

استرس مسری است!

محققان دانشگاه هاوایی در بررسیهای خود نشان دادند که استرس همانند سرماخوردگی مسری است و افرادی که به ویروس استرس مبتلا می شوند آن را به دیگران انتقال می دهند.



جام جم آنلاین: محققان دانشگاه هاوایی در بررسیهای خود نشان دادند که استرس همانند سرماخوردگی مسری است و افرادی که به ویروس استرس مبتلا می شوند آن را به دیگران انتقال می دهند.

رییس شما ناگهان و نفس زنان وارد دفتر شما می شود و خود به خود شما را عصبی می کند. همسران پشت میز می نشیند و شروع به حرف زدن درباره مشکلات زندگی می کند و به این ترتیب برای شام یک بشقاب اضطراب را به شما می دهد.

درحقیقت "استرس" همانند سرماخوردگی واگیردار است که مستقیماً از فرد زیر فشار استرس به سیستم عصبی و روانی فرد مقابل منتقل می شود. از نظر فنی به این پدیده "استرس کنش پذیر" گفته می شود که اکنون گروهی از محققان دانشگاه هاوایی در بررسیهای خود خطرات این پدیده را مورد بررسی قرار دادند.

این محققان در تحقیقاتی با عنوان "واگیری احساسی" نشان دادند که استرس همانند یک بیماری رفتار می کند. در ابتدا یک ناقل اولیه وجود دارد که دیگران را آلوده می کند و دیگران به اندازه ای این استرس را با خود حمل می کنند تا همانند بمب منفجر شوند و آن را به افراد دیگری منتقل کنند.

این روانشناسان در این خصوص توضیح دادند: "افرادی هستند که قادرند با سرعت شگفت انگیزی از حالات چهره، صدا و وضعیت روحی دیگران تقلید کنند. این افراد کسانی هستند که قادرند به طور احساسی خود را در زندگی دیگران شریک کنند."

پدیده استرس کنش پذیر در زنان بیش از مردان مشاهده می شود که روزنامه ها از آن با عنوان "واگیری احساسی زنانه" یاد می کنند. درحالی که این اثر در مردان کمتر دیده می شود.

علت این مسئله احتمالاً این است که زنان از توانایی بالاتری در شریک شدن با رنجهای دیگران برخوردارند. اما مشکل اساسی از اینجا شکل می گیرد که این احساسات منفی هستند و اگر در دفعات بالایی تجربه شوند توانایی مقاومت در برابر آنها سست شده و موجب می شود که فرد "آلوده" ناگهان رفتاری از خود نشان دهد که مشابه رفتار فردی است که استرس اولیه را وارد کرده است.

برخلاف قرن بیستم که از افسردگی به عنوان "آفت قرن" یاد می شد، استرس "آفت قرن 21" است.

یکی از مواردی که در این تحقیق گزارش آن اعلام شده است مربوط به زن جوان 26 ساله ای است که متاهل است، در لندن کار می کند و در زندگی زناشویی خود احساس خوشبختی می کند.

این زن پس از اینکه یک سلسله از داستانهای مربوط به مشکلات زناشویی همکار خود را شنید به دلیل مشکلاتی که در واقع مربوط به یک خانواده دیگر بود با شوهرش به شدت دعوا کرد.

برپایه این گزارش، انگلیسی هایی که به طور متوسط 48 ساعت در هفته کار می کنند با مشکلات حاد استرس مواجهند.

چند ماه قبل، نتایج تحقیقات دیگری که توسط پژوهشگران آکادمی علوم فنلاند در "ژورنال اروپایی روانشناسی رشد" منتشر شد نشان داد که کودکان با افت تحصیلی، تاوان استرس و فشارهای عصبی والدین خود را پرداخت می کنند.

محققان فنلاندی از بیش از 500 نوجوان و خانواده های آنها مصاحبه گرفتند. پاسخهای شرکت کنندگان در این تحقیق نشان داد والدینی که با یک پریشانی فیزیکی و احساسی زندگی می کنند بیشترین احتمال را دارند که به ویژه فرزندان هم جنس خود را به ویروس استرس آلوده کنند.

تحقیقات دیگری که توسط "انجمن ملی صنایع دارویی خود درمانی" ایتالیا بر روی گروهی از افراد بین 18 تا 64 سال انجام شد، نشان داد که استرس به 0.8 افراد (بیشتر زنان) آسیب می رساند.

58 درصد از مصاحبه شوندگان این تحقیق اظهار داشتند که سطح استرس آنها در سالهای اخیر افزایش یافته است که بیشتر به دلیل شرایط کار (54 درصد) و مشکلات اقتصادی (46 درصد) بوده است.

این محققان در این خصوص توضیح دادند: "این پدیده ای است که به طور قطعی رو به افزایش است، اما استرس به خودی خود بیماری نیست. بلکه یک واکنش پیچیده ارگانیسم است که می تواند به روش ناهنجاری توسعه یابد و منجر به بروز پریشانی و بیماری (حتی جسمی) شده و در نهایت به فرسودگی ختم شود."

همچنین افرادی هستند که ظاهری بسیار صبور دارند. این افراد به حرفهای دیگران با شکیبایی بالایی گوش می دهند، فشارهای روحی را تحمل می کنند و به ندرت واکنشهای استرسی دارند.

این انسانهای صبور که در 90 درصد از زمان یک مکالمه در نقش شنونده و تنها 10 درصد از آن در مقام گوینده ظاهر می شوند، به یک روش کنش پذیر استرس دیگران را در خود نگه می دارند و به طور معمول خود را شاد و فعال نشان می دهند، اما در نهایت صبر آنها پایان یافته و همانند یک بمب منفجر می شوند. (مهر)