

# فرسودگی

رمزگشایی چرخه‌ی استرس در زنان

امیلی نگاسکی و امیلیا نگاسکی • آراز بارسقیان

فرسودگی

رمزگشایی چرخه‌ی استرس در زنان

امیلی نگاسکی و امیلیا نگاسکی

ترجمه‌ی آراز بارسقیان

ویراسته‌ی سیاوش صفری

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۵۴۱-۳



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)  
[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

## فصل یکم

### چرخه را کامل کنید

«من تصمیم گرفته‌ام به فروش مواد رویاورم و از کارم استعفا کنم.» دوست امیلیا، جولی، این اواخر جواب سؤال «حالت چطور است» را چنین داده بود، دوست شنبه‌ای که به شروع سال تازه‌ی تحصیلی مانده بود. او شوخی می‌کرد... بله... شوخی... ولی نه. او معلم راهنمایی است. فرسودگی او به سطح بحرانی رسیده است که صرفاً انتظار شروع ترم اول سطحی از بیم را در او به وجود آورده که باعث شود ساعت دوی بعدازظهر به سراغ یک بطری نوشیدنی برود.

هیچ کس دوست ندارد معلم راهنمایی فرزندش را آدمی فرسوده‌حال، تلخ و سرگرم طی روز ببیند. ولی او تنها نیست. فرسودگی با تمام بدگمانی‌ای که دارد، با حس درماندگی‌ای که دارد و تمام آن حس از پا درآمدن عاطفی که دارد به شدت در همه‌جای زندگی حضور دارد.

«آن داستان درباره‌ی معلمی را که روز اول با سرگرم می‌رود مدرسه و چیزی هم پاش نیست شنیده‌ام. به خودم گفتم "همین است. ولی خب خدایا، من هم باید همچین کنم."» این چیزی بود که امیلیا موقع تمام شدن اولین لیوان گفت. امیلیا گفت: «بیم داشتن یعنی اضطرابی که اتسروید زده.» و روزهای مدرسه‌ی خودش در مدرسه‌ی راهنمایی موسیقی را به یاد آورد. «اضطراب او اینهاست هرروزی استرسی می‌آید که تمامی ندارد.»

جولی با یک «بله» حرف را تأیید کرد.

امیلیا گفت: «مسئله‌ی تدریس این است که آدم هیچ‌وقت از دست عامل استرس‌زا راحت نمی‌شود. این‌جا منظورم بچه‌ها نیست.»

جولی تأیید کرد: «بله. برای همین بچه‌ها این‌جام. مسئله مدیریت و کارهای اداره و چرت و پرت است.»



می‌کنید! نجات پیدا می‌کنید! حالا به روستای خود برمی‌گردید، تمام مدت شیر دنبالتان است و کمک می‌خواهد! همه بیرون می‌آیند و کمک می‌کنند شیر را بکشید - نجات پیدا می‌کنید! هورا! دوستان و خانواده‌تان را عاشقانه دوست دارید! از زنده بودن خرسندید! ظاهراً خورشید روشن‌تر از قبل می‌درخشد و شما آرامش دارید، چراکه می‌دانید تن شما جای امنی برای بودن است. شما و اهالی روستا شیر را می‌پزید و یک مهمانی دسته‌جمعی خوب می‌گیرید و بعد بخش‌هایی از آن را که نمی‌توانید استفاده کنید خاک می‌کنید. این کار را در مراسمی محترمانه انجام می‌دهید. دست به دست مردمی که عاشقشان هستید نفس عمیق و راحتی می‌کشید و از شیر برای از خودگذشتی‌اش تشکر می‌کنید.

چرخه‌ی واکنش به استرس کامل شده و بعد از آن به خوبی و خوشی زندگی می‌کنیم.

از این رو که شما با عامل استرس مواجه شدید، دلیل نمی‌شود که با خود استرس مواجه شده باشید.

واکنش استرس ما به زیبایی جور محیطی است که در آن تکامل پیدا می‌کند. رفتاری که در برخورد با شیر داریم رفتاری است که چرخه‌ی واکنش استرس را کامل می‌کند. و این کار را ساده می‌کند که فرض کنیم حذف شیر - عامل استرس - چرخه را کامل می‌کند. ولی نه.

