

قرآن کریم:

لا بذكر ا... تطمن القلوب (همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد)

فشار عصبی یا استرس (Stress) چیست؟

استرس در فیزیک عبارت از فشار یا نیرویی است که بر ارگانیزم وارد می‌شود. از لحاظ روان‌شناسی، استرس یا فشار عصبی - روانی به معنی، انتظار سازگاری یا انطباق از ارگانیزم است. استرس یک واکنش احساسی، ذهنی و جسمی تجربه شده است که نتیجه تغییرات در زندگی می‌باشد و یا واکنش خاصی است که بدن به بعضی از محرک‌های نامعین انجام می‌دهد.

عامل استرس:

به هر مسئله‌ای که به نحوی روی شما اثر بگذارد، عامل استرس گفته می‌شود. رویدادهای زندگی و یا هر مشکلی که برای خود یا یکی از نزدیکان، خانواده، دوستان و آشنایان یا حتی همسایه‌ها اتفاق می‌افتد روی جسم و روان شما اثر بگذارد، عامل استرس نامیده می‌شود. این حوادث، ناراحتی‌ها یا مشکلات ممکن است ناچیز و گذرا باشد مانند: بیماری خفیف جسمی خود یا اعضای خانواده، دیر رسیدن به سرکار، مشاهده‌ی یک تصادف دلخراش، حوادث طبیعی مثل سیل و زلزله و ممکن است این مشکلات برای مدتی پایدار باشد مانند: مشکلات اقتصادی، شغلی، مشاجره و ناسازگاری مداوم با همسر یا والدین یا فرزند و یا دوری از خانواده.

در یک تقسیم بندی عوامل ایجاد استرس را می‌توان به ترتیب زیر عنوان کرد:

● عوامل اقتصادی، شامل تورم، عدم امنیت اقتصادی، ترس از فقر و بیکاری، مشکلات مادی برای تشکیل خانواده و...

- عوامل فرهنگی: از جمله کم رنگ شدن ارزش‌های علمی، ادبی، هنری و...
- عوامل سیاسی: مانند نامشخص بودن مشارکت فرد در تعیین سرنوشت خود و...
- عوامل اداری: شامل فقدان تأمین شغل، حاکمیت روابط بر ضوابط، بوروکراسی سردرگم، فقدان مکانیزم‌های کنترل و ارزشیابی، فقدان نفوذ بر زندگی شغلی، فشار بیش از حد کار با توجه به محدودیت وقت و پیچیدگی آن، عدم آگاهی از نگرش مدیر و انتظارات از فرد در سازمان، ساعت کاری غیر اجتماعی (غیر معمول) زورگویی و روش‌های دیگر لذت و آزار، تغییرات دوره‌ای سازمانی، ارتقا یا عدم ارتقای شغلی و...



بر اساس تحقیقات اولیه در جامعه ما،

به نظر می‌رسد که شایعترین رویدادهای استرس آمیز، حساسیت بیش از حد افراد در زمینه مشکلات اقتصادی و خانوادگی باشد.

هرچه عامل ایجادکننده استرس شدیدتر باشد، اثرات جسمی و روانی آن هم بیشتر است

◀ استرس، فرد، سازمان:

واضح است که عوامل و ریشه‌های استرس سازمان‌ها تنها در درون سازمان نیست، بلکه عوامل استرس‌زای بیرون سازمانی مختلفی وجود دارند که شخص را با تنش روبرو می‌سازد. به این ترتیب فرد با میزانی از استرس وارد سازمان شده و از طرف دیگر عوامل سازمانی که تعدادی از آنها را بر شمرديم، استرس را افزایش می‌دهد. بر این اساس برای مقابله‌ی منطقی و پایدار با پستی مقابله را هم به دو مقوله‌ی درون و بیرون سازمان تقسیم و برای هر مقوله راهکارهای عملی مناسبی را به کار گرفت.

