

مقابله با هیجانات منفی و فشارهای روانی

فشارهای روانی یا استرس در زندگی روزانه بسیارند اما اکثر اوقات به آنها توجه نمی‌کنیم. در واقع استرس‌ها بالا و پایین رفتن‌های زندگی هستند و آن را از حالت یکنواختی خارج می‌کنند. همه ما فشارهای روانی متفاوتی را تجربه کرده‌ایم. مثلاً بگو بگو با دوستان و یا روزهایی که بدون دلیل نگران و دلواپس هستیم. دو مورد اخیر نمونه‌ای از فشارهای روانی منفی است اما برخی فشارهای روانی مثبت‌اند. فشار روانی موقعیت و وضعیت روانی تهدیدکننده یا حتی آسیب‌زایی است که ما را به مبارزه می‌طلبد. امکان دارد عامل فشار روانی جسمی (ابتلا به یک بیماری)، روانی (دلشوره و احساس گناه) یا اجتماعی (گرانی اجناس و تورم) باشد. اما باید بدانیم که همه فشارهای روانی منفی نیستند بلکه موقعیت‌های مثبتی مانند قبولی در دانشگاه، گرفتن دیپلم، یک دوستی جدید یا ازدواج کردن هم باعث فشار روانی می‌شود.

آنچه مسلم است این است که ارزیابی و برداشتی (درک) که از یک وضعیت داریم در به وجود آمدن عوارض و آثار استرس و پاسخ‌های ما در برابر آن نقش دارد. مثلاً به عهده گرفتن مسئولیت هماهنگی و مدیریت یک فعالیت کلاسی برای دانشجویی که گوشه‌گیر و ظاهراً بدون اعتماد به نفس است، یک فشار روانی شدید محسوب می‌شود زیرا احساس می‌کند برای این کار، توان و مهارت کافی ندارد. ولی همین موقعیت برای دانشجویی که اهل معاشرت و با اعتماد به نفس است، فرصتی برای نشان دادن شایستگی‌ها و کفایت‌ها تلقی می‌شود. بنابراین برای دانشجوی اول فشار روانی بسیار شدید‌تر از دانشجوی دوم است. همچنین اگر دانشجویی شکست خود را در امتحان به دشواری آن نسبت دهد و سایر دانشجویان نیز در این امتحان موفقیت زیادی به دست نیاورده باشند، در این حالت او فشار روانی کمتری را نسبت به زمانی احساس خواهد کرد که شکست خود را به کم‌هوشی و ضعف حافظه نسبت دهد.

بنابراین زندگی هیچ‌کس خالی از استرس و فشار روانی نیست و اگر زندگی عاری از این فشار بود بسیار کنسل‌کننده و یکنواخت می‌شد. به گونه‌ای که دائم به امید آن بودیم که اتفاق یا حادثه‌ای رخ دهد. در واقع آنچه که به زندگی معنا می‌بخشد، رویارویی با مشکلات و دست و پنجه نرم کردن با آنهاست. موفقیت و یا شکست در این رویارویی، بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد که در جای خود و در زمان مناسب، به بروز استعدادها و توانایی‌های درونی ما می‌انجامد.

مردم در مقابله با فشارهای روانی واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. بخشی از این واکنش‌ها جسمی است و بدن ما به هنگام تجربه فشار روانی دستخوش تغییراتی می‌شود. به طوری که ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد، عضلات سفت و منقبض می‌شود، بیشتر عرق می‌کنیم، آدرنالین بیشتری در بدن ترشح می‌شود و سیستم اعصاب سمپاتیک بدن فعال می‌شود. پس از این تغییرات جسمی وارد مرحله‌ای می‌شویم که مقاومت و ایستادگی در برابر فشار روانی نام دارد. اگر عامل فشارزاد ادامه یابد ممکن است در این مرحله به برخی بیماری‌های جسمی مبتلا شویم که ریشه **روانی و عصبی** دارند. نظیر فشار خون بالا، زخم معده، بی‌خوابی، آسم و تنگی نفس (با این حال باید بدانیم عوامل روانی تنها علت بیماری‌ها نیستند). اگر تلاش‌های ما برای مقابله و از بین بردن یا کاهش فشار روانی به جایی نرسد و فشار روانی باز هم ادامه یابد، وارد مرحله جدیدی می‌شویم که درمان‌دگی و تسلیم نام دارد.

بخش دیگری از واکنش‌های ما در برابر استرس، روانی است که مهم‌ترین آنها حالت عاطفی یا هیجانی خاصی نظیر **اضطراب و افسردگی** است. **اضطراب یا تنش زیاد**، یک عکس‌العمل عاطفی است که مشخصه اصلی آن حالت ترس، نگرانی و دلشوره زیاد همراه با تغییرات بدنی است (تغییراتی شبیه به همان‌هایی که برای تغییرات جسمی ذکر شد نظیر بالا رفتن فشار خون). در حالت اضطراب همیشه در وضعیت نگرانی از آینده به سر می‌بریم، بی‌قرار می‌شویم و در انتظار آن هستیم که هر لحظه خبر ناگواری به ما

برسد. به علاوه ترسی مبهم، عمیق و نامشخص نظیر حالت شب قبل از امتحان یا ساعات پیش از شروع یک امتحان مشکل، دست می دهد.

