

استرس، آشناترین همزیست بشر

ذبیح‌الله سلمانی

روان‌شناس بالینی

اکنون در قرنی زندگی می‌کنیم که در اکثر کشورهای جهان، تلاش برای صنعتی شدن هر چه بیشتر، گسترش سریع شهرنشینی و مهاجرت به چشم می‌خورد. تغییر عادات و رسوم سنتی و اتخاذ شیوه‌های نو برای زندگی، شرط لازم برای این دگرگونی‌هاست و به دنبال این تغییرات بنیادی در جامعه، بیماری‌هایی به وجود آمده‌اند که زاینده عواملی‌اند که خود انسان آن‌ها را خلق کرده است و رهایی از آن‌ها کاری بس دشوار می‌باشد. در حال حاضر، نه تنها هیچ نشانه‌ای از کاهش یا توقف در بروز این بیماری‌ها مشاهده نمی‌شود، بلکه برعکس، به علت وجود عواملی مانند: استرس‌های روانی، شدت و پیچیده شدن هر چه بیشتر آن‌ها را شاهدیم.

شروع انقلاب صنعتی و پیشرفت فناوری، مسائل و مشکلات زیادی از قبیل ازدیاد جمعیت، مشکل مسکن، مهاجرت روستاییان به شهرها، اعتیاد، بحران ترافیک، آلودگی محیط زیست، تغییر در فعالیت‌های اجتماعی، بحران بورکراسی، رقابت‌های شدید برای کسب موقعیت‌های بهتر اجتماعی و... را



پیش آورده است که با روحيات انسان سازگاري نداشته، به عنوان عوامل مستعد کننده در بيماري هاي رواني به شمار مي آيند. از اين رو، قرن بيست و يکم براي عالم بشري، قلمي استرس زا و اضطراب آميز بوده و مقوله استرس را در سراسر جهان به موضوع روز بدل کرده است که نگاهی گذرا به اخبار روز جهان اين امر را روشن مي کند، اخبار مربوط به جنگ و انهدام، افزايش بي رويه جمعيت، متزلزل شدن نهاد خانواده، رشد فردگرايي و...

استرس در طول تاريخ، آشنا ترين همزيست بشر بوده است. گویی زندگي بدون استرس و عبور از مسير پرفراز و نشيب تاريخ، که انسان ها آن را شکل داده اند، بي مفهوم مي نمايد. محرک ها در رويارويي با ساختار عجيب و رمز آلوده ذهن آدمي و در تأثير و تاثير متقابل با آن، و تکرار اين تقابل ها و تعامل ها تا بي نهايت، مجموعه اي واحد از «احساس، تفکر و استرس» ايجاد مي کند که زندگي بشر را معنا مي بخشد. به بيان ديگر، جدا از استرس، انسان مفهوم واقعي خود را نخواهد داشت و اگر موجودي نتواند با استرس درآويزد، جاندار نخواهد بود. بنابراین استرس با انسان، برانسان و براي انسان است، زيرا اگر استرس سختي هاي طبيعت، انسان را از پهنه دشت ها به غارها نمي کشيد، سرپناه ها ساخته نمي شد، اگر استرس مرگ و بيماري نبود، طب امروز وجود نداشت، اگر استرس سکون و زمين گير شدن نمي بود، چرخ، خلق نمي شد تا سرآغاز تکنولوژي باشد و اگر مولانا در معرض استرس سنگين تاثير شمس قرار نمي گرفت، ادبيات و عرفان جهان از بخش عظيمي از سرمايه و گنجينه امروزي خود بي بهره مي ماند.

اگرچه وجود حوادث فشارآور در محيط زندگي، امري اجتناب ناپذير و براي رشد رواني فرد ضروري است، ولي آن چه ممکن است منجر به بيماري شود، ناتواني در مقابله با درجات غير عادي و بسيار شديد استرس است که به صورت واکنش هاي فيزيولوژيک و رواني تظاهر مي کند. زيگموند فرويد و اغلب پژوهشگران علم روان شناسي بر اين عقیده اند که فشار زندگي، آسيب پذيري را در فرد بالا مي برد و احتمال ابتلا به انواع بيماري هاي جسمي و رواني را در آن ها افزايش مي دهد. هم چنين پژوهشگراني همچون: پيکل، بران و هريس، اليکوت، مارکز، قازيودين و... به اين نتيجه رسيدند که افراد مبتلا به اختلالات رواني و جسمي، حداقل يک يا چند رخداد، با معنای مشخصي از حوادث زندگي را، در حدود يک سال قبل از بيماري شان، تجربه کرده اند. بنابراین با توجه به کثرت عوامل استرس زا در جوامع بشري و نقش اين عوامل در سلامت رواني و جسماني افراد، توجه

به اين عوامل و عوارض ناشي از آن ضروري به نظر مي رسد. امروزه نقش استرس حتی به عنوان يکي از عوامل پديدآيي اختلالات روان تني و بيماري هاي عضوي مورد بحث است. برخي افراد به سبب شرايط خاص، استرس بيش تری تجربه مي کنند و برخي افراد به خاطر صفات شخصيتي خود، از استرس هاي محيطي لطمه بيش تری مي بينند. در اين ميان، اجبار شخص به انطباق با محيط، اهميتي خاص دارد و نحوه رويارويي با موقعيت استرس زا و کنار آمدن با آن، منحصر به فرد است.

