

چرا در تعطیلات نوروز دچار استرس می‌شویم؟

تعطیلات نوروز کم‌کم فرا می‌رسد و پرسش‌های گوناگونی در ذهن شما بوجود می‌آید. از یکسو، فرصتی فراهم می‌شود...



سلامت نیوز: تعطیلات نوروز کم‌کم فرا می‌رسد و پرسش‌های گوناگونی در ذهن شما بوجود می‌آید. از یکسو، فرصتی فراهم می‌شود تا دید و بازدید با اقوام و دوستان داشته باشید و دو سه هفته‌ای را دور از دغدغه‌های عادی و روزمره سپری کنید. از سوی دیگر، بخصوص اگر پدر و مادر هستید و مسئولیت افراد دیگری با شماست، احتمالاً استرس خرید شب عید و ترتیب‌دادن دیدار از بزرگترهایی که گاه در شهر و روستایی دیگر هستند نیز شما را به خود مشغول کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ به عقیده روان‌شناسان، استرس در تعطیلات بیش از همه به مسائل مالی و خانوادگی مربوط می‌شود. در این میان، بررسی‌ها نشان می‌دهد خانم‌ها در برابر استرس‌های تعطیلات، آسیب‌پذیری بیشتری دارند و روش‌های مدیریت استرس را کمتر به کار می‌گیرند. جدای از این، برخی خاطرات تلخ گذشته نظیر مرگ عزیزان و جدایی و نظیر اینها هم در طول تعطیلات به سراغ فرد می‌آید و قدرت تحمل را از او می‌گیرد، تا جایی که آرزو می‌کند به روزهای شلوغ و پردردسر عادی برگردد و در روزمرگی‌هایش غرق شود. انجمن روان‌شناسان آمریکا (APA) با همکاری مرکز کنترل بیماری‌ها، مهم‌ترین عواملی را که باعث استرس در طول تعطیلات می‌شود، دسته‌بندی کرده و راهکارهای اجرایی و عملی نیز ارائه کرده است. در ادامه، نگاهی به این چالش‌ها و راه‌حل‌ها می‌اندازیم.

روابط خانوادگی

در تعطیلات نوروز معمولاً خانواده‌ها دورهم جمع می‌شوند و اگر زمانی طولانی همدیگر را ندیده باشند، فرصت مناسبی پیدا می‌کنند تا دوباره دور هم جمع شوند و عید را جشن بگیرند. در نگاه اول، جمع‌شدن اعضای خانواده دور هم و در کنار والدین و فرزندان و نوه بودن می‌تواند بسیار لذتبخش به نظر برسد، اما گاهی این لذت به علت طولانی‌بودن ایام عید، رفت‌وآمدهای زیاد مهمانان نوروزی از شهرهای اطراف و پذیرایی از آنها و شلوغ‌شدن فضای خانه چنان می‌شود که شاید آرزوی خیلی‌ها یک لحظه تنها ماندن شود. به دلیل دورهم جمع‌بودن فامیل و اعضای خانواده، فضای خصوصی و تنهایی فرد محدود می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها نقش‌هایی مثل شرکت‌کردن در تمام مهمانی‌ها و لباس‌های رسمی و نو پوشیدن به اجبار، بدون در نظر گرفتن شرایط و اوضاع کنونی برای اعضای خانواده هستند و آنها را وادار به ایفای این نقش‌ها می‌کنند.

بسیاری از شما تمایلی به شرکت در مهمانی‌ها نداشته و دوست دارید لحظه‌ای پای تلویزیون بنشینید، در تنهایی موسیقی گوش کنید یا زمانی را به اتمام برسانید، اما این رفت‌وآمدهای زیاد نه‌تنها فرصت این فعالیت‌ها را نمی‌دهد، بلکه شما را وادار به دید و بازدیدهای اجباری می‌کند. بنابراین نبود فرصت کافی برای تنها ماندن و رفت‌وآمدهای زیاد مهمان‌ها، بیشتر از آن که باعث خوشحالی و آرامش شما شود، ایجاد استرس می‌کند.

انتظارات غیرواقع‌بینانه

شاید فراموش کرده‌ایم هدف عید شادی، جشن و سرور است، اما به دلیل پایبندی بیش از حد به برخی آداب و رسومی که بین ما حاکم شده، انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای در ما شکل گرفته که اجازه نمی‌دهد از تعطیلات لذت ببریم. بی‌آن که پول کافی داشته باشیم، انتظار لباس‌های نو و گرانبه، تهیه شام‌های مفصل برای پذیرایی از مهمان‌ها و تهیه انواع آجیل و شیرینی داریم که در صورت برآورده‌نشدن آنها دچار احساس بدی می‌شویم که باعث می‌شود ما از عید جز روزهای پراسترسی که یادآور بی‌پولی‌ها و بدبختی‌های ماست چیز دیگری به یاد نیاوریم و فراموش کنیم ماهیت عید، این همه قید و بند و تدارکات نیست، بلکه جشن و شادی است.

