

لطفاً زهر نخورید

استرس تگانی در روزهای پایانی سال

یک لیست بلند از کارهای عقب مانده پیش رویتان است و نمی دانید از کدامش شروع کنید و چطور بقیه را سر و سامان بدهید؟ آیا هر بار که به این لیست نگاه می کنید، ضربان قلبتان بالا می رود؟ وحشت می کنید و کف دستتان خیس عرق می شود؟ اگر تمام اینها برایتان آشناست، حتماً به تغییراتی نیاز دارید و وقتش رسیده که کنترل زندگی تان را دست بگیرد.

دنیای پراسترس

معمولاً هر نسل گلیه می کند که دوره و زمانه بدی شده و قدیمی ها تا این حد استرس نداشتند، اما واقعاً این طور است؟ در قرن نوزدهم پزشکان هشدار داده بودند که کار بیش از اندازه، تحصیل و دریافت اطلاعات زیاد از روزنامه ها باعث اضطراب بیش از حد افراد جامعه شده و به سلامت آنها آسیب زده است. یوگا، مدیتیشن، داروهای اعصاب و... همگی روش هایی بودند که متخصصان و محققان برای آنچه که "خستگی عصبی" می نامیدند، توصیه کردند. با همه اینها به نظر می رسد استرس، در قرنی که ما در آن زندگی می کنیم مساله سازتر شده است. سازمان بهداشت جهانی، استرس را یکی از بیماری های همه گیر قرن ۲۱ معرفی کرده است. بد نیست در این زمینه کمی به آمار و ارقام محققان نگاه کنیم.

محققان گوتنبرگ سوئد تحقیق طولانی مدتی را روی خانمهای این کشور انجام دادند. نتایج نشان داد ۳۶ درصد از خانمهای سوئدی در سال ۱۹۶۹ استرس داشتند ولی این رقم در سال ۲۰۰۵ به ۷۵ درصد رسید و در سالهای بعد هم رشد قابل ملاحظه ای داشت. محققان آمریکایی هم در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که میزان استرس در سه دهه گذشته، ۳۰ درصد افزایش یافته است.

اوج گرفتن استرس در دهه های اخیر چندان هم بی دلیل و اتفاقی نیست: مشغله های ذهنی و دغدغه های زندگی ما چند برابر شده، هم اطرافیان و هم خودمان از خودمان انتظاراتی داریم، فعالیتیمان از قبل بیشتر شده و ۲۴ ساعته در دسترس هستیم، از طرفی نباید از فشارهای اجتماعی که تکنولوژی اطلاعات برای ما به ارمان آورده هم غافل شویم. همه اینها برای ما آشنا هستند و بارها آنها را شنیده ایم اما جالب است بدانید که نتایج تحقیقات

جدید محققان یک وجه مشترک دارد: ما کنترل زندگی را از دست داده ایم!

بله، اگر خوب دقت کنیم متوجه می شویم که به خوبی نمی توانیم مسائل و مشکلات و موقعیتهای دشوار را مدیریت کنیم و خیلی وقتها، مشکل ما از همین عدم مدیریت است.

قرن ۲۱ شاهد رشد قابل توجه در موقعیتهایی بوده که انسانها استقلال کمتری دارند ولی در عوض زیر فشار هستند تا کارهایشان خیلی سریع به نتیجه برسد. نتایج تحقیقات متعددی نشان داده در محل کار، این نوع استرس باعث شده امید به زندگی کاهش یابد. پژوهشگران دانشگاه ایندیانا سال گذشته تحقیقی انجام داده اند که نشان می دهد آنهایی که کنترل پایینی دارند، در مشاغل پراسترس ۱۵ درصد احتمال مرگ و میرشان افزایش می یابد. و مشکل این است که هر چه بیشتر در محیط استرسی باشیم، استرس بیشتری را هم حس و دریافت می کنیم.

نتایج یک تحقیق علمی که به تازگی منتشر شده می گوید، میزان هورمونهای استرس مثل کورتیزول در دانش آموزانی که معلمهای سختگیری به آنها آموزش می دهند نسبت به همسن و سالهایی که معلمهای آرامی دارند، بسیار بیشتر است. به نظر می رسد استرس قرن ۲۱ تمام ویژگی های استرس قرن ۱۹ را حفظ کرده حتی آن همه گیری راهم دارد و حالا ما در قرنی زندگی می کنیم که به ندرت می بینیم همکار، همسر، فرزند، دوست و... از موضوعی استرس نداشته باشند.

خب حالا که فهمیدیم در عصر و دوره اضطراب زندگی می کنیم، باید ببینیم این موضوع چه اثری روی ما می گذارد. پزشکان می گویند استرس، پاسخ یا واکنش بدن ماست در برابر یک چالش و فشار روحی و احساسی. کلیه ها، دو عضو کوچک بدن ما هستند که روی هر کدام از آنها

اعضای کوچکتری قرار گرفته اند و ما به شدت به آنها نیاز داریم. نام این دو عضو کوچک اما مهم، غدد فوق کلیوی یا آدرنال است. این غدد مثلی شکل، بافتی هستند که سلولهایشان برای ترشح مواد خاصی تخصص یافته، هر غده فوق کلیوی هورمونهای زیادی ترشح می کند که برای سلامت بدن اهمیت فوق العاده ای دارد. وقتی احساس تهدید و ترس می کنیم، این غدد هورمونهایی به نام کورتیزول و آدرنالین ترشح می کنند و بدن به حالت "آماده باش" درمی آید تا برای یک موقعیت ویژه مهیا می شود در نتیجه پروژه های بلندمدت تعمیر متوقف می شوند تا بدن برای پاسخگویی به یک حالت کوتاه مدت ضروری آماده شود و به حل بحران کمک کند.

اما وقتی بیش از اندازه در موقعیتهای استرس زا قرار می گیریم، توان این غدد کاهش می یابد و به خستگی غدد آدرنال می انجامد. بله درست است، ترشح مداوم هورمونهای استرس در پاسخ به تنش ها و مشکلات زندگی خستگی این غدد را به همراه دارد در نتیجه از آن به بعد این هورمونها کمتر ترشح می شوند یا ترشح آنها نامنظم و غیر عادی می شود. به عنوان مثال، به جای اینکه کورتیزول در ابتدای روز ترشح شود، شبها بیش از اندازه تولید می شود. دقیقاً به همین دلیل است که متخصصان و محققان درباره عواقب ترشح زیادی این هورمونها در واکنش به استرس، نگرانی های دارند. افزایش ضربان قلب و بالا رفتن میزان قند خون هنگام استرس، برای این است که انرژی مورد نیاز ما را تامین کند اما گوارش ما را به هم می ریزد. واکنش سیستم ایمنی را مختل می کند و نمی توانیم مثل همیشه استراحت کنیم. این تأثیرات در بحرانهای کوتاه مدت خوب هستند. قدیمها اگر حیوانی وحشی حمله می کرد، این واکنش های کوتاه مدت به اجداد ما کمک می کردند سریع از مهلکه بگریزند و با