

# چه چیزی در شما استرس ایجاد می‌کند؟

ترجمه: منا نقیبی راد

اقتباس از کتاب: STRESS MANAGEMENT

عوامل متعددی در بروز استرس نقش دارند و عاملی که برای یک فرد استرس‌زاست ممکن است در دیگری ایجاد استرس نکند. از آن جا که ذکر کلیه عوامل و علل استرس‌زا کاری است غیر ممکن، لذا به ذکر برخی عوامل رایج بسنده می‌کنیم.

به طور کلی ارتباط تنگاتنگی بین کار و مسئولیت زیاد و استرس وجود دارد. علت اصلی واکنش یک فرد نسبت به استرس متأثر از عوامل بسیاری است. به هر حال هم خانه و هم محل کار می‌توانند صحنه کشمکش‌های جسمی و روحی زیادی باشند که ممکن است در صورت بی‌توجهی، در درازمدت به خطری جدی برای سلامت فرد بدل شود.

## استرس‌زاهای محیط کار

محیط کار به دلایل متعدد بستر بسیار مساعدی برای رویدن بذره‌های استرس است. هر جا عده‌ای به منظور تحقق هدفی دور هم جمع شوند،



وضع تا چه حد طاقت فرساست. اگر در محل کار بین افراد، ناخرسندی و یا مشاجره مستقیم و غیرمستقیم وجود داشته باشد، عصبانیت و نفرت بر محیط مستولی می‌شود و این پریشانی مستمر سرانجام به بیماری روحی شما می‌انجامد.

سه گروه اصلی که عمدتاً در محل کار ایجاد تشنج می‌کنند عبارت‌اند از: اول آدم قلدر و زورگو که پشت سر هم و به بهانه‌های مختلف، زیردستان خود را می‌آزارد؛ دوم آن که از پشت خنجر می‌زند، یعنی کسی که به سبب عقدهٔ حقارت در حضور شما خوب است اما به محض این که اتاق را ترک می‌کنید در صدد ضربه زدن به شما بر می‌آید؛ سوم از زیر کار دررو، یعنی کسی که وقتی اوضاع وخیم می‌شود گم می‌شود و دیگران را برای حل مشکل ایجاد شده، تنها می‌گذارد.

جای بسی تأسف است که زنان دریافت کنندگان اصلی زورگویی و خشونت هستند. گرچه طی چند دههٔ اخیر اوضاع کمی بهتر شده است ولی هنوز در بسیاری از مشاغل با زنان و مردان با دید یکسان برخورد نمی‌شود. تنها در حرفه‌هایی خاص آن هم با اکراه، پست‌های کلیدی به زنان داده می‌شود و اگر هم این کار صورت گیرد، زنان به ازای کار دو برابر، حقوق کم‌تری دریافت می‌کنند. این در حالی است که برای کارمند زن، تمام این فشارها و مشکلات، مضاف بر مسئولیت ادارهٔ خانواده و وظایف منزل هنگام بازگشت از اداره خواهد بود.

استرس هم‌چنین می‌تواند مستقیماً ناشی از فضای محیط کار باشد. اگر ناچار باشید با وسایل ناکافی کار کنید، مثل این است که مجبور باشید برای ماشین کردن یک متن و تحویل سریع آن روی یک صندلی ناراحت بنشینید، قطعاً پس از مدت طولانی کار کردن، خواهید دید که درد کمر

احتمال هر گونه کشمکش وجود دارد. تضاد شخصیت‌ها و روشن نبودن نقش‌ها و وظایف از خصوصیات بارز کارهای گروهی است که تأثیر منفی بر کارایی گروه خواهد داشت. در چنین وضعی، رقابت ناسالم ترویج پیدا می‌کند و بالاخره به نزاع و مشاجراتی می‌انجامد که نه تنها سودی برای کار در حال اجرا نخواهد داشت، که اختلاف ایجاد شده در هدف‌ها و رویه‌ها، تحقق هدف را عملاً غیرممکن می‌سازد.

در مورد کارهایی که باید در زمان معینی اجرا شوند، فشار زمان جزء لاینفک کار به حساب می‌آید. از لحاظ تئوری ظاهراً کار باید به خوبی پیش برود و هر کس کار خودش را سر وقت تحویل دهد، اما متأسفانه اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست. اغلب اوقات مهلت‌های کاری توسط افرادی به کارمندان داده می‌شوند که خود مستقیماً درگیر پروژه نیستند و احياناً به طور غیرمعتاد سخت‌گیر و خشن هستند و گاهی ملاقات با آن‌ها هم غیر ممکن است، در نتیجه همه به علت فشار زیاد، عصبی و خسته می‌شوند.

به جز مواردی که شما برای خود کار می‌کنید در بقیه موارد باید مرتباً گزارش کارهای خود را به مافوق خود بدهید. اگر مافوق شما از لحاظ برخورد اجتماعی و یا شخصیتی دچار ضعف باشد، مشکلات زیادی ایجاد خواهد شد. ارتقای افراد به سمت ریاست بر اساس مهارت‌های حرفه‌ای و سواد علمی آن‌ها صورت می‌گیرد. این درحالی است که شاید افراد برجسته‌ای، در زمینه کاری به علت عدم توانایی در برقراری روابط موّجه اجتماعی نتوانند رئیس خوبی برای شرکت، مؤسسه یا هر جای دیگر باشند.

