

## اضطراب، بلای جان زنان

استرس از بازتاب‌های طبیعی بدن در مواجهه با خطر است و برخلاف عقیده عموم که آن را واکنش غیرطبیعی تلقی کرده و با عکس‌العمل‌های عصبی هم‌معنی می‌دانند، استرس یک واکنش عادی است.



جام جم آنلاین: استرس از بازتاب‌های طبیعی بدن در مواجهه با خطر است و برخلاف عقیده عموم که آن را واکنش غیرطبیعی تلقی کرده و با عکس‌العمل‌های عصبی هم‌معنی می‌دانند، استرس یک واکنش عادی است. در شرایط استرس‌زا، متابولیسم بدن به محض مواجه شدن با خطر آماده مبارزه می‌شود و با آزاد شدن آدرنالین و هورمون‌های دیگر اکسیژن‌رسانی کرده و باعث افزایش توانایی شخص و واکنش آنی او می‌شود.

امروزه با توجه به شرایط زندگی، افراد مشکلات زیادی دارند، این‌که آنها با این شرایط متغیر، بر زندگی خود کنترل داشته باشند و از طرفی خود را نسبت به بهزیستی خانواده و اطرافیان مسئول بدانند باعث افزایش استرس در فرد می‌شود. زنان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. اغلب زنان فشار مسئولیت‌های سنگینی را در خانواده، کارهای روزمره و شغل خود متحمل می‌شوند و با این استرس تا مرز فرسودگی پیش می‌روند. تحقیقات نیز حاکی از آن است که زنان نسبت به چهار دهه قبل مسئولیت‌های پیچیده‌تری را برعهده دارند. آنان فعالیت‌های درآمدزا را جایگزین کارهای خانه کرده‌اند، ولی این به آن معنا نیست که کار در خانه را کنار گذاشته‌اند. در واقع فهرست کارهایی را که باید در طول روز انجام دهند، طولانی‌تر شده است. نتیجه استرس زیاد در زنان این است که آنان از خودشان راضی نیستند و احساس شادی نمی‌کنند، بنابراین تمام روابطشان و از جمله صمیمی‌ترین آنها، سرشار از احساس ناخوشایند است. این احساس ناخوشایند نیز که مسری و قابل انتقال است به وسیله افراد خانواده جذب و تقلید می‌شود و این دور باطل ادامه می‌یابد. با توجه به اهمیت استرس و تاثیرات ناشی از آن، لازم است زنان بدانند توانایی مواجهه با استرس را دارند. اگر خود بخواهند، در میان گذاشتن ناکامی‌ها با دوستان محرم و خوب یا حتی گریه کردن می‌تواند بدترین آثار استرس را کاهش دهد. همچنین زنان می‌توانند با آگاهی از استرس‌زا بودن زندگی خود برای بهتر زیستن روش مناسبی را انتخاب کنند و با اتخاذ رژیم غذایی مناسب، کم کردن وزن، ترک سیگار، خواب کافی و برنامه ورزشی منظم ناراحتی‌های خود را برطرف و به این ترتیب به خودشان کمک کنند. گاه نیز پذیرش این واقعیت که هیچ‌کس نمی‌تواند تمام مشکلاتش را یک‌شبه از میان بردارد یا پذیرش شکست‌های موقتی در فعالیت‌های روزمره می‌تواند به آن دسته از زنانی که فشار زیادی را تحمل می‌کنند کمک کند تا استرس خود را کاهش دهند.

زنان، نگران‌تر از مردان

با این‌که دقیقاً مشخص نیست زنان در زمینه نگرانی‌هایشان چه تفاوت‌هایی با مردان دارند، اما معمولاً زنان نگران‌تر و پراسترس‌تر از مردان هستند. آنان اغلب نگران خانواده، والدین و روابط شخصی خود هستند. در یک بررسی وقتی از زنان و مردان خواسته شد در آزمون اضطراب شرکت کنند، اغلب زنان اضطراب بیشتری را ثبت کردند. شاید بتوان گفت یکی از دلایل استرس و نگرانی بیشتر در زنان گرایش آنان به درک و جذب احساسات ناخوشایند باشد و از آنجا که زنان تحت تاثیر عواطف منفی قرار می‌گیرند، امکان دارد بیشتر در معرض اختلال اضطراب و افسردگی واقع شوند. این تفاوت در دو جنس مذکر و مؤنث در تمام دوران کودکی تا نوجوانی افزایش می‌یابد. به این شکل که در پسران تفاوتی دیده نمی‌شود، اما عاطفه منفی در دختران افزایش می‌یابد.

