STRESS ĐỐI VỚI PHỤ NỮ CÔNG SỞ

Trần Thu Hương
Phòng Thư ký, Ban Giám đốc ĐHQG Hà Nội

Trong cuộc sống hiện nay rất nhiều phụ nữ phải đối mặt với một căn bệnh vô hình đó là: stress - hay gọi khác đi là căng thẳng thần kinh. Những tác động của cuộc sống hàng ngày đến tâm lý con người trong một khoảng thời gian và những sang chấn này ảnh hưởng đến tâm sinh lý, tạo nên những thay đổi, ức chế, làm biến đổi hành vi của mỗi người, làm ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống, chất lượng công việc.

Mục đích của bài viết là đề cập đến stress, một hiện tượng tưởng chừng đơn giản nhưng đã ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ, sức làm việc của người phụ nữ. Qua đó, tìm ra một số nguyên nhân và giải pháp khắc phục để mỗi người phụ nữ vượt qua được những stress của mình, tự tin bước đi trên con đường sự nghiệp cũng như trong việc gìn giữ, tạo dựng cuộc sống riêng.

Nguyên nhân dẫn đến Stress rất nhiều, trong phạm vi bài viết tôi chỉ xin đề cập đến một số nguyên nhân sau:

Thứ nhất, nguyên nhân từ nghề nghiệp: phụ nữ công sở hàng ngày làm việc 8 giờ hành chính, trong 8 giờ ấy là giải quyết các công việc có tính ổn định năm này qua năm khác, ít có biến động, bên cạnh đó là môi trường làm việc – một môi trường khép kín trong phòng với đầy đủ tiện nghi, thiếu khí trời, hạn chế tiếp xúc...do đó dễ tạo ra "hội chứng văn phòng". Ở cơ quan, việc sắp xếp công việc cho khoa học để vừa không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn vừa làm tốt phần việc của mình một cách không thụ động để thực hiện mục tiêu cuối cùng là hoàn thành tốt công việc được giao là một việc không đơn giản. Để làm được điều này đòi hỏi người phụ nữ phải vượt qua được tư tưởng "an

phận" – một thứ "bùa ngải" mà cán bộ công chức rất dễ mắc phải trong quá trình làm việc và phải có một lòng nhiệt thành tìm tòi những hình thức và phương pháp mới trong công việc để tránh đi vào lối mòn đơn điệu.Nhưng cũng vì xác định được việc phải vượt qua tư tưởng an phận ấy nên đòi hỏi người phụ nữ công sở luôn phải cố gắng, phải sắp xếp thời gian, sắp xếp công việc, phải luôn đặt mục tiêu hoàn thiện bản thân mọi nơi, mọi lúc - điều này cũng là một áp lực. Không biết có phải do sự khác biệt về tâm lý giữa hai giới không mà phụ nữ thường chịu một áp lực tâm lý nặng nề hơn nam giới là tâm lý sợ bị coi thường, sợ mình trì trệ, không theo kịp bước tiến của thời đại, tâm lý quan tâm đến thái độ yêu ghét của lãnh đạo, của các đồng nghiệp..., phụ nữ thường nghĩ nhiều hơn về điều mà mọi người xung quanh bàn tán. Họ nghĩ gì?, họ nói và làm như thế là có ý gì?, họ có thiện chí với mình không?, họ đánh giá mình như thế nào? v.v... chính điều đó đã tác động đến lòng tự tin của mỗi người, gây nên những áp lực tâm lý nặng nề. Trong nghề nghiệp không phải lúc nào người phụ nữ cũng có được sự suôn sẻ. Công việc bị trục trặc, bị thủ trưởng khiển trách v.v...hãy dũng cảm nhìn vào sự việc để thấy rằng cần phải rút ra bài học kinh nghiệm để tránh cho những lần sau và biết chấp nhận thất bại như một thử thách của cuộc sống. Thông thường, stress bắt nguồn từ những mong muốn không thực hiện được, từ tâm lý "phải" bắt buộc mình hoàn thành công việc một cách tốt nhất. Các nhà nghiên cứu cho rằng, từ "phải" là nguồn gốc của stress. Trong kế hoạch của mình nếu phụ nữ thay bằng từ "hy vọng" nó sẽ giúp phụ nữ thấy cuộc sống không còn là một bản kế hoạch dài vô tận nữa.