و اما همکاران مشکل‌دار... هر کس که تجربهٔ کار کردن با چنین افرادی را داشته، می‌داند که این

است، ادامه می‌یابد، با این‌ها و این‌ها که این شرایط برای فرزندان بهتر است! حقیقت این است که کودکان - در مقایسه با زمانی که می‌توانستند با یکی از والدین زندگی آرام و خوبی داشته باشند - از زندگی در این فضای نامهربان و خشن، اگر بیش‌تر از والدین رنج نبرند کم‌تر رنج نمی‌برند.

هرگونه بی‌ثباتی در زندگی خانوادگی، از مشاجره و دعوا گرفته تا غیبت طولانی مدت یکی از والدین در خانه، ایجاد استرس می‌کند. ممکن است یکی از والدین به علت کار یا شرایطی که کارش ایجاد می‌کند، بیش‌تر وقت خود را خارج از خانه بگذراند و در این زمان همسر خود را برای اداره امور خانه تنها بگذارد. هرگونه تصمیم‌گیری مربوط به فرزندان، باید توسط او صورت گیرد و به علاوه مسئولیت هرگونه اختلال در روند زندگی یا مشکلات کودکان بر عهده او خواهد بود. از آن‌جا که آزار و اذیت‌های وحشیانه، فرار از مدرسه و غیره در خیلی از مدارس رایج است و مواد مخدر حتی در نواحی روستایی نیز در دسترس است، امروزه بزرگ کردن بچه‌ها جداً کار طاقت فرسا و پراسترسی است.

اگر بزرگ کردن یک بچه سالم، بدون درگیری با استرس محال است، در نظر بگیرید وقتی شما یک فرزند معلول یا به شدت بیمار دارید، اوضاع چگونه خواهد بود! کودکان استثنایی برای انجام کارهایی که هم سن‌های آن‌ها بدون کمک می‌توانند انجام دهند نیز نیاز به کمک دارند. از آن‌جا که در شبانه روز فقط بیست و چهار ساعت فرصت هست، پدر یا مادر فداکار کاملاً از خود غافل می‌شود و تمام زندگی خود را فدای فرزندش می‌کند و این کار، صد در صد سلامت جسمی و روحی او را به خطر می‌اندازد و دیری نمی‌گذرد که علائم استرس در او نمایان خواهد

اجازه تمرکز و ادامه کار را به شما نخواهد داد. از بین عوامل فیزیکی استرس‌زا می‌توان به نور نامناسب، تهویه نامطبوع و آلوده کننده‌ها (مثل دودسیگار) اشاره کرد. فضای ناخوشایند یا نامناسب نه تنها سبب می‌شود احساس بیماری کنید، که به تدریج روحیه دیگر اعضا را که ناچارند با این شرایط نامطلوب بسازند، تضعیف می‌نماید.

حال ببینیم زمانی که شما برای خود کار می‌کنید، شرایط چگونه است. به راه انداختن یک حرفه یا تجارت در خانه و یا دفتر کار عادی، انصافاً یک پدیده کاملاً مدرن است. این کار، فردی فوق‌العاده مشتاق، علاقه‌مند، با پشتکار و منظم را می‌طلبد که به تنهایی و بدون نیاز به دیگران به موفقیت دست یابد. برخورداری شما از انگیزه فوق‌العاده قوی و هدف کاملاً روشن، شرط لازم برای گشودن گره‌های کاری، آن هم به تنهایی است. در چنین مواقعی که کسی را حتی برای در میان گذاشتن مشکلات ندارید، ممکن است به آسانی گرفتار دام تنهایی و افسردگی شوید.

### استرس‌زاهای خانوادگی

همان‌گونه که درباره استرس‌زاهای کاری توضیح داده شد، هر کجا افراد جمع باشند، احتمال استرس نیز وجود دارد. بنابراین صرفاً به این سبب که افراد خانواده با شما نسبت دارند نمی‌توان گفت که درخانه تضاد آرا و نزاع و مشاجره نباید وجود داشته باشد. یکی از عوامل شایع استرس‌زا، عدم توافق یا تیرگی روابط اعضای خانواده است. این مسئله می‌تواند ناشی از یک ناسازگاری بنیادین بین والدین باشد. حال وقتی پای کودکان به میان می‌آید، یک ازدواج مشکل‌دار و شکست خورده که در حال تلاشی

شد.