◀ تعدادی از راه‌های مقابله با استرس‌های شخصی و فردی متأثر از محیط بیرون سازمان:

- دید مثبت داشته باشید (بر نقاط قوت و منابع خود تمرکز کنید)
- سعی کنید از نظرها و بینش دیگران استفاده کنید
- با برنامه‌ریزی دقیق (روزانه تا سالانه) از عجله جلوگیری کنید
- کمتر خود را با دیگران مقایسه کنید
- به آرامی و متانت صحبت کنید
- وقتی دیگران تأخیر می‌کنند، عصبانی نشوید
- هر روز بیاد بیاورید که زندگی یک فرآیند طولانی است و لزومی ندارد همه برنامه‌ها در زمان تعیین شده به پایان برسند
- با دیگران، درباره‌ی موضوعاتی که می‌دانید نظرات متفاوتی با آنها دارید، بحث نکنید

◀ تعدادی از راه‌های غلبه بر استرس در محیط کار و سازمان:

- هر روز ۱۵ دقیقه زودتر به محل کار بروید
- به حافظه‌ی خود اعتماد نکنید، هر چیزی را یادداشت برداری کنید
- سعی نکنید از برنامه‌های خود پیشی بگیرید و وعده‌هایی که از عهده‌ی آن به راحتی بر نمی‌آید، ندهید
- برای برنامه کاری خود مهلت‌هایی تعیین و به آن پایبند باشید
- به طریقی ملاقات کنندگانی را که بی دلیل وقت را هدر می‌دهند، کاهش دهید یا حتی حذف کنید



در موقع غذا خوردن از دیدن فیلم و برنامه‌های تلویزیونی و شنیدن آهنگ‌های تند خودداری کنید.



درباره مشکل خود با دیر، دوست و همکاران صحبت کرده و ایجاد ارتباط کنید.

Eustress



◀ **یوسترس (Eustress) چیست؟**
فشار عصبی حالت مثبت و خوشایندی هم دارد که به وسیله چیزهای خوب ایجاد می‌شود و یوسترس نام گرفته است. مثلاً زمانی که نام دانشجویی در لیست تشویق قرار می‌گیرد یا به کارمندی پست بالاتری در محل دیگری پیشنهاد می‌شود به شخص فشار عصبی وارد می‌شود که به هیچ وجه منفی نیست.

◀ استرس‌های شغلی در زنان

یافته‌های یک بررسی در کشورمان نشان داد که استرس شغلی در زنان شایع‌تر از مردان است. این امر به علت مسئولیت بارزتر زنان در امور داخلی خانواده، هم بر خود آنان و هم بر سایر اعضای خانواده اثر سوء داشته و کیفیت زندگی آنان را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر احتمال وقوع مصدومیت ناشی از کار را (در زنان کارگر) نیز بیشتر می‌کند. در ادامه نتایج دیگر این تحقیق اعلام شده است که استرس شغلی در زنان دارای تحصیلات

بالا و نیز در معلمان مدارس نسبت به سایر زنان بیشتر است. عدم رضایت شغلی در زنان جوان‌تر و دارای تحصیلات کمتر، بیشتر گزارش شده است. هر چند در سنین پس از ۵۵ سالگی نیز این نارضایتی مجدداً بیشتر می‌شود و از سوی دیگر نارضایتی شغلی در زنان کارگر بیشتر از سایر گروه‌های شغلی بوده است. از آنجا که اغلب عوامل استرس‌زا در محیط‌های کاری زنان به عوامل و برنامه‌ریزی‌های مدیریتی مربوط می‌شود، توجه مدیران به این نکات ضروری است.



پیدا داشته باشید دقیقه‌پیاپی روی بهتر از بسیاری از نسخه‌های دارویی در ایجاد آرامش موثر است.

استرسور (عامل ایجادکننده استرس) فرد راستد ابتلا به بیماری های عفونی (به ویژه عفونت های ویروسی) و بیماری های سیستم ایمنی می سازد.

