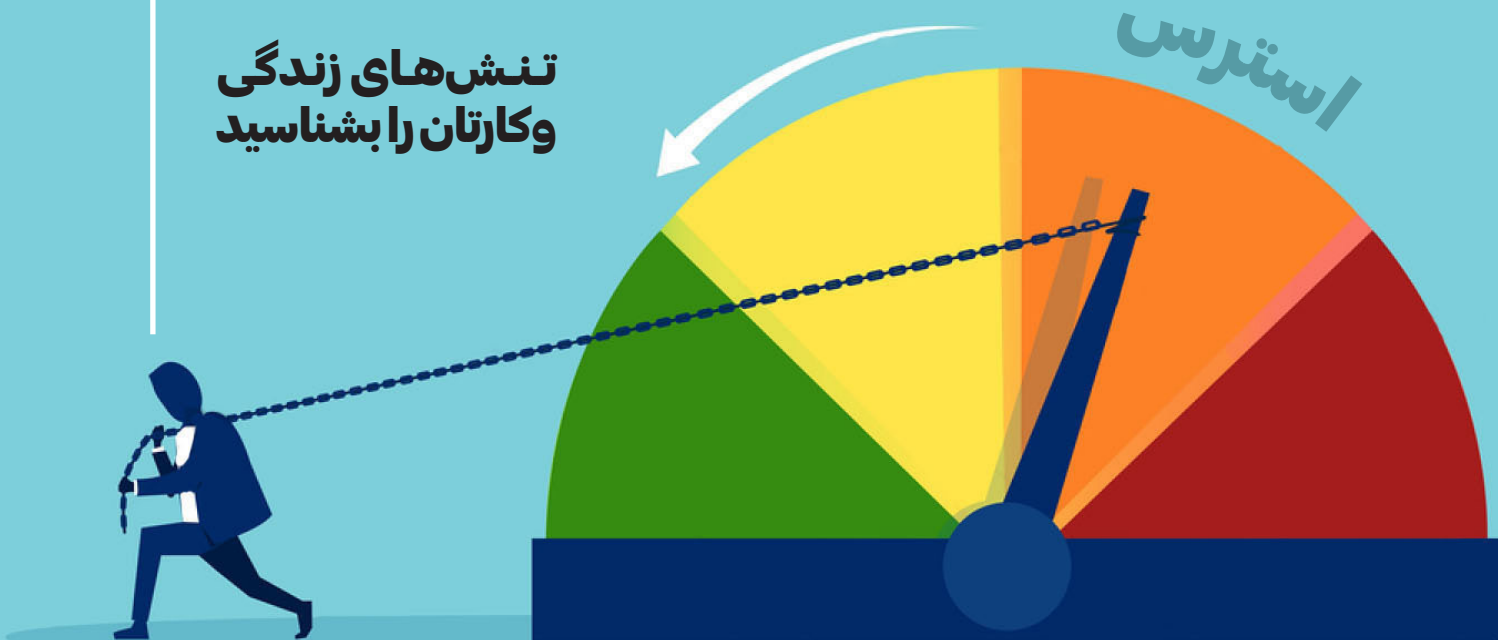
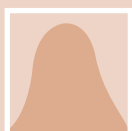


تنش‌های زندگی
و کارتان را بشناسید



مدیریت استرس



راهله علیرضایی
مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

اهداف آموزشی

- از خوانندگان محترم انتظار داریم پس از خواندن مقاله:
 - استرس را تعریف کنند.
 - انواع استرس را توضیح دهند.
 - منابع استرس را بیان کنند.
 - آثار مختلف جسمی و روانی استرس را شرح دهند.
 - راه‌های پیشگیری از استرس را توضیح دهند.