### استرس‌زاهای دیگر

هر تغییری که به نحوی روال روزمره زندگی را متشنج کند، بسته به شرایط و آمادگی روحی فرد، کم و بیش ایجاد استرس خواهد نمود. وقتی شما کار خود را از دست می‌دهید یا به هر دلیلی با مشکلات مالی مواجه می‌شوید، زمینه نگرانی و تشویش فراهم خواهد شد و چه بسا مشکلات مالی، کلیه مسائل زندگی را تحت الشعاع قرار دهد. جالب است بدانید که گاهی ارتقای شغلی یا حتی تعطیلات که به عنوان تغییرات مثبت در زندگی تلقی می‌شوند نیز می‌توانند ایجاد استرس کنند. علت این است که وقتی در محیطی خارج از خانه و یا محل کارتان قرار می‌گیرید، به طور خودکار باید خود را با این محیط جدید تطبیق دهید و این امر انرژی ذهنی زیادی طلب می‌کند و اغلب نیز با اضطراب و نگرانی همراه خواهد بود. فضای کنونی که در حال حاضر در آن به سر

این مسلم است که بحران‌های خاصی چون از دست دادن فرزند یا هر یک از نزدیکان به سبب یک بیماری علاج‌ناپذیر یا تصادف و یا مرگ نوزاد در همان ابتدای زندگی و مشکلاتی از این قبیل، تلخ‌ترین و غم‌انگیزترین حوادثی به شمار می‌آیند که ممکن است شما با آن برخورد کنید. ولی تنها افراد نزدیک خانواده مثل فرزند و همسر نیستند که ممکن است ایجاد استرس کنند. تصور کنید اگر پدر یا مادر شما دیگر قادر به مراقبت از خود نباشند یا اگر آن قدر ضعیف و ناخوش باشند که نتوانند کارهای خود را به تنهایی انجام دهند چه می‌شود؟ در چنین حالاتی تصمیم‌گیری بسیار سخت است و قطعاً این تصمیمات نه تنها به شخصیت افراد بستگی دارد، که متأثر از وضعیت اقتصادی و شرایطی است که شخص در آن قرار گرفته است. با آوردن این پدر یا مادر پیر به خانه، تغییرات قابل توجهی ایجاد خواهد شد، چرا که آن‌ها طبیعتاً عادات و رفتار و منش خود را دارند و حال این شرایط به وجود آمده نه تنها برای فرزندان، که برای پدر و مادر هم که سنی از آن‌ها گذشته، استرس‌زا خواهد بود، چرا که باید سعی کنند خود را با این محیط جدید وفق دهند.

اینک می‌دانیم زمانی که یکی از اعضای خانواده در پشت سر گذاشتن یکی از مراحل حساس زندگی (مثل بالغ شدن، ازدواج کردن، مادر شدن، به سفر رفتن فرزندان و یا یازنستگی) دچار مشکل می‌شود، ممکن است عوارض استرس بروز کنند. هر کدام از این مراحل، مشکلات خاص به همراه دارد و در این برزخ، شخص در حالی که برای تطبیق با نقش جدید خود در زندگی تقلا می‌کند، می‌کوشد از زندگی گذشته خود رها شود.

قرص. از روش های تمدد اعصاب یاری بگیرید، و یا به جای خوردن آرام بخش هنگام اضطراب، عامل ایجاد کننده را بیابید و آن را از پیش رو بردارید. به طور قطع با انجام این کارهای مثبت، شخصیت شما دست خوش تغییرات سازنده ای خواهد شد؛ از این پس به راحتی خواهید توانست خود را در جامعه مطرح کنید، از حق خود دفاع کنید و بی هیچ خجالت، نیازهای منطقی خود را بر زبان آورید.

### واکنش های فیزیکی

اعضای داخلی بدن ما، توسط دستگاه عصبی خودکار یا نَبَاتی (ANS (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM)، کنترل و تنظیم می شوند. ANS شامل دو سلسله اعصاب است که عکس هم عمل می کنند، دستگاه عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک. اولی اعضای داخلی را توسط اعصاب نخاعی به مغز ارتباط می دهد و در مواقع بروز استرس، آن ها را برای عمل آماده می کند. از طرفی رشته های عصبی پاراسمپاتیک شامل اعصاب مغزی و قطعات اعصاب کمری نخاعی است که وظیفه بازگرداندن بدن به حالت تعادل، بعد از تحریک توسط سیستم عصبی سمپاتیک را برعهده دارد.

این بدان معنی است که سیستم عصبی سمپاتیک بعد از هر بار تحریک، یک سلسله فرایندهای فیزیکی مثل انقباض عمومی ماهیچه ها، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش ترشح بزاق، مُتسع شدن برونش ها (مجاری عبور هوا)، باز شدن روزه های عرق در پوست، افزایش تعرق، انقباض روده ها و انبساط ماهیچه های صاف مثانه را موجب می شود. کبد نیز به منظور آزاد کردن قند به داخل جریان خون و تأمین هر

می برید نیز تأثیر بسزایی در خوب بودن حال شما دارد. اگر در یک منطقه دورافتاده مثل حومه شهر زندگی می کنید، به این دلیل که خیلی کم با افراد و شخصیت های مختلف در تماس هستید ممکن است علائم استرس در شما نمایان شوند.

