



کنترل استرس

زهرا سادات تقوی*

استرس حالتی از تهدید است که فشار روانی بر شخص وارد می‌سازد. عامل برانگیزاننده استرس می‌تواند واقعی باشد، مانند زمانی که در تاریکی شب، در خیابانی خلوت قدم می‌زنید و ناگهان صدایی مهیب به گوشتان می‌رسد. همچنین، عامل برانگیزاننده استرس می‌تواند تصویری باشد، مانند استرس ناشی از حضور در جمع. بنابراین، هر نوع تجربه، موقعیت، خاطره یا حتی تصور می‌تواند به بروز استرس در شخص منجر شود.

با این همه، هنوز هم استرس در برخی موارد به استرس مثبت تبدیل می‌شود و به یاری انسان می‌آید؛ مانند زمان امتحانات که میزان مطلوبی از استرس به بهبود عملکرد در دانش‌آموزان منجر می‌شود.

آیا استرس همواره مخرب و مضر است؟

تصور کنید یک انسان اولیه در جنگلی در حال حرکت است که ناگهان صدایی از پشت بوته‌ها به گوش او می‌رسد. او خطر را ادراک می‌کند. در چنین مواقعی، واکنش فوری بدن انسان ساز و کاری به نام پاسخ جنگ یا گریز است که بسته به میزان خطرناک بودن محرک، به فرار، جنگ یا میخکوب شدن فرد منجر می‌شود. پاسخ جنگ یا گریز پاسخی فیزیولوژیکی است که سیستم ایمنی و سیستم غدد را درگیر می‌سازد و به تغییراتی در فرد می‌انجامد که برای حفاظت از او در برابر آسیب ضروری است. مثلاً سیستم تولید مثل، گوارش، رشد و سیستم ایمنی که در چنین شرایط بحرانی برای بقای فرد ضروری نیستند، دچار کم‌کارکردی یا توقف می‌گردند و در عوض ضربان قلب و تنفس فرد فزون‌کار می‌شود و گردش خون و ترشح برخی هورمون‌ها افزایش می‌یابد. در انسان اولیه، پس از پایان ماجرا، یعنی فرار فرد از مهلکه یا غلبه بر عامل خطر، پاسخ جنگ و گریز متوقف می‌گشت و به حالت طبیعی باز می‌گشت.

بنابراین، فشار روانی و استرس امری ضروری برای بقا محسوب می‌شود. اکنون، به موازات تغییرات زندگی بشر، محرک‌هایی که برای افراد تهدیدکننده درک می‌شوند، افزایش یافته‌اند و واکنش فشار روانی نیز طولانی و بلندمدت گشته است. حال تصور کنید، فرد در طولانی‌مدت در حالت پاسخ به جنگ یا گریز باشد. در نتیجه عملکرد طبیعی بدن او دچار اختلال می‌شود و به‌طور حتم زمانی که واکنش فشار روانی طولانی یا مستمر باشد، نتیجه آن بیماری و مرض است. **سایمنز**، دانشمندی که در زمینه بیماری‌های روان‌تنی به پیشرفت‌های شگرفی دست یافته است، عنوان می‌کند: مغز انسان از رشد لازم برای پاسخ‌گویی به فشارزاهای روانی قرن بیستم بازمانده است.

* دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

ولیکن، آنچه لازم است مورد توجه قرار گیرد، مدت و درجه استرس است. همواره استرس مطلوبی وجود دارد که وجود آن به رشد و پیشرفت درسی و اخلاقی دانش‌آموزان می‌انجامد، اما لازم است معلمان و مربیان کودک و نوجوان اطلاعات خویش را در این خصوص افزایش دهند.

چند راهکار برای کنترل استرس

■ بیاموزیم، هر محرکی تهدیدکننده بقا نیست. انسان‌های متمدن امروز، گاهی با کوچک‌ترین عامل بیرونی که آرامش آن‌ها را بر هم می‌زند، مانند خرسی در جنگل برخورد می‌کنند که هم‌اکنون آن‌ها را خواهد درید. بیاموزیم، ماشینی که از ما سبقت می‌گیرد، تهدیدی برای بقای ما نیست و جنگ با او

ضرورتی ندارد. به فرزندانمان نیز از کودکی بیاموزیم، دوستی که مطابق میل او رفتار نکرده است، نه بیشتر. فنون آرام‌بخشی و آرامش‌آموزی را یاد بگیریم. روزانه دقایقی با خود خلوت کنیم و به تعادل میان سیستم‌های بدنمان یاری برسانیم.

■ تکنیک‌های ذهنی و بدنی مدیریت استرس را تا حد امکان با یک روان‌شناس یا با مطالعه کتاب‌های مرتبط بیاموزیم.

■ معنویت و توکل را در خویش پرورش دهیم و به فرزندانمان نیز بیاموزیم که: دل آرام گیرد با نام و یاد پروردگار.

