

# معما استرس و راه‌ها مقابله با آن

نه «سلسله اعصاب» تأثیر می‌گذارد و اولین آثار آن را به صورت پیدا شدن چین یا انقباض در عضله‌های ارادی پیشانی و بین ابروها مشاهده می‌کنیم. زمانی که برای مقابله با استرس، از روش‌های وانهادگی یا ریلکس شدن استفاده می‌شود، این ریلکس شدن به صورت پیش‌رونده و مرحله‌به‌مرحله در عضله‌های ارادی بدن، از نوک انگشتان پاها تا سقف سر، صورت می‌گیرد. البته در مراحل پیشرفته‌تر، استرس بر بسیاری از قسمت‌های دیگر بدن هم به صورت ثانویه اثر می‌گذارد. عکس‌العمل استرس وخیم، وضعیتی است که انسان‌ها در شرایط زلزله‌های بزرگ، سیل، آتش‌سوزی، جنگ و یا تصادف‌های عظیم و مصیبت‌بار اتومبیل، با آن مواجه می‌شوند.

## توجیه پزشکی عکس‌العمل

### استرس

در شرایط استرس، علائم و شواهد پرکاری یا فعال شدن سیستم عصبی «سمپاتیک» پدیدار

استرس به رویداد یا شرایطی گفته می‌شود که تغییرهای کم یا گسترده‌ای را در وضعیت عادی بدن به وجود می‌آورد طوری که بدن وادار می‌شود خود را با شرایط جدید و متفاوتی وفق دهد. عکس‌العمل استرس، در شرایطی شدیدتر است که انسان تمایل، انتظار یا امکان تطابق با وضعیت جدید را نداشته باشد.

استرس به طور لزوم و همیشه به معنی و مفهوم فشار روانی و عوامل ناراحت‌کننده و آزاردهنده نیست، بلکه ترقی ناگهانی اجتماعی، ثروتمند شدن سریع، ازدواج، موفقیت در کنکور و... همه استرس هستند، همان‌طور که شرایط متضاد و مخالف آن‌ها هم استرس تلقی می‌گردد.

اگر حالت و شرایط مخالف و متضاد با استرس را که ریلکس شدن و آرامش شدید و گسترده‌ی جسمی و روانی است، در نظر بگیریم، این وانهادگی و بی‌خیالی شدید و همه‌جانبه هم، مفید و مطبوع نیست زیرا در این شرایط، دیگر انسان، دل‌شوره و نگرانی خاصی برای کار و فعالیت ندارد، از این رو یکی از کتاب‌های موفق و مفیدی که درباره‌ی مباحث و مسائل مرتبط با استرس در آمریکا منتشر شده، «استرس برای موفقیت» نام دارد. برخلاف تصور عموم، استرس به طور عمده بر روی «عضله‌های ارادی» و

می‌شود مانند: تند شدن ضربان قلب و تنفس جهت آماده شدن برای جنگ یا گریز، انقباض شریان‌های باریک پوست، افزایش تعریق پوستی، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش ترشح بزاق، کاهش فعالیت دستگاه گوارش، انقباض مثانه، افزایش قند خون و...

در شرایط ریلکس شدن، علائم و شواهد فعال شدن یا پرکاری سیستم «پاراسمپاتیک» پدیدمی‌آید مانند: کند شدن ضربان قلب، گشاد شدن عروق خونی، افزایش ترشحات بزاق و اشک، تنگ شدن مردمک چشم، افزایش ذخیره‌ی قند خون و...

بارزترین و مهم‌ترین علامت در شرایط استرس در کنار انبوهی از علائم و شواهد دیگر، عبارت است از انقباض و اسپاسم یا گرفتگی عضله‌های بدن. برای ریلکس شدن به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، از روش‌هایی استفاده می‌شود که به ریلکس شدن، شل شدن یا وانهادگی عضله‌های ارادی بینجامند.

### روش‌هایی برای فرونشاندن استرس

در زندگی روزمره، انبوهی از شرایط و عوامل بد یا خوب وجود دارند که می‌توانند موجبات انقباض و اسپاسم عضله‌های ارادی بدن را فراهم سازند اما هیچ روش یا شرایطی به صورت عادی وجود ندارد که انسان را به حالت ریلکس شدن عضله‌های ارادی برساند. حتی فردی که دچار استرس است، شب و حالت خواب را با ناآرامی پشت‌سر می‌گذارد و صبح نیز با درجاتی از ناراحتی، از خواب ناآرام شب گذشته، بیدار می‌شود. پیش‌تر برای مقابله با استرس، روش‌های متعددی ابداع کرده که برخی از مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

**۱) تنفس عمیق:** روش ساده‌ای برای فرونشاندن استرس است و مزایای بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به اکسیژن‌رسانی به خون اشاره کرد که این امر به نوبه‌ی خود باعث بیدار کردن مغز، شل کردن عضلات و آرام کردن فعالیت‌های ذهنی می‌گردد. تنفس عمیق از این جهت مفید است که می‌توان آن را همه‌جا و همه‌وقت انجام داد و اثربخشی آن نیز سریع و فوری است.