هم چنین در مناطقی که جرم و خشونت رواج دارد، تنها رها کردن خانه، می تواند سبب استرس شود. به همین اندازه همسایگانی با عادات ضد اجتماعی که مثلاً با صدای بلند دعوا می کنند و یا در نیمه شب صدای رادیو یا تلویزیون را تا آخرین حد زیاد می کنند، یا هرگونه آلودگی صوتی (از صدای هواپیماهای فرودگاه تا صدای کارخانه) همه و همه باعث بر هم زدن حس تعادل و نتیجتاً القای استرس می گردند.

### وقتی گرفتار دام استرس می شوید چه روی می دهد؟

آگاهی از پاسخ های هشدار دهنده ای که توسط جسم و روان شما در مواقع استرس ایجاد می شوند، اهمیت شایانی دارد. آشنا شدن با این علائم، این امکان را به شما می دهد تا در مواقع لزوم، آن ها را تشخیص دهید و قبل از این که از کنترل شما خارج شوند، درصدد رفع آن ها برآیید.

به طور معمول برخی عکس العمل ها از جمله استعمال افراطی دخانیات، خستگی، سردرد و زودعصبی شدن افراد به عنوان علائم هشدار دهنده شناسایی می شوند. ولی آیا می دانید که وسواس در واریسی کردن مکرر درها و یا گاز نیز علائمی هستند که از استرس سرچشمه می گیرند؟ دانستن این که استرس چه شکل هایی می تواند به خود بگیرد، بهترین راه را برای غلبه بر آن پیش پای شما می گذارد. در این صورت شاید ترجیح دهید برای خلاصی از سردرد، به جای خوردن

### موقعیت

قرار است شما در حضور جمعی از افراد صحبت کنید. کمی نگرانید و وقتی مشغول تمرین هستید واکنش‌های فیزیکی زیر را در خود احساس می‌کنید:

- دهانتان خشک و صدایتان بم‌تر و بلندتر می‌شود (جریان بزاق کاهش پیدا کرده، ماهیچه‌های گلو منقبض شده است).

- قلب شما تندتر می‌زند و تپستان نامنظم می‌شود (ماهیچه‌های سینه منقبض، برونش‌ها متسع و آدرنالین آزاد شده است).

- در مقایسه با حالات عادی بیش‌تر به دست‌شویی می‌روید (مثانه متسع شده است).

- دچار بی‌وست شده‌اید یا دل درد گرفته‌اید (ماهیچه‌ها منقبض شده‌اند).

- دست‌هایتان خیس و چسبناک شده‌اند (روزنه‌های عرق باز و تعرق افزایش یافته است).

- مضطرب هستید و در دل‌تان چیزی فرو می‌ریزد. (آدرنالین در حال ورود به سیستم است).

- نمی‌توانید آرام بگیرید یا مدام راه می‌روید، دست‌ها و زانوهایتان می‌لرزد (سطح قند خون به

منظور تأمین انرژی بیش‌تر بالا رفته است؛ آدرنالین و کورتیکواستروئیدها واکنش‌های بدن را تشدید می‌کنند).

همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید علائم استرس تنها علائم روانی نیستند، که تغییرات بسیار ملموس و واقعی‌اند که در نتیجه فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیك و تغییر در ثبات شیمیایی خون ایجاد می‌شوند. به هر حال این ذهن شماست که در نهایت شدت عکس‌العمل را تعیین می‌کند. بسته به طرز فکر، باورها و پیش‌زمینه‌های کلی که دارید، ممکن است شرایط غیرعادی را به عنوان امری آسیب‌رسان یا خطرناک ارزیابی کنید.

چه بیش‌تر انرژی، فعال می‌شود. هورمون‌هایی چون آدرنالین و کورتیکواستروئیدها نیز به داخل سیستم تخلیه می‌شوند که باعث افزایش سرعت تنفس و افزایش ضربان قلب می‌گردند. هم‌زمان با به وقوع پیوستن این تغییرات، دستگاه عصبی خودکار، فرایندهای گوارشی را کند می‌کند.

به محض پایان یافتن شرایط استرس‌زا، شاخه پاراسمپاتیکی سیستم عصبی همه فرایندهای مذکور را معکوس می‌کند، یعنی مردمک‌ها دوباره کوچک می‌شوند، بزاق آزادانه ترشح می‌شود، برونش‌ها منقبض می‌شوند، ضربان قلب کاهش می‌یابد، روزنه‌های عرق بسته می‌شوند، مثانه منقبض می‌شود و اعمال گوارشی دوباره تحریک می‌شوند، هم چنین صفرا دوباره آزاد می‌گردد و هضم چربی‌ها را تسهیل می‌کند.

برای این که به شما در فهم این فرایندهای فیزیکی کمکی کرده باشیم، یکی از این شرایط را که ممکن است در بعضی افراد ایجاد استرس کند برای نمونه بیان می‌کنیم.



اگرچه هر دو سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک به طور غیرارادی فعالیت می‌کنند ولی ما می‌توانیم روزانه با اختصاص دادن زمانی برای یک استراحت مناسب، سیستم پاراسمپاتیک را فعال کنیم و البته این کار مساوی با گذاشتن پاهایتان بر روی صندلی و روشن کردن سیگار نیست! استفاده از رژیم حاوی غذاهای سریع‌الهضم، انجام کارهایی برای بالابردن اعتماد به نفس و تقویت مثبت‌نگری نیز از جمله کارهایی هستند که شما را در این راه یاری می‌دهند.

