

فصل بیست و نهم

وقتی استرس مفید، مخرب می شود

واکنش استرس تا زمانی که کوتاه مدت و محدود باشد، بهترین عملکرد را دارد. وقتی شرایط باعث استرس پیوسته ای شود که نتوانیم آن را تغییر دهیم یا ندانیم چگونه آن را کاهش دهیم، بدنمان در ازای تلاش خود بازیابی نمی شود. تصور کنید در امتداد بزرگراه با دنده دو به سرعت رانندگی کنید، با این کار صدمه ی زیادی به خودرو وارد می شود و خیلی زود از کار خواهد افتاد.

هنگامی که استرس در دوره های طولانی تداوم می یابد، مغز ما به سمت رفتارهای مبتنی بر عادت تمایل پیدا می کند که که انرژی کمتری می طلبند. توانایی ما برای کنترل تکانه ها، به خاطر سپردن اطلاعات و تصمیم گیری مختل می شود. با گذشت زمان، سیستم ایمنی بدن ما تحت تأثیر قرار می گیرد. در کوتاه مدت، آدرنالین به عملکرد سیستم ایمنی بدن ما کمک می کند تا به مبارزه با عفونت های باکتریایی و ویروسی کمک کند؛ اما در بلندمدت، تولید بیش از حد آدرنالین و الگوهای غیر طبیعی کورتیزول از طول عمر خواهد کاست (کوماری^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). وقتی آدرنالین به طور مکرر سیستم ایمنی ما را به واسطه ی استرس مزمن پشتیبانی می کند، به محض کاهش استرس، آدرنالین و توان سیستم ایمنی بدن نیز کاهش می یابد. به همین دلیل است که اغلب در باره ی افرادی می شنوید که ماه ها شبانه روزی کار می کنند و در نهایت هنگامی که برای تعطیلات توقف می کنند، تقریباً بلافاصله بیمار می شوند.

فرسودگی شغلی اصطلاحی است که برای توصیف پاسخ به استرس مفرط و طولانی مدت در محل کار استفاده می شود؛ البته مشاغل درآمدزا تنها عوامل فرسودگی شغلی نیستند. والدین، کسانی که وظیفه ی مراقبت از کسی را به عهده دارند یا کسانی که داوطلبانه در کاری مشارکت می کنند نیز ممکن است فرسودگی را تجربه کنند.

مردم اغلب می‌گویند از لحاظ احساسی دچار خستگی و فرسودگی شده‌اند؛ گویی دیگر توانی برایشان نمانده و هیچ منبع تأمینی ندارند. آن‌ها حس می‌کنند از افراد دیگر یا از خود جدا افتاده‌اند. اغلب احساس می‌کنند که در محل کار یا خانه شایستگی ندارند و از احساس موفقیت سابق خبری نیست. فرسودگی شغلی زمانی اتفاق می‌افتد که واکنش استرس کوتاه‌مدتی که داریم، مکرراً در طول دوره‌ای طولانی تحریک شود؛ بدون اینکه فرصت کافی برای استراحت و بازیابی در این بین وجود داشته باشد. در چنین مواردی، اغلب تناقضی مستمر بین فرد و یکی از موارد زیر وجود دارد:

۱. کنترل روی زندگی: زندگی کردن در موقعیتی که در آن منابع لازم برای برآورده کردن خواسته‌های پیش رو را ندارید.
۲. دریافت پاداش: در حوزه‌ی کار، این مورد بیشتر مصداق مالی دارد؛ اما به معنای احساس پذیرش اجتماعی یا تأیید ارزش‌ها، چه در محیط کاری، چه در محیطی دیگر نیز هست.
۳. اجتماع: فقدان تعامل انسانی مثبت و احساس برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی یا احساس تعلق.
۴. عدل و انصاف: نابرابری مشهود در هر یک از عوامل موجود در این فهرست، وقتی نیازهای عده‌ای کمتر از گروه دیگر برآورده یا به بعضی نسبت به دیگران وظایف بیشتری تحمیل می‌شود.
۵. ارزش‌ها: وقتی خواسته‌ها و نیازها با ارزش‌های شخصی شما در تضاد مستقیم باشد.

بگذارید شفاف بگویم: فرسودگی شغلی مشکلی جدی برای سلامتی است. هرکسی که فکر می‌کند ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشد، باید در اسرع وقت اقدام کند؛ اما باید واقع‌بین هم باشیم. می‌توانید به برخی از فشارها نه بگویید (مانند شغل دوم در کنار یک هفته‌ی کاری پنجاه‌ساعته)، اما به برخی دیگر نمی‌توانید (مانند بیماری جسمی یا فشارهای مالی یا فشارهای هیجانی ناشی از فروپاشی رابطه).

