

این 10 عامل استرس را از زندگی خود حذف کنید

اکثر مردم گاهی اوقات استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند. منظور از استرس، هرگونه فشاری است که بر ذهن و یا جسم شما وارد می‌شود. منشأ احساس "استرس" می‌تواند رویدادی باشد که به شما احساس عجز داده یا شما را عصبی می‌کند. اما اضطراب به معنی احساس ترس، نگرانی و یا ناراحتی است. این احساس می‌تواند واکنش به استرس باشد و یا در افرادی بروز کند که قادر به تشخیص عوامل استرس‌زای قابل توجهی در زندگی خود نیستند.

استرس و اضطراب داشتن همیشه بد نیست. این حالات در کوتاه مدت می‌تواند به شما کمک کند تا بر یک چالش و یا وضعیت خطرناک غلبه کنید. اگر ما قدری اضطراب را تجربه نمی‌کردیم، ممکن بود انگیزه‌ای برای انجام کارهایی ضروری خود نداشتیم. (برای مثال، مطالعه برای یک امتحان مهم!). با این حال اگر استرس و اضطراب در زندگی روزانه اختلال ایجاد کند، ممکن است نشان‌دهنده یک مسئله جدی‌تر و زمان کمک گرفتن از یک متخصص باشد.

هر روز با عوامل استرس‌زای مختلفی روبه‌رو هستیم. عوامل کوچکی که استرس و دل‌نگرانی‌های نامحسوس ولی آزاردهنده ایجاد می‌کنند و البته عوامل محسوسی که به جزئی جدانشدنی از زندگی امروزه تبدیل شده‌اند. استرس انواع مختلفی دارد که شدت تأثیرگذاری آنها کاملاً متفاوت است و البته درمان‌های مختلفی نیز برای هر نوع از استرس وجود دارد. در دسته‌بندی انواع عوامل استرس، نوعی از استرس نیز وجود دارد که با عنوان استرس مفید از آن یاد می‌شود.

مفید بر عملکرد ما تأثیر مثبت دارد و نیروی محرکه‌ای برای فعالیت و در واقع انگیزه‌ی حرکت به سوی هدف است. در دهه‌ی اخیر، روان‌شناسان بسیاری به مطالعه‌ی عوامل استرس‌زا و چگونگی واکنش بدن انسان نسبت به آنها پرداخته‌اند. رویدادهای استرس‌زا به چند دسته‌ی اصلی تقسیم می‌شوند که عبارتند از: استرس حاد، استرس ضمنی و استرس مزمن. عواملی که منجر به استرس حاد می‌شوند، وقایع و رویدادهای کوتاه‌مدتی هستند که علی‌رغم پایان یافتن، تأثیرات شدید و ضربات سنگینی به زندگی فرد وارد می‌کنند. استرس ضمنی ناشی از موقعیت‌های کوتاه‌مدت اما مستمر در زندگی است؛ مثلاً عوامل استرس‌زای موجود در محل کار که تقریباً هر روز آن را تجربه می‌کنید. استرس مزمن نیز گونه‌ای از استرس است که پیوسته با شما و همراهان است و سرسختانه در جریان زندگی شما حضور دارد؛ مانند نگرانی‌هایی که از رابطه‌ی زناشویی متزلزل دارید. این نوع از استرس به مرور زمان به استرس همیشگی و دائمی تبدیل می‌شود. برای داشتن یک زندگی شاد باید عوامل استرس را بشناسید و با جرئت و شجاعت آنها را از زندگی خود حذف کنید.

