

استرس

شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنشهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه میشوند. تغییرات میتوانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت میتواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی میتواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست میدهند، ایجاد شود.



علائم شایع

فیزیکی: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دستهای سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریکپذیری، کمابتهایی یا بیاشتهایی، ضعف، احساس خستگی، گیجی.

عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بیتفاوتی، تحریکپذیری، ترس و پاسخهای هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بیقراری، اضطراب و وحشت.

رفتاری: سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پرخوری، کاهش حافظه و منگی.

علل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب میدهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی میگردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که میتواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک، دوست)
از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

آسیبها یا بیماریهای شدید

اخراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده، دوست نزدیک یا همکار

خستگی دایمی ناشی از استراحت، خواب یا تفریح ناکافی

پیشگیری

برای کمک به پیشگیری از استرس منفی، به آن دسته از امور زندگی بپردازید که میتوانید از عهده آنها برآید.

از آنجا که همیشه نمیتوان جلوی استرس را گرفت، روشهایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب، در مورد استرس به خود آموزش دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان توسط خود یا درمان تخصصی بهبود مییابد.

عوارض احتمالی

استرس مزمن میتواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث، آرتریت، آسم، سرطان، سرماخوردگی، کولیت، دیابت، اختلالات غدد درونریز، خستگی، سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی، اختلالات پوستی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیخوابی، دردهای عضلانی، اختلال کارکرد جنسی و زخمها نقش بازی کند.



استرس

STRESS

تهیه و تنظیم:

دایره آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

بایبیت ۱۳۹۳

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر میبرند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا میشوند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکملهای ویتامینی ممکن است توصیه شوند.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار مشکلات ناشی از استرس باشید.

آدرس: تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

www.bmihospital.ir

درمان

آزمونهای تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

مشاهده علایم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

برخی از روشهایی که به کاهش استرس کمک میکنند، به شرح زیر هستند:

یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روشهای بسیاری وجود دارند.

به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمیخورید، دور شوید.

یک روش سفت و شلکننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.

از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تکتک تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش میدهید. تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت، احساس عدم امنیت یا اضطراب) از خود برهانید. از کلیه انرژیها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه، ستایش، احساسات خوب در مورد کار یا خودتان) لذت ببرید. در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. همانکون برای یک خواب آرامبخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید.

داروها

پزشک شما ممکن است به مدت کوتاهی برای شما داروی آرامبخش یا ضد افسردگی تجویز کند.