



موسسه غیرانتفاعی ادیب مازندران

روانشناسی

مدیر گروه : دکتر علیرضا دوستدار

مقدمه

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه فشار روانی آشنایی دارند، چراکه انسان از کودکی با موقعیت های تنش زا روبرو می شود و به همین دلیل فشار روانی جزء جدایی ناپذیر زندگی انسان می باشد. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی های متعدد، از جمله موقعیت هایی هستند که به ایجاد فشار روانی در فرد می انجامند. فشار روانی همواره به عنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش و شکل گیری بیماری های مختلف جسمانی و روانی و مرگ افراد مطرح بوده است. در این زمینه می توان به ارتباط رویدادهای تنش زا با ناراحتی های قلبی، پوستی، دستگاه ایمنی و بیماری های همچون زخم معده و سرطان اشاره کرد. در این میان جوانان به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در فشارهای محیطی و روانی زیادی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند، مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفته اند. روشن است که فشار روانی بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی، شغلی و از همه مهم تر، بر سلامت روانی آنها تأثیر نامطلوب خواهد داشت. با وجود اینکه منابع فشار روانی را نمی توان از بین برد، ولی با شناخت آن ها می توان راه های مقابله مؤثر را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن کاست.

تعریف

فشار روانی یا استرس عبارت است از یک واکنش جسمی که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید که در این حالت عضلات بدن منقبض شده و با تخلیه آدرنالین اضافی به خون، ضربان قلب تند می شود و فشار خون بالا می رود که این واکنش پاسخی به بقای انسان است. تنش قدرت اضافی مورد نیاز برای مقابله با خطر و یا فرار کردن از آن را در فرد ایجاد می کند.

علائم و نشانه های فشار روانی

1. تغییر در الگوی خوابیدن. مانند دیر به خواب رفتن، از خواب پریدن با کوچکترین صدا و احساس خستگی حتی پس از 8 ساعت خواب.
2. تغییر در الگوی خوردن. که دو حالت دارند: زیاد خوردن (خوردن تفریحی) و بسیار کم خوردن. کم خوری ممکن است به حدی وخیم شود که به یکی از اختلالات خوردن نظیر بی اشتهاهی عصبی تبدیل شود.
3. مصرف سیگار یا الکل. افزایش مصرف الکل و سیگار برای تسکین و آرامش.
4. تحریک پذیری و بدخلقی گذرا. تحریک پذیری به معنای بالا رفتن حساسیت افراد نسبت به محرک های محیطی می باشد که در پی آن بدخلقی گذرا در فرد دیده می شود.
5. فراموش کاری و خیال بافی. فراموش کاری مسائل اخیر بصورت مرتب و خیالبافی های مکرر در طول روز.

6. اضطراب و افسردگی. که رابطه مستقیم با فشار روانی دارند و به ندرت مستقل از یکدیگر رخ می دهند. اضطراب درمورد رویداد های آتی می باشد و افسردگی به افسوس خوردن و پشیمانی از رویداد های گذشته مربوط می شود.
7. خستگی و فقدان شور و شوق. با اینکه فرد فعالیتی انجام نداده است اما خستگی زیادی احساس می کند و میلی برای انجام کار در او دیده نمی شود.
8. آسیب پذیری در برابر بیماری. فشار روانی باعث ایجاد تغییراتی در فرد می شود که آسیب پذیری فرد را نسبت به بیماری روانی و یا جسمی افزایش میدهد.



کنترل فشار روانی

یکی از ویژگیهای رایج کنترل فشار روانی، فن آرمیدگی است. آرمیدگی با بدن و جسم سرو کار دارد و اثرات آن بصورت تسکینی می باشد. در این قسمت دو تمرین ساده برای آرمیدگی مطرح می شود:

۱. آرمیدگی عمیق:

بر روی صندلی محکم و سفت و با پشتی صاف نشسته و بدن خود را صاف کنید. کف پاها باید صاف روی زمین قرار بگیرد. ابتدا یک نفس عمیق بکشید و با توجه به نفس هایتان تمرین خود را شروع کنید. تمام ماهیچه های قفسه سینه و شکم را آرام سازید و بعد از این آرام سازی، فقط به حرکات دم و بازدم خود توجه کنید. تلاش نکنید تنفس خود را عمیق تر یا سطحی تر کنید بلکه به بالا و پایین رفتن قفسه سینه و شکم توجه کنید. حال توجه خود را به محل تلاقی گردن و کتف (اولین دروازه بدن) معطوف کنید. اکنون کتف را آرام کنید و بازو ها و سر را در حالت تعادل و آرمیدگی قرار دهید و توجه کنید آرمیدگی از قسمت بازو ها به قسمت های پایین دست گسترش می یابد. به جریان آزادانه خون به سوی انگشتان دست توجه کنید. سپس به گردن و پوست سر و صورت توجه کنید و ببینید تنش از اطراف چشم ها، دهان و آرواره ها بیرون می رود. آنگاه ببینید که همراه با هر بازدم تنش باقیمانده به راحتی از دروازه اول خارج شده و محو می شود. سپس به دروازه دوم توجه کنید که در لگن خاصره است. تنش در اینجا تمام ماهیچه های لگن خاصره را سفت و منقبض می کند. حالا آرام بمانید تا همه آن تنش ها کاملا از بین برود و همزمان، ماهیچه های ران و ساق و پاشنه پا را آرام سازید. به سنگینی پاها روی زمین توجه کنید. سپس از جریان و حرکت آزادانه خون به سوی انگشتان پا آگاه شوید و همراه با هر بازدم تنش باقیمانده را از این دریچه دوم در لگن خاصره بیرون برانید. اکنون به سراسر بدن خود بصورت یکجا توجه کنید و ببینید در حال حاضر در وضعیت راحتی قرار دارد و همراه با هر بازدم تنش باقی مانده در بدن را رها سازید.

