

علل استرس

بدن در یک موقعیت پر استرس با افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب می دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشارخون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد.

استرس پدیده ای خاص زمان ما نیست. استرس معناهای مختلفی دارد (تنش رفتار، اضطراب، نگرانی و فشار روحی) در واقع به عکس العمل هایی گفته می شود که موجودات زنده هنگام روبرو شدن با تغییرات ی که تعادل درونی آنها را بر هم می زنند همیشه از خود نشان می دادند. این عکس العمل ها بسیار متفاوت هستند و بروز بیرونی آنها می تواند به شکلی ترسیدن و به وحشت افتادن و یا به شکل رفتار های عصبانیت و خشم ظاهر شود. هنگام استرس قلب تندتند می زند، آدم به نفس تنگ می افتد، عضلات بدن سخت می شوند، انسان احساس گر گرفتگی می کند یا بدنش یخ می کند، و عضلات بدن سخت می شوند، یا بسیار رنگ پریده به نظر می رسد احساس گریه می کند یا بغض گلپوش را می گیرد و به گریه می افتد، دست پاچه می شود، ممکن است در ناحیه شکم احساس درد بکند، حرکات بدنی اش حالت خشک پیدا می کنند و غیره. همه این تغییرات به خاطر فعال شدن سیستمی در بدن اتفاق می افتد که به سیستم استرس می گویند و این سیستم بدن را ترشح هورمون آدرنالین و نور آدرنالین در خون فعال می شود شامل قابلیت هایی می شود که توأمأ هوش اجتماعی نامیده می شوند. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش ها و ارزش های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت های حل مساله و مهارت های ایفای نقش های اجتماعی است.

الف) شاخصه های عوامل فیزیکی

سر و صدای محیط کار زندگی و روابط اجتماعی کارکنان را به طور ریشه ای دچار اختلال می کند. کارکنانی که در معرض سر و صدای محیط کار قرار می گیرند نسبت به هم جبهه می گیرند و از کوچکترین اختلاف دچار مشکل می شوند و در رفتار پرخاشگرانه از خود به صورت کلامی و عملی نشان می دهند صدای بلند بر عملکرد شغلی در مشاغلی که نیاز به تمرکز دارند اثر منفی می گذارد صدای مزاحم در محیط کار باعث کاهش خرسندی از کار می شود فرد دچار تنش شده و از لحاظ روانی از وضعیت بهینه خارج می شود.

ب) صدای هنجار

به طور کلی اصوات که از طریق گوش به مغز می رسد باعث تحریک حواس می گردد بر اساس تحقیقات روانشناسان موسیقی شاد و فرحبخش باعث سر زندگی شادمانی در محیط کار میشود و همچنین دو سوم کارکنان ترجیح می دهند در محیط کار موسیقی پخش شود تحقیقات نشان میدهد موسیقی در کار فعالیت تکراری اثر مثبت دارد.

ج) شاخصه های عوامل کاری

فقدان اتحاد: گروه های کاری به عنوان عامل موثر کار کردن هستند نوع روابط بین افرادی که کار مشترک دارند حائز اهمیت است. به احتمال زیاد ترکیب گروه ها می تواند نقش سازنده ای در بهبود عملکرد آنها داشته باشد.

د) نبود حمایت گروهی

با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی است و تمایل به برقراری ارتباط با دیگران دارد چنانچه فرد از این ارتباط محروم گردد موجبات نوعی فشار و استرس برای وی فراهم می گردد.

ه) عوامل فردی

به طور کلی عواملی از قبیل مشکلات خانوادگی و جسمی تأثیرات مخرب در روحیه فرد در محیط کاری گذاشته چرا که همانطور که اشاره شد محیط کار بخودی خود دارای استرس می باشد و باعث فشار عصبی می شود. تأثیرات منفی استرس روی افراد متفاوت است ترکیب شدن استرس های زندگی شخصی و زندگی کاری باعث ناامیدی فرد و در نتیجه تحلیل روحیه و عملکرد ضعیف می شود.

در دنیای مدرن سرعت تغییر شدید شده است و انسان در عرض زمان کوتاهی در معرض تغییرات مختلف قرار دارد. تنوع شدید دیدنی ها شنیدنی ها و در این حال زمان کمتری برای بودن با خود و تجربه هوشیار لحظه های زندگی باقی می ماند. در این حالت هر کسی نیاز به رابطه بیشتر با خود دارد. البته این نیاز نیز چیز تازه ای نیست و در بسیاری از فرهنگ ها از زمان های بسیار دور راه هایی برای این نوع (با خود خلوت کردن ها بوجد آمده اند) مثل مدیتاسیون و یا دهن در بودیسم که نشان دهنده وجود این نیاز در گذشته هستند). آرامش یابی نقطه مقابل فشار است و این دو، دوکفه یک ترازو را می سازند. همانطور که هیچ آدم زنده ای نمی تواند دائم در معرض فشار باشد و از آن صدمه نبیند، هیچکس نیز نمی تواند دائم در آرامش بسر ببرد و سالم باشد. موضوع اساسی در این میان تعادلی است که باید هر زمانی بین دو کفه ترازو برقرار شود تا اگر فشار زیادی شد قابل کنترل باشد و در عن حال آرامش نیز زیاد نشود که انسان به خلسه فرو برود.

دو شیوه آرامش یابی (تمرینات آتوگین و تمدد عضلات) را می توان نوع سازمان داده شده و تکامل داده شده روش هایی دانست که تا کنون نیز در فرهنگ های مختلف (بخصوص فرهنگ های شرق) وجود داشته اند این شیوه ها که ابتدا برای کارهای درمانی در غرب درست شده اند رفته رفته در زمینه های غیر درمانی نیز رشد وسیعی یافته اند و با تغییراتی که در آن ها بوجود آمده می توان از آنها برای آرامش یابی بعضا پیش گیری اختلالات روانی و جسمی استفاده کرد.

طبیعی است که تمرین هایی که در اینجا معرفی شده اند از نوعی که در کارهای بالینی در روان درمانی بکار می روند متفاوت هستند. مهمترین تفاوت آنها در این است که این تکنیک ها در روان درمانی در چهارچوب یک برنامه درمانی (ترکیبی از شیوه ها و تکنیک های دیگر برای مشکلات خاص فرد مراجعه کننده) اجرا می شوند و مثلا از آنها برای آماده سازی فرد برای از بین بردن ترس، اضطراب، افسردگی و اختلال های روان تنی استفاده می شود. نقش اصلی این شیوه ها در روان درمانی این است که در مدتی کوتاه سطح هیجان ها و احساسات مزاحم را کم کرده تا مراجعه کننده توسط کنترلی که بر هیجان های خود پیدا می کند آماده بکارگیری اقدامات درمانی دیگر برای فائق شدن بر مشکلاتش بشود، طبیعی است که برای اینکار باید به متخصص روان درمانی مراجعه کرد و تمام تمرین هایی که در بازار ارائه می شوند جنبه عمومی دارند.