### علائم هشدار دهنده

#### تظاهرات فیزیکی استرس

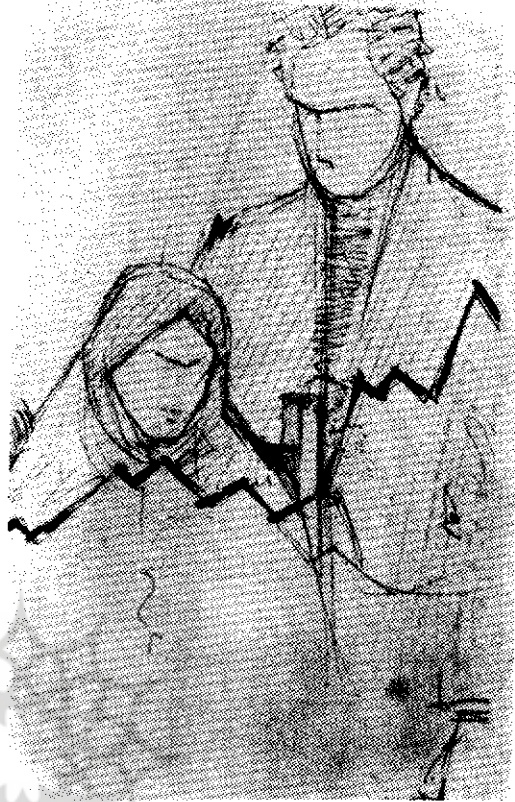
- ۱- گرفتگی یا انقباض (درگلو، شکم، شانه‌ها، گردن و آرواره‌ها)
- ۲- سردرد و میگرن
- ۳- کمردرد
- ۴- گردن درد
- ۵- تنفس نامنظم
- ۶- تپش قلب
- ۷- کم آوردن نفس حتی هنگام استراحت
- ۸- بی‌خوابی و بی‌قراری
- ۹- پرخاش‌های عضلانی (تیک) در صورت، چشم، دهان و...
- ۱۰- دهان خشک
- ۱۱- صدای بم و بلند
- ۱۲- عرق کردن
- ۱۳- دست و پای سرد
- ۱۴- لرزش
- ۱۵- گیجی
- ۱۶- خستگی زیاد
- ۱۷- دل درد و "فروریختن چیزی در دل"
- ۱۸- سوء هاضمه

بعضی‌ها در چنین شرایطی با دید کاملاً مثبت، به آسانی با مشکلات مواجه می‌شوند و در رویارویی با حوادث غیرمترقبه در بهترین حالت ممکن خود هستند. حال آن‌که برخی دیگر در چنین شرایطی احساس خطر می‌کنند و گرفتار دام استرس می‌شوند.

اثرهای دستگاه عصبی سمپاتیک می‌تواند بسیار مفید باشد. به علاوه این سیستم همیشه فعال نمی‌شود و همیشه هم اثرهای شدید بر جای نمی‌گذارد. در مواقعی که نیاز به یک واکنش سریع و مثبت وجود دارد، افزایش جزئی انقباضات بدن همراه با بالا رفتن سطح انرژی و بالطبع افزایش سرعت عکس‌العمل، ارزش بسیاری دارد، اما شدت یافتن این واکنش‌هاست که مشکل‌ساز می‌شود و اغلب قدرت تحمل را از ما سلب می‌کند.

وقتی سیستم سمپاتیک در دراز مدت به طور مداوم تحریک شود، بدن ممکن است بتواند برای مدتی با آن سازگار شود ولی به محض این‌که مسئله دیگری به این مشکل اضافه شود - مانند مشکلات ناشی از رژیم غذایی نامناسب، استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و بی‌خوابی - بدن شما دیگر پاسخگو نخواهد بود و صدمات جبران‌ناپذیری را متحمل خواهد شد. نکته مهم این است که نوعی اعتیاد به کار زیاد و فعالیت بیش از حد هم وجود دارد. اگر سیستم پاراسمپاتیک هرگز برای به کار افتادن و معکوس کردن فرایندهای سمپاتیکی فرصت پیدا نکند، اعضای داخلی بدن خسته می‌شوند و کارایی خود را از دست می‌دهند. درست مثل این‌که هنگام رانندگی همیشه با سرعت بالا و دنده سنگین حرکت کنید. بالاخره روزی موتور شما دچار مشکل خواهد شد.

متأسفانه نمی‌توانست آن طور که انتظار داشت با بچه‌ها کنار بیاید. هرازگاهی دعوا و مشاجره نه تنها بین او و بچه‌ها، که گاهی بین او و جری بالا می‌گرفت. جری معتقد بود جری بچه‌ها را لوس کرده است و اجازه می‌دهد آن‌ها هر کاری که می‌خواهند انجام دهند و چیزی هم به آن‌ها نمی‌گوید، در حالی که جری، جری را متهم می‌کرد که به محبت او نسبت به فرزندانش حسادت می‌کند.



