



یادطلب کلاس

استرس را چگونه تشخیص دهیم و چگونه درمان کنیم!

مریم «شیما» فلاحی پیشه
روانشناس



تشخیص

اگرچه استرس یک ویژگی روانی است ولی علائم آن به صورت بروزها و واکنش‌های ذهنی، فیزیکی و ظاهری دیده می‌شود. خستگی مفرط، کاهش یا افزایش اشتها، سردرد، گریه، تعریق دست‌ها، خشکی زبان و دهان، خواب‌آلودگی، خواب بیش از حد، ناامیدی، هراس، بی‌علاقگی و ... برخی از علائم بی‌شماری هستند که بروز آن‌ها می‌تواند نشاندهنده‌ی وجود استرس در فرد باشد.

حذف

استرس ابعاد متفاوتی دارد که هر یک باید در جای خود مورد بحث و بررسی قرار بگیرند. وجود بخشی از استرس جزو جدانشدنی زندگی انسانی است. این بخش که از آن به استرس مثبت یاد می‌کنیم عملاً محرک و مسبب بسیاری از فعالیت‌ها و کارهای روزمره است. استرس مثبت موجب پیشرفت و تحرک بیشتر در زندگی می‌شود و جذابیت زندگی را در نظر افراد می‌افزاید. همه ما برای پیشرفت به مقدار خاصی از استرس نیاز داریم، با وجود مقدار خاصی از استرس مثبت است که نیاز به پیشرفت را احساس می‌کنیم.

ضرب‌العجل‌ها، رقابت‌ها، رویارویی با مشکلات و حتی ناامیدی‌ها و غم‌ها به زندگی ما عمق و انرژی بیش‌تری می‌دهند. بنابراین لازم نیست به دنبال حذف استرس باشیم بلکه باید بیاموزیم که چگونه آن را اداره و کنترل کنیم تا ضمن بهره‌مندی از جنبه‌های مثبت آن، با ابعاد آسیب‌زا و مضر استرس برخورد کمتری داشته باشیم. همان‌طور که استرس زیاد ممکن است این حس را به وجود بیاورد که مشکلات زیادی ما را احاطه کرده‌اند استرس ناکافی و یا فقدان استرس می‌تواند به وجود آورنده‌ی احساس کسالت و افسردگی باشد. بهترین راه حل برای رهایی از مشکلاتی که ممکن است استرس زیاد و یا فقدان استرس به وجود بیاورند این است که مطلوب‌ترین سطح استرس را بیابیم. مطلوب‌ترین سطح استرس آن است که باعث تحریک و انگیزش برای پیشرفت شود اما به وجود آورنده‌ی دلشوره و نگرانی نباشد.

مطلوب‌ترین سطح

هیچ سطح استرس واحدی برای همه‌ی افراد وجود ندارد. همه ما مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای خاص خود هستیم. به همین دلیل موضوعی که باعث اضطراب یک فرد می‌شود، ممکن است در فردی دیگر به وجود آورنده‌ی حس خوشحالی و نشاط باشد. حتی اگر بپذیریم که موضوعی خاص مثل

جنگ و یا بحران برای همه نگران‌کننده است، اما باز هم واکنش‌هایی که در قبال چنین موضوعاتی نشان داده می‌شود، متفاوت و متغیر است.

کسی که عاشق بحث و جدل و کارهای پرافت و خیز است یا دوست دارد همیشه تغییر شغل بدهد، در صورت داشتن شغلی ثابت و شرایطی پایدار و منظم دچار استرس خواهد شد و برعکس، فردی که همیشه شرایط شغلی پایدار و منظمی داشته است در صورت رویارویی با شرایط شغلی پرافت و خیز و یا برخورداری از محدوده وظایف گسترده، دچار استرس خواهد شد.

مسائلی که باعث ایجاد استرس می‌شوند و نیز مقدار استرسی که افراد در حالت اضطراب قادر به تحمل آن هستند با افزایش سن تغییر می‌کند. ثابت شده است که اغلب بیماری‌ها با استرس‌های مضمّن و پنهانی (فروننشسته) افراد در ارتباط هستند. بنابراین اگر دچار علائم استرس هستید، یقیناً میزان استرس شما از حدّ مطلوب فراتر رفته است. در این حالت باید از استرس موجود در زندگی خود بکاهید و یا توانایی خود را برای اداره نمودن آن افزایش دهید.

اداره و درمان

تشخیص استرس‌های پنهانی (فروننشسته) و آگاهی از تأثیرات آن‌ها بر زندگی برای کاهش اثرات مضرّ آن کافی نیست. از آن‌جا که استرس می‌تواند ریشه‌های متعدّدی داشته باشد، راه‌های بسیاری نیز برای اداره نمودن آن وجود دارد. یکی از روش‌های مقابله با استرس، تغییر دادن منبع استرس و یا نحوه‌ی واکنش به آن است. اما روش‌هایی عمومی وجود دارند که با استفاده از آن‌ها می‌توان تا اندازه‌ی قابل قبولی استرس افزایش یافته را کنترل و درمان نمود.

(الف) به میزان کافی بخوابید.

(ب) از خود درمانی پرهیزید

(ج) به جای فرار از مشکلات به راه‌های حلّ آن‌ها فکر کنید.

(د) روش‌های آرام‌سازی (ریلکسیشن) و تمدّد اعصاب (تنفس طبیعی) را بیاموزید.

(ه) اهداف‌تان را واقع‌گرایانه انتخاب کنید.

(و) انجام تدریجی کارها را فراموش نکنید و خود را غرق افکار‌تان نسازید.

(ز) نگاه و نگرش‌تان را نسبت به مسایل تغییر دهید.