فرض کنید دارید از شیر فرار می‌کنید که شیر را ردوبرق می‌زند. برمی‌گردید و شیر مرده را می‌بینید، ولی آیا ناگهان احساس صلح و آرامش می‌کنید؟ نه. ایستاده‌اید، گیج هستید، قلبتان می‌تپد، چشمتان به دنبال تهدید است. نشان همچنان می‌خواهد فرار کند یا بجنگد یا توی غاری مخفی شود و اشک بریزد. شاید تهدید با دخالت خداوند از بین رفته باشد، ولی شما همچنان نیاز دارید نشان بداند که امن هستید. چرخه‌ی واکنش به استرس باید کامل شود و با از بین بردن عامل استرس این قضیه کامل نمی‌شود. پس شاید برگردید به روستا و از نفس افتاده به قوم خودتان بگویید چه شده و بالاوپایین پیرید و خوشحال باشید و از خداوند به خاطر آن ردوبرق تشکر کنید.

یا مثالی معاصر بزنیم: فرض کنیم شیر در شما چیزی ایجاد می‌کند - دارد مستقیم به سمت شما می‌آید! آدرنالین و کورتیزول و گلیکوژن و... خدای من! باید سریع فکر کنید، تنگتان را بردارید و شیر را بزنید، زندگی خودتان را نجات دهید. بَنگ. شیر می‌میرد.

حالا چی؟ تهدید از بین رفته، ولی تن شما همچنان در حالت عملیات کامل است، زیرا شما هیچ کاری نکرده‌اید که نتان آن را نشانه‌ای از امنیت بدانند. تن شما در میانه‌ی واکنش استرسی مانده است. فقط اگر به خودتان بگویید «الآن امن هستی، آرام باش»، فایده ندارد.

حتی دیدن شیر مرده هم کافی نیست. باید کاری کنید که به تن شما اشاره کند امن هستید یا این‌که در آن شرایط می‌مانید و شیمی اعصابتان و هورمون‌ها کم می‌شود، ولی هرگز به آرامش بدل نمی‌شود. سیستم هضم شما، سیستم ایمنی شما، سیستم قلب و عروق، سیستم اسکلتی عضلانی و سیستم تولیدمثل شما هرگز آن علامت را نمی‌گیرد که می‌گویید امن هستید.

ولی صبر کنید، باز هم هست:

فرض کنید عامل استرس‌زا یک شیر نیست، بلکه یک عوضی در سر کار است. این عوضی با این‌که هرگز نمی‌تواند تهدید زندگی شما باشد، روی مُخ است. حرف‌های چرت در جلسه می‌زند و همان اندازه آدرنالین و کورتیزول و گلیکوژن ایجاد می‌کند.<sup>۱</sup> ولی شما باید در جلسه باشید و «مهربان» به نظر برسید. رفتار مناسب اجتماعی داشته باشید. فیزیولوژی شما بهتان می‌گوید آن طرف میز و چشمش را در آورید، ولی این باعث اوج گرفتن شرایط می‌شود. برعکس، شما باید آرام باشید، رفتار مناسب اجتماعی داشته باشید و این‌گونه در یک جلسه حساب‌شده با مسئول او قرار بگیرید. آن جاست که مسئول بالادست را همراه می‌کنید تا دفعه‌ی بعدی که این عوضی کاری عوضی کرد دخالت کند.

تبریک!

۱. عین همین قضیه ولی نه دقیقاً خودش را در فعال شدن مغز داریم که تنوعش به ماهیت عامل استرس‌زا بستگی دارد. استرس‌زاهای روانی - اجتماعی موجب فعال شدن مناطقی در مغز هستند که با تنظیم عواطف ارتباط دارند و این فعالیت‌ها بیشتر از استرس‌زاهای فیزیکی هستند، درحالی‌که استرس‌زاهای فیزیکی باعث فعال شدن فرایند محرکی هستند، تحرکی بیشتر از استرس‌زاهای روانی - اجتماعی.



ولی مواجهه با علت استرس به معنای مواجه شدن با خود استرس نیست. تن شما داخل شریب استرس است، منتظر اشاره‌ای است که بگوید شما از امکان بالقوه‌ی تهدید خلاص شدید و بتواند جشن بگیرد.

این اتفاق هر روز می‌افتد... هر روز و هر روز.