پس از شش ماه دعوا و مشاجره، جری متوجه شد هر وقتی برای استراحت می‌نشیند یا دراز می‌کشد، ضربان قلبش تندتر می‌شود. پس از چند روز او نگران شد که مبادا دچار ناراحتی قلبی شده باشد. اما پس از معاینه کامل، پزشک معالجتش خیال او را از این بابت راحت کرد و خاطر نشان کرد که این علائم همگی مربوط به استرس هستند. جری تصمیم گرفت به جای استفاده از قرص‌های بتابلاکر<sup>۱</sup> و مسکن، مشکلش را با جری حل کند. هر دوی آن‌ها به یک مرکز مشاوره خانواده مراجعه کردند و مشاور آن‌ها، راه حلی انجام شدنی که نیاز به همکاری هر دوی آن‌ها داشت پیش پایشان قرار داد. جری از طرفی درس‌هایی برای تمدد اعصاب و آرامش آموخت که با به کارگیری آن‌ها توانست میزان استرس خود را کاهش دهد. بعد از شش هفته تپش قلب او به طور قابل توجهی کاهش یافت و بعد از گذشت چهار هفته دیگر به طور کامل از بین رفت.

### واکنش‌های ذهنی و احساسی

همان‌طور که در بخش قبل شرح داده شد، ارتباط تنگاتنگ جسم و روح به این معنی است که عوارض فیزیکی استرس، بی‌تردید سلامت و کارایی روانی و هم‌چنین تعادل احساسی را تحت

۱۹- تهوع

۲۰- تکرار ادرار

۲۱- اسهال

۲۲- مشکلات خواب

۲۳- مشکلات جنسی

۲۴- زخم معده

۲۵- حساسیت بیش از حد به صدا

### کنترل موفق استرس

شرح حال: تپش شدید قلب

جری ۴۲ ساله، سرگرم کار خود بود و از لحاظ مالی هم مشکلی نداشت. ولی اوضاع درخانه بر وفق مراد نبود. او به تازگی ازدواج کرده بود. همسرش جری از ازدواج پیشین خود دو فرزند داشت. اگرچه جری به بچه‌ها علاقه‌مند بود ولی





تأثیر قرار خواهند داد. تظاهر علائم روانی - احساسی استرس، بسته به برداشت شما از شرایط، ضعیف یا قوی خواهد بود. از میان واکنش‌های روانی شناخته شده می‌توان به افکار متلاطمی اشاره کرد که یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند در حالی که شما نمی‌توانید به هیچ یک از آن‌ها فکر کنید و روی آن تمرکز نمایید - گویی ذهن شما آن قدر فعال شده که دیگر نمی‌تواند سرعتش را کم کند و به آرامش بر گردد. به همین دلیل است که در حالی که استرس دارید، محال است بتوانید بخوابید. در واقع ذهن بیش از حد فعال شما راحتتان نخواهد گذاشت. این سردرگمی و عدم تمرکز گذشته از ایجاد بی‌خوابی، به مشکلات حافظه و اشکالاتی در یادگیری اطلاعات جدید می‌انجامد. برای به یاد آوردن آنچه در حافظه ذخیره شده، به یک ذهن متمرکز و آرام نیاز است. اگر ذهن شما سراسیمه و مضطرب است، قطعاً نه اطلاعات جدید می‌تواند وارد حافظه شما شوند و نه چیزی می‌تواند دوباره از حافظه بیرون کشیده شود. مثل حالتی که هنگام اضطراب در سر جلسه امتحان به خیلی‌ها دست می‌دهد.

هنگام بروز استرس، به دلیل اختلالاتی که در تمرکز ایجاد می‌شود، بیش‌تر در معرض خطا و اشتباه هستید؛ قضاوت و برداشت شما از موقعیت‌ها تضعیف می‌شود و ممکن است فقط برای این که به گونه‌ای مشکل ایجاد شده را از سر راه بردارید، دست به تصمیم‌گیری‌های عجولانه و احمقانه بزنید. این تصمیم‌گیری‌ها هم به نوبه خود زمینه‌ساز اشتباهاتی می‌شوند که در نهایت اعتماد به نفس شما را خدشه‌دار می‌کنند. در چنین لحظات حساسی، برخی برای فرار از تصمیم‌گیری‌های نامعقول، کاملاً عقب‌نشینی

می‌کنند و در زمان استرس هیچ تصمیمی نمی‌گیرند. آن‌ها از زندگی و هر کس که دور و برشان است به ستوه می‌آیند و هیچ چیزی را بیش‌تر از تنها بودن نمی‌خواهند. مسئولیت‌هایی که زمانی به عالی‌ترین شکل ممکن پذیرفته شده و انجام می‌شدند، اینک طاقت‌فرسا و سنگین جلوه می‌کنند. مهم‌ترین و منفی‌ترین تأثیری که یک ذهن مضطرب بر جای می‌گذارد، این است که شما دید

