

زندگی روزمره و انواع استرس

نظریه پردازان مختلف اصطلاح استرس را به شیوه‌های متفاوتی به کار برده‌اند. معمولا استرس را به صورت هرگونه شرایطی که سلامت فرد را تهدید کند ...



سلامت نیوز: نظریه پردازان مختلف اصطلاح استرس را به شیوه‌های متفاوتی به کار برده‌اند. معمولا استرس را به صورت هرگونه شرایطی که سلامت فرد را تهدید کند و از این رو بر توانایی‌های مقابله کردن وی فشار آورد تعریف می‌کنیم. تجربه احساس استرس برای همه ما آشناست. این تجربه بستگی دارد به اینکه فرد به چه رویدادهایی توجه دارد و آنها را چگونه ارزیابی می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری؛ رویدادهایی که برای یک نفر استرس‌زا هستند شاید برای دیگری عادی باشند. انواع زیادی از رویدادها می‌توانند برای یک نفر استرس‌زا باشند. عده‌ای از پژوهشگران چهار منبع اصلی استرس را مشخص کرده‌اند: 1- ناکامی، 2- تعارض، 3- تغییر، 4- فشار

ناکامی: ناکامی زمانی احساس می‌شود که دنبال کردن برخی هدف‌ها با مانع روبه‌رو شود. در واقع زمانی احساس ناکامی می‌کنیم که چیزی را که می‌خواهیم نمی‌توانیم داشته باشیم. تقریباً هر روز هر کسی مجبور است با ناکامی‌مواجه شود. برای مثال ترافیک منبع عادی ناکامی در زندگی روزمره است که می‌تواند بر خلق و فشار خون تاثیر بگذارد. اما برخی ناکامی‌ها مانند ناکامی‌های شغلی، تحصیلی، ازدواج و غیره می‌تواند منبع استرس مهمی باشد.

تعارض: تعارض نیز مانند ناکامی در زندگی روزمره اجتناب‌ناپذیر است. این سوال گیج‌کننده که آیا باید این کار را انجام دهم یا نباید؟ در زندگی هر یک از ماها پیش می‌آید. تعارض زمانی روی می‌دهد که چند خواسته مغایر برای ابراز شدن با یکدیگر رقابت کنند.

تغییر: تغییرات زندگی یک منبع مهم استرس هستند. حتی تغییرات خوشایند نیز منبع استرس به شمار می‌روند! تغییرات زندگی هرگونه تحول محسوس در شرایط زندگی فرد هستند که به سازگاری مجدد نیاز دارند. رویدادهای منفی مانند مرگ عزیزان، طلاق، از دست دادن شغل، منبع استرس به شمار می‌روند و رویدادهای مثبت مانند ارتقای شغلی، ازدواج، تولد فرزند و غیره نیز با خود حدی از استرس را به همراه می‌آورند، چرا که نیازمند سازگاری با شرایط جدید هستند.

فشار: گاهی افراد می‌گویند #171 تحت فشار؛ بوده‌اند. فشار در حالتی بر فرد وارد می‌شود که توقعات یا انتظاراتی هست که وی به گونه خاصی رفتار کند. فروشندگان معمولا برای فروختن کالاهای بیشتر تحت فشار هستند. استادان برای چاپ مقاله در نشریات معتبر تحت فشار هستند. کم‌دین‌ها برای خندانیدن مردم تحت فشار هستند. به طور کلی بین فشار و انواع نشانه‌ها و مشکلات روانی رابطه نیرومندی یافت شده است. افراد برای مقابله با استرس‌ها شیوه‌ها و تمهیدات مختلفی دارند. منبع استرس فرد هرچه که باشد برخورد موثر با عامل استرس‌زا عامل مهمی در سازگاری فرد در برابر استرس است.