بینم این قضیه فقط با یکی از سیستم‌های بدن چه می‌کند. سیستم قلب و عروق. این که مدام واکنش استرسی فعال شود یعنی مدام فشار خون بالا برود. در واقع، عین این است که مدام یک شیر آتش‌نشانی را در رگ‌های خونی باز کنید که تکامل‌طوری تنظیمشان کرده که جریان آرامی از آب درشان حرکت کند. افزایش استعمال و کهنگی در رگ‌های خونی افزایش خطر بیماری‌های قلبی را سبب می‌شود. این‌طوری است که استرس مزمن به بیماری‌هایی منجر می‌شود که زندگی را تهدید می‌کنند.

و یادتان باشد این اتفاق برای هر سیستم از اعضای بدن می‌افتد: هضم، عملکرد ایمنی، هورمون‌ها. ما ساخته نشده‌ایم که در این شرایط زندگی کنیم. اگر آن‌جا گیر بیفتیم، واکنش فیزیولوژیکی‌ای که بنا بوده نجاتمان دهد برعکس به آرامی ما را می‌کشد.

این جهان سر و تهی است که توش زندگی می‌کنیم: در بیشتر موقعیت‌های مدرن، در غرب پسا صنعتی، استرس خودش شما را زودتر از عامل استرس‌زا می‌کشد - مگر این که کاری کنید تا این چرخه‌ی واکنش به استرس کامل شود. درحالی که سعی دارید عامل استرس‌زای روزی را مدیریت کنید، تن شما سعی دارد استرس روز را مدیریت کند و این کاملاً برای تندرستی شما اساسی است - شیوه‌ی خواب و خوراک شما مطلقاً مهم است. این است که تن شما منابع لازم برای کامل کردن چرخه‌ی واکنش استرسی را که فعال شده می‌دهد.

قبل از این که بتوانید درباره‌ی چگونگی انجام دادن آن صحبت کنید، بیایم درباره‌ی این صحبت کنیم که چرا تا الآن این کار را نکرده‌ایم.

چرا گیر می‌افتیم؟

دلایل زیادی هست که چرا چرخه کامل نمی‌شود. این‌ها جزء مواردی است که بیشتر شایع است:

۱. استرس زای مزمن به استرس مزمن تبدیل می شود. گاهی مغز شما یک واکنش استرسی را فعال می کند. کاری را که می گوید انجام می دهید، ولی موقعیت عوض نمی شود: وقتی در برابر پروژه ای ترسناک قرار می گیرید، می گویند «فرار کن!» - سخنرانی در برابر یک گروه از همکاران یا نوشتن یک گزارش بزرگ یا مصاحبه دادن برای یک کار.

پس شما «فرار می کنید»، آن هم به شیوهی قرن بیست و یکمی. به خانه می آیید. آهنگ محبوسان را می گذارید و نیم ساعت سرخوشید. مغز شما از نفس افتاده است و با پرخند می گوید: «از شیر فرار کردیم! بزن قدش!» و آن وقت است که ذهن شما انواع شیمی های حال خوب کن را کادو می دهد. و بعد فردا... پروژه ی ترسناک همچنان آن جا است. سیستم مغز دوباره دستور فرار می دهد. چرخه دوباره شروع می شود.

ما گیر واکنش استرسی افتاده ایم، چراکه در یک موقعیت استرس فعال کن گیر کرده ایم. این همیشه بد نیست - فقط وقتی بد است که استرس از توانایی ما برای پردازش آن فراتر رود. چیزی است که وقت زیادی می گیرد، چراکه...

۲. مناسبات اجتماعی. گاهی مغز واکنش استرس را فعال می کند و شما نمی توانید کاری کنید که به شما بگوید: «فرار کن!» و آدونالد بیرون بریزد. شما می گویند: «نمی توانم! وسط یک امتحان هستم!» یا «سرو بزن توی صورت آن عوضی!» و این طوری گلوکوکورتیکونیدها را می ریزد توی خونتان. شما می گویند: «نمی توانم! مشتری ام است!»

پس شما مؤدبانه می نشینید و لبخندی از روی محبت می زنید و بهترین خودتان را ارائه می دهید، ولی تئتان دارد شربت استرس تولید می کند و منتظر است شما کاری کنید. و گاهی جهان به شما می گوید اشتباه است که این استرس را حس کنید - بنابه دلایل بسیاری اشتباه است، بنابه موارد بسیاری. خیلی خوب نیست؛ از روی ضعف است؛ بی ادبانه است.