وقتی می‌جنگید تا سقفی بالای سرتان نگه دارید، هر روز با دو شیفت کاری غذای فرزندانتان را تأمین می‌کنید و سعی دارید در حد توانتان والد خیلی خوبی

باشید، هیچ گزینه‌ای وجود ندارد که با آن استرس را از زندگی‌تان حذف کنید و روال صبحگاهی ایدنال همراه با مراقبه و یوگا داشته باشید؛ اما برای رفع فرسودگی شغلی هم نیاز نیست به سفرهای آن‌چنانی بروید و بریزوپاش کنید. زندگی با نیازهای فراوان و استرس همراه آن، با مراقبت از سلامتی، در نهایت به توازن می‌رسد و مسیر زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. هیچ راه‌حلی آنی و ساده‌ای وجود ندارد که همه چیز را درست کند. راه‌حلی که به یک نفر کمک می‌کند تا خواسته‌هایش را متعادل کند، شاید برای دیگری واقع‌بینانه نباشد.

زمانی که نتوانیم میزان استرس را کم کنیم یا برای مدت طولانی بیش از حد تحت فشار باشیم، استرس مزمن می‌شود. علائم استرس مزمن بین افراد متفاوت است؛ اما من چند مورد را در فهرست زیر آورده‌ام.

علائم استرس مزمن طولانی‌مدت:

اختلال در خواب منظم؛

تغییرات در اشتها؛

بی‌قراری و تحریک‌پذیری بیشتر از معمول که ممکن است در روابط تأثیر بگذارد؛

مشکل تمرکز و توجه در کارها؛

ناتوانی در توقف کار و استراحت حتی در هنگام خستگی؛

سردرد یا سرگیجه‌ی مداوم؛

درد و تنش عضلانی؛

مشکلات معده؛

مشکلات جنسی؛

افزایش وابستگی به رفتارهای اعتیادآور، مانند سیگارکشیدن، نوشیدن یا پرخوری؛

احساس پریشانی و اجتناب از عوامل استرس‌زای کوچکی که معمولاً کنترل‌شدنی هستند.

امتحان کنید:



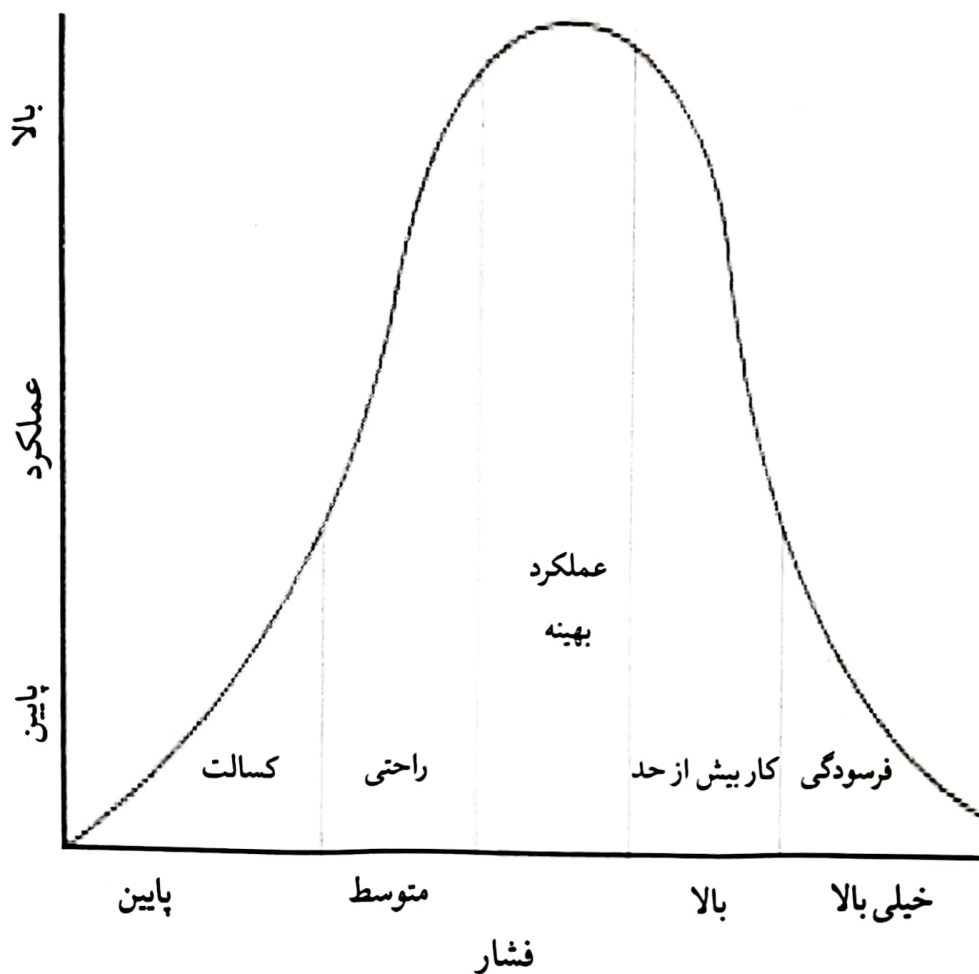
اگر فکر می‌کنید دچار فرسودگی شغلی هستید، تلاش کنید به سؤالات زیر پاسخ دهید. سپس مدتی را به فکرکردن درباره‌ی پاسخ‌های خود و