از طرف دیگر، زنان بیش از مردان به جنبه‌های منفی خود دقت می‌کنند. این موضوع سبب احساس پریشانی بیشتر آنان می‌شود. همچنین آنان به جنبه‌های احساسی درون خود توجه بیشتری می‌کنند. البته این مورد چندان هم بد نیست، اما هر چه شخص به پاسخ‌های احساسی ناخوشایند خود بیشتر توجه کند، احتمال استرس وی بیشتر می‌شود. از این‌رو توجه بیشتر زنان به احساسات درونی بر میزان هراس و اضطراب آنان می‌افزاید. همچنین زنان به حوادث ناخوشایند و دردناک زندگی واکنش بیشتری نشان می‌دهند که این امر نیز می‌تواند بر شدت اضطراب آنها بیفزاید. استرس و نگرانی‌های مزمن در زنان می‌تواند روی دستگاه ایمنی بدن تاثیر منفی بگذارد و گاه روی دستگاه‌های بدن از جمله دستگاه گوارش نیز تاثیر نامساعد برجای می‌گذارد. استرس‌ها در زنان اغلب به نشانه‌های اضطراب منجر می‌شود. گرفتگی عضلات، سردردهای تنشی، مشکلات مربوط به خواب و دشواری در تمرکز کردن از جمله مواردی است که می‌توان به آنها اشاره کرد. نگرانی سبب می‌شود فرد از لحظه فعلی خارج شود، به این ترتیب توجه کردن و متمرکز شدن روی کاری که وی در دست دارد، برایش مشکل می‌شود، بازدهی کاری وی پایین می‌آید و بهره‌وری نقصان می‌یابد.

برخی از نشانه‌های استرس در زنان

احساس گناه هنگام استراحت و تفریح: زنان معتاد به استرس هنگام استراحت و تفریح، احساس گناه می‌کنند و نمی‌توانند این حالت را تحمل کنند. در آنان همواره یک تعارض درونی میان آنچه می‌خواهند انجام دهند و آنچه باید انجام دهند، وجود دارد و اگر

تفریح کنند و سرگرم باشند تصور می‌کنند و وسوسه شده‌اند و احساس گناه می‌کنند.

نکته: بررسی‌ها نشان داده است زنان بیشتر از مردان افکار هراس‌برانگیز را در ذهن خود تکرار می‌کنند. این وضع سبب می‌شود گاه زنان نتوانند فعالانه مسائل را حل کنند و در نتیجه پریشانی و استرس آنان افزایش می‌یابد. انتقاد دائم از خود و دیگران: افراد معتاد به استرس نه تنها دیگران را نقد می‌کنند، بلکه از خودشان نیز بشدت انتقاد می‌کنند، مثلاً زنانی با چنین خصوصیتی دائم خود را با زنان برتر از خود مقایسه می‌کنند و هیچ‌گاه توجهی به ویژگی‌های منحصر به فرد خود نداشته و از خود نیز احساس رضایتمندی نمی‌کنند.

تمایل نداشتن به روابط زناشویی: برای زنان معتاد به استرس، برقراری ارتباط با همسرشان مانند نوعی تعهد کاری است و این نوع ارتباط موجب کسالت آنان می‌شود. در واقع این گروه از زنان به این دلیل که برقراری ارتباط را نوعی دستاورد محسوب نمی‌کنند، نمی‌توانند به آسانی و با اشتیاق به طرف آن گرایش داشته باشند.

