

## « استرس شغلی »

بندرت شغلی پیدا می شود که کمی استرس در آن وجود نداشته باشد. برخی افراد خود در پی شغل های دشوار هستند. برخی دیگر نیز ترجیح می دهند به حال خود رها شوند و کار را با سرعتی که متناسب با وضعیت آنهاست، انجام دهند. برخی افراد نیز بدلیل مشکلات مالی، سختی های زندگی خانوادگی و نبود هیجان در زندگی استرس دارند. تنها تعداد بسیار کمی از افراد هستند که میزان تنش روحی آنها در تمام زمان ها در وضعیتی متعادل قرار دارد.

### استرس چیست؟

استرس واژه ای است که می توان از آن برای توصیف علت و پیامدهای ناشی از وارد آمدن فشار بر جسم و روح استفاده کرد. استرس با فشار ناشی از کار سخت در ارتباط است؛ همچنین، عواملی مانند خستگی، سهل انگاری، کمال گرایی، اعمال قدرت از سوی دیگران، ناامنی شغلی، مشکلات موجود در روابط و بسیاری عوامل دیگر که با خانه و محل کار در ارتباط اند، می توانند استرس را بوجود آورند. استرس ممکن است درونی یا بیرونی باشد. این اختلال در اصل از اختلاف میان انتظارات و واقعیت ها ناشی می شود. "مرکز سلامت و ایمنی" استرس را اینگونه تعریف می کند: "استرس زمانی شکل می گیرد که تقاضاها از یک فرد از میزان ظرفیت وی برای پاسخگویی به آنها فراتر می روند". در حقیقت، هر یک از ما در ذهن خود معیاری ( سطح بهینه) داریم که طبق آن برای ارضای خود و رسیدن به پیشرفت تلاش می کنیم. وقتی این سطح از حالت توازن خارج می شود ما کمتر به آن اهداف و پیشرفت ها دست می یابیم و از این امر ناخرسند می شویم؛ در این میان آنچه اهمیت ندارد این است که چقدر تلاش کرده ایم یا چه میزان به خود استراحت داده ایم. اگر عوامل بروز استرس برای مدتی طولانی به قوت خود باقی بمانند، ممکن است "علائم" این اختلال که معمولا فیزیکی و عاطفی هستند در ما بروز کنند. اگرچه از این عوامل به عنوان "علائم" یاد می شود، اما وقتی می گوئیم "علائم" بدان مفهوم نیست که استرس یک بیماری است، بلکه یک وضعیت روانشناختی است که عوارض جانبی فیزیکی و ناخوشایندی به همراه دارد — با این همه استرس حالتی است که با یادگیری در خصوص آن و تغییر رفتار، قابل برطرف شدن است.

### آیا عوامل بروز استرس شناخته شده اند؟

صرفنظر از برخی مشکلات روحی و فیزیکی حاد، اظهار نظر قطعی درباره عوامل بروز استرس، دشوار است. در این مقاله تلاش شده است تا فهرستی از منابع استرس که درباره آنها بیشتر صحبت شده است، ارائه کنیم که عبارتند از:

#### بسیار نا عادلانه است...

هیچیک از ما دوست نداریم در محیط هایی کار کنیم که خود ما یا سایرین در آنجا از نوعی حس بی عدالتی رنج می بریم. ناتوانی در تغییر شرایطی که افراد در آنها مورد بهره برداری قرار می گیرند یا تبعیض در آنها حکمفرماست، می تواند منشا اصلی بروز استرس باشد...

## من خسته ام...

وجود احساساتی از این قبیل که من باید کار کنم؛ باید کامل باشم؛ باید مسئولیت بیشتری بر دوش بگیرم؛ باید همه را خوشحال و راضی کنم؛ باید با دیگران رقابت کنم؛ باید پول بیشتری کسب کنم؛ باید از همه بالاتر باشم و باید تمام ساعات روز را کار کنم؛ شرایطی هستند که انتظارات خود ما و دیگران در شکل گیری آنها نقش دارند. با گذشت زمان این قبیل احساسات که زمانی فکر می کردید به خوبی از عهده آنها بر خواهید آمد، دیگر قابل مدیریت نخواهند بود...