در هر حال اگر بخواهيم از مجموع بيماري هاي رواني که عامل استرس و استرسور در آن ها نقش بسيار مهمي دارد، مواردی را نام ببريم، مي توانيم به بيماري هاي سايکو فيزيولوژيک، آسم، زخم معده و اثني عشر، کوليت اولسروز، پرفشاري خون، اضطراب و افسردگي اشاره کنيم. در افراد سالم، استرس رواني (MENTAL STRESS) باعث افزايش ضربان قلب، نوراپينفرين و نهايتاً افزايش فشار خون مي گردد و در مواردی نيز بازده قلب را افزايش مي دهد. هم چنين در افرادی که گرفتاري عروق کرونر دارند، در حين استرس رواني، حرکات غير طبيعي در برخي از نواحی ديواره قلبي که خون کافي به آن ها نمي رسد، مشاهده مي گردد.

اغلب پژوهشگران علل بيماري هاي رواني را به دو دسته تقسيم مي کنند:

الف) علل جسماني: شامل عوامل ارثي و مادرزادي، شرايط فيزيولوژيک بدن يا محيط داخل.

تکرار و تفسیر دشوار نیست
خود را، سواد علمی شما می سازد
تحقیقات نشان می دهند که حتی
افزایش موقتی اشتها به نفس
اضطراب ناشی از بولیمین ها
استونی را کاهش می دهد.

ب) علل محیطی: شامل از دست دادن پدر یا مادر، از دست دادن شغل یا محیط خارج. گرچه اکثر روان‌شناسان و محققان، استرس و حوادث زندگی را در اکثر بیماری‌های روانی تأثیرگذار می‌دانند، ولی مسلماً نمی‌توانند به طور قطع مشخص کنند که استرس‌ها تا چه اندازه در بیماری‌ها اثر دارند. در واقع استرس، بروز حالتی است ناشی از یک استرسور اختصاصی و شامل تمام تغییراتی است که به طور غیراختصاصی در یک سیستم بیولوژیک به وجود می‌آید.

هانس سلید (HANS SELYE) فیزیولوژیست کانادایی، استرس را مجموعه واکنش‌های غیراختصاصی ارگانیسم در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری از آن می‌داند و دونوع تقسیم بندی از آن را ارائه می‌کند که عبارت‌اند از:

الف) استرس مثبت یا خوشایند (همانند ورزش ملایم)

ب) استرس منفی یا ناخوشایند (همانند بیماری بلند مدت)

بنابراین استرس عبارت است از یک واکنش جسمی، که به دنبال یک تحرک درونی (شناختی) یا

بیرونی (محیطی) به وجود می‌آید. از علل به وجود آورنده استرس می‌توان به دگرگونی‌های زندگی همچون: ازدواج، طلاق و مرگ نزدیکان و گرفتاری‌های زندگی، مانند: رفت و آمد به محل کار، ایستادن در صف‌های طولانی و خرید روزانه اشاره کرد. در هر حال اگر میزان استرس از توانایی سازگاری ارگانیسم فراتر رود، می‌تواند بهداشت روانی فرد را به خطر اندازد و حتی به بیماری‌های جسمی منجر شود. هم‌چنین در سال ۱۹۶۳، سلیه اعلام کرد که عوامل استرس‌زای شدید، واکنش فیزیولوژیک تعمیم یافته‌ای ایجاد می‌کنند و این واکنش را سندرم

کلی «سازگاری» نامید. این واکنش سه مرحله دارد که عبارت‌اند از:

۱- مرحله اعلام خطر یا هشدار: واکنش در مقابل عوامل استرس‌زا از طریق فعال کردن دستگاه عصبی سمپاتیک (سرعت بخشیدن به ضربان قلب، بالا بردن فشار خون و افزایش ترشح هورمون‌ها).

۲- مرحله مقاومت: اگر عامل استرس‌زا هم‌چنان حضور داشته باشد، ارگانیسم به مرحله مقاومت وارد می‌شود. در این مرحله، حالت هشدار از بین می‌رود و ارگانیسم خود را با عامل استرس‌زا انطباق می‌دهد و میزان مقاومت او در برابر بیماری به بالاتر از حد طبیعی افزایش می‌یابد.

۳- مرحله فرسودگی: وجود طولانی مدت عامل استرس‌زا، مرحله فرسودگی را به همراه می‌آورد. در این مرحله، مقاومت در مقابل بیماری کاهش می‌یابد. انرژی لازم برای سازگاری از بین می‌رود و بالاخره مرگ از راه می‌رسد و به کل ماجرا خاتمه می‌دهد.

