

استرسها کی خود را مدیریت کنیم!

قرار دهد.»

استرس یا فشار روانی، ممکن است از ناکامی‌های نرسیدن به هدف و تعارض ناشی شود و یا ممکن است مربوط به رویدادهای مختلف یا رفتار به شیوه‌های خاصی باشد که از داخل یا خارج، بر فرد تحمیل می‌شود. این فشارها، شخص را مجبور می‌کند تا به عملکرد خود سرعت بخشد یا رفتار جهت‌یافته‌ی خود را به سوی هدف معینی تغییر دهد. این موقعیت‌ها، تدابیر سازشی فرد را مختل کرده و موجب فشار روانی مزمن می‌شود.

استرس با حمله‌های قلبی، برونشیت، بیماری‌های تنفسی، زخم معده و دیگر اختلال‌های مجرای روده‌ای، اختلال ذهنی و افسردگی ارتباط دارد و حتی اختلال‌هایی مانند ناتوانی یا کاهش فعالیت جنسی و بیماری را نیز پدید می‌آورد.

در استرس‌های ضعیف، دستگاه پاراسمپاتیک، سرعت ضربان قلب را کاهش داده، فشارخون را پایین آورده و حرکات ماهیچه‌ای معده و روده را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب فرد می‌تواند انرژی لازم را نگه‌داشته، مواد غذایی را جذب کند و عملکرد طبیعی داشته باشد.

در شرایط استرس‌زای شدید، دستگاه سمپاتیک فعال شده و تعداد ضربان قلب و تنفس را افزایش می‌دهد، فشارخون ماهیچه‌ای را بالا می‌برد، حرکات ماهیچه‌ای معده را کند و رگ‌های خونی را منقبض می‌کند و باعث آزاد شدن هورمون‌های «آدرنالین» و «کورتیزول» از غده‌ی فوق کلیوی می‌شود. این هورمون‌ها، چربی‌ها را وارد جریان خون کرده و برای فرد انرژی فراهم می‌کنند. در واقع فعالیت سمپاتیک، واکنش در مقابل استرس است، یعنی انسان برای رویارویی با استرس، یکی از دو حالت «جنگ» و «گریز» را انتخاب می‌کند.

استرس مداوم و شدید، اثرات مخربی بر سلول‌ها و ساختار مغز و عملکرد آن دارد و باعث بیماری‌های مرتبط با مغز، هم‌چون افسردگی می‌شود. هم‌چنین استرس می‌تواند هورمون «سروتونین» که یکی از هورمون‌های شادمانی بخش است و در کارخانه‌ی مغز ساخته می‌شود را کاهش دهد و علتی برای افسردگی فراهم کند. بنابراین برای درمان، باید از داروهای مؤثر بر هورمون‌های شادمانی بخش مغز و روش‌هایی که موجب افزایش تولید سلول‌های جدید مغز می‌شود، استفاده کرد.

تأثیر روان‌شناختی فشارهای روانی معاصر در زندگی افراد در جوامع سنتی، مورد توجه نظریه‌پردازان و روان‌شناسان قرار گرفته و دامنه‌ی همبستگی‌ها، بسیار گسترده بوده است. در برخی از این مطالعات، ارتباط بسیار بالایی بین فشارهای روانی و بیماری مشاهده شده و در برخی دیگر، این همبستگی‌ها در عین معنادار بودن، چندان قوی نبوده است.

به عبارت دیگر، افرادی هستند که با وجود بودن در شرایط پر فشار، بیمار نمی‌شوند. حال سؤال این‌جاست که آیا افرادی که در شرایط پر استرس، سالم می‌مانند، ساختار ژنتیکی و جسمانی قوی‌تری دارند؟ آیا از درآمد و تحصیلات بیش‌تری برخوردارند؟ آیا شخصیت متمایزی دارند و درک و تفسیر و مقابله‌ی آنان با فشارهای روانی، متفاوت است؟

برخی افراد، بهتر از دیگران می‌توانند با این عوامل محرک و تنش‌زا مقابله کنند در حالی که بسیاری دیگر، به‌طور کامل، مستعد آسیب‌پذیری هستند و دچار مشکلاتی مانند افسردگی، انزوایی و عدم توان مقابله با فشارهای روانی می‌شوند.

وجود استرس در محیط زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر و حتی برای رشد روانی، ضروری‌ست اما آنچه باعث بروز بیماری می‌شود، ناتوانی در مقابله با درجات غیرعادی و بسیار شدید استرس می‌باشد که به‌صورت واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانی بروز می‌کند.

نقش مغز در ایجاد استرس

در شرایط استرس، به مغز فرمان می‌رسد تا بدن را آماده‌ی مقابله با محیط استرس‌زا کند. فرمان از مغز، به غده‌ی فوق کلیه می‌رسد و هورمون کورتیزول (هورمونی که باعث سازش بدن در برابر فشار روانی می‌شود)، رها شده و وارد خون می‌گردد.

