر ورشکستگی شغلی را در نظر بگیرید تا زمانی که فرد مشکلات مالی خود را ترفیع کند، این استرس را همراه خود خواهد داشت.

استرس حاد: این نوع استرس از لحاظ زمانی کوتاه مدت است و زمان زیادی را به خود اختصاص نمی دهد. فوت عزیزان در این زمینه می تواند مثال خوبی باشد. در واقع بعد از طی شدن مراحل سوگ فرد به سیکل عادی زندگی بازگشته و استرس آن خاموش می شود.