

## فصل بیست و هفتم

### آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟

استرس و اضطراب اصطلاحاتی هستند که طیف وسیعی از مفاهیم را در بر می‌گیرند. اینکه کسی بگوید به خاطر استرس اضطرابش بدتر شده یا برعکس امری عادی است. مردم این دو واژه را برای توصیف تقریباً صدها موقعیت به جای هم استفاده می‌کنند. آن‌ها درباره‌ی فرصت‌های کاری از واژه‌ی استرس یا برای دیدن عنکبوتی در حمام از کلمه‌ی اضطراب استفاده می‌کنند. ما انتظار در صف طولانی اداره‌ی پست و تأخیر در کارهای بعدی را سبب استرس می‌دانیم، شرایطی که با ازدست‌دادن شغل و مشکل پرداخت اجاره به وجود می‌آید هم موقعیتی پراسترس تعریف می‌کنیم. در حالی که دیگری ممکن است هر دوی این شرایط را اضطراب‌آور توصیف کند.

در این کتاب، دو بخش متفاوت را به این دو مقوله اختصاص داده‌ام. تجربه‌ای که آن را استرس می‌نامیم، از طریق سازوکارهای مشابه بروز هیجانات در مغز ایجاد می‌شود (فلدمن بارت، ۲۰۱۷). مغز درباره‌ی نیازهای بیرونی دائماً از بدن اطلاعات کسب می‌کند و برای اندازه‌گیری نیروی موردنیاز می‌کوشد. مغز سعی دارد میزان انرژی آزادشده در بدن را با نیازهای بیرونی تطبیق دهد تا از هدرنرفتن انرژی اطمینان حاصل کند. سازگاری وضعیت فیزیولوژیک درونی ما با محیط اغلب به احساس مثبت تعبیر می‌شود؛ حتی زمانی که با استرس همراه باشد، مانند وقتی که برای مسابقه‌ی ورزشی بزرگی احساس هیجان و آمادگی می‌کنید. اما ناسازگاری محیط درونتان با نیازهای خارجی به احساس منفی تفسیر می‌شود. مانند وقتی که خسته و سردرگم هستیم و نمی‌توانیم بخوابیم یا نمی‌توانیم روی سؤالات امتحان یا مصاحبه تمرکز کنیم. در چنین مواقعی پیش‌بینی ما این است که از پس شرایط و نیازهای فعلی بر نمی‌آییم.

استرس و اضطراب با وضعیت هوشیاری ما در ارتباط‌اند. با توجه به اهداف این کتاب، تعریف اضطراب همان احساس ترس و بروز افکار نگران‌کننده‌ی بیش از

حد دربارهی یک تجربه است. در مقابل استرسی که مثلاً در صف اداره‌ی پست حس می‌کنید، معنای متفاوتی با اضطراب دارد. اگر در صف استرس دارید، احتمالاً به دلیل برنامه‌ی فشرده‌ی آن روزتان است. افزایش استرس هوشیاری شما را بالا می‌برد و کمک می‌کند تا بین ایستادن در صف یا رسیدگی به سایر اولویت‌ها بهترین تصمیم را بگیرید تا به همه‌ی کارهایتان برسید. اگر این احساس اضطراب بود، احتمالاً افکار و پیش‌بینی‌های نگران‌کننده دربارهی وقوع اتفاقات تهدیدآمیز و خطرناک به شما هجوم می‌آوردند.

بنابراین با وجود یکسان بودن سازوکار اضطراب و استرس، آن‌ها را به روش‌های مختلف مفهوم‌سازی می‌کنیم. تصور کنید در رختخواب دراز کشیده‌اید و صدای شکستن شیشه از طبقه‌ی پایین می‌آید. واکنش استرس شما فعال می‌شود؛ اما شما آن را به ترس یا اضطراب تعبیر می‌کنید. ممکن است بخواهید با عامل تهدید روبه‌رو شوید یا از آن فرار کنید. این پاسخ استرس هنگامی که شما در معرض امکان ازدست‌دادن شغلتان یا در تلاش برای برقراری تعادل بین مسنولیت‌های شغلی و وظایف خود در نقش پدر یا مادر هستید، معنای متفاوتی دارد. این موارد در حکم خطری فوری تلقی نمی‌شوند و ما نمی‌توانیم به همان شکل با آن‌ها مبارزه یا از آن‌ها فرار کنیم. اگرچه ما واکنش استرس را ساده‌سازی و به مبارزه یا فرار تقسیم کرده‌ایم، اما در واقعیت، واکنش استرس می‌تواند انواع و اشکال مختلفی داشته باشد. به این صورت که تفاوت‌ها در نسبت هورمون‌های آزادشده، تغییرات قلبی عروقی و سایر پاسخ‌های فیزیولوژیکی با هم ترکیب می‌شوند و تجربیات روان‌شناختی و تمایلات رفتاری متفاوتی را تشکیل می‌دهند.

