

پنج راه برای تکمیل «چرخه استرس» و جلوگیری از فرسودگی یا افسردگی

می‌توانید زمانی را به خاطر بیاورید که پیش از یک رویداد بزرگ زندگی استرس داشتید و پس از آن احساس کردید وزنه‌ای از روی دوش تان برداشته شده است؟ این فرآیند افزایش پاسخ به استرس و سپس احساس آرامش تکمیل «چرخه استرس» را نشان می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از کانورسیشن، ورزش، فعالیت‌های شناختی، خلاق، اجتماعی و خود آرامش بخش به ما کمک می‌کند استرس را به روش‌های سالم تری پردازش کنیم و چرخه استرس را تکمیل نماییم.

فعالیت‌هایی برای کاهش تفکر منفی و ترویج رویکرد واقع‌گرایانه‌تر می‌تواند پاسخ استرس را کاهش دهد. در محیط‌های بالینی معمولاً به این موضوع درمان رفتاری & شناختی می‌گویند. در خانه این کار می‌تواند از طریق یادداشت برداری یا نوشتن نگرانی‌ها صورت گیرد. این کار بخش‌های منطقی مغزمان را درگیر می‌سازد و به ما کمک می‌کند واقع‌بینانه‌تر فکر کنیم. یافتن شواهدی برای به چالش کشیدن افکار منفی برای مثال با افکاری، چون "من برای امتحان به خوبی آماده شده‌ام بنابراین می‌توانم بهترین کار را انجام دهم" می‌تواند به تکمیل چرخه استرس کمک کند.

برخی از استرس‌ها در زندگی روزمره اجتناب‌ناپذیر هستند. با این وجود، در استرس باقی ماندن ناسالم است. استرس مزمن باعث افزایش بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی و سکتة مغزی و دیابت می‌شود هم چنین می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی یا افسردگی شود. چرخه استرس چگونه به نظر می‌رسد؟

دانشمندان و محققان به "واکنش استرس" اشاره می‌کنند که اغلب بر واکنش‌های جنگ یا گریز تمرکز می‌کنند. عبارت "چرخه استرس" توسط متخصصان حوزه خودیاری متداول شده، اما از مبنای علمی نیز برخوردار است.

چرخه استرس پاسخ بدن ما به یک رویداد استرس‌زا است چه واقعی باشد چه درک شده چه فیزیکی و یا روانی ممکن است به دلیل تحت تعقیب قرار گرفتن توسط یک سگ شرور ایجاد شود یا به دلیل دغدغه شرکت در امتحانی در آینده یا به دنبال یک مکالمه دشوار.

چرخه استرس سه مرحله دارد:

مرحله نخست درک تهدید است مرحله دوم پاسخ جنگ یا گریز است که توسط هورمون‌های استرس مان از جمله آدرنالین و کورتیزول هدایت می‌شود. مرحله سوم تسکین است از جمله تسکین فیزیولوژیکی و روانی این چرخه استرس را تکمیل می‌کند.

افراد مختلف بر اساس تجربیات زندگی و ژنتیک خود به استرس واکنش متفاوتی نشان می‌دهند. متأسفانه بسیاری از افراد استرس‌های متعدد و مداوم را خارج از کنترل خود تجربه می‌کنند از جمله بحران هزینه زندگی، رویدادهای شدید آب و هوایی و خشونت خانگی. باقی ماندن در مرحله دوم (جنگ یا گریز) می‌تواند منجر به بروز استرس مزمن شود. استرس مزمن و کورتیزول بالا می‌تواند التهاب را افزایش دهد که به مغز و سایر اندام‌ها آسیب می‌رساند. زمانی که در وضعیت مزمن جنگ یا گریز گرفتار شده اید نمی‌توانید به شکلی واضح بیاندیشید و راحت‌تر از قبل حواس تان پرت می‌شود.

فعالیت‌هایی که باعث لذت موقت می‌شوند مانند خوردن غذاهای ناسالم استراتژی‌های غیر مفیدی هستند که اثرات استرس را بر مغز و بدن مان کاهش نمی‌دهند. پیمایش در رسانه‌های اجتماعی نیز راه موثری برای تکمیل چرخه استرس نیست در واقع تاثیری عکس دارد و با افزایش پاسخ استرس همراه خواهد بود.

استرس و مغز

در مغز کورتیزول بالا مزمن می‌تواند هیپوکامپ را کوچک کند. این موضوع می‌تواند حافظه و ظرفیت فکر کردن و تمرکز فرد را مختل نماید. کورتیزول بالای مزمن هم چنین فعالیت در قشر جلوی مغز را کاهش می‌دهد، اما فعالیت در آمیگدال را افزایش خواهد داد. قشر جلوی مغز مسئول کنترل مرتبه بالاتر افکار، رفتارها و احساسات ما می‌باشد و هدفمند و منطقی است. آمیگدال در واکنش‌های انعکاسی و احساسی نقش دارد. فعالیت بیش‌تر آمیگدال و فعالیت پایین‌تر قشر جلوی مغز توضیح می‌دهد که چرا زمانی که دچار استرس هستیم کمتر منطقی و بیش‌تر احساسی و واکنش پذیر هستیم. پنج نوع فعالیت وجود دارد که می‌تواند به مغز ما کمک کند چرخه استرس را تکمیل کند:

۱- ورزش

هنگامی که ما ورزش می‌کنیم کورتیزول در کوتاه مدت افزایش پیدا می‌کند و به دنبال آن کاهش سالم کورتیزول و آدرنالین رخ می‌دهد. ورزش هم چنین باعث افزایش اندورفین و سروتونین می‌شود که باعث بهبود خلق و خو خواهد شد. اندورفین‌ها باعث ایجاد احساس شادی می‌شود و دارای اثرات ضد التهابی است. هنگامی که ورزش می‌کنید جریان خون بیش‌تر به مغز و فعالیت بیش‌تر در قشر جلوی مغز وجود دارد. به همین دلیل است که اغلب پس

از پیاده روی یا دویدن می‌توانید واضح‌تر فکر کنید. ورزش می‌تواند راهی مفید برای تسکین احساس استرس باشد. ورزش همچنین می‌تواند حجم هیپوکامپ را افزایش دهد. این امر با پردازش بهتر حافظه کوتاه مدت و بلند مدت و هم چنین کاهش استرس، افسردگی و اضطراب مرتبط است.

۲- فعالیت‌های شناختی؛ کاهش تفکر منفی

تفکر بیش از حد منفی می‌تواند پاسخ استرس را تحریک کرده یا گسترش دهد. تحقیقاتی صورت گرفته در سال ۲۰۱۹ میلادی نشان داد که رابطه بین استرس و کورتیزول در افرادی که تفکر منفی بیش‌تری دارند قوی‌تر است. فعالیت بیش‌تر آمیگدال و تفکر منطقی کم‌تر در هنگام استرس می‌تواند منجر به تفکر تحریف شده مانند تمرکز بر روی نکات منفی و تفکر سفت و سخت "سیاه و سفید" شود.

فعالیت‌هایی برای کاهش تفکر منفی و ترویج رویکرد واقع‌گرایانه‌تر می‌تواند پاسخ استرس را کاهش دهد. در محیط‌های بالینی معمولاً به این موضوع درمان رفتاری – شناختی می‌گویند. در خانه این کار می‌تواند از طریق یادداشت برداری یا نوشتن نگرانی‌ها صورت گیرد. این کار بخش‌های منطقی مغزمان را درگیر می‌سازد و به ما کمک می‌کند واقع‌بینانه‌تر فکر کنیم. یافتن شواهدی برای به چالش کشیدن افکار منفی برای مثال با افکاری، چون "من برای امتحان به خوبی آماده شده‌ام بنابراین می‌توانم بهترین کار را انجام دهم" می‌تواند به تکمیل چرخه استرس کمک کند.

۳- خلاقیت؛ راهی برای خروج از مرحله جنگ یا گریز

فعالیت‌های خلاقانه می‌تواند هنر، صنایع دستی، باغبانی، آشپزی یا فعالیت‌های دیگر مانند انجام پازل، شعبده بازی، موسیقی، تئاتر، رقصیدن یا صرفاً جذب کار لذتبخش را شامل شود. چنین فعالیت‌هایی باعث افزایش فعالیت قشر جلوی مغز و افزایش جریان و تمرکز می‌شوند. چنین فعالیت‌هایی سطح استرس بالای نورآدرنالین - آدرنالین مغز را کاهش می‌دهد. وقتی اینگونه متمرکز هستید مغز فقط اطلاعات مربوط به کار را پردازش می‌کند و اطلاعات غیر مرتبط از جمله استرس را نادیده می‌گیرد.

۴- اجتماعی شدن و ترشح هورمون‌های احساس خوب

صحبت با شخص دیگر، محبت فیزیکی با یک فرد (انسان) یا حیوان خانگی و خندیدن همگی می‌توانند باعث افزایش ترشح هورمون اُکسی توسین شوند که یک پیام رسان شیمیایی در مغز است که پیوند اجتماعی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود ما احساس ارتباط و امنیت کنیم.

خندیدن هم چنین یک فعالیت اجتماعی است که بخش‌هایی از سیستم لیمبیک را فعال می‌کند بخشی از مغز که در واکنش‌های احساسی و رفتاری نقش دارد و باعث افزایش اندورفین و سروتونین می‌شود و خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشد.

۵- خود تسکین دهنده‌گی

تمرینات تنفسی و مدیتیشن سیستم عصبی پاراسمپاتیک را از طریق اعصاب واگ تحریک می‌کند که پاسخ‌های استرس ما را آرام می‌کند تا بتوانیم "تنظیم مجدد" را انجام کنیم و کورتیزول را کاهش می‌دهد. یک گریه خوب نیز می‌تواند با رهاسازی انرژی استرس و افزایش اکسی توسین و اندورفین کمک کننده باشد. اشک‌های احساسی هم چنین کورتیزول و هورمون پرولاکتین را از بدن خارج می‌سازند. نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که کورتیزول و پرولاکتین با افسردگی، اضطراب و خصومت مرتبط است. چه تماشای فیلمی کمدی یا غمگین باشد چه ورزش کردن، روزنامه نگاری یا باغبانی یا تلاش برای حل کردن یک پازل یافته‌های علمی نشان می‌دهند که چرا باید چرخه استرس را تکمیل کنید. انجام حداقل یک فعالیت مثبت در هر روز هم چنین می‌تواند سطح استرس اولیه ما را کاهش دهد و برای سلامت روان و تندرستی مفید خواهند بود. نکته مهم آن است که استرس مزمن و فرسودگی شغلی نیز می‌تواند نشان دهنده نیاز به تغییر از جمله تغییر محل کار باشد. با این وجود، همه شرایط استرس‌زا را نمی‌توان به راحتی تغییر داد.