

## استرس

واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات و نیازهای فرد در زندگی بروز می کند. چنانچه عوامل ایجاد کننده استرس مرتب فرد را تحت تاثیر قرار دهند و تکرار شونده باشند، سبب بروز اضطراب خواهند شد.

### اثر مخرب استرس

- صورت برافروخته
- دستان سرد
- افزایش دفع گاز از روده
- تنفس سریع
- تنگی نفس
- فشار خون بالا
- زخم های گوارشی
- سکنه های مغزی
- انواع الزی و آسم
- بیماری قلبی ( کم خونی)
- میگرن و سردردهای کششی



## علل استرس:

**عوامل زیست شناختی و جسمانی:** در افراد مضطرب، میزان بعضی از هورمون های موجود در خون غیر عادی است. بنابراین هر آن چه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود، برای بدن خطر محسوب می شود. بارداری، کم کاری یا پر کاری تیروئید، پایین بودن قند خون، وجود غده ای در غدد فوق کلیوی که هورمون اپی نفرین تولید می کند و بی نظمی ضربان های قلب از این عوامل هستند.

**عوامل محیطی و اجتماعی:** عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می شود، مانند مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طرد شدگی و ... از عوامل محیطی میتوان تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره، همچون زلزله، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان و ... را نام برد.

**عوامل ژنتیکی و ارثی:** یکی از مهم ترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالا است.

البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کار های آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد (عامل اجتماعی)، ولی تحقیقات و بررسی های انجام شده بر روی حیوانات و دو قلو هایی که با هم یا جدا از هم زندگی می کنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده اند، نشان می دهند که عوامل ژنتیکی نیز بسیار مؤثراند. با این وجود باور نمی رود که ژن به خصوصی در این مورد نقش داشته باشد، بلکه ترکیب بعضی از ژن ها چنین پیامدی را به دنبال دارد.

## عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب:

- طبق گفته های بعضی از متخصصان، تغذیه ی نادرست نیز در ابتلا به اضطراب نقش دارد. کمبود بعضی از اسید های آمینه، منیزیم، اسید فولیک و ویتامین B12، باعث تسریع در ابتلا به آن می شوند.
- استفاده از مواد مخدر و دارو های روان گردان
- برخی از ضایعه های مغزی ( که باعث ایجاد علایمی شبیه به علایم اختلال وسواس می شوند).

### راهکار های کنترل استرس:

- **توکل به خدا:** وقتی انسان یاد خدا را در دل خود زنده نگهدارد و ارتباط روحی و معنوی بین خود و خدا برقرار کند، به آرامش عمیق، همراه با خشنودی می رسد و با توکل به خدا از هرگونه استرس و اضطراب و فشار روانی رها می شود.
- **کم کردن عوامل استرس زا:** عوامل بی شماری ممکن است باعث استرس ما شوند. که باید این عوامل استرس زا را شناخته و سعی کنیم از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.
- **مثبت بیندیشیم:** مثبت فکر کردن باعث آرامش فکر می شود، که این امر می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام بوجود آمدن استرس اتفاق می افتد، مقابله کند، بسیاری از استرس هایی که تجربه می کنیم از احساسات منفی اطرافمان ناشی می شوند. اندیشیدن به اشخاص یا چیزهایی که به آنها عشق می ورزیم آثار خوبی را برجای می گذارد.





## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### استرس و راهکارهای مقابله با آن



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: HE - 28

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Ista: isa-diabet

### سایر تکنیک های مقابله با استرس شامل موارد زیر می

#### باشند

- بخندیم
- به موسیقی ملایم گوش کنیم.
- صاف بایستیم.
- برای خود ارزش قائل شویم.
- نه " گفتن را بیاموزیم.
- به اخبار ناخوشایند توجه نکنیم.
- گاهی مسائل را رها کنیم.
- از متخصصان کمک بگیریم.
- با مدیتیشن آرامش خود را بدست آوریم .

مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص

عفونی)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری،

۱۳۸۸، چاپ اول

#### درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۲۲۴۱۲۲۹

تماس بگیرید.

صبح ها ( ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۳:۰۷)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو  
 (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله -  
 غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی -  
 داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی  
 - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و  
 بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زنان - بیماری های  
 عفونی - چشم

• **خواب کافی شبانه:** بهتر است خواب کافی داشته باشیم. بدن انسان برای تجدید قوا به خواب کافی و لذت بخش نیاز دارد. شب به موقع بخوابیم و تا دیروقت بیدار نباشیم. هنگام خواب بهتر است به سمت چپ خود بخوابیم و نفس عمیق بکشیم. در این حالت سوراخ راست بینی تحریک و سمت راست بدن فعال تر می شود. زیرا سمت راست، قسمت فعال بدن است.

• **پرهیز از معاشرت با افراد استرس زا:** از ارتباط با افرادی که سبب استرس ما می شوند دوری کنیم. یا اگر دوری کردن از این افراد برایمان مشکل است، می توانیم ارتباط خود را با او در جمع برقرار کنیم.

• **مشکلات را بپذیریم:** باید پذیرفت که برخی اوقات شرایط طاقت فرسایی در زندگی پدید می آید و کاری نیز از دست ما بر نمی آید. در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن موقعیت، بار عاطفی مشکل را کم کنیم.

• روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم: هنگامی که تحت استرس یا فشار روانی هستیم، بطور غریزی تمایل داریم که به گوشه تنهایی پناه ببریم. کاری اشتباه تر از این وجود ندارد، چون گوشه گیری باعث می شود تا حواس خود را بیشتر روی مشکلات و افکار منفی متمرکز کنیم که به جای حل آن به تشدید استرس کمک می کند.

• **تغذیه:** خوردن مناسب بسیار مهم است. زیرا انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و کمتر دچار حالت عصبی یا فشار روانی می شویم. همیشه از مواد غذایی سبوس دار، میوه، ترکیبات کربوهیدرات، سبزیجات و حبوبات ثابت ماندن اندازه ی قند خون شده و کمتر خسته می شویم. از مصرف زیاد نمک، چربی، خوراکی های سرخ شده و مواد قندی ساده که به آزاد شدن اپی نفرین کمک و باعث عدم مقاومت بدن در برابر فشار روانی می شود خودداری کنیم. به مقدار کافی آب بنوشیم و از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه های گازدار تا حد امکان پرهیز نماییم .