**۲) مدی‌تیشن (مراقبه):** طبق نتیجه‌ی تحقیق‌های ۳۰ ساله‌ی پروفیسور «بنسن» استاد دانشگاه «هاروارد»، مدی‌تیشن، نوعی عکس‌العمل ریلکس شدن می‌باشد که بر پایه‌ی تنفس عمیق استوار است ولی یک‌گام از آن جلوتر می‌رود و در آن، فرد با چشمان بسته در وضعیت چهارزانو می‌نشیند و یک واژه را به نام «ذکر» یا «مانترا» در ذهن خود تکرار می‌کند. هنگامی که شما مشغول مدی‌تیشن هستید، مغزتان از نظر عملکرد، وارد محدوده‌ای می‌شود که مشابه خواب است ولی مزایای افزوده‌ای به همراه دارد که در حالت‌های دیگر نمی‌توانید به آن‌ها دست‌یابید، مانند آزاد کردن هورمون‌های خاصی که باعث ارتقاء سلامتی می‌گردند.

**۳) تصویرسازی ذهنی:** یادگیری تصویرسازی ذهنی، به زمان بیشتری نیاز دارد اما روشی عالی برای مدتی رهاشدن از استرس و آرامش بخشیدن به بدن است. پخش کردن صداهای طبیعت مانند صدای آب، صدای پرندگان و... به صورت ملایم به هنگام تمرین، به غوطه‌وری بیشتر شما در این تجربه کمک می‌کند.

**۴) تجسم:** یک گام فراتر از تصویرسازی ذهنی است. شما می‌توانید بر

پایه‌ی تصویرسازی ذهنی، خود را در شرایط دست‌یابی به هدف‌هایی نظیر سالم‌تر و با آرامش بیشتر بودن، موفقیت در کار، رفع مشکلات به شیوه‌هایی بهتر و... نیز تجسم کنید. نکته‌ی قابل توجه، این است که تجسم خود در حال انجام موفق وظایفی که بر عهده دارید، در واقع مشابه یک تجربه‌ی فیزیکی عمل می‌کند و بنابراین شما از طریق تجسم، می‌توانید عملکرد واقعی خود را نیز بهبود بخشید.

**۵) هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم:** برخی از جنبه‌های تصویرسازی ذهنی و تجسم را به خدمت می‌گیرد و این مزیت بیشتر را دارد که شما را قادر می‌سازد به طور مستقیم با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید و بتوانید توانایی‌های خود را افزایش دهید، عادت‌های بد خود را آسان‌تر رها کنید، درد کم‌تری احساس کنید، عادت‌های سالم‌تر را به نحو مؤثرتری در خود به وجود آورید و حتی پاسخ پرسش‌هایی را بیابید که به هنگام بیداری ذهن، آشکار و روشن نیستند!

**۶) ورزش:** بسیاری از مردم به خاطر کنترل وزن و به دست آوردن شرایط فیزیکی بهتر برای سالم‌تر یا جذاب‌تر شدن، ورزش می‌کنند اما ورزش و مدیریت استرس، وابستگی زیادی به یکدیگر دارند. ورزش، روشی برای انحراف ذهن از شرایط پر استرس و راه فراری از ناکامی‌هاست و همچنین به دلیل بالا بردن سطح «آندورفین» و کاهش هورمون‌های استرس مانند «کورتیزول» باعث نشاط و سرخوشی می‌گردد. فعال‌تر شدن در زندگی روزمره، از دیگر مزایای ورزش است.

**۷) شل کردن عضلات:** با سفت کردن و سپس شل کردن عضلات بدن، می‌توان در چند دقیقه، تنش‌ها را کاهش داد و احساس آرامش بیشتری کرد. این کار به آموزش یا تجهیزات خاصی نیاز ندارد. از عضلات صورت خود شروع کنید: اخم کنید، به مدت ۱۰ ثانیه این حالت را نگاه دارید و سپس برای ۱۰ ثانیه آن عضلات را به طور کامل شل کنید. حال، همین کار را با گردن، سپس با شانه‌ها و... تکرار کنید. این کار را می‌توان همه‌جا انجام داد و شما با انجام این کار، در خواهید یافت که سریع‌تر و راحت‌تر از قبل می‌توانید به آرامش دست‌یابید و رفته‌رفته به جایی خواهید رسید که درست هم‌زمان با شروع این کار، تنش‌ها در شما کاهش خواهد یافت.

**۸) موسیقی:** به هنگام وجود استرس، موسیقی مناسب، می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد، بدن را آرامش بخشیده و ذهن را آرام سازد. یکی از مهم‌ترین مزایای موسیقی به عنوان فرونشاندن استرس، این است که می‌تواند به همراه فعالیت‌های عادی روزانه صورت‌گیرد و وقت خاصی را از شما نمی‌گیرد.

**۹) یوگا:** یکی از قدیمی‌ترین روش‌های بهبود حال خود است که تاریخچه‌ی آن به ۵ هزار سال پیش بازمی‌گردد. «یوگا» چند تکنیک مدیریت استرس نظیر تنفس عمیق، مدی‌تیشن و تصویرسازی ذهنی را ترکیب کرده و با توجه به میزان زمان و انرژی مورد نیاز، مزایای بسیاری به ارمغان می‌آورد.

دکتر رضا جمالیان  
هیپنوتیزم درمان‌گر