شرایط جسمانی

خرید کردن، خانه تکانی، دورهمنشینی‌های شبانه یا روزانه در عید و تدارک شام و ناهار برای پذیرایی از مهمان‌ها به اندازه کافی می‌تواند باعث خستگی شود، اما در عین حال ورزش و خواب - که پادزهرهای بسیار مناسبی برای استرس و خستگی است - نیز در این ایام کم شده و با این کاهش، استرس و خستگی چندبرابر می‌شود. بسیاری از ما وقتی اسم عید نوروز را می‌شنویم، خوردن و خوابیدن را به یاد می‌آوریم. افراط در خوردن شیرینی و آجیل و غذاهای متنوع، شکستن رژیم‌های غذایی و ورزش ناکافی به بیماری‌هایی منجر می‌شود که لذت عید را بر آدم حرام می‌کند.

خواسته‌های خود را اولویت‌بندی کنید

قبل از این که زیر بار سنگین فعالیت‌های زیاد برای تعطیلات قرار بگیرید درباره این که کدام فعالیت‌ها برایتان مفیدتر و کدام یک غیرضروری‌ترند تصمیم بگیرید. مثلاً فعالیت‌هایی مانند آشپزی، گردگیری خانه، دید و بازدیدهای عید، پذیرایی از مهمان‌ها و خرید اصولاً شتابزده سرعت انجام می‌شوند. با یک برنامه‌ریزی مناسب با توجه به اولویت‌ها، کارهایتان بهتر و با آرامش بیشتری انجام خواهد شد. پس فعالیت‌هایی را که واقعا بیشتر از بقیه از آنها لذت می‌برید، یادداشت کنید و اگر وقت اضافی داشتید، به بقیه فعالیت‌ها بپردازید. اگر هم وقت کافی نداشتید، فعالیت‌های غیرضروری را نادیده بگیرید و لذت ببرید.

فضای آشفته خانواده را آرام کنید

اگر خانواده پرجمعیتی دارید خوش‌شانس هستید، چون تعطیلات این فرصت را به شما می‌دهد که زمان زیادی از کنار هم بودن لذت ببرید، اما اگر خانواده شما پر از تعارض باشد، تعطیلات می‌تواند تبدیل به میدان جنگ شود. شما می‌توانید این فضای خانوادگی پرتنش و آشفته را با مشارکت اعضای خانواده خود در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری بهبود بخشید. اگر احتمال می‌دهید که در شب سال تحویل ممکن است کنار سفره غذا بین اعضای خانواده‌تان جر و بحث شود، می‌توانید شام شب عید را در جایی صرف کنید که رفتارهای نامناسب اعضای خانواده کمتر شود؛ مثلاً در خانه یکی از بزرگان فامیل که همه برای او احترام قائلند.

قبل از خرید، فهرست تهیه کنید

قبل از این که خرید را شروع کنید از هرچه برای تعطیلات نیاز دارید فهرستی تهیه کنید. این کار به شما کمک می‌کند، هم چیزی را از قلم نیندازید و هم از خریدهای غیرضروری که واقعا پول خریدش را ندارید و ضروری هم نیست جلوگیری شود.

دقایقی فقط به خودتان توجه کنید

به دلیل مهمانی‌های زیاد در ایام نوروز و جمع‌شدن اعضای خانواده دور هم، فضای کمی برای شما می‌ماند. بنابراین، سعی کنید وقت‌هایی را فقط به خودتان اختصاص دهید. فقط 15 دقیقه تنهایی- بدون توجه به دیگران- می‌تواند به شما برای انجام دادن کارهایتان، نیروی جدیدی بدهد. اماکن آرامی را پیدا کنید (حتی حمام)، موسیقی آرام گوش کنید و خلاصه از هر چیزی که باعث می‌شود استرس‌تان از بین برود نهایت استفاده را ببرید.

واقع‌بین باشید

همان‌طور که خانواده‌ها تغییر می‌کنند، سنت‌ها هم تغییر می‌کند. بنابراین لازم است باورها و انتظارات خود را با این تغییرات وفق دهید. مثلاً اگر بچه‌ها یا نوه‌هایتان در شب سال تحویل یا ایام عید در خانه شما دورهم جمع نمی‌شوند، روش‌های دیگری برای دورهم بودن پیدا کنید. مثلاً می‌توانید در شب سال تحویل فیلمی را - که اعضای خانواده‌تان در آن هستند- ببینید یا از طریق ایمیل و عکس حضور آنها را احساس کنید. شاید بنا به دلایلی، بچه‌هایتان دیگر نخواهند در خانه شما جشن بگیرند و تمایل داشته باشند سال تحویل را با دوستان خود یا جای دیگری بگذرانند.

