



استرس^(۱)، جوانان، جامعه

ناهید سادات حیاتی
نویسنده (قزوین)

اضطراب را به دنبال خواهد داشت، که یکی از مهمترین علایم روانی

چرا افراد به استرس دچار می‌شوند؟

معمولاً عوامل استرس یا فشار روانی، متنوع است. بطور کلی در زندگی اکثر مردم رویدادهایی پیش می‌آید که برخی توان بر خورد با آن را ندارند. در نتیجه با وضعیتی روبرو می‌شوند که "اختلالات انطباقی" نامیده می‌شود. مثلاً ورود به دانشگاه برای همه مردم باید قاعدتاً یک اتفاق خوشایند باشد ولی این اتفاق، ممکن است در یک فرد باعث اضطراب و نگرانی بیش از حد شود یا درازدواج، طلاق و تولد فرزند.^(۳)

یکی از روانشناسان می‌گوید:

هر قدر زندگی شهری به سمت صنعتی شدن پیش می‌رود و هر چه تکنولوژی پیشرفت بیشتری می‌کند، "استرس" هم بیشتر می‌شود، زیرا انسان‌ها برای دستیابی به رفاه بیشتر آرامش

تاثیر روابط خانواده در ایجاد فشارهای روانی جوانان:

روابط درون خانوادگی، بخصوص روابط پدر و مادر با یکدیگر تاثیر بسزایی در رفتار جوانان دارد، در خانواده‌هایی که روابط براساس مهار کردن هیجانات طبیعی انجام می‌پذیرد، در سازگاری و تطابق اجتماعی افراد خانواده، مشکلاتی ایجاد می‌نماید.

خانواده، نقش اساسی در بروز استرس دارد. به عبارت دیگر پایه ریزی، "استرس" از دوران بچگی آغاز می‌شود. تحریک پذیری و هیجانات غیر عادی چنانچه در روابط درون خانوادگی وجود داشته باشد، کودکان دچار ترس شده و رویه عقب نشینی در ارتباطات اجتماعی خود با دیگران را در پیش می‌گیرند. در اختلافات پدر و مادر چنانچه کودکان حالت انتظار دعوا را تجربه نمایند یعنی هر روز پیش بینی کنند که پدر و مادر دعوا می‌کنند، این حالت انتظار کشیدن برای بروز یک اتفاق بد، در آنها به صورت عادت در خواهد آمد و حالت انتظار،

درد ناک و عجیبی می‌خوانیم که از جوانان - حتی در اقصای تحصیل کرده - رفتارهایی سرزده است، مانند: **قتل، خودکشی، دزدی، اعتیاد، تعصبات قومی، قبیله‌ای و امثال آن**، جدا از مسایل جامعه‌شناسی و علوم رفتاری، یکی از دلایل وجود **"استرس"** و **"اضطراب"** در جوانان است.

البته عوامل فشار زایی چون مشکلات مالی، مسایل و مشکلات عاطفی، فارغ التحصیلی، بیکاری و... همچنین محدودیت‌هایی که در جامعه برای جوانان وجود دارد، در برخی می‌تواند اثر و فشار روانی بیشتری داشته باشد^(۴).

روش‌های پیشگیری از ایجاد استرس:

اگر چه شما همیشه نمی‌توانید چیزهای تنش‌زا را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش خود را در برابر آنها تحت کنترل در آورید. احساس شما درباره‌ی چیزها نتیجه‌ی طرز تفکر شما درباره‌ی آنها است.

اگر بتوانید شیوه‌ی تفکر خود را تغییر دهید، خواهید توانست احساس خویش را نیز تغییر دهید^(۵).

انسان، قادر است با مطالعات علمی در رابطه با پدیده استرس، برنامه‌ی دقیقی جهت تنظیم رفتار خود طرح ریزی کند تا جایی که بتواند از فشارهای زندگی جلوگیری کند، و یا لاقلاً از شدت آن بکاهد، کنترل کردن برخی رفتارها، عدم پذیرش برخی از وظایف که قادر به انجام دادنش نیستیم، استراحت، مطالعه، تمرینات منظم ورزشی، دور شدن از عوامل استرس‌زا، صحبت با دوستان و خانواده می‌تواند در کاهش استرس مفید و موثر باشد. **محیط خانه و خانواده**

خود را از دست می‌دهند. بطوری که شخص برای آن که بیشتر مطرح باشد، زحمات بی‌شماری را متحمل می‌شود که به بروز "استرس" می‌انجامد.

عوامل استرس‌زا در سنین مختلف:

استرس در میان جوانان بیشتر ناشی از رقابت درسی، مدرسه‌ای، دانشگاهی و رقابت شغلی است حال آن که در **سنین بالاتر**، مسایل کاری، فشارهای روانی مختلف، نبودن امنیت شغلی، بیکاری از دست دادن کار، کمبود عاطفه و محبت، تغییر منزل، برخورد با دیگران خشونت، شتاب در زندگی، آلودگی صوتی، رابطه‌ی رییس و کارمندی و نظایر آن باعث "استرس" می‌شود.