راهبرد های مقابله با فشار های روانی

هیجانها و برانگیختگی های فیزیولوژیایی ناشی از موقعیت های تنش زا بسیار ناخوشایند می باشند و همین رنج، موجب برانگیختن شخص برای تسکین آنها می شود. فرایند کوشش شخص برای حل و فصل شرایط تنش زا را مقابله نامیده اند که به دو صورت اصلی می باشد:

۱. مقابله مساله مدار:

در این روش فرد با مسائل پیش روی خود روبرو شده و در پی راه حلی برای حل آن میگردد. تدابیر حل مساله شامل تعریف مساله، یافتن راه حل های گوناگون، مقایسه کردن راه حل ها به لحاظ سود و زیان آنها و سرانجام، انتخاب و به کار گیری راه حل اصلی می باشد. فرض کنید با گذراندن یک درس فارغ التحصیل می شوید اما استاد معتقد است با شرایط کنونی نمره قبولی نمی آورید. حال می توانید با مشورت استاد برای جبران کمبود ها و نارسایی ها تدبیری بیاندیشید و دست به کار شوید و اما ممکن است فکر کنید دیگر فرصتی برای جبران کمبود ها ندارید و بهتر است آن درس را در نیمسال تابستانی بگذرانید. این دو راه حل، تدابیری است برای کنار آمدن با خود مسئله. کسانی که در موقعیت های تنش زا به تدابیر و شیوه های مقابله مساله دار دست می زنند، هم در جریان موقعیت تنش زا و هم پس از سپری شدن آن افسردگی کمتری دارند.

۲. مقابله هیجان مدار:

در این روش فرد برای جلوگیری از فرسودگی ناشی از هیجان های منفی که منجر به روبرو نشدن با جریان های عملی مساله است، به مقابله هیجان مدار رو می آورد. علاوه بر این در مواجهه با مسائل لاینحل نیز مردم به این شیوه مقابله دست می زنند. معمولا این شیوه خود به دو دسته تدابیر رفتاری و تدابیر شناختی تقسیم می شود. تدابیر رفتاری عبارت است از دست زدن به رفتارهای فیزیکی از قبیل ورزش یا مصرف الکل یا سایر داروها، خالی کردن خشم خود بر سر دیگران و درخواست حمایت عاطفی دوستان برای دور نگهداشتن ذهن خود از مساله. تدابیر شناختی عبارت است از نیندیشیدن موقتی به مساله (به نظر خودم ارزش نگران شدن ندارد) و کم کردن تهدید موجود از راه تغییر معنای موقعیت (به نظر خودم خیلی هم مشتاق رفاقت با او نبودم). بعضی افراد نیز برای مقابله با هیجان منفی، آنها را در در خودشان انکار می کنند و آن را از حیطه آگاهی خویش دور می کنند که این روش به واپس رانی شهرت دارد.

۲. آرمیدگی سریع:



آموختن آرمیدگی به روش فوق بسیار مهم است، اما این امکان وجود دارد که در این وضعیت حتی به خواب بروید. این آرمیدگی به این علت به خوابی عمیق و آرامش بخش و بسیار سودمند منجر می شود که پیشرونده است و آنقدر توجه شما را در کنترل نگه می دارد که به خواب می روید. در شرایطی که مشغول کار هستید نمی توانید با این روش که حدود یک ساعت طول می کشد کارتان را رها سازید تا به آرمیدگی برسید، به همین دلیل به روشی سریع نیاز است. با توجه به لزوم فرصت مناسب، این روش هر بار با کنار گذاشتن هرچه درحال انجام آن هستید شروع می شود. بعد از کنار گذاشتن کارها بلافاصله واری اولیه بدن برای پیدا کردن جاهای پرتنش صورت می گیرد، سپس رها کردن تنش آغاز می شود. از آنجا که هدف از آرمیدگی عمیق را می شناسید، این فرایند می تواند در عرض چند ثانیه تکمیل شود.

نویسنده: محمد ابراهیم فرهادی.

منابع:

1. ریتا ال. اتکینسون و همکاران. (2000). زمینه روانشناسی هیلگارد (ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران). (1393). تهران: انتشارات رشد.
2. راجر. درک. سازگاری با تغییرات زندگی (ترجمه بهمن نجاریان و ایران داودی). (1385). تهران: انتشارات رشد.