و ناخوشایند هستند که شخص پس از مدت کوتاهی، سراسیمه به دنبال راه گریز می‌گردد. از بین پاسخ‌های احساسی استرس می‌توان تغییرات خلقی، پرخاشگری و زود گریستن را نام برد. ممکن است این عوارض در حال حاضر در شما وجود داشته باشند و شما هم‌چنان از وجود آن‌ها غافل باشید، چرا که این تغییرات در درازمدت و به آرامی شکل می‌گیرند. همه ما یک ظرفیت سازگاری ویژه برای تطبیق خود با استرس داریم و تا زمانی که فشار جدیدی به خزانه استرس‌های قبلی ما اضافه نشود معمولاً می‌توانیم به خوبی با آن کنار بیاییم. اگرچه ممکن است کمی زودرنج و بدبین شده باشیم ولی این تغییرات منفی آن چنان شدید به نظر نمی‌آیند. زیرا سر ما شلوع‌تر از آن است که تک تک به دنبال متهمین این پرونده بگردیم. اما زمانی که استرس فروکش نکند بی‌صبری و بدبینی ما بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود و از حد تعادل خارج می‌گردد. اگر قبلاً فردی منطقی بوده‌ایم که وجودش سرشار از خوش‌بینی و افکار مثبت و امیدوارانه بوده، اینک در می‌یابیم که چگونه شخصیت ما از این رو به آن رو شده است. پیش‌رفت تغییرات احساسی - روانی به زمینه و استعداد شما بستگی دارد. بعضی‌ها ناامید و مأیوس می‌شوند، دچار افسردگی می‌گردند و تصور می‌کنند که دیگر به آخر خط رسیده‌اند. برخی دیگر دچار اضطراب و ترس می‌شوند، احساس گناه می‌کنند و مدام به خاطر این که بی‌کفایت پنداشته شده‌اند، خود را سرزنش می‌کنند. این در حالی است که افراد دیگر دچار ترس‌های مرضی و یا پرش‌های عضلانی می‌شوند و کابوس‌های شبانه، خواب را از چشمان آن‌ها می‌رباید. از دست دادن قدرت واقع‌بینی سبب می‌شود که شما خود و دیگران را بدتر از آنچه

معقول و منطقی خود را از دست می‌دهید و دیگر نمی‌توانید مسائل را آن‌طور که واقعاً هستند ببینید. تلاش شما برای رسیدن به ذهنی که جلوتر از شما حرکت می‌کند بی‌نتیجه می‌ماند، تعادل و توازن خود را از دست می‌دهید، نمی‌توانید اولویت‌بندی صحیح و معقول در کارهایتان داشته باشید و احساس می‌کنید بیش از حد تحت فشار هستید، در حالی که هیچ کس به شما فشار نمی‌آورد و همین جاست که تناسب و توازن درونی شما بر هم می‌خورد. از مؤلفه‌های بارز و ثابت استرس این است که چندین کار را هم‌زمان با هم شروع می‌کنید و هیچ یک را به پایان نمی‌رسانید.

عجیب این است که فعالیت ذهنی بیش از حد، می‌تواند برای برخی به صورت اعتیاد درآید. به هر حال شما چه فعالیت بیش از اندازه مغز را دوست داشته باشید یا نه ممکن است تمایل نداشته باشید رویه خود را تغییر دهید. درست مثل یک بدل‌کار فیلم‌های سینمایی که فقط با انجام کارهای خطرناک و هیجانی ارضا می‌شود، بعضی افراد هم به افزایش ناگهانی آدرنالین که از مواعده‌های معین تحویل پروژه، معاملات تجاری مشکل و پرخطر و شاید هم جرم و بحث‌های خشن ناشی می‌شود، خو گرفته‌اند. حتی کسانی که از فعالیت بیش از حد ذهنی لذت نمی‌برند هم نمی‌توانند جلوی این افکار و نگرانی‌های مخرب را بگیرند. شاید علت این است که آن‌ها نمی‌دانند چگونه باید پایشان را روی ترمز بگذارند. ولی ممکن است علت، این باور خرافاتی غلط باشد که "اگر نگران نباشی، یک اتفاق وحشتناک خواهد افتاد" و با این نوع باور واقعاً هم نمی‌خواهند قدری آرامش و سکون داشته باشند.

عوارض جانبی استرس که هم‌زمان با فعالیت بیش از حد ذهنی بروز می‌کنند، به قدری نامطلوب

### تظاهرات احساسی استرس

- ۱- اضطراب
- ۲- ترس مرضی (ترس بیمارگونه)<sup>۲</sup>
- ۳- احساس در خطر بودن
- ۴- پرخاشگری
- ۵- بدبینی
- ۶- احساس گناه
- ۷- افسردگی
- ۸- نوسانات خلقی (یا تغییر رفتار)
- ۹- ترس‌های ناگهانی
- ۱۰- زود رنج شدن و زود گریه کردن
- ۱۱- کابوس دیدن
- ۱۲- احساس طرد شدن از سوی دیگران
- ۱۳- نگرانی بیش از حد
- ۱۴- از دست دادن حس شوخ طبعی<sup>۳</sup>
- ۱۵- عقب کشیدن از کارها

