

## تماشای برنامه کودک، استرس را کم می‌کند



رئیس انجمن علمی روانشناسی بالینی گفت: استرس‌های کوچک مانند داشتن رئیس بد اخلاق و برخورد نامناسب نگرهبان بیمارستان فشاری به مراتب بیشتر از سیل و زلزله بر افراد وارد می‌کند.

رئیس انجمن علمی روانشناسی بالینی گفت: استرس‌های کوچک مانند داشتن رئیس بد اخلاق و برخورد نامناسب نگرهبان بیمارستان فشاری به مراتب بیشتر از سیل و زلزله بر افراد وارد می‌کند. حمید یعقوبی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، گفت: قرن 21 را با عنوان « قرن استرس » نامگذاری کرده‌اند. هر چند زمانی این واژه برای مردم غریب بود اما به دلیل آشنایی مردم با استرس، امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که این مفهوم را نداند و تجربه نکرده باشد.

وی افزود: استرس‌ها 3 دسته‌اند. استرس‌های بزرگ مثل سیل و زلزله که عده‌ای زیادی را در بر می‌گیرد، استرس‌های فردی مثل تصادف و از دست دادن شغل یا یکی از نزدیکان و استرس‌های کوچک.

یعقوبی با هشدار درباره آثار استرس‌های کوچک ادامه داد: آلودگی هوا، مشاجرات و درگیری‌هایی که به چشم نمی‌آید، ترافیک، سر و صدا، بوروکراسی اداری و همسایه‌های آزار دهنده جزو استرس‌های کوچک هستند که اثر مخرب‌تری بر سلامت روان افراد دارند.

وی افزود: تحقیقات نشان داده در استرس‌های بزرگ مثل سیل و زلزله، افراد به دلیل درد مشترکی که با سایر آسیب‌دیدگان دارند از نوعی همدردی و حمایت اجتماعی برخوردار می‌شوند که در کاهش استرس موثر است.

وی ادامه داد: در استرس‌های فردی هم اطرافیان با مداخله از ادامه استرس جلوگیری می‌کنند اما استرس‌های کوچک مانند داشتن رئیسی بد اخلاق و برخورد نامناسب نگرهبان بیمارستان معمولاً فشاری به مراتب بیشتر از سیل و زلزله بر افراد وارد می‌کند.

رئیس انجمن علمی روانشناسی بالینی تصریح کرد: مکانیزم این اثر به دلیل این است که در استرس‌های کوچک کسی متوجه نمی‌شود تا با فرد استرس دیده همدردی کند.

یعقوبی گفت: ظرفیت استرس را به ظرفی تشبیه می‌کنند که استرس مانند چکه کردن آب درون آن ظرف است، اگر مجرای برای خروج آب وجود نداشته باشد، آب از ظرف لبریز می‌شود.

وی افزود: صله رحم، تفریحات سالم آخر هفته، تماس تلفنی با یکی از نزدیکان، مطالعه کتاب و تماشای برنامه کودک حتی برای بزرگسالان نیز می‌تواند روان فرد را تقویت کرده و آثار ناشی از استرس‌های کوچک را از بین ببرد.

یعقوبی خاطرنشان ساخت: اگر بزرگسالان برنامه‌های کودک دوران کودکی‌شان را تماشا کنند به دلیل یادآوری خاطرات خوش آن دوران در کاهش استرس و تقویت روحیه‌شان موثر خواهد بود.