مقدمه

استرس، یکی از پدیده‌های روزمره زندگی انسان‌ها است که تأثیر قابل توجهی بر روحیه و فعالیت‌های روزمره آن‌ها دارد. استرس می‌تواند از طریق واکنش‌های فیزیولوژیک، شهودی و رفتاری مشخص شود و در صورت عدم مدیریت مناسب، ممکن است به مشکلات جسمی و روانی منجر شود. برای کنترل استرس و حفظ سلامت روان و جسم، روش‌های متنوعی وجود دارد. استرس بخش طبیعی از زندگی است ولی در صورت عدم مدیریت مناسب، می‌تواند تأثیرات منفی بر روی سلامت روانی و جسمی افراد داشته باشد. با انجام روش‌های مدیریت استرس، می‌توان این تأثیرات را کاهش داد و بهبود کیفیت زندگی را تجربه کرد.

تعریف استرس

برای استرس تعاریف زیادی ارائه شده است که در اینجا به دو تعریف معروف بسنده می‌شود. در تعریف اول، سلیه (۱۹۷۴) استرس را برانگیختگی ذهن و بدن در پاسخ به مطالباتی که به آن تحمیل شده تعریف می‌کند. در تعریف دوم لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) استرس را نوعی ارتباط بین فرد و محیط می‌دانند که فرد آن را فراتر از منابع خود ارزیابی کرده و رفاه و بهزیستی وی را به مخاطره می‌اندازد. (۱) به عبارت دیگر آن‌ها نیز مانند سلیه استرس را نتیجه یک خواست و مطالبه‌ای می‌دیدند که به فرد تحمیل شده و آن را فراتر از منابع موجود خود، برای برآورده کردن می‌بیند.

در نتیجه، این خواست به عنوان تهدید ادراک می‌شود و لذا شکلی از مقابله مورد نیاز است. عامل استرس‌زا محرکی است که ظرفیت ایجاد واکنش استرس- پاسخ جنگ و گریز را که کارکرد آن حفظ امنیت فرد است، دارد.

محرک‌های استرس‌زایی مانند مواجه شدن با یک سگ یا حیوان خطرناک یا احتمال تصادف با خودرو می‌توانند واقعا تهدیدکننده باشند. همچنین وضعیت‌هایی مانند از دست دادن موقعیت، تهدید شدن عزت نفس، از دست دادن یک ارتباط مهم، ازدحام و شلوغی نیز همین گونه‌اند و ظرفیت ایجاد یک پاسخ «جنگ و گریز» را دارند؛ حتی اگر احتیاج به یک پاسخ فوری وجود نداشته باشد یا حتی چنین پاسخی نامناسب باشد.

انواع استرس

استرس، انواع مختلفی دارد که شناخت آن‌ها برای مدیریت استرس ضروری است. این یعنی هر نوع از استرس، ویژگی‌ها، علایم و مدت زمان متفاوتی داشته و مداخلات خاصی برای آن مناسب است.

استرس حاد

شایع‌ترین شکل استرس است که از فشارهای اخیر و مورد انتظار در آینده نزدیک ناشی می‌شود.

استرس حاد در مقادیر کم، هیجان‌انگیز است، ولی وقتی خیلی زیاد می‌شود فرسوده‌کننده شده و موجب تشویش روان‌شناختی، تنش، سردرد، مشکلات گوارشی و ... می‌شود. بیشتر مردم علایم استرس حاد را تشخیص می‌دهند و خوشبختانه چون کوتاه‌مدت است زمان کافی برای آسیب‌رساندن به بدن را ندارد. شایع‌ترین علایم استرس حاد عبارت است از: تشویش هیجانی که ترکیبی از خشم و تحریک‌پذیری، اضطراب و افسردگی (سه هیجان اصلی استرس)، مشکلات عضلانی شامل سردرد تنشی، کمر درد، درد در قسمت فک و تنش‌های عضلانی که منتهی به کشیدگی عضلات و تاندون‌ها و مشکلات در رباط‌ها می‌شود. استرس حاد می‌تواند در زندگی هرکسی پیش بیاید و قابل مدیریت است. اما یک نوع استرس حاد شدید به نام تروما وجود دارد که شامل حوادثی است که در آن فرد با واقعه‌ای مواجه شده یا شاهد آن بوده که با خطر مرگ یا آسیب جدی همراه بوده است، مانند تجاوز جنسی، تصادف‌های شدید، حمله فیزیکی، شکنجه و بلایای طبیعی. این نوع استرس ممکن است موجب بروز علایم یا اختلال استرس پس از سانحه در فرد شود که مستلزم درمان تخصصی توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان است.

