

ضرورت مهارت های کاهش استرس در سطح زندگی شهری

نویسنده و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

استرس یکی از بزرگ ترین چالش های پیش ری جوامع قرن بیست و یکم است. تمدن با گشودن فرصت های بی انتهای برای دستیابی به اطلاعات گوناگون و پیشرفت، انتخاب های متعددی را پیش روی افراد قرار داده و این بمباران اطلاعاتی با خود فشار روانی بسیاری را نیز همراه می آورد. پژوهش های متعددی نشان داده اند که قرار گرفتن در معرض انتخاب ها و اطلاعات گوناگون و اجبار در گزینش یکی از این انتخاب ها با کاهش توانایی افراد در کنترل رفتارهای خود همراه است (ووز، بامیستر و همکاران، 2008). در کنار تمامی فشارهایی که تمدن با اطلاعات نامحدود و شتابی که به زندگی روزمره افراد در جامعه تزریق نموده است، تغییرات و تحولات سیستم اجتماعی، اقتصادی و حتی فرهنگی جوامع در حال توسعه نظیر ایران نیز بر میزان استرس و اضطرابی که افراد در طی زندگی روزمره خود تجربه می کنند، افزوده است. و نتیجهی چنین فشار و تلاطمی در سطح جامعه چیزی جز افزایش میزان بیماری های روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی، وسواس، حملات وحشتزدگی (panic attack)، و بی خوابی و نیز بیماری های جسمانی نظیر بیماری های قلبی- عروقی، سرطان، بیماری های گوارشی، دردهای جسمی مزمن و نیز اختلالاتی که ریشه در کاهش کنترل افراد بر روی رفتارها و نیز انتخاب های خود دارند نظیر سوء مصرف مواد، سیگار کشیدن، اختلالات خوردن و نیز ده ها مشکل و ناهنجاری دیگر خواهد بود.

شیوع چنین مشکلاتی بار بسیاری را از نظر اقتصادی بر دوش جامعه خواهد نهاد: از یک سو با تحلیل بردن توانایی افراد برای کار و تولید و کاهش نیروی فعال جامعه و از سوی دیگر از طریق هزینه هایی که به منظور درمان بر سیستم بهداشتی- درمانی جامعه تحمیل می کند. بنابراین، با توجه به عواقبی که افزایش میزان استرس در سطح جامعه می تواند در بر داشته باشد، دسترسی افراد به منابع درون فردی و نیز کسب مهارت هایی که به تعدیل تلاطم های بیرونی و کسب تعادل درونی کمک می کنند، بدون شک ضرورتی انکارناپذیر به شمار می رود.

دوره های آموزشی کاهش استرس بر اساس هشپاری Mindfulness-Based Stress Reduction بر اساس نتایج پژوهش های متعدد به کاهش علائم اختلالات روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی، وسواس، و اختلالات جسمانی نظیر، دردهای مزمن، مشکلات گوارشی، سرطان و ... به میزان چشمگیری می انجامد (هافمن، 2010؛ اشمیت، گراسمن و همکاران، 2011؛ وولستاد، سیورتنسن، و همکاران، 2011؛ ناکامورا، لیپشیتز و همکاران، 2011). به این ترتیب، در جوامعی که همچون جامعه ما در حال توسعه و گذار از سنت به مدرنیسم قرار دارند و از این رو هر روز آستان حوادث و وقایع استرس زای متعددی هستند، برگزاری چنین دوره هایی که با آموزش مهارت های درون فردی مقابله با استرس می توانند از هزینه های مادی و معنوی اضطراب در سطح فرد و جامعه بکاهند، بسیار ضروری به نظر می رسد.

منابع:

Hoffman, C.J. (2010). RCT evaluating the effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on mood, quality of life and wellbeing in women with stages 0–III breast cancer. *European Journal of Cancer Supplements, Volume 8, Issue 6, 36.*

- Nakamura, Y., Lipschitz, D.L. et.al. (2011). Two sessions of sleep-focused mind–body bridging improve self-reported symptoms of sleep and PTSD in veterans: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research, Volume 70, Issue 4, 335-345.*
- Schmidt, S., Grossman, P. et.al. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: Results from a 3-armed randomized controlled trial. *PAIN, Volume 152, Issue 2, 361-369.*
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F. et.al. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 94, No. 5, 883–898.*
- Vollestad, J., Sivertsen, B. et.al. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, Volume 49, Issue 4, 281-288.*