Thứ hai, nguyên nhân từ cuộc sống gia đình, một cách trực tiếp hay gián tiếp, người phụ nữ đóng vai trò "nội tướng". Sự hài hoà, ấm cúng, mối liên kết giữa các thành viên trong gia đình, nề nếp gia phong, đối trên xử dưới... đều một tay người phụ nữ đảm nhiệm. Một núi công việc không tên của cuộc sống gia đình lúc nào cũng chờ sẵn, một kết quả học tập của con không được như ý muốn, những mối quan hệ với hàng xóm, với gia đình chồng, với đồng nghiệp... có chút băn khoăn..., hay chỉ đơn giản là đến giờ đi làm mà con còn không chịu ăn, nhà cửa vẫn còn bừa bộn, xe không nổ được máyv.v... Với tâm hồn nhạy cảm thiên phú, người phụ nữ cũng vì thế mà dễ bị tác động hơn

trước những lo toan về kinh tế, vật chất, lo lắng mọi mặt cho con cái nhiều lúc tới mức lo âu (nuôi dạy con – trong đó có cả việc lo làm sao để con không vướng mắc vào các tệ nạn đang có xu thế tăng lên trong thời buổi kinh tế thị trường, lo học tập, lo công ăn việc làm, lo con có tìm được bạn đời tử tế , lo gia đình nhỏ của con có bền vững không?, lo giữ gìn hạnh phúc gia đình, v.v...), tóm lại đa phần phụ nữ khi đã xây dựng gia đình là bước vào một giai đoạn với bộn bề lo toan. Phụ nữ gánh vác một nửa công việc xã hội và lại phải mang trên vai gánh nặng các công việc gia đình (70% nữ cán bộ công nhân viên thường xuyên làm các công việc gia đình, trong đó có 60% phụ nữ làm nội trợ dường như không được sự giúp đỡ của chồng). Sự quá tải này dẫn đến tình trạng phụ nữ ít có thời gian nghỉ ngơi, giải trí, chăm lo sắc đẹp và hoàn thiện bản thân. Nếu không tự nhận ra được thực trạng của mình, đắm chìm vào những âu lo, sầu muộn và không tự cân bằng lại được sẽ trở thành bệnh lý.

Chúng ta thường cho rằng stress chỉ là những biểu hiện tâm lý bình thường, ở một giai đoạn nào đó rồi sẽ qua nhưng thực chất chúng lại gây ra những biến đổi trong cơ thể, làm cho máu thiếu ô xy, thiếu HDL cholesteron, ảnh hưởng không nhỏ đến công việc và cuộc sống của bản thân. Các nghiên cứu về y học đã chỉ ra rằng, khi chúng ta bực bội, cơ thể sẽ tiết ra một số loại hoócmôn như cortisol, làm tăng nhịp tim, tăng áp suất, lượng đường trong máu, thu hẹp động mạch và tạo nhiều máu đông. Tại Nhật Bản và Đan Mạch số phụ nữ có tần suất bị stress cao có nguy cơ đột quỵ cao gấp 2 lần so với những người khác. Còn tại Mỹ, các nhà nghiên cứu tại trường đại học Johns Hopkins tìm ra những người bị huyết áp thường xuyên bị stress có nguy cơ đột quỵ cao gấp 6 lần so với những người khác. Những áp lực của cuộc sống luôn hiện hữu và sẽ thật là viển vông khi hy vọng rằng đến một lúc nào đó cuộc sống sẽ không còn có những áp lực - stress là một phần của cuộc sống hàng ngày, stress đặt chủ thể vào một mô hình dàn xếp với môi trường xung quanh, giúp cho cá thể tạo ra một cân bằng mới sau khi chịu tác động từ bên ngoài.

Vậy, người phụ nữ công sở phải làm gì để vượt qua tất cả những khó khăn kể trên?

