

شش افسانه (باور غیر علمی) در مورد استرس

شش افسانه درباره‌ی استرس وجود دارد که با از بین بردن آنها، می‌توانیم مشکلاتمان را بهتر درک و با آنها مقابله کنیم. بیایید به این افسانه‌ها نگاهی بیاندازیم:

افسانه اول : استرس برای همه یکسان است.

این تصویری کاملاً اشتباه است. استرس برای هر یک از ما متفاوت است. آنچه که برای یک فرد تولید استرس می‌کند، ممکن است برای دیگری استرس‌زا نباشد. هر یک از ما به اشکال متفاوتی به استرس واکنش نشان می‌دهیم.

افسانه دوم: استرس همیشه برای ما مضر است.

بر طبق این نظر، فقدان استرس باعث سلامتی و شادی ما می‌شود. اما این تصویری اشتباه است. استرس یکی از حالات انسانی است که تنش ناشی از آن به سیم‌ویولن شباهت دارد، پایین بودن بیش از حد آن ملال آور و کسل‌کننده است و صدای بسیار بلند آن نیز گوش‌خراش است و به پاره شدن سیم‌ها می‌انجامد. استرس می‌تواند بوسه مرگ یا چاشنی زندگی باشد. در واقع نحوه‌ی کنترل آن مهم است. استرس کنترل شده ما را مؤثر و شاد می‌سازد، در حالی که کنترل نشدن آن، موجب آسیب و یا حتی فوت ما می‌شود.

افسانه سوم : استرس همه جا هست، بنا براین کاری از شما ساخته نیست.

چنین چیزی نیست، شما می‌توانید زندگی خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که استرس بر شما غلبه نکند. برنامه‌ریزی مؤثر شامل اولویت بندی کارها و شروع آن با مسائل ساده تر و حل آنها است و حل مسائل پیچیده تر در مراحل بعدی قرار می‌گیرد. زمانی که استرس به درستی کنترل نمی‌شود، اولویت گذاری دشوار می‌شود. در این صورت تمام مشکلات یکسان به نظر می‌رسد و تصور می‌شود که استرس همه جا هست.

افسانه چهارم : متداولترین شیوه های کاهش استرس، بهترین آنها هستند.

مجدداً باید گفت چنین نیست. هیچ شیوه مؤثر عمومی برای کاهش استرس وجود ندارد. همه ما با یکدیگر تفاوت داریم. زندگی هر یک از ما متفاوت است و شرایط ما با یکدیگر فرق دارد. بنابراین واکنش‌های ما نیز متفاوت است. برنامه‌ای برای کاهش استرس مؤثر است که فرای هر شرایط فرد باشد.

افسانه پنجم : فقدان نشانه یعنی فقدان استرس.

فقدان نشانه به معنای فقدان استرس نیست. در حقیقت پنهان کردن نشانه‌ها با درمان دارویی، می‌تواند شما را از علائمی که برای آگاهی از فشارهای وارد بر سازمان جسمی و روانی خود بدان نیاز دارید، غافل سازد.

افسانه ششم: فقط باید به نشانه های اساسی استرس توجه کرد.

این افسانه بر این ادعاست که نشانه‌های کوچک مانند سردردها، یا اسید معده را می‌توان نادیده گرفت. در حالی که نشانه‌های کوچک یا علائم خفیف استرس، هشدارهای اولیه‌ای هستند که نشان می‌دهند زندگی شما تحت کنترل خودتان نیست و لازم است اقدام مناسب تری برای کنترل استرس خود انجام دهید.

ترجمه : شهلا ممتاز

موسسه تحقیقات بهبود زندگی زنان

<http://www.farsi.riwl.org>

منبع : اینترنت (APA website)

تذکر : استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می‌باشد