معانی آن‌ها اختصاص دهید. معیارهای تأییدشده‌ای برای فرسودگی شغلی وجود دارد (کریسنسن^۱ و همکاران، ۲۰۰۵؛ مازلاک^۲ و همکاران، ۱۹۹۶)؛ اما شما تجربه‌ی شخصی خود را بهتر درک می‌کنید. تأمل درباره‌ی اینکه چگونه وضعیت فعلی شما روی سلامتتان تأثیر می‌گذارد، به شما برای تشخیص زمان تغییر کمک می‌کند.

- هر چند وقت یک‌بار احساس می‌کنید از نظر هیجانی تهی شده‌اید؟
- وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، از فکرکردن به چیزهایی که باید انجام بدهید، احساس خستگی می‌کنید؟
- وقتی زمان آزاد دارید، آیا انرژی کافی برای لذت‌بردن از آن زمان برایتان باقی مانده است؟
- آیا دائماً در برابر ابتلا به بیماری‌های جسمی آسیب‌پذیر شده‌اید؟
- آیا احساس می‌کنید می‌توانید با مشکلات موجود یا آتی کنار بیایید؟
- آیا احساس می‌کنید تلاش‌ها و دستاوردهای شما ارزشمندند؟

ارتباط میان مغز و بدن دوسویه است؛ این بدان معنی است که وقتی بدن شما برای مدت طولانی تحت استرس است، پیام‌های مداوم این مسئله در مغز که ذاتاً سازش‌پذیر است و سعی در تنظیم بدن شما دارد، تغییراتی ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که استرس برای سلامت جسمی و روانی بسیار مضر است و از هر جنبه و منظری شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مک‌ایوان^۳ و جیاناروس^۴، ۲۰۱۰). برای مدیریت استرس و استفاده از آن به نفع خود در عین حفظ سلامتی، باید بین وظایف محوله نفسی تازه کنیم. هرچه وظایف بیشتر باشد، نیاز به تجدید قوا نیز بیشتر است. هرچه استرس بیشتری در ظرف بریزد، به شیرهای تخلیه‌ی بیشتری برای پردازش آن نیاز دارید تا فضا را برای نیازهای پی‌درپی باز کنیم. خبر خوب این است که می‌توانیم با چند ابزار ساده، که در فصل بعد توضیح خواهیم داد، تأثیرات استرس در بدن را کاهش دهیم.

1. Kristensen
2. Maslach
3. McEwen
4. Gianaros



شکل ۹. منحنی استرس. میزان مشخصی از استرس به شما کمک می کند بهترین عملکرد خود را داشته باشید. اگر از آن فراتر بروید، عملکرد شما افت می کند.

خلاصه‌ی فصل

- پاسخ استرس زمانی که کوتاه مدت باشد، بهترین عملکرد را دارد.
- استرس مزمن مانند رانندن خودرو با دنده دو در بزرگراه است. خودرو خیلی زود دچار آسیب خواهد شد.
- فرسودگی شغلی فقط مشکل محل کار نیست.
- هیچ راه حل جادویی ای وجود ندارد که همه‌ی مشکلات را از بین ببرد. شرایط متعادل مناسب برای یک فرد دیگری غیر واقعی خواهد بود.
- اگر علائم فرسودگی شغلی دارید، با رفع نیازهای خود از همین حالا به بهبود اوضاع پردازید.