اهداف خود را واقع‌بینانه دنبال کنید

تصمیم‌های شما اگر غیرواقع‌بینانه باشد باعث شکست‌تان می‌شود. هیچ وقت تصمیم نگیرید کل‌زندگی‌تان را تغییر دهید تا اشتباه‌هایی را که در گذشته کرده‌اید، جبران کنید. در عوض، سعی کنید عادت‌های زندگی سالم و اساسی را پیگیری کنید. اگر هدف‌های کوچک‌تر را در زمان‌بندی مشخصی دنبال کنید و فعالیت‌هایی را که منجر به شادی و احساس ارزشمندی در شما می‌شوند انجام دهید، احساس شادی بیشتری خواهید کرد و از استرس‌ها در امان خواهید ماند.

برای تعطیلات بچه‌ها برنامه‌ریزی کنید

بچه‌ها در عید می‌توانند هم باعث شادی خانواده شوند و هم دست و پاگیر. از طرفی، ممکن است در خرید عید انتظارهای زیادی از شما داشته باشند. لازم است برای وقتی که صرف بازی بچه‌ها، خرید یا بردن آنها به پارک می‌کنید، برنامه‌ریزی کنید. تعداد دفعاتی که می‌توانید بچه‌ها را برای بازی و گردش بیرون ببرید دقیقاً به آنها بگویید و به قول‌تان عمل کنید. وقتی بچه‌ها را برای خرید به فروشگاه می‌برید یا به مهمانی می‌روید، به آنها بگویید که از آنها چه انتظاری دارید و اگر عمل نکنند، چه عواقبی را باید بپذیرند. مثلاً می‌توانید بگویید وقتی با من می‌آیی، انتظار دارم کنارم بمانی، دستم را ول نکنی یا آرام حرف بزنی وگرنه بدون خرید از فروشگاه می‌رویم. همین روش را در مهمانی‌ها نیز به کار بندید. مثلاً بگویید انتظار دارید موقع صحبت کردن از کلماتی مثل لطفاً، متشکرم یا خواهش می‌کنم استفاده کند. به این ترتیب، با استرس کمتری در مورد بچه‌ها تعطیلات را سپری خواهید کرد.

بدهی‌هایتان را حساب کنید

میزان خرج‌هایتان را مدام در نظر بگیرید و اگر قبضه‌ها و بدهی‌های سال قبل را هنوز پرداخت نکرده‌اید و با کلی خرید مواجهید، در عادت‌های خریدتان بازنگری کنید. مثلاً عیدی‌های زیاد و گرانبه‌ای هیچ وقت شادی را ضمانت نمی‌کند و شاید کسی که این کادوها را دریافت می‌کند بیشتر از شادی، احساس گناه کند، بخصوص اگر به آن هدیه نیاز چندانی نداشته باشد. حتی کودکان هم وقتی کادویی با قیمت متوسط اما با دقت انتخاب شده دریافت می‌کنند، بیشتر خوشحال می‌شوند، بویژه اگر برای کودکان توضیح داده شود که پول شما برای خرید محدود است.

توانایی مالی

شرایط بد مالی در هر زمانی می‌تواند باعث استرس شود، اما تعطیلات عید هم مخارج بسیار زیادی دارد که باعث استرس افراد می‌شود. خرید قبل از عید، تهیه غذا و شیرینی، پذیرایی از مهمانان و عیدی‌دادن اعضای فامیل هر کدام می‌تواند فقط به استرس منجر شود. هرکسی دوست دارد برای تعطیلات عید لباس‌های نو بپوشد، عیدی‌های خوب به فامیل بدهد و میوه و شیرینی خوب برای پذیرایی از مهمان‌ها بخرد، اما نداشتن پول کافی و داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه فقط ما را در کلاف افسردگی، ناامیدی، غم، درماندگی یا بی‌بازی از کسانی که پول دارند، گرفتار می‌کند.

مخارج‌تان را محدود کنید

قبل از خرید عید تصمیم بگیرید چقدر از پول‌تان را می‌خواهید خرج هدیه یا تدارکات عید کنید. مطمئن شوید مخارج خود را تا حد امکان محدود کرده‌اید. اگر نتوانید مخارج خود را محدود کنید و کالاهای غیرضروری بخرید، ماه‌ها بعد از تعطیلات درگیر قرض‌هایی که برای تهیه تدارکات عید کرده‌اید، خواهید شد و این بدهی‌ها و فشارهای مالی چنان اضطراب شما را افزایش خواهد داد که به تعطیلات، دید بدبینانه‌ای پیدا خواهید کرد.