Мужчины и женщины: кому легче?

Женщины испытывают намного большее количество стресса, чем мужчины. Что говорит об этом наука? И как научиться заботиться о себе? Об этом пойдет речь в нашей статье.

«Я была трудоголиком. Я любила создавать проекты, развивать их, решать трудные задачи. Я особо не заботилась о своем теле и о своей психике, пока они не начали давать сбой», - говорит Менг Ли, успешный разработчик приложений из Сан Франциско.

Стресс Менг привел к развитию бессонницы. В те немногочисленные часы, когда она спала, ей снилось, как она решает рабочие вопросы. В итоге она просыпалась уже уставшей.

«Когда я впервые стала матерью, то буквально разрывалась между работой и семьей, я так много заботилась о других, так сильно выкладывалась на работе, что совсем забыла о себе. Мое физическое и психическое состояние оставляло желать лучшего», - говорит Менг.

Это очень распространенная проблема, на которую многие предпочитают закрывать глаза. По данным исследования 2016 года, опубликованного в журнале «Мозг и поведение», женщины в два раза чаще переживают острый стресс и тревожность, чем мужчины. Чем это вызвано? Попробуем разобраться.

Женщины делают больше неоплачиваемой работы по думу, чем мужчины

«По данным Организации Объединенных Наций, женщины в среднем тратят на домашние дела в три раза больше времени, чем мужчины. Проблема заключается в том, что работу по дому редко рассматривают как работу, хотя по временных и физическим затратам она чаще сложнее другой оплачиваемой работы», - говорит Эрин Джойс, семейный психолог из Лос-Анжелеса.

Высокие ожидания и подавление эмоций

Исследователи из Университета Нова Саутистерн установили, что женщины-менеджеры гораздо чаще мужчин-менеджеров не демонстрировали то, что испытывали на самом деле. Они предпочитали показывать оптимизм, спокойствие, эмпатию и дружелюбность даже тогда, когда внутри у них разворачивалась настоящая буря.

Психолог Джесс Циммерман объясняет это тем, что женщины таким образом пытаются сгладить углы, уйти от открытого конфликта. Кроме того, это то, что, как правило, ожидают от них окружающие. «Когда мы опоздали на важную встречу по вине моего мужа, собравшиеся с укором говорили «Мы ждали вас намного раньше». Удивительно, но эта реплика была обращена ко мне, как будто из нас двоих именно я обязана следить за соблюдением всех правил приличия», - говорит Циммерман.

«Эмоциональный труд» имеет свои последствия

Женщины более эмоционально вовлечены в происходящее. По данным исследования, опубликованного в журнале «Психология труда», такая эмоциональная вовлеченность часто ведет к выгоранию, бессоннице и семейным конфликтам. Разумеется, ситуативные трудности, вроде потери работы, могут привести к не меньшему стрессу, однако «эмоциональный труд» не является ситуативным, он постоянный. Более того, эмоциональная вовлеченность – это то, чего ждет от женщины общество. Многие женщины пытаются справляться с большим количеством стресса в поисках недостижимого идеала. Женщины-профессионалы стараются одновременно добраться до вершины карьерной лестницы и быть лучшей мамой на свете. Не достигая этого идеала, женщины чувствуют себя виноватыми и испытывают еще большее количество стресса.

Стресс негативным образом сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье. Большинство научных работ о сердечно-сосудистых заболеваниях, которые находятся на первом месте среди причин смерти, базируются на результатах исследования мужчин. По данным Гарвардской медицинской школы, есть основания полагать, что стресс иначе воздействует на физическое здоровье женщины. Дело в том, что женщины чаще имеют проблемы со сном, повышенную тревожность и сильное переутомление перед сердечным приступом. Стресс сейчас считается вполне нормальным и привычным явлением, поэтому женщины особо не обращают внимания на подобные симптомы, не расценивают их как предвестников сердечного приступа. Доказано, что мужчины чаще женщин испытывают боль в груди непосредственно перед сердечным приступом. Таком образом, женщины реже обнаруживают у себя проблемы с сердцем и реже обращаются за своевременной помощью.

Что делать?

«Хорошая новость в том, что женщины могут позаботиться о своём стрессе и контролировать его. Это получается у них лучше, чем у мужчин», - сообщает Американская Психологическая Ассоциация. Вот несколько способов сделать это:

Забота о себе

Не стоит путать заботу о себе с потаканием себе, с ленью или праздностью. Забота о себе – намного более простое понятие, включающее в себя здоровый восьмичасовой сон, правильное питание, общение с близкими и умение обратиться за профессиональной помощью тогда, когда это необходимо. Хотя это сделать весьма непросто, иногда важно отвлекаться от рабочих стрессоров и домашних обязанностей. Выберите занятие, которое вам по душе, и посвящайте ему хотя бы два часа в неделю.

Пусковые крючки

Важно знать, что является пусковым крючком стресса в вашем конкретном случае. Сказать «Работа» - фактически не сказать ничего. Что именно на работе провоцирует стресс: Коллега, не уважающий ваше время? Руководитель, который принимает все решения за вас? Сложные клиенты? Сплетни в коллективе? Все это разные пусковые крючки,

имеющие разные корни. В современном обществе хорошими способами борьбы со стрессом являются умеренные физические нагрузки, медитация, психотерапия или групповая терапия.

Признание

Благодаря скептицизму относительно гендерных различий в уровне переживаемого стресса, многие женщины считают тот стресс, который они испытывают, чем-то незначительным и надуманным. Именно поэтому важно искать признание – подтверждение тому, что вы не сумасшедшая и не капризная. Неплохим вариантом здесь будут группы психологической поддержки, в которой за человеком признается право чувствовать себя не очень хорошо и сообщать об этом.

Женщинам, которые работают вне дома необходимо заручиться поддержкой мужа и договориться с ним о равном разделении работы по дому и семейных обязанностей. Разумеется, в идеальном мире такие разговоры были бы лишними: все и так все понимают. Но в нашем мире именно женщинам необходимо убеждать мужчин в том, что существует «эмоциональный труд», а затем договариваться о справедливом разделении обязанностей. Но разве снижение уровня стресса не стоит того?

Оригинальная статья: Kristin Wong, - There’s a Stress Gap Between Men and Women. Here’s Why It’s Important. The New York Times, November, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, феминизм, гендерная идентификация, гендерное равноправие, стресс, уровень стресса

Источник фото: Till Lauer