زمانی که مغز ما را برای انجام کاری آماده می‌کند، احساس استرس می‌کنیم. خواه برای صبح بیدار شدن باشد، خواه آغاز سخنرانی کاری یا رانندگی، مغز برای افزایش هوشیاری انرژی صرف می‌کند تا اطمینان یابد فارغ از اتفاق پیش‌رو، ما آماده‌ی واکنش به محیط خود هستیم. کورتیزول که همه‌ی ما آن را هورمون استرس مضر می‌شناسیم، باعث آزاد شدن سریع انرژی به شکل گلوکز در جریان خون برای سوخت می‌شود. ریه‌ها و قلب سریع‌تر شروع به کار می‌کنند تا انرژی لازم از اکسیژن و قند را به ماهیچه‌های اصلی و مغز برسانند. آدرنالین و کورتیزول به عضلات کمک می‌کنند تا از این انرژی به بهترین شکل استفاده کنند. حالا شما آماده‌اید و توان رویارویی با هر چالشی را دارید. به این ترتیب بدن‌تان در بهترین

## فصل بیست و هفتم: آیا استرس با اضطراب متفاوت است؟ ۲۱۱

حالت خود کار می‌کند، حواس شما جمع‌تر شده و مغزتان اطلاعات را با سرعت بیشتری پردازش می‌کند.

وقتی مغز شما این منابع را مصرف می‌کند، انتظار دارد در مقابل استراحت کند یا مواد مغذی به او بازگردانده شود؛ اما وقتی چیزی دریافت نمی‌کند، دچار کمبود می‌شوید.

اگر این اتفاق مکرر رخ دهد، منابع بدن شما بازیابی نمی‌شود. اگر به اندازه‌ی کافی نخوابید یا خوب غذا نخورید یا هر روز با همسرتان بحث کنید، این کمبود بیشتر می‌شود. با گذشت زمان، بدن فرسوده برای دفاع از خود دچار چالش شده، در برابر بیماری آسیب‌پذیر می‌شود.

اگر با تهدیدی برای بقای خود مواجه شوید، این تجربه به پاسخ ستیز یا گریز منجر خواهد شد؛ اما در موقعیتی نه‌چندان استرس‌زا که تهدید آنی محسوب نمی‌شود، احتمالاً تجربه‌ای غیر از ستیز و گریز خواهید داشت که دقیقاً دوباره به همان شیوه به چالش واکنش نشان می‌دهید. فقط در این حالت، احساساتی که تجربه می‌کنید، ترس شدید نیست؛ بلکه سراسیمگی برای وارد عمل شدن است.

پیش‌بینی اتفاقات استرس‌زا، استرس پیش‌نگرانه را رقم می‌زند و اقدامات زیادی از سمت ما می‌طلبد. می‌دانید که هفته‌ی آینده در مصاحبه‌ای شغلی عصبی و استرسی خواهید بود؛ بنابراین از قبل، شروع به پیش‌بینی این چالش می‌کنید. با برداشت اشتباه و نگرانی بابت اینکه مبادا از پس آن برنیایید، استرس شما را فرامی‌گیرد و ترس از ناراحتی فیزیولوژیکی و روانی ناشی از این استرس، باعث اضطرابتان می‌شود.

اگر استرس به واسطه‌ی تهدیدی فیزیکی تحریک و بدن برایش فعال شود، بدن پس از حرکت و رساندن خود به شرایط ایمن، باز به حالت اولیه بازمی‌گردد. اما اگر به دلایل روان‌شناختی به واکنش استرسی ادامه بدهیم، تحولات فیزیولوژیکی دیگر کوتاه‌مدت نیستند و موانع زیادی برای بازگرداندن آرامش ایجاد خواهد شد. اینجاست که آثار این اتفاقات روی سلامت جسمی، روانی و رفتاری مان ما را به دردمس خواهد انداخت (سپولسکی، ۲۰۱۷).

۲۱۲ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

### خلاصه‌ی فصل

- اصطلاحات استرس و اضطراب اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند.
- توانایی ما برای برآوردن نیازهای اطرافمان، حتی اگر با استرس همراه باشد، بازهم احساس خوبی در ما ایجاد می‌کند.
- استرس هنگامی رخ می‌دهد که مغز، ما را برای انجام کاری آماده می‌کند.
- مغز انرژی آزاد می‌کند تا هوشیاری و واکنش به محیط شما افزایش یابد.
- ما اضطراب را بیشتر مواقع، واکنشی مثبتی بر ترس تلقی می‌کنیم؛ اما در واقع اضطراب راهی برای استفاده از واکنش استرس برای تأمین نیازهای شماست.