۱. عوامل استرس در محل کار

همه‌ی ما بیشتر ساعات روز را در محل کارمان می‌گذرانیم، پس عجیب نیست که در همین محل با یکی از بزرگ‌ترین عوامل استرس روبه‌رو شویم. طبق پژوهشی که انجمن روان‌شناسی ایالت متحده آمریکا در سال ۲۰۱۲ انجام داده است، حدود ۷۰ درصد آمریکایی‌ها در محل کار خود با عوامل استرس‌زا مواجه هستند. این آمار در سایر نقاط جهان نیز به همین شکل است. مثلاً در انگلستان در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ حدود سه‌ونیم میلیون روز ناخوشایند کاری یعنی روزهایی که با استرس و نارضایتی در محل کار سپری شده‌اند، برای افراد وجود داشته است. برای رهایی از عوامل استرس‌زای موجود در محل کار باید برنامه‌ریزی دقیقی ترتیب بدهید که وظایف کاری را از اوقات فراغت و وقت‌گذرانی با خانواده‌تان تفکیک کنید.

اگر عوامل استرس‌زای کار شما به بخش جدانشدنی از شغل‌تان بدل شده‌اند و از شر آنها گریزی نیست، حداقل تلاش کنید این استرس به سایر بخش‌های زندگی‌تان وارد نشود. مثلاً در زمان استراحت و خارج از وقت کاری، کار را تعطیل کنید و فکرتان را با مسائل مرتبط با آن مشغول نکنید.

۲. نگرانی ظاهر و قیافه

شما هم از چروک‌های پوست، جوش‌های ناخوانده که روی پوست‌تان جا خوش می‌کنند و اضافه وزن خود نگران و شاکی هستید؟ خب طبیعی است. همه دوست دارند زیبا و جذاب باشند اما وقتی مسائل ظاهری به عوامل تولید استرس و دغدغه‌ی اصلی افراد تبدیل می‌شوند، باید فکری کرد. آلن کانر (Allen Kanner) روان‌شناسی است که درباره‌ی عوامل ایجاد‌کننده‌ی استرس مطالعه و تحقیق می‌کند. طبق مطالعات وی بیش از ۵۰ درصد افرادی که مورد مطالعه قرار داده بود از وزن خود ناراضی بودند و برای آنها اضافه وزن و ظاهرشان موضوعی جدی و استرس‌زا بوده است. به یاد داشته باشید بسیاری از نارضایتی‌هایی که از ظاهر خود دارید، راه چاره دارند. تمرینات ورزشی، تغذیه سالم و تغییر سبک زندگی تأثیر فوق‌العاده‌ای بر ظاهر و روحیه‌ی شما دارند. درست است که ورزش کردن باعث نمی‌شود بینی‌تان کوچک‌تر یا قدتان بلندتر بشود اما به شما اندامی متناسب تقدیم می‌کند که شادابی و اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد. ورزش در تمامی سنین به‌ویژه برای افراد میان‌سال مانند آبی است که آتش سوزان استرس و هیجانات کاذب را فرو می‌نشاند.

۳. اجتماع

فشار اجتماع از عوامل استرس بر اقلیت ها است

همه دوست دارند موفق باشند، روی دیگران تأثیر بگذارند و دیده و شنیده بشوند و این خواسته‌ای عادی و طبیعی است، اما اگر این خواسته از مسیر منطقی خود خارج شود و تحت تأثیر تبلیغات و الگوهایی که جهان امروز را تحت سلطه دارد قرار بگیرد چیزی جز استرس و فشار به همراه نخواهد داشت. برای نمونه هنجارها و الگوهای تبلیغاتی را که دنیای جدید درباره‌ی ظاهر به افراد تلقین می‌کند در نظر بگیرید؛ اندام‌های ایده‌آل و زیبایی‌های ناب و سایر الگوهای ظاهری که موجب نگرش منفی افراد نسبت به ظاهر و بدن‌شان می‌شود. همه تلاش می‌کنند خود را شبیه ایده‌آل‌های ارائه شده در تبلیغات تجاری و مدل‌های فشن و مد کنند. از قدیم گفته‌اند شنونده باید عاقل باشد. فشار و استرسی که از سوی محیط به افراد وارد می‌شود، عواقب مخرب و ماندگاری به دنبال دارد. نمونه‌ی دیگری از استرس محیطی که اجتماع به افراد تحمیل می‌کند، استرسی است که گروه‌های اقلیت در جوامع تجربه می‌کنند. انواع تبعیض‌های موجود در جوامع از جمله تبعیض نژادی استرس فراوانی تولید می‌کنند که اگر طولانی‌مدت باشد، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد و جامعه وارد می‌کند.