یک عکس العمل روانی دیگر در برابر فشار روانی به خصوص اگر تلاشهایمان برای حل آن ثمربخش نباشد، **ناامیدی و غم** است که اگر شدت یابد به **افسردگی** می انجامد. اگر افسردگی هم مانند اضطراب شدید باشد، در عملکرد روزانه ما اختلال زیادی ایجاد می کند. برای مثال بر درس خواندن، رفتار اجتماعی، روابط با دوستان و هم کلاسی ها و یا روابط ما با والدین و خواهران و برادران آثار منفی و ناخوشایندی می گذارد.

از علایم افسردگی می توان به گوشه گیری و احساس غم، ناامیدی، احساس بی ارزشی و پوچی، گریه کردن، بی حالی و کسل بودن، ناتوانی در تمرکز کردن و درس خواندن، بی تفاوتی، لذت نبردن از زندگی و بدخواهی اشاره کرد.

با این که حالت های روانی (اضطراب و غمگینی) بسیار آزار دهنده و نامطلوبند، در درجات کم و قابل تحمل مفید واقع می شوند. برای مثال تحقیقات نشان داده است که اندکی نگرانی و اضطراب در انجام دادن یک کار، سبب بهبود نحوه انجام دادن آن خواهد شد. کمی اضطراب برای امتحان باعث می شود که بیشتر و بهتر درس بخوانیم ولی اضطراب زیاد مانع از درس خواندن و تمرکز حواس می شود و این همان حالتی است که به آن اضطراب امتحان می گویند.

انسانها به صورت طبیعی استرس های مختلفی مانند تصادف ناگهانی و از دست دادن یک عزیز، اختلاف خانوادگی شدید، تحقیر از طرف یکی از بستگان نزدیک، مشروط شدن در دروس دانشگاهی، قطع یک دوستی، ابهام در آینده کاری و ... را تجربه می کنند. بعضی از افراد هنگام رویارویی با این عوامل استرس زا، قادر به **مقابله سالم** نیستند، به خصوص اگر استرس، هیجان های منفی شدیدی را ایجاد کرده باشد. متأسفانه تعدادی از این افراد برای کسب آرامش و تسکین آلام و دردهای خویش به **مصرف مواد** روی می آورند.

منظور از مقابله، کوشش ها و فعالیت های مختلفی است که فرد انجام می دهد تا استرس های زندگی را از میان برداشته، کاهش دهد و یا به حداقل برساند. کوشش های مقابله ای می تواند به صورت انجام دادن یک فعالیت مشخص متمرکز بر حل مسئله باشد که مقابله "مسئله مدار" نامیده می شود. مقابله می تواند به صورت انجام دادن یک فعالیت هیجانی و روانی به منظور آرام کردن خود باشد که به آن مقابله "هیجان مدار" می گویند. مثلاً هنگامی که فرد مشکل مالی دارد ابتدا با استفاده از مقابله های هیجان مدار سعی می کند خود را آرام کند و سپس با استفاده از مقابله های مسئله مدار سعی می کند مشکل خود را از میان بردارد.

گاهی اوقات بعضی جوانان به هنگام مواجهه با استرس ها به جای استفاده از مقابله های سالم به مقابله های ناسالم روی می آورند.

نمونه ای از مقابله های هیجان مدار سالم	نمونه ای از مقابله های مسئله مدار سالم
<ul style="list-style-type: none"> • تخلیه و ابراز احساسات مانند: گریستن و ابراز خشم بطور سالم. • گفتگوی درونی مثل دلداری دادن به خود • مثبت اندیشی، دادن معنی مثبت به آنچه رخ داده • توکل به خداوند و صبور بودن • درد دل کردن با دوستان و آشنایان • پرداختن به کارهای هنری • نوشتن ورزش کردن • مطالعه • دعا و نیایش 	<ul style="list-style-type: none"> • اقدام به عمل نمودن و انجام فعالیتی خاص • راهنمایی و مشورت گرفتن • برنامه ریزی کردن • مطالعه و جمع آوری اطلاعات • فکر کردن و استفاده از روش حل مسئله

همان طور که ملاحظه گردید اعتیاد و پناه بردن به مواد یکی از شایع ترین مقابله های هیجان مدار ناسالم است. در صورتی که با انتخاب مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم، جوانان می تواند استرس های زندگی خود را از میان برداشته و یا آن را به حداقل برساند.

نمونه ای از مقابله های هیجان مدار ناسالم	نمونه ای از مقابله های مسئله مدار ناسالم
<ul style="list-style-type: none"> • اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر • بدگویی • خشونت و پرخاشگری • انجام رفتارهای تکانشی (رفتار بدون فکر و ناگهانی که با پشیمانی همراه است) • درماندگی و ناامیدی • دست از تلاش و کوشش برداشتن • به خواب و خیال و رویا فرو رفتن • پناه بردن به خرافات و فال و فال گیری 	<ul style="list-style-type: none"> • دزدی • فرار از منزل • توسل به زور • تهدید کردن • پرخاشگری و خشونت • بزهکاری • نیرنگ و حيله برای رسیدن به هدف • خودکشی

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. تیر ۹۵)