

واکنش به موقع، جان خود را نجات دهند. حال در دنیای زندگی می‌کنیم که از خطر حمله جانوران وحشی در امان هستیم اما این استرس‌های کوتاه مدت باز هم مفید هستند.

دانشمندان انگلیسی اخیراً تحقیقی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد آنهایی که استرس دارند به بقیه بهتر و بیشتر کمک می‌کنند. در این پژوهش ابتدا شرکت‌کننده‌ها را در موقعیتی استرس‌زا قرار دادند سپس عکس چند نفر را به آنها نشان دادند که درد یا ناراحتی داشتند آنگاه فعالیت مغزی این داوطلبان را اسکن کردند و دریافتند که وقتی داوطلبان در شرایط استرس‌زا قرار داشتند، فعالیت شبکه عصبی مرتبط با همدلی در آنها بیشتر شده بود. و چه خوب که وقتی استرس داریم، به اطلاعات مثبت توجه بیشتری نشان می‌دهیم و ناخودآگاه اطلاعات منفی را پس می‌زنیم.

### جدال با استرس



اما مشکل از محرک‌های استرس‌زاست، از سرو صداهای اعصاب‌خردکن همسایه تا شرایط کاری و امتحان و... محرک‌های امروزی دیگر کوتاه‌مدت نیستند و مدت زمان بیشتری با ما می‌مانند. و نتایج تحقیقاتی که در ۲۰ سال گذشته انجام شده‌اند نشان می‌دهند، قرار گرفتن زیاد در موقعیت‌های استرس‌زا، مستقیماً سلامت ما را نشانه می‌گیرد.

پروفسور استفانور لایتمن، متخصص و محقق بیماری‌های مرتبط با استرس در دانشگاه بریستول می‌گوید: "اگر هورمون‌های استرس مثل کورتیزول به طور مداوم و ۲۴ ساعته ترشح شوند، پاسخها و واکنش‌هایی را تهییج می‌کنند که به سلامتی آسیب می‌زنند. کورتیزول، هورمونی پیشگراست که به طور طبیعی وقتی از خواب بیدار می‌شویم، بیشترین میزان خود را دارد اما برای اینکه بدن بتواند بهبود یابد و دوباره نیرویش را برگرداند، حتماً باید مدتی استراحت کند یعنی ترشح این هورمون تعطیل شود. استرس مزمن با افزایش فشار خون، حمله‌های قلبی، کاهش توان یادگیری، افسردگی، اضافه وزن و چاقی، آکنه، ریزش مو، حساس شدن به عفونت‌های مختلف، فرسایش دندانها، کاهش باروری و حتی برخی از انواع سرطانها در ارتباط است.

در این مکانیسم استرس مزمن به تک‌تک بافتهای بدن آسیب جدی می‌زند. به عنوان مثال، در مغز، استرس طولانی مدت ارتباط بین سلولها در هیپوکامپوس را کاهش می‌دهد. هیپوکامپوس که از آن به عنوان قدرتمندترین کامپیوتر جهان هم یاد می‌کنند، مرکز یادگیری مغز است و حافظه را تنظیم می‌کند. این بخش از مغز، وظیفه مهم انتقال اطلاعات بین حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت را برعهده دارد. اگر هیپوکامپوس درست عمل نکند، حتی نمی‌توانیم راه مدرسه، خانه یا محل کار خود را به خاطر بیاوریم.

استرس طولانی مدت بر عملکرد دیگر بخشهای بدن هم تاثیر منفی می‌گذارد. یک نمونه دیگر این است که استرس دنباله‌دار بر توانایی بدن در تنظیم التهاب اثر می‌گذارد بخصوص در شریان‌های حیاتی بدن و خب این باعث می‌شود سیستم ایمنی مختل شود و بافتهای مختلف بدن آسیب جدی ببیند.

نتایج تحقیقات در سال ۲۰۱۷ برای نخستین بار نشان داد افرادی که فعالیت آمیگدالای بیشتری دارند، بیشتر از بقیه در معرض ریسک حمله‌های قلبی، آنزین، بیماری‌های عروقی، نارسایی قلبی و سکتته قرار دارند. آمیگدالای بخش غیرارادی مغز است که برای ترشح شدن هورمون استرس سیگنال می‌فرستد. محققان وضعیت سلامت و فعالیت مغزی ۲۹۳ داوطلب را برای ۴ سال زیر نظر گرفتند تا به این نتایج رسیدند.