Trước hết, phải biết sắp xếp công việc một cách khoa học, hợp lý. Nên lập kế hoạch cho công việc, tránh những việc chồng chất hoặc làm rối tung lên vì mỗi việc làm một ít.

Thứ hai, không tìm kiếm sự hoàn hảo. Cuộc đời vốn chẳng hoàn hảo, tuy nhiên nếu ít bận tâm đến những chuyện nhỏ nhặt thì mọi thứ sẽ trở nên dễ chịu hơn. Đừng bận tâm vì những đổ vỡ, nhìn về tương lai và thấy rằng điều này là cần thiết. Không quá lo lắng hay để tâm trạng vui buồn của mình lệ thuộc vào sự ưa thích hay chấp nhận của người khác. Đừng để mình trở thành người bới lông tìm vết. Hãy học cách nhìn đúng bản chất sự việc, đặc biệt là đối với việc chẳng có gì to tát bởi vì cuộc sống sẽ thật đáng sợ nếu mình cứ mãi tìm kiếm lỗi lầm đến mức trở nên tật cố hữu, trở thành cách nhìn đời lúc nào cũng một màu ảm đạm.

Thứ ba, và cũng là điều quan trọng hơn cả, đó là sự nỗ lực, phấn đấu không ngừng, phải có niềm tin, niềm hy vọng vào tương lai tốt đẹp. Lý thuyết thì như vậy nhưng thực hiện được điều này quả thực không dễ dàng chút nào. Người phụ nữ công sở là những người có tri thức, được trang bị kiến thức về mọi mặt do đó việc nhận thức được "ngưỡng" của mình, khi nào mình rơi vào trạng thái căng thẳng thần kinh là việc quan trọng để kịp thời có biện pháp khắc phục, cân bằng trạng thái tâm lý. Mỗi người có cách giải quyết căng thẳng khác nhau, các bác sĩ tâm lý chia nhân cách con người làm hai loại A và B. Loại B có tính tình thoải mái, điềm đạm và biết chấp nhận thử thách một cách tự tin. Loại A có tính cách mạnh mẽ hơn, sẵn sàng "gây sự" với những thử thách đó. Tuy nhiên mỗi người chúng ta thường pha trộn hai loại nhân cách này. Trước tiên, phải liệt kê những yếu tố gây căng thẳng đối với bản thân, tìm hiểu những nguyên nhân sẽ giúp chúng ta nhận biết khi nào stress đang đến với mình (trong đó đặc biệt chú ý trạng thái tâm lý buồn bã, chán nản, cô độc, trì trệ...xuất hiện). Các chuyên gia tâm lý đưa ra các bước giải quyết căng thẳng như sau:

Tập luyện và thư giãn, vận động nhiều mỗi lúc căng thẳng, không làm nhiều việc một lúc, không to tiếng với người khác, có chế độ dinh dưỡng hợp lý. Ở mỗi người có cách giải quyết mỗi khi gặp căng thẳng khác nhau, trừ một số quy tắc chung như trên còn là những cách giải

quyết đa dạng, phong phú tuỳ thuộc vào bản thân mỗi cá nhân. Tìm nguồn vui từ công việc, từ một cuốn sách hay, từ mỗi quan tâm đến người khác, từ một buổi giao mùa, hay một mối quan hệ tốt đẹp vừa được thiết lập v.v... hay nói cách khác, chúng ta phải học cách cảm thụ và hưởng thụ cuộc sống.

Ngày nay, người phụ nữ đã được bình đẳng hơn trong mọi quan hệ xã hội cũng như gia đình, nếu vượt qua được những khó khăn kể trên người phụ nữ sẽ gặt hái được nhiều điều đó là hạnh phúc gia đình, là những thành công trong sự nghiệp. Trong vô vàn những khó khăn của cuộc sống, người phụ nữ không ngừng rèn luyện bản lĩnh, đứng trước những áp lực tâm lý người phụ nữ cần phải tìm cách loại bỏ hội chứng căng thẳng, những nỗ lực này giúp họ vững vàng hơn trong cuộc sống gia đình cũng như vững vàng hơn trong môi trường công tác đòi hỏi chất lượng công việc ngày càng cao của thời đại mới.