### کنترل موفق استرس

#### شرح حال: ضعف حافظه

لیندا (۳۷ ساله) حدود پنج سال بود که در یک شرکت کار می‌کرد تا این که شرکت او با رکود اقتصادی مواجه شد و عده زیادی از کارکنان اخراج شدند. لیندا از این بابت که هنوز شغلش را در دست داشت، احساس خوش‌شانسی می‌کرد ولی کار روزانه‌اش آن قدر زیاد شده بود که گاهی عملاً مجبور می‌شد تمام شب را کار کند. اگر قبلاً احساس می‌کرد کارمند شایسته و قابل است، اینک خود را فردی می‌دید که با زحمت زیاد تلاش می‌کند سرش را بالای آب نگه دارد. او به خصوص نگران فراموشی‌یی بود که اخیراً گریبانگیرش شده بود و حتی نمی‌توانست مکالماتی را که با همکارانش داشته و یا صحبت‌هایی را که در جلسه مطرح شده بود به

می‌باشند ببیند. وقتی احساس یأس و نومیدی و بی‌کفایتی می‌کنید، دیگر خود را مثل قبل دوست ندارید و گمان می‌کنید دیگران هم دقیقاً همین احساس را نسبت به شما دارند. فریاد کشیدن، گریستن یا لگد زدن به هر چه روی زمین است، اوضاع را وخیم‌تر می‌کند تا جایی که ترس از مطرود شدن به وسیله دوستان، تحقق می‌یابد و همین مسئله هم به نوبه خود بر استرس دامن می‌زند و حال مدام با خود می‌گویید: "می‌دانستم هیچ کس مرا دوست ندارد، این هم دلیلش! حقیقت این است که چنین افرادی نمی‌خواهند بفهمند که در ابتدا کسی با آن‌ها دشمنی نداشته و یا از آن‌ها بدش نمی‌آمده و این نگرانی که شاید در دیگران ایجاد شده به دلیل رفتارهایی است که در این مدت از خود نشان داده‌اند."

### علائم هشدار دهنده

#### تظاهرات ذهنی استرس

- ۱- عدم تمرکز
- ۲- فراموشی
- ۳- ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث اخیر
- ۴- عدم توانایی در یادگیری اطلاعات جدید
- ۵- از دست دادن حالت تعادل
- ۶- گیج شدن و شلوغی ذهن
- ۷- نداشتن قدرت تصمیم‌گیری
- ۸- تصمیم‌گیری‌های ناگهانی یا غیرمعقول
- ۹- از دست دادن نظم و نابسامانی
- ۱۰- اشتباهات مکرر
- ۱۱- برداشت نادرست از شرایط و مردم
- ۱۲- بی‌دقتی
- ۱۳- مواجهه با مشکل در انجام کارهای ساده‌ای چون جمع و تفریق و محاسبات ابتدایی
- ۱۴- توجه غیرعادی به جزئیات



پیشرفت چشم‌گیری در روند بهبودی او حاصل شود. بعد از چهار جلسه لیندا به پزشک خود اطلاع داد که توانایی تمرکز و حافظه و هم‌چنین حس شوخ طبعی را دوباره به دست آورده است.

خاطر بیاورد. هر وقت سعی می‌کرد تمرکز کند ذهنش آشفته می‌شد و زمانی که می‌خواست چیزی را به یاد آورد انگار ذهنش کاملاً خالی می‌شد، هر چند که آن موضوع را تازه به ذهن سپرده بود. نتیجه این که او چند اشتباه خجالت‌آور مرتکب شد و این امر سبب گردید او احساس کند دیگر کارایی قبلی را ندارد و نگران این شد که اگر اوضاع بهتر نشود حتماً شغلش را از دست خواهد داد.

#### پی‌نوشت‌ها:

- ۱- BETA- BLOCKER : مسدود کننده‌های گیرنده‌های بتا در قلب که موجب می‌شوند سرعت ضربان قلب کاهش پیدا کند.
- ۲- PHOBIA: ترس بی‌اساس و غیر طبیعی مثل ترس بی‌جهت از خون، بلندی، آب و...
- ۳- یکی از مکانیسم‌های دفاعی بالغین یا افراد MATURE این است که با برخی مشکلات با شوخ طبعی برخورد می‌کنند و ساده از کنار آنها می‌گذرند.

لیندا تصمیم گرفت برای حل مشکلش از یک متخصص هیپنوتیزم کمک بگیرد. در طی جلسات هیپنوتیزم، وی تکنیک‌هایی را برای دستیابی به آرامش جسمی و روحی آموخت و برای تقویت تأثیرات این تکنیک‌ها، پزشک معالجش تعدادی نوار "آرام‌سازی به کمک خود هیپنوتیزم به او داد تا او به‌طور منظم هر شب قبل از خواب از آنها استفاده کند. همه این روش‌ها به‌همراه تمریناتی که به او کمک می‌کردند تا بهتر و مثبت‌تر به مسائل بیندیشد سبب شد