### نفس راحت بکشیم!

خیلی عجیب نیست که هر چه آگاهی ما درباره استرس و ضررهایش بیشتر می‌شود، دلمان می‌خواهد مهارت‌هایی بیاموزیم و زندگی بدون تنشی را در پیش بگیریم. برای همین است که مخصوصاً در سالهای گذشته کلاسهای یوگا و صنعت مدیتیشن بسی پر طرفدار شده‌اند. بسیاری از مشاوران و مربیان این رشته‌ها از مدیریت زمان، تکنیکهای اولویت‌بندی در کارها و فعالیتها، ذهن آگاهی و یوگا حرف می‌زنند و آن را به بقیه توصیه می‌کنند. اما آیا واقعاً این تکنیکهای مدیریت استرس فایده‌ای دارند؟

پروفسور مارک جونز، متخصص استرس و احساسات در دانشگاه استنفورد می‌گوید، تکنیکهایی خاصی وجود دارد که می‌توانند به شما کمک کنند تا همزمان هم استرس را به طور مثبت در لحظه مدیریت کنید و هم در موقعیت‌های مختلف و دشوار آرامش خود را حفظ کنید تا استرس در شما مزمن نشود. اما هر کدام از آنها نقش خودش را ایفا می‌کند چون "راه‌های مختلف برای آدمهای مختلف کاربردهای گوناگونی دارند."

پروفسور جونز و همکارانش در تحقیقات خود دریافته‌اند، کسانی که در موقعیت‌های دشوار به جای

اینکه وحشت کنند، حس می‌کنند با چالش طرف هستند، اوضاع بهتری دارند چون وقتی با چالش روبرو هستند برای مثال می‌گویند: "وضع دشوار است ولی من از پس آن برمی‌آیم." اما کسی که هراس دارد می‌گوید: "مطمئن نیستم از پس این کار برمی‌آیم." پس بی‌خیال می‌شود. محققان می‌گویند حتی واکنش فیزیکی بدن در این دو موقعیت متفاوت است. بنابراین می‌توانیم از تکنیک‌هایی استفاده کنیم و جلواسترس بیش از حد را بگیریم و آرامش خود را از دست ندهیم. دکتر جونز می‌گوید تکنیکهای ذهنی در این موارد کاملاً موثر هستند مثلاً می‌توانیم به جای تاکید بر نداشته‌ها و مشکلات، به داشته‌هایمان تمرکز کنیم.

### آیا به طور طبیعی مستعد استرس هستید؟

همه ما استرس می‌گیریم اما به نظر می‌رسد برخی از ما بیشتر از بقیه در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان می‌دهیم یا به زبان ساده‌تر، استرسی‌تر هستیم. باینکه دانشمندان ژن‌هایی پیدا کرده‌اند که بر توانایی ما در مواجهه با شرایط دشوار اثر می‌گذارد، می‌گویند استرس‌پذیر بودن یا نه مساله‌ای نیست که بخواهیم صرفاً آن را به ژنتیک نسبت بدهیم.

محققان می‌گویند، استرس در کودکی در ژن‌های ما اثر می‌گذارد، بعدها در شناسنامه ژنتیکی ما ثبت می‌شود و تغییرات اپی‌ژنتیکی را به دنبال دارند. این تغییرات سالها بعد با اختلال‌هایی مثل افسردگی دست به دست هم می‌دهند و یک نفر را مستعد به استرس می‌کنند. تحقیق روی



موشها نشان داده، وقتی در کودکی در معرض موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیرند، احتمال ابتلا به اختلالها و بیماریهای روحی و روانی در بزرگسالی برایشان بیشتر می‌شود. استرس در کودکی بر خسی تغییرات بیوشیمیایی را در ما به دنبال دارد و روی اپی‌ژنتیک (تغییرات ژنتیکی) هم تاثیر دارد. وقتی این اتفاق می‌افتد، این تغییرات به نسلهای بعد هم منتقل می‌شود. بنابراین اگر پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شما در موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا قرار می‌گرفتند، این احتمال وجود دارد که شما هم به مشکلات و موقعیت‌های حساس آسیب‌پذیرتر باشید و استرس بیشتری را تجربه کنید.