۴. رقابت

رقابت سالم مصداقی از استرس مفید

همان‌طور که در ابتدای مقاله نیز عنوان شد، نوعی از استرس که با نام استرس مفید شناخته می‌شود، نقش کاملاً متفاوتی در زندگی افراد دارد. استرس مفید باعث حرکت و شکوفایی می‌شود و رقابت، تلاش و بهبودی عملکرد را به دنبال دارد. این نوع استرس افراد را به یادگیری، تمرین بیشتر و متعهد بودن تشویق می‌کند. استرس مفید همان اضطراب شیرینی است که در برخی ملاقات‌ها دچارش می‌شوید یا همان حس مطلوبی که برای شرکت در رقابت‌های سالم دارید.

۵. سلامت

گاهی اوقات بیش از حد نگران سلامتی خود یا اطرافیانمان می‌شویم؛ نگرانی از ابتلا به بیماری‌ها، خطراتی که سلامت عزیزانمان را تهدید می‌کند و هزار و یک دل‌نگرانی این‌چنینی که فقط و فقط زاییده‌ی افکار منفی ما هستند. بعضی وقت‌ها سابقه‌ی بیماری یا وقایع ناخوشایندی که در گذشته سلامت ما یا عزیزانمان را تهدید کرده است، به عامل استرس در زندگی بدل می‌شود. نگرانی در مورد سلامتی، خود یکی از کلیدی‌ترین عوامل تهدید سلامتی است. استرس انرژی ما را می‌گیرد، شور و نشاط را از بین می‌برد و از ما فردی کسل و ناامید می‌سازد.

۶. تغییرات یکی از عوامل ایجاد استرس

سازگاری با تغییرات برای بیشتر مردم سخت است. مثلاً بیشتر افراد نقل مکان کردن را تجربه‌ای پر استرس می‌دانند. شروع یک کار جدید، آغاز زندگی مشترک، جابه‌جایی منزل و... تغییرات اجتناب‌ناپذیری هستند. خواه این تغییرات مثبت باشند یا منفی، باید خود را با شرایط جدید وفق داد و همین تلاش برای تطبیق پیدا کردن با موقعیت‌های جدید باعث ایجاد استرس می‌شود. توماس هولمز (Thomas Holmes) و ریچارد ریهی (Richard Rahe) در پژوهشی رویدادهای متغیر زندگی را اولویت‌بندی کردند و نتیجه پژوهش را با عنوان SRRS یا رتبه‌بندی عوامل اجتماعی تطبیق‌پذیر، ارائه دادند. در این مطالعه مشخص شد که نقل مکان و تغییر منزل با قرار گرفتن در جایگاه بیست و هشتم، از استرس‌زاترین وقایع زندگی افراد است. سایر عوامل استرس که در جایگاه‌های بالاتری قرار گرفتند شامل مرگ والدین، تغییرات در روابط عاطفی و جدایی است.