استرس حاد اپیزودیک

این نوع استرس را بیشتر کسانی تجربه می‌کنند که شخصیت و سبک زندگی شان به‌گونه‌ای است که خود را در معرض استرس‌های مکرر قرار می‌دهند. آن‌ها معمولاً بیش از حد برانگیخته، تحریک‌پذیر و مضطرب هستند. همیشه در عجله هستند و گاهی تحریک‌پذیری‌شان تبدیل به خصومت می‌شود. معمولاً برای این افراد روابط بین فردی و کار، یک منبع مهم استرس است.

استرس مزمن

در حالی‌که استرس حاد می‌تواند مهیج و هیجان‌انگیز باشد، استرس مزمن این‌گونه نیست.



اندازه کافی ادامه داشته باشد تا تمرکز حفظ شده و عملکرد قطع نشود.

اما اگر سطح استرس تشدید شود، مشکلات حافظه، حواس پرتی و اضطراب پیش می‌آید و افکار منفی ذهن را اشغال می‌کند. این افکار تمرکز فرد را به هم می‌ریزد و عملکرد صدمه می‌بیند. اثر استرس بر فرد را می‌توان به دو شکل مشاهده کرد:

الف. اثرات جسمی: استرس بر سیستم عضلانی اسکلتی، سیستم تنفسی، قلب و عروق، کبد، سیستم معده‌ای روده‌ای و سیستم تولید مثل، اثرات نامطلوب می‌گذارد. (۴)

ب. اثرات روانی: اضطراب و افسردگی از اثرات روانی استرس هستند.

اضطراب

اضطراب یک هیجان طبیعی و ضروری است که وقتی فرد وجود یک تهدید یا خطر را پیش‌بینی می‌کند، تجربه می‌شود. اضطراب می‌تواند سودمند باشد زیرا به شخص کمک می‌کند تا به دنبال راهی برای رفع تهدید یا خطر باشد. ولی وقتی همین هیجان طبیعی، افراطی، شدید، مستمر یا غیرقابل کنترل شود و در عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی تداخل ایجاد کند، تبدیل به اختلال می‌شود. دو اختلال اضطرابی که با استرس ارتباط دارند اختلال استرس پس از سانحه و حملات پانیک هستند. همانطور که در بالا توضیح داده

این استرس، آزار دهنده و فرساینده است و روزها، ماه‌ها و حتی سال‌ها طول می‌کشد. استرس مزمن، بدن، ذهن و زندگی را فرسوده می‌کند. فقر، خانواده پرتعارض، گیر افتادن در یک زندگی زناشویی یا شغلی که فرد از آن راضی نیست و آن را دوست ندارد از نمونه‌های درگیر بودن با استرس مزمن است. مشکلات مربوط به اقلیت‌های قومی، نژادی و دینی و انگ‌های مربوط به برخی پدیده‌ها مانند اعتیاد و اچ آی وی / ایدز منبع دیگر چنین استرسی است. این نوع استرس تمامی ندارد و فرد راه فراری از آن نمی‌بیند، فشارها و الزامات پی‌درپی و بی‌وقفه برای یک دوره زمانی بی‌پایان به نظر می‌رسد و سبب می‌شود در نهایت فرد بدون هیچ امیدی از جست‌وجوی راه حل دست بکشد.