از نظر سلیه، دوام بلند مدت عوامل استرس‌زا، نه تنها بهداشت روانی و جسمی را تحت تأثیر

قرار می‌دهد، بلکه کل زندگی را با خطر نابودی مواجه می‌کند. آثار استرس نیز به دو شکل روانی و فیزیولوژیک ظاهر می‌شود که موارد آن عبارت‌اند از:

- آثار روانی: شامل اضطراب، عدم اعتماد به نفس، تمایل به دور شدن از موقعیت استرس‌زا و...

- آثار فیزیولوژیک: شامل افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، افزایش تنفس و...

لازاروس و فولکمن برای مبارزه با استرس، فهرستی از انواع مختلف منابع را فراهم آورده‌اند که عبارت‌اند از:

پژوهش‌های علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

می‌تواند آثار طلاق، از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری مزمن، حاملگی، سقط جنین، بدهکاری و بسیاری دیگر از گرفتارهای استرس‌زا را کاهش دهد.

– امکانات مالی: برخورداری از امکانات مالی، به فرد اجازه می‌دهد تا در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، مقاومت داشته، راه‌های مبارزه با استرس را در اختیار خود بگیرد.

برای مبارزه با استرس، راه‌های مختلف دیگری هم وجود دارد که به طور اختصار عبارت‌اند از: آرمیدگی (جاکوبسون – JACOBSON)، ورزش، اعتماد به دیگران، ارزشیابی موقعیت، تغذیه سالم، استراحت و فرصت زندگی به خود دادن.

به هر حال چون انسان نمی‌تواند از استرس به دور باشد، پس باید بیاموزد که در مقابل عوامل استرس‌زا به طور مؤثر وارد عمل شود. لازاروس و فولکمن، سازگاری با استرس را بدین صورت تعریف کرده‌اند: «تغییر دائمی در رفتارها و ادراک‌ها، به منظور پاسخ‌گویی به خواست‌های درونی و بیرونی‌ای که طاقت فرسا به نظر می‌رسد و از توانایی‌های شخص بالاتر است.

به عبارت ساده‌تر، سازگاری با استرس، یعنی پذیرفتن آن و به نحو مؤثر واکنش نشان دادن. پس، ضروری است که بیاموزیم چگونه در مقابل استرس‌ها واکنش نشان دهیم و مقاومت کنیم.

اگرچه وجود حوادث فشارآور در محیط زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر

و برای رشد روانی فرد ضروری است، ولی آن چه ممکن است منجر به بیماری شود، ناتوانی در مقابله با درجعات غیرعادی و بسیار شدید استرس است که به صورت واکنش‌های فیزیولوژیک و روانی تظاهر می‌کند.

– سلامت و توانایی: توانایی مقاومت و سازگاری فرد، تابع نیرومندی و زنده بودن اوست. او می‌تواند بدون آن که وارد مرحله فرسودگی شود، تا زمانی که سلامت اجازه می‌دهد، با استرس مقابله کند.

– افکار مثبت: نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود، سودمندی خاصی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که حتی افزایش موقتی اعتماد به نفس، اضطراب ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهد.

– منبع کنترل: اگر شخص، منبع کنترل درونی داشته باشد، یعنی شانس و تصادف را قبول نکند و معتقد باشد که سرنوشت انسان به دست خود اوست، می‌تواند رویدادهای مؤثر زندگی را تحت کنترل خود در آورد و بهتر با استرس کنار بیاید. اما کسی که منبع کنترل بیرونی دارد، خود را ناتوان احساس می‌کند و بر این باور است که نمی‌تواند جریان رویدادها را تغییر دهد.

– توانایی اجتماعی شدن: اشخاصی که می‌دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند و چگونه حرف بزنند که شنونده را تحت تأثیر قرار دهند، در مقایسه با دیگران کم‌تر دچار استرس می‌شوند.

– حمایت اطرافیان: والدین، دوستان و سازمان‌های اجتماعی، از جمله: سازمان‌های مذهبی، می‌توانند برای روبه‌رو شدن با استرس کمک‌های خوبی باشند. حمایت اطرافیان

فهرست منابع:

- کارلسون، فابل آر (۱۳۷۴): روان‌شناسی فیزیولوژیک، ترجمه مهرداد پڑهان، اصفهان، انتشارات غزل.
- گنجی، حمزه (۱۳۷۶): بهداشت روانی، تهران، نشر آرسباران.
- فرجاد، محمد حسین (۱۳۷۷): رودر رو با مشکلات و اختلال‌های روانی – رفتاری در خانواده، تهران، انتشارات بدر.
- جمعی از نویسندگان (۱۳۷۱): خلاصه مقالات دومین سمپوزیوم استرس، تهیه و تنظیم: دفتر روابط دانشگاهی و بین‌المللی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- ریس، لینفورد (۱۳۶۴): مختصر روان‌پزشکی، ترجمه گروهی از مترجمان، زیر نظر دکتر عظیم وهاب‌زاده، تهران، انتشارات مرکز دانشگاهی.
- هیلگارد، ارنست: اتکینسون، ریچاردس و اتکینسون، ریبا ال، (۱۳۶۹) زمینه روان‌شناسی، جلد دوم، ترجمه گروهی از مترجمان، زیر نظر دکتر محمد تقی براهنی، تهران، انتشارات رشد.