بسیاری از ما بزرگ شده ایم تا «دختر خوبی» باشیم. «مهربان» باشیم. ترس و خشم و دیگر عواطف ناراحت کننده می تواند باعث اندوه در آدم های اطراف شما شود، پس خیلی خوب نیست این چیزها را در مقابل دیگران نشان دهید. لبخند



می‌زنیم و احساسات خود را نفی می‌کنیم، چراکه احساساتمان کمتر از دیگران ارزش دارد.

درضمن، ضعف است که این احساسات را داشته باشید. فرهنگ ما به ما چنین یاد داده است. شما پاهوشید، زنی قوی هستید و وقتی توی خیابان راه می‌روید و یکی بهتان حرف نامربوط می‌زند، به خودتان می‌گویید ندید بگیری. شما به خودتان می‌گویید در خطر که نیستید، غیر منطقی است که احساس خشم کنید یا برتسید و درضمن آن کسی که حرف زده ارزشش را ندارد. مهم نیست.

در این بین مغزتان داد می‌زند «گندش بزند!» و همین باعث می‌شود سریع‌تر راه بروید. طرفی که چرت گفته هم پُروپُرو بهتان همچنان حرف می‌زند. شما به خودتان می‌گویید ندید بگیری. آدرنالیتان را می‌بلعید. به خودتان می‌گویید قوی‌تر از این حرف‌ها هستید.

ولی نه نشانه‌ی مهربانی است نه ضعف. ما پیش خودمان فکر می‌کنیم که بی‌ادبی است. وقتی فامیل یک نظر زن‌ستیزانه در فیس‌بوک می‌گذارد، شما می‌توانید سرش داد بزنید که تکرار این حرف‌ها از اساس اشتباه است و از نظر اخلاقی هم غلط است و باورم نمی‌شود که باید هنوز این حرف‌ها را بزنم. بعد او و احتمالاً عده‌ای دیگر پاسخشان این است که تو منظور درستی داری، ولی نمی‌تواند وقتی داری این طوری می‌گویی بهت گوش کند. نباید این قدر عصبانی باشی. اگر می‌خواهی جدی گرفته شوی، باید حرفت را مؤدبانه‌تر بزنی.

مهربان باش، قوی باش، مؤدب باش. هیچ احساسی برایت نیست.

۳. امن‌تر است. اگر یک راهکار برای مواجهه با این برخورد در خیابان باشد، همانا برخورد با موقعیت و استرسی است که موقعیت ایجاد کرده است؟ حتماً. برگرد بزنی زیر گوش یارو. بعدش چی؟ او یک مرتبه متوجه می‌شود این کارش بد است و جلوی او را می‌گیرد؟ احتمالاً نه. موقعیت بدتر می‌شود و او هم تورا می‌زند و این طوری است اوضاع خطرناک‌تر می‌شود. گاهی دور شدن برنده بودن است. لبخند زدن و خوب بودن و ندید گرفتن و به خود گفتن که مهم نیست - این چیزها راهکار بقاست. ازشان با غرور استفاده کنید. فقط یادتان نرود این راهکارها به خود استرس ربطی ندارند. آن‌ها نیاز تن شما برای کامل شدن چرخه را عقب می‌اندازند؛ چیزی را جایگزین نمی‌کنند.



راه‌های زیادی برای نفی کردن، ندید گرفتن یا مانع شدن از واکنش استرس شما وجود دارد! برای تمام این دلایل و چیزهای دیگر بیشتر ما دهه‌هاست داریم با چرخه‌های ناقص واکنش استرس زندگی می‌کنیم. این در شیمی ما وجود دارد و منتظر فرصتی برای کامل شدن است.

این جاست که با چیزی به نام منجمد شدن مواجه می‌شوید.