عوامل استرس زا

- فیزیولوژیک (بیماری، تغییرات فیزیولوژیک همراه با بلوغ یا سالمندی)
- خانوادگی و اجتماعی (مرگ یکی از اعضای خانواده، بیکاری)
- روان‌شناختی (تهدید عزت نفس، احساس گناه)
- فلسفی (هدف و معنای زندگی)
- محیطی (گرما، سرما، آلودگی هوا)

اثرات استرس

واکنش استرس در مواقعی که عاملی واقعاً امنیت فرد را تهدید می‌کند، خوب است و موجب کمک به بقای فرد می‌شود. علاوه بر این، میزانی از استرس لازم بوده و بهبود عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف را به دنبال دارد. رابطه استرس و عملکرد مثل U برعکس است. وقتی فشار بسیار کمی برای انجام یک کار مهم وجود دارد، فرد انگیزه کمی برای توجه و تمرکز و صرف انرژی دارد، به‌ویژه وقتی که کارهای دیگر برای وی جذاب‌تر و فوری‌تر است. اما وقتی سطح استرس بیشتر می‌شود، فرد وارد منطقه بهینه عملکرد می‌شود. تمرکزش بیشتر شده و عملکرد وی بهبود می‌یابد. این فشار باید به



اجتناب است. هدف پیشگیری از استرس، حذف استرس‌های غیرضروری است. مثلاً اگر رانندگی در یک اتوبان اصلی پر ترافیک شما را دچار استرس می‌کند می‌توانید با تمرکز روی یک صحنه جالب، استرس را کمتر کنید، یا مشغول انجام آرمیدگی شوید یا به موسیقی گوش دهید. اما اگر می‌توانید مسیر بدون ترافیک دیگری برای رسیدن به مقصد انتخاب کنید تا اصلاً دچار استرس نشوید. بنابراین یکی از مهم‌ترین مداخلات در مدیریت استرس این است که تا جای ممکن چیزهایی که فرد را دچار استرس می‌کند، حذف کنید. در ادامه مهم‌ترین عوامل استرس‌زا را می‌خوانید.

حوادث زندگی: شایع‌ترین عامل استرس‌زا حوادث مهم زندگی هستند. هرچه فرد حوادث بیشتری را تجربه کند سطح استرس او نیز بیشتر خواهد بود و بیشتر احتمال دارد که دچار بیماری شود. این حوادث می‌توانند منجر به استرس حاد یا مزمن شوند. این حوادث ممکن است علل فیزیولوژیک مانند ابتلا به یک بیماری، داشته باشند یا عوامل اجتماعی مانند مشکلات خانوادگی، بیکاری و فقر یا محیطی مانند وقوع سیل و زلزله و یا زندگی در یک منطقه پر ترافیک یا آلوده باشند.

دردسره‌های روزانه: دردسره‌های روزانه، تعاملات روزانه با محیط تعریف می‌شود که اثر منفی داشته و به دلیل ماهیت مزمنی که دارند می‌توانند بر سلامت فرد تأثیر منفی بگذارند. داشتن همسایه‌های پردردسر، ترافیک، همکاران سیگاری و گم کردن وسایل و اشیاء نمونه‌هایی از این موارد است.

شکست در انجام کار: یکی از منابع استرس، شکست در انجام کارهاست که می‌تواند موجب کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس شده و به دنبال آن ایجاد استرس شود.

فشار زمان: ضرب الاجل‌ها یا فشارهای زمانی برای انجام دادن کارها یکی از منابع شایع استرس محسوب می‌شود. افرادی بیشتر تحت تأثیر این عامل استرس‌زا قرار می‌گیرند که حجم

شد، در اختلال استرس پس از سانحه، فرد مبتلا حادثه‌ای را تجربه کرده که در آن زندگی‌اش مورد تهدید قرار گرفته یا دچار آسیب جسمی و روانی شده است. علایم این بیماری شامل برگشت‌های مکرر به حادثه مورد نظر و رؤیاهای و کابوس‌های شبانه مربوط به حادثه تروماتیک و اضطراب شدید متعاقب آن است.

علاوه بر این، چون استرس می‌تواند موجب تنفس سریع یا نفس‌نفس‌زدن شود ممکن است در افراد خاصی، موجب بروز حمله پانیک شود.

