

علل استرس

بدن در یک موقعیت پراسترس به افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب می دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب - فشار خون - متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره و طبیعی مشخص که می تواند استرس ایجاد کند .
- برخی از علل شایع استرس عبارتند از :
 - مرگ فرد مورد علاقه (همسر - کودک - دوست).
 - از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشند.
 - آسیب ها یا بیماری های شدید
 - اخراج شدن یا تغییر شغل.
 - نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید.
 - مشکلات جنسی فرد و شریک جنسی .
 - ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلا بخاطر خرید یک خانه جدید.
 - تعارض مدام بین فرد یکی از اعضای خانواده دوست نزدیک یا همکار.
 - خستگی دایمی ناشی از استراحت - خواب یا تفریح ناکافی.

۴- ناراحتی معده

۵- اسهال و یبوست

۶- افزایش ضربان قلب

۷- دستهای سرد و مرطوب

۸- خستگی

۹- تعریق شدید

۱۰- تنفس سریع

۱۱- لرزش

۱۲- تیک

۱۳- تحریک پذیری

۱۴- کم اشتها یا بی اشتها

۱۵- احساس خستگی

ج) عاطفی

۱- عصبانیت

۲- اعتماد بنفس پایین

۳- افسردگی

۴- بی تفاوتی

۵- تحرک پذیری

۶- ترس و پاسخ های هراسی

۷- اشکال در تمرکز

۸- احساس گناهکاری

۹- نگرانی

۱۰- بی قراری اضطراب و وحشت

استرس

استرس عبارت است از واکنش های ذهنی و فیزیکی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می شوند تغییرات زندگی می توانند بزرگ یا کوچک باشند پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالیکه استرس منفی می تواند در زمانیکه این تغییرات و نیازهای فرد را شکست می دهند ایجاد شود .

علائم شایع شامل سه مرحله :

الف) رفتاری (ب) فیزیکی (ج) عاطفی می باشد.

الف) رفتاری

۱- مصرف الکل و مواد مخدر

۲- افزایش مصرف سیگار

۳- اختلالات خواب

۴- پر خوری

۵- کاهش حافظه و منگی

۶- گیجی

ب) فیزیکی

۱- گرفتگی عضلانی

۲- سردرد

۳- درد قفسه سینه



عنوان:

استرس

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت - مرداد ماه ۹۶

شماره: BP8

کانال تلگرامی: T.me /samavat96
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

درمان

برخی از روش هایی که به کاهش استرس کمک می کند:

- ۱- به مدت کوتاهی از هر وضعیت پراسترس که در طول روز به آن برمی خورد دور شوید
- ۲- یک روش سفت و شل کننده (آرام سازی) عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید
- ۳- از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خوداری کنید و در پایان روز دقایقی را به تک تک تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که یک نوار را مجددا گوش می دهید
- ۴- تمام عواطف منفی را که متحمل شده اید(عصبانیت) احساس عدم امنیت یا اضطراب از خود برهانید
- ۵- از کلیه انرژی ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه، ستایش، احساسات خوب در مورد کار یا خودتان) لذت ببرید
- ۶- در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش یا عضلانی را رها کنید هم اکنون برای یک خواب آرامش بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید
- ۷- ممکن است به مدت کوتاهی داروی آرام بخش یا ضد افسردگی مفید باشد
- ۸- یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید.

پیشگیری از استرس:

برای پیشگیری از استرس منفی به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می توانید از عهده آن برآیید . از آنجا که همیشه نمی توان جلوی استرس را گرفت روش هایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود سازگار شوید.

عوارض احتمالی:

استرس مزمن می تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل: حوادث. بی خوابی. آسم. سرطان. سرماخوردگی دیابت . اختلالات غدد درون ریز. خستگی. سردرد. کمردرد. مشکلات گوارشی. اختلالات پوستی. بیماری های قلبی. فشار خون بالا. دردهای عضلانی. اختلال کارکرد جنسی