استرس، بزرگ‌ترین مشکل زنان شاغل

زنان وظایف بسیار مهمی در زندگی بر دوش دارند. مادری، همسرداری و خانه‌داری، هرکدام بار سنگینی را بر زنان تحمیل می‌کند. در این میان اگر زنان شغلی خارج از منزل نیز به عهده داشته باشند، مسئولیت آنها چند برابر می‌شود، خصوصاً اگر شغلی از دشواری بالایی برخوردار باشد. این دشواری و ویژگی‌های استرس‌زای زنان وضع جسمانی و روانی مادر را در معرض استرس مفرط قرار می‌دهد و در نتیجه استرس تأثیرات منفی خود را بر روابط خانوادگی، سلامت جسمانی و روانی خود مادر و تمامی اعضای خانواده بخصوص کودکان که نیازمند حمایت جدی از طرف مادر هستند، می‌گذارد.

زنان شاغل علاوه بر این که درگیر عوامل استرس‌آور سنتی مانند خواسته‌هایی که فرزندان، همسر و والدین‌شان از آنان دارند، هستند در معرض استرس‌های قابل ملاحظه محیط کار نیز قرار دارند. در بسیاری از خانواده‌های دو والدی، مادران شاغل برای تأمین مخارج زندگی نقش عمده‌ای بر دوش دارند و در اکثر خانواده‌های تک‌والدی، تنها نان‌آور محسوب می‌شوند. مطالعات نشان داده است مبارزه‌طلبی‌های برتری‌جویانه مردان میانگین فشار خون را حتی در زمان خواب افزایش می‌دهد، اما بالعکس در زنان، آنچه فشار خونشان را بالا می‌برد، تعارض‌های بین فردی، فشار کارهای منزل و مخصوصاً مشکلاتی است که احتمالاً بین زن و همسر یا فرزند پیش می‌آید. مسلم این است که مردان پس از کار روزانه استرس‌آور، وقتی به خانه برمی‌گردند استراحت می‌کنند، اما زنان، پس از انجام دادن همان گونه مشاغل و بازگشت به خانه استراحتی ندارند و این استرس‌های ناشی از شیفت دوم کار روزانه است که بسیاری از زنان را از لحاظ عاطفی و جسمانی به زانو درمی‌آورد. زنانی که بیرون از منزل کار می‌کنند و در ضمن همسر یا مادر هم هستند با تعارض و تضادی میان کار بیرون و کار منزل روبه‌رو می‌شوند. برخی از زنانی که شاغل هستند احساس گناه می‌کنند که طی ساعات روز بیرون از منزل به سر می‌برند. این دسته از زنان وقتی به منزل بازمی‌گردند به جای استراحت باید جبران کارهای عقب‌افتاده را بکنند و بیشتر کار می‌کنند. از طرف دیگر برخی از این زنان که تمام مدت بیرون از منزل کار می‌کنند از توقعات و انتظارات فرزندان و همسرشان دلگیر می‌شوند و تحت تأثیر این دلگیری حالشان خراب می‌شود.

به طور کلی استرس زنان شاغل زمانی محسوس است که یکی از شرایط زیر مصداق داشته باشد:

– مسئولیت زیاد و کنترل کم

– محدود بودن شانس پیشرفت و با این حال میل به پیشروی

– داشتن مدیر بی‌صلاحیت

– دریافت دستمزد ناکافی در ازای کار

– قطع شدن کار

– ملال‌انگیز و تکراری بودن کار

– وجود تبعیض در کار

با توجه به شرایط فوق می‌توان گفت پراسترس‌ترین مشاغل زنانه کارهای کارمندی است که در طول روز اغلب موارد فوق را به تکرار

انجام می‌دهند. در این میان مدیران زن در شرایط کمی بهتری هستند. زن در مقام رئیس و سرپرست، از امکانات بیشتری برخوردار است و می‌تواند درباره فعالیت روزانه‌اش تا حدود زیادی تصمیم بگیرد. در ضمن امکان این که آنان مورد تمجید و تحسین قرار بگیرند نیز زیاد است. با این حال این عده نیز با فشارها و نگرانی‌هایی دست به‌گریبانند که مردان از آن مبرا هستند و آن تبعیضات جنسی و مسئولیت‌های خانوادگی است.

معصومه اسدی / جام‌جم