افسردگی

غمگینی و افسردگی نیز یک هیجان طبیعی است که در مواجهه با حوادث تلخ زندگی مانند مرگ یک عزیز، طلاق، از دست دادن شغل و غیره اتفاق می‌افتد. این افسردگی طبیعی معمولاً مدت زمان کوتاهی طول می‌کشد و به تدریج شدت آن کاهش می‌یابد، ولی اگر این احساسات استمرار داشته باشد ممکن است موجب مشکلات جدی مانند اختلال افسردگی شود.

استرس در افراد مستعد می‌تواند نقش عامل آشکارساز را بازی کرده و موجب بروز اختلالات خلقی از جمله افسردگی اساسی شود.

پیشگیری از بروز استرس

بهترین و اولین کار، پیشگیری از بروز استرس است، اگرچه همواره باید به‌خاطر داشت استرس غیرقابل



کارهایشان زیاد بوده و قادر به مدیریت مناسب زمان نیز نیستند.

تغذیه: تغذیه و استرس رابطه زیادی با هم دارند. مواد غذایی خاصی می‌توانند پاسخ شبه استرس به وجود آورند و برخی از بیماری‌های مربوط به استرس می‌توانند به وسیله عادات غذایی تشدید شوند. همچنین تجربه استرس می‌تواند منجر به عادات غذایی بد شود.

سر و صدا: زندگی یا کار در یک محیط پر سر و صدا می‌تواند روی سطح استرس اثر بگذارد. سر و صدا می‌تواند فشارخون را افزایش داده، ضربان قلب را بالا ببرد و منتهی به تنش عضلانی شود. سر و صدا با نارضایتی شغلی هم ارتباط داشته و موجب تحریک پذیری و اضطراب می‌شود. همچنین سر و صدا موجب مشکلات خواب و سردرد نیز می‌شود. با گذشت زمان، فرد ممکن است به برخی سر و صداها عادت کند ولی این بدان معنا نیست که دیگر روی او اثر نمی‌گذارند.

نتیجه گیری

به طور کلی مداخلات مختلف برای مدیریت استرس را می‌توان به دو دسته بزرگ تقسیم کرد: مداخلات هیجان‌مدار که هدف آن کاهش تنش فیزیولوژیک و هیجان‌های منفی است و مداخلات مسأله‌مدار که به هدف حل مشکلی که موجب استرس شده است، انجام می‌شود. در هر حال، مهم‌ترین راهبرد مداخلات مسأله‌مدار، مهارت حل مسأله است که به افراد کمک می‌کند تا مشکلی را که موجب استرس شده حل کنند و به استرس خود خاتمه دهند. در واقع، حل مسأله مهارتی است که به افراد کمک می‌کند تا با تفکر منظم و منطقی، مشکلات و چالش‌های زندگی را به شکل مؤثر و سازنده ای حل کنند.

پیشنهادها

سبک زندگی سالم علاوه بر این که موجب بهبود کیفیت زندگی فرد و خانواده می‌شود می‌تواند به

پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی نیز کمک کند. سبک زندگی به مجموعه روش‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که فرد با آن‌ها زندگی می‌کند. نوع و روش خورد و خوراک فرد، میزان فعالیت بدنی وی، تفریحات و سرگرمی‌ها و نیز شیوه برقراری رابطه با دیگران از جمله اجزای سبک زندگی محسوب می‌شوند. مجموعه کارها و رفتارهایی مانند تغذیه مناسب، خواب، استراحت، تحرک، ورزش، افزایش فعالیت‌های تفریحی سالم و توجه به وضعیت جسمی که حفظ و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی شخص را فراهم می‌کند سبک زندگی سالم نامیده می‌شوند. توجه به سبک زندگی می‌تواند در کنترل و مدیریت استرس نقش بسزایی را ایفا کند.

منابع

- دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی، مدیریت استرس، کتاب مرجع، وزارت بهداشت
- دکتر لادن فتی فرشته موتابی، آموزش مهارت‌های زندگی مدیریت استرس/انتشارات میانکوشک، ۱۳۹۱