۷. مسائل مالی

حتی اگر بحران اقتصادی در کار نباشد و وضع مالی نسبتاً خوبی هم داشته باشید، باز هم در مورد اوضاع مالی نگرانی‌های مختلفی خواهید داشت. برنامه‌ریزی مالی، سرمایه‌گذاری، دخل و خرج و در یک کلام بحث پول همیشه نگرانی‌هایی به همراه دارد. مسائل مختلفی مثل سطح رفاه زندگی، بازنشستگی و هزاران مورد دیگر تحت تأثیر امور مالی هستند. مطالعات نشان می‌دهد ترس از ناتوانی در مدیریت مالی و گرداندن زندگی مطابق میل باعث می‌شود افراد همواره در زندگی نگرانی‌هایی را احساس کنند. راهکار منحصر به فردی برای رهایی از نگرانی‌های این چنینی وجود ندارد، چون افراد مختلف شرایط مالی، درآمد و شیوه‌های زندگی متفاوت دارند و این گوناگونی‌ها صدور حکم کلی در این مورد را دشوار می‌سازد. برای رهایی از تنش‌های مربوط به مسائل مالی باید برنامه‌ریزی، قناعت و صبوری را تمرین کرد.

۸. مشکلات موجود در روابط

حتی شادترین روابط هم درجه‌ای از استرس را در خود پنهان دارند. هم‌زیستی در تمام شکل‌هایش مشکلاتی در پی دارد. برای زندگی کردن با همسر، هم‌خانه و ... باید تفاوت‌ها را پذیرفت. اختلافات میان افراد از مسائل فیزیکی نظیر فضای خانه و استفاده از وسایل و ... شروع می‌شود و به مسائل بسیار مهمی چون اختلاف عقیده می‌رسد. تفاوت‌ها اجتناب‌ناپذیرند و البته می‌توانند منبع عوامل استرس‌زا در روابط میان افراد باشند. گاهی اوقات مشکلات ایجاد شده در رابطه منجر به مشاجره‌های جدی و جدایی می‌شود. تلاش برای کاهش اختلافات در روابط و درک متقابل افراد، راهکار ارزشمندی در جهت گریز از استرس و زندگی شادتر است.

۹. فقدان و حرمان از عوامل ایجاد استرس

فقدان، محرومیت از دیدن یا شنیدن یا به‌طور کلی از دست دادن ارتباط با هر چیزی است که مورد علاقه شماست و یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس به‌شمار می‌رود. حرمان یا احساس محرومیت باعث ایجاد خلأ احساسی می‌شود، به‌ویژه وقتی شخص از دست رفته از نزدیکان و دوستان فرد باشد. در این شرایط مشاوره و درمان بسیار ضروری است. تجارب تلخ این چینی، پذیرش شرایط جدید و بازگشت به زندگی طبیعی را برای افراد بسیار سخت می‌کند و عدم پیگیری و حل این مشکل اثرات جبران‌ناپذیری در پی دارد. در این مواقع حل مشکل را به‌عهده‌ی گذر زمان نگذارید، حتماً مسئله را پیگیری کنید و درمان را جدی بگیرید.

۱۰. رویدادهای گذشته

آنچه در گذشته رخ داده است، گاهی دست از سر ما بر نمی‌دارد. مثلاً وحشت ناشی از حادثه‌ای در رانندگی، سرقت، تجاوز و ... می‌تواند زندگی را برای همیشه به‌بمب‌ی از استرس تبدیل کند که مترصد جرقه‌ای برای انفجار و نابودی است. بر اساس پژوهش‌ها مردان وحشت و استرس بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند چون سهم بیشتری در بروز حوادث دارند. یادتان باشد مسکوت گذاشتن مشکلاتی که باعث استرس شده‌اند بسیار مخرب و ویران‌گر است.

استرس مداوم پس از رویدادهای وحشتناک باعث نوعی اختلال با عنوان PTSD (Traumatic Stress Disorder) یا اختلال استرس پس از سانحه می‌شود. این اختلال نوعی عارضه‌ی بلندمدت است که پس از تجربه‌ی عوامل استرس‌زای شدید در افراد شکل می‌گیرد. این اختلال بیش از یک سوم افراد را در جهان تهدید می‌کند. برای داشتن آرامش و فرار از استرس باید در گام نخست عوامل ایجادکننده‌ی آن را شناخت. تعریف مسئله مهم‌ترین بخش شروع درمان و حل مشکل است.