## کاش بتوانم خود را از این وضعیت رها کنم، اما...

گرفتار شدن در شغلی که نیاز مالی شما را تامین می کند، اما دیگر برایتان راضی کننده نیست، ترس از پیامدهای برخورد جدی با مدیری زورگو، راز داری برای دیگران یا حتی خودتان، حرفه ای شدن در یک شغل و پرهیز از انتخاب شغلی جدید، باقی ماندن در یک شغل تا زمان بازنشستگی و وجود مشکلات در روابط گروهی - همه این ها شرایطی هستند که تلاش می کنیم تا به گونه ای از آنها رها شویم، اما اگر تلاش ها به نتیجه نرسیدند، آنوقت زمان آن است که با کسانی صحبت کنیم که می توانند ما را در ایجاد برخی تغییرات کمک کنند...

## جسم من ساقی شده است...

شرایط کاری در محیط های بسیار گرم، بسیار سرد یا مکان هایی که نور بسیار نامناسبی دارند می توانند شما را دچار استرس سازند؛ حتی اگر آن شغل، خود بسیار آسان باشد. همچنین شغل هایی که بسیار تکراری و طولانی مدت هستند و خستگی چشم ها، مچ دستان یا پشت را بدنبال دارند، همگی لذت آن روز کاری را از میان می برند. همه ما شرایط کاری نامطلوب را فقط برای مدت کوتاهی می توانیم تحمل کنیم و جسم به تدریج نسبت به آن واکنش نشان خواهد داد ...

## چگونه تشخیص می دهید که استرس دارید؟

شایع ترین علائم روحی و فیزیکی استرس، شاید همان علائمی باشند که پیش تر نیز تجربه کرده اید، اما چندان شدید نبوده اند. وقتی استرس خطرناک و اختلال زا می شود که این نشانه ها مکرر، خارج از کنترل و شدید شوند. برخی از این نشانه ها عبارتند از:

- تصادف
- پرخاشگری
- درد پشت
- انجام کارهای وسواس گونه
- اسپهال
- به فکر فرو رفتن های بیش از حد
- خستگی
- فراموشکاری

- تهی شدن ذهن در حین انجام یک کار
- ریزش مو
- سردرد
- تپش قلب
- بی حوصلگی
- استفاده بیش از حد از کافئین ، غذاهای شیرین و سایر مواد
- بی خوابی
- نداشتن تمرکز
- واکنش افراطی
- وحشتزدگی
- اضطراب در کارها
- کارایی ضعیف
- ضعف در مدیریت زمان
- حالت تهوع
- عرق کردن
- آسیب پذیری در برابر بیماریهای خفیف
- میل به گریه
- انقباض و درد ماهیچه ها
- گوشه گیری

استرس در حالت بسیار شدید ممکن است به فشار خون بالا و حملات قلبی نیز منتهی شود. بطور معمول، یک یا دو مورد از این علائم بعنوان، نشانه های فردی محسوب می شوند و هشدار دهنده اند. با بروز این علائم، زمان آن رسیده است که برای رفع مشکل اقدام کنیم. استرس نه تنها برای فرد، بلکه معمولا برای اطرافیان نیز در خانه یا محل کار ناخوشایند است.

مهم نیست که استرس درونی یا بیرونی است. زمان آن فرا رسیده است تا بار دیگر کنترل را در دست بگیرید.

## چگونه استرس را کنترل کنیم؟

استرس ممکن است بسیار پیچیده باشد و عوامل بسیاری در شکل گیری آن نقش داشته باشند، اما می توانید با ایجاد برخی تغییرات در زندگی، مقابله با آن را آغاز کنید.