ولی در سنین سالمندی، استرس تبدیل به ترس و وحشت می‌شود و بیماران سالمند از تنها بودن و مردن و این که همه آنها را تنها گذاشته‌اند، استرس پیدا می‌کنند

جامعه‌ی سالم، جوانان سالم می‌طلبد:

جامعه‌ی سالم، جامعه‌ی ای است که جوانان آن پویا، سالم و شاد باشند، سلامت جسمانی و روانی جوان بحث بسیار مهمی است که همواره باید مسوولین و دلسوزان فرهنگی به آن بیشتر بیندیشند، **جامعه‌ی ای سالم است که تولید فکر داشته باشد**، تولید صنعت دارد، تولید هنر و ادب دارد، اگر جوانی روحیه‌ی سالم و شادی نداشته باشد، نه چیزی یاد می‌گیرد، نه چیزی تولید می‌کند، یک جوان افسرده، دل و دماغ فکر کردن، کار، پژوهش و علم آموزی را ندارد. یک جوان افسرده و ناامید در کلاس چیزی نمی‌آموزد. یک جوان که از دل خانواده‌ی پر استرس و افسرده حال به جامعه می‌آید نمی‌تواند آرامش محیط را حفظ کند، جوان باید شاد باشد، باید انگیزه داشته باشد امید و هدف داشته باشد، باید ورزش کند، در برنامه‌های فرهنگی، هنری و ادبی مختلف شرکت کند تا اوقات فراغت خویش را به نحو احسن پر کند، جوان تاروان سالم و پرنشاطی نداشته باشد نمی‌تواند اهل مطالعه هم باشد، باید خواندن را، فهمیدن را، درک صحیح از زندگی، عشق، کار و تجربه را به آنها آموخت.

باید بستری مناسب در جامعه برای جوانان آماده ساخت تا بتوانند پرواز کنند، به اوج برسند و با دیدگاه‌های مختلف، آرمان‌های واقعی شان را بیابند.

پاسخ به استرس در جوانان:

پاسخ فوری جوان به "استرس" و ناکامی معمولاً "خشیم" است. اینکه در جامعه - رفتارهای ناهنجار به وفور دیده می‌شود، اینکه در صفحه‌ی حوادث روزنامه‌ها و نشریات مختلف اخبار





نقش اساسی در کاهش استرس در فرزندان دارد.

با ایجاد یک محیط مناسب خانوادگی و همین طور یک محیط صمیمی که جوان یا فرزند آنها که در آینده نه چندان دور "جوان" خواهد شد، در آن مکان احساس امنیت و آرامش روانی کند تا بتواند با پدر و مادر خویش ارتباط برقرار کرده و مسایل و مشکلاتش را با آنها در میان گذارد. همچنین یک محیط مناسب آموزشی (دبیرستان، دانشگاه و...) می تواند آرامش خاطر یک جوان را تامین کرده و در آینده یک محیط مناسب شغلی و تامین شغل می تواند عوامل استرس آور را کاهش دهد.

شاید "استرس" به نظر برخی سهل و غیر قابل توجه باشد و آن را جدی نگیرند ولی " بنا بر گفته‌ی تعدادی از دانشمندان، تمام بیماری‌های موجود در انسان، از جهاتی با استرس، ارتباط دارند. چه بیماری روانی و چه بیماری و ناراحتی‌های جسمانی، از قبیل سرطان، سل و مانند آن^(۶)."

در نتیجه باید استرس را جدی گرفت. بخصوص در رفتار نوجوانان که معمولاً استرس و تنش در این سنین آغاز می گردد،

بیشتر دقت کرد و به طور کلی در هر سنین باید با برنامه ریزی و بدون اینکه استرس حاصل از کشمکش‌ها را بر خود هموار نماییم، بتوانیم برای خود و خانواده (**در محیط منزل**) و همکاران و دوستان (**در محیط کار**) آرامش ایجاد کنیم. و دارای یک زندگی هدفمند، رضایت بخش و معنی داری شویم.

منبع:

- ۱- استرس: فشارهای روانی گوناگون.
- ۲- نقش تعاملات درون خانواده در بهداشت روانی، دکتر سیما فردوسی (مدیر گروه روانشناسی) صفحه ۷.
- ۳- مقاله‌ی: استرس، تهدیدی برای جامعه، اسرار... افلاکی. نشریه همشهری، ۱۳۸۳/۸/۱۴.
- ۴- استرس جوانان، لیلا عطاردی فرد، همشهری، ۱۳۸۲/۴/۲۳.
- ۵- استرس، چه کسی برای آن وقت دارد با ترجمه‌ی: زهرا عباسپور.
- ۶- بهداشت روانی، دکتر سعید شاملو، تهران: رشد ۱۳۶۵.