

استرس (فشار روانی)

همه آدمها چه بزرگ چه جوان بارها احساس کرده اند که زیر بار فشار روانی قرار دارند. این احساس به صورت نگرانی، زیر فشار بودن، کسل شدن، غمگینی یا مجموعه‌ای از این حالات پیش می‌آید و دلیل آن هم وجود مشکلات زندگی و ناتوانی در کنار آمدن با دیگران است.

بسیاری از موقعیت‌های معمولی ممکن است در دراز مدت سبب احساس استرس در شما شود. ممکن است درس و مدرسه روی هم انبار شود، نگرانی برای امتحان دادن آرامستان را به هم بریزد، در مدرسه با معلم خود مشکلاتی پیدا کنید، مورد تمسخر و زورگویی دوستان خود قرار گیرید، بحث و جدل‌هایی با اعضای خانواده و یا دوستان نزدیک خود پیدا کنید.

فشار روانی ممکن است احتمالاً حال شما را بدتر کند مثلاً وقتی که شاهد جدال‌هایی در محیط خانواده خود باشید. اگر خانواده شما در حال جدایی باشند یا شخصی از نزدیکان بیمار و یا فوت شود احساس کسالت و ناراحتی شما شدیدتر می‌شود.

پیامدهای فشار روانی

اثرات فشار روانی بستگی به نوع استرس، شدت آن و زمان حضور آن دارد. هر کس به روشی خاص به استرس واکنش نشان می‌دهد. این که چگونه با آن فشار کنار بیایید به شخصیت شما و تجاربی که در گذشته در ارتباط با کنار آمدن با استرس داشتید بر می‌گردد. از این گذشته اگر شخص مورد اعتمادی داشته باشید که بتوانید راحت با او صحبت کنید یا اگر اطرافیان شما را درک کنند و مورد حمایت آنها باشید، روبروشدن با فشار روانی برایتان ساده‌تر می‌شود و برعکس اگر احساس تنهایی و بی‌کسی کنید، غلبه بر استرس دشوارتر می‌گردد. بدن شما به گونه‌ای طراحی شده است که قادر به رویارویی با خطر در مواقع بیماری و یا حالت‌های اورژانس هست. آدرنالین، کورتیزول و دیگر هورمون‌ها در برابر خطرات شما را کمک می‌کنند که مقاوم باشید و مبارزه کنید و یا از مهلکه فرار کنید اما بدن شما با فشارهای درازمدت سخت‌تر کنار می‌آید. این فشارها در شما ایجاد حالت خستگی می‌کند و سبب بی‌اشتهایی یا کم‌اشتهایی در شما شده و یا خوابتان را به هم می‌ریزد. ممکن است دچار سردرد و شکم درد شوید و چنانچه به مدت طولانی ادامه یابد بیمارتان می‌کند.

رویاری با استرس

شماری از مردم در رویاری با استرس واکنش‌های نامناسبی از خود نشان می‌دهند مانند کشیدن سیگار و مصرف داروهای آرام‌بخش. برخی دیگر با انکار موضوع، کم‌اهمیت جلوه دادن آن و کناره‌گیری و گروهی دیگر با واکنش‌های هیجانی افراطی همچون عصبانیت و برخوردهای پرخاشگرانه با اطرافیان، به استرس پاسخ می‌دهند. اگر به استرس به عنوان مسئله‌ای که بایستی حل شود نگاه کنید و موارد زیر را بررسی کنید در غلبه بر آن موفق‌تر خواهید بود:

—موقعیت‌هایی که شما را تحت فشار می‌گذارد و انواع آن را بررسی کنید.

—به این موضوع که در چنین موقعیت‌هایی به چه اشکال دیگری می‌توانستید با استرس روبه‌رو شوید فکر کنید در آن صورت احساس کنترل بهتری بر استرس خواهید داشت.

—ببینید اگر جور دیگری رفتار می‌کردید واکنش دیگران در برابر شما چه تفاوتی داشت.

—کوشش کنید شیوه‌های دیگر برخورد با استرس را تمرین کنید. شاید کمی خجالت‌آور باشد اما تلاش کنید با یک دوست تمرین کنید.

—اولین باری که این برخورد را در شرایط واقعی خواهید داشت ممکن است با شکست مواجه شوید، بنا براین بایستی از پیش آمادگی پذیرش این شکست را داشته باشید، اما حتماً تلاش کنید دوباره آن را انجام دهید.