### عوامل ایجاد کننده استرس را شناسایی کنید

در تنهایی یا همراه کسانی که به خوبی شما را می شناسند، فهرستی از چیزهایی که به افزایش سطح استرس در شما کمک می کنند، تهیه کنید. چیزی را از قلم نیندازید. وقتی فهرستی کلی از این موارد تهیه کردید، سعی کنید تا مشکلات را با جزئیات بیشتری مشخص نمایید. به عنوان مثال، به جای نوشتن کلمه "کار" به عنوان عامل استرس زا،

مشخص کنید که چه چیزهایی درخصوص کار شما را دچار استرس می کند (شاید هنگام نوشتن این مطالب متوجه شوید که جسم تان به افکاری که در ذهن دارید واکنش نشان می دهد). از فهرستی که تهیه کرده اید یک مورد را انتخاب و کار روی آن را آغاز کنید.

### طرحی تهیه کنید

- فهرستی از روش های ممکن برای حل مشکل تهیه کنید. ممکن است برخی از این روش ها به نظرتان واقع بینانه نباشند یا وقت بسیاری برای پیشرفت لازم داشته باشند. این روش ها را به همان ترتیب که به ذهن می آیند یادداشت کنید و نگذارید که از ذهن تان پاک شوند. گاهی اوقات یک مشکل با مشکلات دیگر همپوشی دارد؛ بدین ترتیب رفع یک مشکل به رفع مشکل دیگر نیز کمک خواهد کرد.
- تصمیم بگیرید که قصد دارید کدام یک از کارهای مطرح شده در این فهرست را انجام دهید. سپس یک برنامه زمانی برای آن در نظر بگیرید.
- درباره سایر مواردی که در شما استرس ایجاد می کنند، نگران نباشید. می توانید بلافاصله پس از رفع این یک مورد، به آن موارد نیز بپردازید. ذهن تان را روی آنچه که قول انجام دادن آن را به خود داده اید، متمرکز کنید (گام اول را بلند بردارید، درغیراین صورت ناامید خواهید شد و نسبت به قبل احساس بدتری خواهید داشت).
- اگر صحبت کردن با دیگران درخصوص طرح هایی که دارید برایتان مفید است، حتما این کار را انجام دهید؛ در غیراین صورت آنها را نزد خود نگه دارید. تنها خودتان هستید که می دانید چه چیزی برایتان بهتر است.

### برنامه ریزی های بلند مدت

قصد دارید در ده سال آینده کجا باشید؟ آنچه برای زندگی می خواهید و تاکنون به آن دست نیافته اید، چیست؟ آنچه را واقعا دوست دارید، با شهامت در ذهن خود تصور کنید. آن را روی کاغذ یادداشت کنید یا درباره آن با یک نفر صحبت کنید. درباره نخستین گامی که باید در این زمینه بردارید بیندیشید و به خود قول دهید که حتما این کار را انجام خواهید داد. نخستین گام را بر یک تکه کاغذ یادداشت کنید. اگر همچنان به نظرتان بسیار بزرگ می آید آن را به گام های کوچکتر تقسیم کنید تا زمانی که احساس کنید می توانید از عهده آن برآیید. گام های بعدی را وقتی بردارید که در گام اول موفق بوده اید.

### پیشرفت های گذشته

بطورحتم به رغم استرس هایی که هم اکنون با آنها درگیرهستید، در طول زندگی به خوبی ازعهده برخی کارها برآمده و خود و دیگران را خوشحال نموده اید. این ذخایر شخصی استعدادهای طبیعی و روش های موفقیت آمیز پیش از این شما را از دوران های سخت عبور داده و اتفاقات خوبی را برایتان رقم زده اند. این رویدادها را در ذهن خود زنده نگه دارید و فهرستی از آنها تهیه کنید. اگر برخی از این رویدادها از ذهن تان پاک شده اند از کسانی که شما را بخوبی

می شناسند، در تهیه فهرست کمک بگیرید. ذخایر درونی شما هنوز همراهمان هستند، حتی اگر غیرقابل دسترس به نظر آیند؛ همیشه می توانید روی آنها حساب کنید.