Stress



◀ استرس و بیماری های جسمی:

استرسورها می توانند انواع متعدد بیماری ها را به وجود آورند. مسلماً هر چه فرد استرسور بیشتر یا شدیدتر یا طولانی تر را تجربه کند، امکان بروز بیماری های جسمی در وی بیشتر است از جمله بیماری های شایع جسمی که با استرس ارتباط دارد، می توان اختلالات زیر را نام برد.

● بیماری های پوستی، بیماری های گوارشی، بیماری های تنفسی، سردردها، بیماری های قلبی و عروقی

● مهم ترین و شناخته شده ترین بیماری های قلبی و عروقی که استرس در ایجاد یا تشدید آنها مؤثر تشخیص داده شده، تصلب شرایین (آنزواسکلروز)، افزایش فشارخون شریانی و سکته قلبی (انفارکتوس) است. افرادی که دچار افزایش فشار یا دچار سکته قلبی شده اند، استرس های بیشتری را تجربه کرده اند. از طرفی مبتلایان به افزایش فشارخون، احتمالاً بیش از حد به استرس حساس بوده و واکنش نشان می دهند. مطالعات نشان داده است که بین عصبی بودن و بیماری های عروق کرونر و بروز سکته قلبی احتمالاً ارتباط مستقیمی وجود دارد.

● ثابت شده است کسانی که دچار بیماری های بدخیم (سرطان) می شوند، در معرض استرسورهای بیشتری قرار داشته اند. یعنی این که استرسور با سرطان هم می تواند در ارتباط باشد. شاید شما هم مبتلا به عفونت های ویروسی (نظیر سرماخوردگی، آفت و تبخال)، اختلالات گوارشی (نظیر سوءهاضمه، گاستریت یا زخم معده) را بلافاصله به دنبال استرسور تجربه کرده باشید.

◀ چگونه با استرس مقابله کنیم:

به دو طریق می توان با استرس مقابله کرد:

۱- پیش بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس: بعضی از رویدادهای زندگی را پیش بینی کرده تا آنجا که مقدور است جلوی وقوع آن را گرفت.

در برنامه ریزی های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه دقت کنیم و زمان کافی برای انجام هر کاری را در نظر بگیریم. اصلاح رفتار، خوشتن داری، صبر و حوصله، گذشت و ایثار، مانع از بروز بعضی استرس های اجتماعی و خانوادگی می شود. قناعت و صرفه جویی مانع بعضی از استرس های اقتصادی می شود.

۲- سازگاری با استرس: در سازگاری چند نکته را باید در نظر گرفت از جمله: از عجله بپرهیزیم، تصمیمات عجولانه نگیریم، از عصبانیت دوری کنیم، نرمش و ورزش منظم حداقل سه جلسه در هفته به مدت نیم ساعت (به ویژه پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، کوه پیمایی)، استفاده از دوش آب سرد، گفتگوی دوستانه و صحبت آمیز با اعضای خانواده، تفویح و گردش در وقت مناسب، مشورت با دیگران، بالاخره اوقاتی رابه خود و فقط به خودتان! اختصاص دهید.

نشانی:

سازمان مرکزی دانشگاه فردوسی مشهد
دفتر کمیته بهره وری تلفن: ۰۵۱-۸۸۳۱۵۰۲
e-mail: bahrevari@um.ac.ir

منابع:

- 1- www.ttg_consultants.com.2003
- 2- www.isna.com.2003
- ۳- ماهنامه علمی-آموزشی تدبیر / شماره های ۱۷۵ - ۱۷۹
- ۴- مدیریت رفتار سازمانی / دکتر زهرا برومند / انتشارات پیام نور
- ۵- استرس نه / محسن حسن زاده / انتشارات سخن گستر (۱۳۸۱)



لدوین زیر نظر

مصطفی کاظمی، مسئول کمیته بهره وری دانشگاه فردوسی مشهد
با همکاری
احمد رحیمی / اسید محمد جعفر جعفریان / علیرضا صفری
کارشناسان کمیته بهره وری دانشگاه فردوسی مشهد