اگر فرد مدتی طولانی در محیط پر فشار و استرس‌زا قرار داشته باشد، چون به فرمان مغز، «کورتیزول» بیش‌تری وارد خون می‌شود، در نتیجه فشارخون بالا می‌رود. هم‌چنین برای انرژی بیش‌تر، «کورتیزول»، پروتئین و چربی را به قند تبدیل می‌کند، بنابراین قندخون نیز بالا می‌رود.

زمانی که میزان پروتئین بدن کم شود، قدرت دفاعی بدن در برابر میکروب‌ها، عفونت‌ها و ویروس‌ها کاهش یافته و فرد، آسیب‌پذیر می‌گردد بنابراین فرد بسیار سریع به بیماری‌های متعددی دچار می‌شود.

شرایط استرس‌زا کدام‌اند؟

رویدادهای مهم زندگی مانند ازدواج، فوت یکی از اعضای خانواده، تغییر محل سکونت و... می‌تواند ایجاد فشار روانی و استرس نماید. اگر میزان این فشارها از حد توانایی فرد بالاتر رود، می‌تواند بهداشت روانی فرد را به مخاطره انداخته و حتی باعث بیماری‌های جسمانی شود.

قابل ذکر است که هر موقعیتی می‌تواند براساس ارزش‌بایی خود شخص، یک آزمایش سخت یا موقعیت تلاشی باشد. «لازاروس» معتقد است: «استرس با محرک یکسان و به یک میزان، می‌تواند در اشخاص مختلف، ضایعات متفاوتی را ایجاد کند و مناطق آسیب‌پذیر را هدف

شدت فشار روانی

- اگر استرس و فشار روانی پایدار و بادوام باشد، آسیب‌پذیری زیادی به‌همراه دارد.
- اگر افراد بتوانند وقوع حادثه‌ای را پیش‌بینی یا شرایط محیطی اطرافشان را کنترل نمایند، فشار روانی کم‌تری را احساس خواهند کرد.
- عدم اعتماد به نفس، کارایی شخص را کاهش و فشار روانی را افزایش می‌دهد.
- ظهور ناگهانی یک موقعیت استرس‌زا، آمادگی فرد را برای مقابله با آن، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

استرس مفید

استرس همیشه منفی نیست و در موارد زیادی، خوشایند و مفید می‌باشد زیرا اثربخشی دستگاه قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. استرس مفید، مانند دستگاه تهویه‌ی برقی ست که در صورت لزوم، برای تولید گرما یا سرما استفاده می‌شود. بنابراین استرس، فقط پاسخ به عامل زیان‌بخش نیست بلکه پاسخی ست در مقابل هرگونه درخواست بدن که در معرض آن قرار می‌گیرد. در معرض استرس‌های طولانی مدت و سخت قرار گرفتن، منجر به بی‌قراری، آشفتگی، رفتارهای اعتیادآور، پرتحرکی، جلوگیری از رشد تیروئید، فشارخون بالا، چاقی و... می‌شود.

راه‌کارهای تبدیل استرس به یک

فرآیند مفید

- ۱- داشتن رژیم غذایی سالم (کم‌چربی با پروتئین بالا و قند کم)
- ۲- داشتن فعالیت فیزیکی زیرا هرچه فعالیت فیزیکی کم‌تر باشد، خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، بیش‌تر است.
- ۳- داشتن شخصیت خوش‌بین زیرا اگر بدانیم زندگی و محیط اطرافمان، تحت کنترل خودمان است و می‌توانیم آن را به‌نفع خود تغییر دهیم، باعث می‌شود کارخانه‌ی داروسازی مغز، هورمون‌های شادی‌بخش مانند «آندورفین» را هرچه بیش‌تر ترشح کند.
- ۴- داشتن اعتماد به محیط اطراف و احساس امنیت زیرا داشتن فرهنگ تهدیدکننده می‌تواند فرد را در معرض استرس و بیماری‌های جسمانی قرار دهد.

- ۵- استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخش و ورزش‌های نرم زیرا باعث می‌شود هورمون‌های شادی‌بخش بیش‌تری از دستگاه عصبی و غدد مربوطه، ترشح شود.
- ۶- شناسایی منبع استرس، نزدیک شدن به آن، تغییر دادن آن و برنامه‌ریزی مناسب
- ۷- ابداع یک راه‌کار مبارزه‌ای، برای نمونه کسب حمایت اجتماعی و عاطفی دیگران
- ۸- استفاده از کاهش‌دهنده‌های شیمیایی استرس مانند داروهای آرام‌بخش با تجویز پزشک
- ۹- روی آوردن به مذهب و آرامش درون



سمیرا ذاکرین
کارشناس روان‌شناسی