### درباره علائم جسمی استرس چه می توان کرد؟

به وقتی فکر کنید که کاملاً احساس سلامتی می کردید، حتی اگر این زمان بسیار دور باشد. احساسات معقول، لذت بخش و شادی آوری را یادآوری کنید که هنگام سلامتی از آن بهره مند بودید. آیا وقتی جسم تان در چنین شرایطی قرار داشت، عملکرد بهتری داشتید؟ شاید. بسیاری از مشاغل امروزه به فعالیت های فیزیکی نیاز چندانی ندارند، پس نمی توانید برای تامین تمام نیازهای بدنی خود به یک هفته کاری معمولی تکیه کنید. یک خط زمانی برای یک روز عادی خود در طول هفته تهیه کنید:

مثلاً: شب ۱۱.....صبح ۶

سپس آن را به بخش هایی تقسیم کنید و در هر بخش فعالیت هایی مانند پیاده روی، ایستادن، نشستن، دویدن و... را بگنجانید. آیا در طول روز زمان هایی وجود دارند که بتوانید کارهایی پر جنب و جوش تر انجام دهید؟ اگر شغل تان به فعالیت های فیزیکی زیادی نیاز دارد، آیا در طول روز فرصتی برای استراحت بیشتر دارید؟ بدن بلافاصله نسبت به شرایط مختلفی که با آنها روبرو می شود، از خود واکنش نشان میدهد، بنابراین شاید نیاز نباشد که برای ایجاد احساسی متفاوت در خود در برنامه عادی تان تغییر چندانی ایجاد کنید.

اگر از کسانی هستید که دوست دارید در طول روز مرتب از موادی مانند چای، قهوه، کیک و سیگار استفاده کنید، پس احتمالاً تلاش می کنید با استفاده از این قبیل مواد استرس خود را کاهش دهید. آیا امکان کاستن از استرس بدون استفاده از این مواد برایتان وجود دارد؟ قهوه، چای، شکر و موادی از این قبیل نخست شما را سرحال می کنند، اما دوباره به وضعیت اول باز می گردید و این بار برای دستیابی به یک حس خوب بیشتر تقلاً خواهید کرد. بهتر است بدانید که کافئین استرس را افزایش می دهد، زیرا تحریک و افزایش دردهای عصبی مانند، سردرد ها یا پشت درد را موجب می شود. بعد از هر بار استفاده فراوان از شکر نیز احساس خواب آلودگی و تنبلی خواهید کرد.

پس در خصوص عادات و رژیم غذایی خود خوب فکر کنید. شلید زمان آن باشد که کمی عادات غذایی خود را تغییر دهید.

وقتی جسم از خود واکنش افراطی نشان می دهد این امر خود می تواند بر استرس بیفزاید: مشاهده ریزش مو و ریتم نامنظم قلب چندان خوشایند نیست. صبر نکنید تا این علائم افزایش یابند. رسیدگی به آنها کمک می کند تا اندکی از اضطراب خود بکاهید. بیشتر ورزش کنید، به ورزش های تن آرامی بپردازید، از غذاهایی استفاده کنید که برای سلامتی خوب هستند، استفاده از مواردی مانند شکلات ها را که در کوتاه مدت آرام بخش ولی در بلند مدت مضرند، کنار بگذارید. به جسم خود آرامش بدهید. خوب بخوابید. اگر لازم است در خصوص علائم بروز استرس با پزشک و مشاوران خود صحبت کنید؛ ببینید چه کار دیگری می توانید برای مراقبت بهتر از جسم خود انجام دهید.

## و در نهایت

اگر فکر کردن به استرس های زندگی و اقدام برای تغییر برایتان دشوار است، با یک مشاور مشورت کنید. او به شما کمک می کند تا نگرانی هاتان را شناسایی کنید و به آنها بپردازید.

اگر برایتان دشوار است که به استرس های موجود در زندگی خود فکر کنید یا به تنهایی چیزها را تغییر دهید، بهتر است با یک مشاور صحبت کنید. او در تلاش شما برای شناخت نگرانی ها و ایجاد تغییر، در کنارتان خواهد بود و احتمالاً نظرات سازنده تری در اختیارتان قرار خواهد داد.