#### منجمد شدن

ما درباره‌ی واکنش استرسی با اصطلاحات آشنایی همچون «جنگ یا در رو» صحبت کردیم. وقتی احساس می‌کنید تهدید شدید، مغزتان در یک ثانیه سعی می‌کند تعیین کند چه واکنشی بهتر است تا نتیجه‌ی بقای شما باشد. فرار وقتی رخ می‌دهد که مغز شما متوجه می‌شود تهدیدی در کار است و تصمیم می‌گیرد شما نیاز دارید با فرار کردن زنده بمانید. موقع فرار از دست شیر همین رخ می‌دهد. جنگیدن وقتی است که مغز شما تصمیم می‌گیرد بقای شما در مقابل تهدید برتری بر آن است. از منظر زیست‌شناسی، جنگیدن و فرار کردن اساساً یکی هستند. فرار ترس است - دوری از آن است - و جنگیدن خشم است - برخورد با چیزی است. ولی هر دوی آن‌ها فرمان «عمل کن!» دارند. واکنش استرسی چنین است که سیستم عصبی دل‌سوزانه در این جهت عمل می‌کند. آن‌ها به شما می‌گویند کاری نکنید.

منجمد شدن خاص است. منجمد شدن وقتی رخ می‌دهد که مغز تهدید را می‌بیند و در نظر می‌گیرد که شما برای فرار زیادی کُند هستید و برای جنگ زیادی ضعیف و در نتیجه بهترین امید برای بقای شما «ادای مردن در آوردن» است تا تهدید دور شود یا کسی از راه برسد که کمکتان کند. منجمد شدن آخرین واکنش استرسی شماست، چیزی است که برای تهدیدهایی در نظر گرفته شده که مغز آن‌ها را تهدید زندگی در نظر می‌گیرد، یعنی وقتی که فرار یا جنگیدن فایده‌ای ندارند. در میانه‌ی پدال گاز واکنش استرس، مغز شما ترمز می‌کشد - سیستم عصبی پاراسمپاتیک جای سیستم هم‌دردانه می‌نشیند و شما را خاموش می‌کند.

فرض کنید غزالی هستید که دارید از دست شیر فرار می‌کنید. وسط فرار هستید، پر از آدرنالین - ولی احساس می‌کنید دندان شیر به شما گرفته است. چه می‌کنید؟

برای هر زنی که می‌اندیشد: «من کافی نیستم.»

فاصله‌ای عمیق است میان زن بودن و آنچه جهان از زنان می‌خواهد؛ درست همان فاصله‌ای که زنان را فرسوده می‌کند، چرا که با تمام توان‌شان می‌کوشند این شکاف را پر کنند. چگونه می‌توان «بدن خود را دوست داشت»، وقتی هر آن‌چه در اطراف تو است و مزه می‌کند که کافی نیستی؟ چگونه می‌توان در کار «پیشروی کرد»، وقتی که با تمام توان ایستاده‌ای اما باز هم دیده نمی‌شوی؟ چگونه می‌توان شاد و سالم زیست، در دنیایی که همواره تو را «زیادی چاق»، «زیادی نیازمند»، «زیادی پرسروصدا» و «زیادی خودخواه» می‌خواند؟

امیلی نگاسکی و امیلیا نگاسکی، دو خواهر دانشمند و دلسوز، آمده‌اند تا این چرخه‌ی خستگی و فرسودگی را بشکنند. آن‌ها با دانش روز، توصیه‌های کارآمد و تمرین‌های کاربردی، راه‌رهایی را نشان می‌دهند.

فرسودگی پرده از رازهایی برمی‌دارد:

- چگونه می‌توان بدن را از چرخه‌ی استرس‌رهای بیخمد و آرامش را به جان بازگرداند.
- چگونه می‌توان آن «کنترل‌گر» مغز را که باعث ناامیدی می‌شود، رام کرد.
- چرا استراحت، دوستی، و پذیرش منتقد ترونی، کلیدهای شفای روح هستند.

این کتاب با نگاهی ژرف و امیدبخش، زنان را یاری می‌دهد تا فشارها را تاب آورده و زندگی معنادار و متعادل‌تری را تجربه کنند. هر زنی در این صفحات چیزی برای دگرگون کردن زندگی خود خواهد یافت و توانایی ایجاد تغییرات مثبت و ماندگار را پیدا خواهد کرد.

«کتاب فرسودگی ذهن خواننده‌اش را روشن می‌کند. و اگر می‌خواهید استرس کم‌تری احساس کنید، بی‌نهایت سودمند است... کتابی است انقلابی و کاربردی، و برخلاف بیش‌تر کتاب‌های این حوزه، بر پایه‌ی تحقیقات عمیق بنا شده است.»  
- لورین کندی، سائیدی تایمز استایل