—تمام چیزهایی را که فکر می‌کنید مسائل را آسان‌تر می‌کند یادداشت کنید.

بهترین راه حل را پیدا کنید

از خود بپرسید "آیا با روش برخوردی که در برابر این موقعیت در پیش گرفته‌ام احساس راحتی می‌کنم؟" و آیا این نوع رفتار آنچه را که من می‌خواهم به من می‌دهد. مثلاً اگر شما به درس و مدرسه بی‌اهمیت شده‌اید، ممکن است برای مدت زمان کوتاهی مشکلی احساس نکنید ولی متوجه خواهید شد که سخت است وارد دانشگاه شوید و یا یک شغل مناسب پیدا کنید.

از خود بپرسید "آیا راه دیگری برای مقابله با مشکل در این شرایط هست که بهتر از روش همیشگی‌ام که با آن برخورد می‌کنم باشد؟"

تفکر این چنینی برایتان سودمند است، به ویژه زمانی که در شرایط غیر معمول قرار می‌گیرید، مانند وقتی که کسی برایتان فلدگری می‌کند، وقتی که به شما

مواد مخدر تعارف می کنند، وقتی که شما را به مبارزه ترغیب می کنند و یا زمانی که در خیابان تهدیدتان می کنند. در چنین شرایط فریب کارانه ای برای آنکه بتوانید آن طور که می خواهید رفتار کنید ، لازم است که قبلاً تمرین کرده باشید .

اگر احساس کردید آنچه را که تصمیم به انجام آن دارید برایتان مشکل است، کوشش کنید با دوستان یا اعضای خانواده در میان بگذارید. آماده کردن فهرستی از مزایا و معایب هر روش به شما کمک می کند که تصمیم بگیرید کدام را برگزینید .

اگر نتوانستید غلبه کنید کمک بگیرید

گاهی به نظر می رسد در استرس غرق شده اید. به ویژه زمانی که شرایط به ضرر شما و در جهت تقویت استرس پیش می رود. مسائل و مشکلات پابرجا هستند و فکر می کنید راه حلی برای آنها پیدا نمی شود و خلاصه اینکه احساس می کنید بدجوری نو تله افتادید، اگر چنین احساسی دارید، لازم است که کمک بگیرید .

کسانی که می خواهید با آنها صحبت کنید بهتر است افراد زیر باشند :

– پدر و مادر، یکی از اعضای خانواده یا دوست خانوادگی

– دوست صمیمی

– معلم یا مشاور مدرسه

– مشاور یا مددکار اجتماعی

– روحانی یا فرد مورد اعتماد در محل

– پزشک خانوادگی می تواند به شما کمک کند و یا در صورت نیاز شما را برای استفاده از کمک یک روانشناس یا روانپزشک به او ارجاع دهد .

– چه زمانی باید کمک گرفت ؟

– فشارروانی سلامت شما را تهدید کند

– آنقدر نا امید شده باشید که به ترک تحصیل، فرار از خانه یا آسیب رساندن به خود فکر کنید

– احساس کنید بی حوصله، افسرده و گریان هستید و یا تصور کنید زندگی ارزش زیستن ندارد

– اشتباهی خود را از دست داده و به دشواری به خواب بروید

– نگرانی ها افکار و احساساتی دارید که بیان آن برایتان دشوار است زیرا می پندارید که دیگران شما را درک نمی کنند و ممکن است فکر کنند دیوانه اید. فشار روانی ممکن است به قدری شما را آزار دهد که حس کنید صداهایی به شما می گویند چه کار کنید و یا شما را وادار به انجام رفتارهای عجیب و غریب کنند .

اکنون شما می دانید که استرس چیست و با روشهای رویارویی سودمند آن نیز آشنا شدید و همچنین دانستید که اگر شدت فشار روانی بیش از اندازه باشد و نیاز به کمک داشته باشید چه زمانی واز چه کسانی کمک بگیرید. مطمئن باشید که هریک از این روش ها شما را در غلبه بر استرس یاری می دهد و با احساس پیروزی به دست آمده از این مبارزه کم کم خود را آماده رویارویی با استرس های آینده می بینید و ترسی از روبرو شدن با آن نخواهید داشت.

تهیه کننده:

سید محمد حسن نسایی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی