



استرس و مقابله با آن

استرس و هورمون های بدن

هر زمان که چیزی استرس زا را تجربه می کنید، هیپوتالاموس (ناحیه کوچکی در مغز) پاسخ استرس شما را آغاز می کند. پاسخ استرس اساساً یک سیستم هشدار پیشرفته و پیچیده است که یک سری سیگنال را به غدد فوق کلیوی ارسال می کند. از آنجا، بدن شما هورمون های استرس مختلفی را ترشح می کند تا به آمادگی بدن برای پاسخ جنگ یا گریز کمک کند.

هورمون استرس اولیه کورتیزول است که گلوکز (قند) را در (APA) طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا جریان خون افزایش می دهد تا عملکردهای ترمیم مغز و عضلات را تقویت کند. این هورمون همچنین با کاهش عملکردهای غیرضروری مانند سیستم تولید مثل و گوارش به بدن شما کمک می کند تا کارآمدتر شود. آدرنالین، یکی از دیگر هورمون های اصلی استرس، استفاده مایهیچه ها از افزایش سطح گلوکز موجود در جریان خون توسط کورتیزول را آسان تر می کند. این دو هورمون با هم از هورمون های مفید و موثرند.

با این حال، تحریک بیش از حد هورمون های استرس می تواند اثرات منفی بر سلامتی ما داشته باشد.

انواع استرس

ممکن است بشنوید که متخصصان سلامت روان، به برخی از انواع استرس به عنوان “حاد” یا “مزم” اشاره می کنند. استرس حاد، احساسی است که در عرض چند دقیقه تا چند ساعت پس از

یک رویداد اتفاق می افتد. مدت زمان کوتاهی، معمولاً کمتر از چند هفته طول می کشد و بسیار شدید است. ممکن است پس از یک رویداد ناراحت کننده یا غیرمنتظره رخ دهد. به عنوان مثال، پس از یک سوگ ناگهانی، حمله یا بلای طبیعی. استرس مزمن نیز برای مدت طولانی ادامه دارد یا دوباره عود می کند. اگرچه که انواع مختلفی از استرس وجود دارد. با این حال، بر اساس مطالعات تحقیقاتی در مورد انواع استرس در روانشناسی، استرس را می توان به سه نوع اصلی تقسیم کرد:

استرس حاد :

استرس حاد ناشی از واکنش بدن شما به یک موقعیت جدید یا چالش برانگیز است. این احساسی است که بعد از نزدیک شدن به مهلت مقرر یا وقوع موقعیت چالش برانگیز، دست می دهد. ما حتی می توانیم استرس حاد را در نتیجه چیزی که از آن لذت می بریم تجربه کنیم. مانند یک سواری هیجان انگیز بر روی ترن هوایی یا یک دستاورد شخصی برجسته. استرس حاد در دسته استرس های کوتاه مدت طبقه بندی می شود و اغلب عواطف و بدن نسبتاً زود به حالت عادی خود باز می گردد.

استرس حاد اپیزودیک :

استرس حاد اپیزودیک زمانی است که استرس های حاد به طور مکرر اتفاق می افتد و می تواند به دلیل مهلت های کاری فشرده مکرر باشد. همچنین می تواند به دلیل موقعیت های پر استرس مکرر که برخی از متخصصان، مانند کارکنان مراقبت های بهداشتی، تجربه می کنند، باشد. با این نوع استرس، ما زمانی برای بازگشت به حالت آرام و عادی نداریم و اثرات تنش های حاد با فرکانس بالا انباشته می شود. اغلب این احساس را در ما ایجاد می کند که داریم از یک بحران به بحران دیگر منتقل می شویم.

استرس مزمن :

استرس مزمن نتیجه عوامل استرس زا است که برای مدت طولانی ادامه می یابد. به عنوان مثال می توان به زندگی در محله ای با تنش بالا یا دعاوی مداوم با شریک زندگی خود اشاره کرد. این

نوع استرس بی پایان به نظر می رسد. ما اغلب در یافتن راهی برای بهبود یا تغییر وضعیت که علت استرس مزمن ماست مشکل داریم

علائم و نشانه های استرس

استرس می تواند بر بسیاری از جنبه های سلامتی و رفاه فرد اثر بگذارد، حتی اگر متوجه آن نباشیم. در اینجا به برخی از علائم و نشانه های هر نوع از استرس اشاره خواهیم کرد

علائم استرس حاد :

- به عنوان بخشی از واکنش جنگ یا گریز، مردمک های چشم :گشاد شدن مردمک چشم گشاد می شوند تا نور بیشتری وارد چشم ها شود و ما را قادر می سازد تا محیط اطراف خود را واضح تر ببینیم
- این بخش دیگری از واکنش جنگ یا گریز است که در صورت :افزایش ضربان قلب احساس تپش قلب می تواند نگران کننده باشد
- وقتی استرس داریم، دمای بدنمان بالا می رود و این باعث تعریق بیشتر می شود :تعریق این علامت نیز بخشی از واکنش جنگ یا گریز است. : (تنفس سریع و سنگین)نفس تنگی هدف از این کار این است که اکسیژن بیشتری را به سیستم های بدن وارد کند تا بتواند به طور موثرتری به استرس واکنش نشان دهد
- احساس نگرانی و ترس ناشی از قرار گرفتن در معرض یک عامل استرس زا :اضطراب است
- به عبارت دیگر تحریک پذیری و نوسانات خلقی نیز در نتیجه موقعیت :نوسانات عاطفی استرس زا ایجاد می شود
- اغلب به دلیل اضطراب و ترکیب هورمون های تولید شده در واکنش جنگ :اختلال خواب یا گریز، فرآیند خواب مختل می شود

علائم استرس حاد اپیزودیک :

- این به معنای کمک به محافظت از بدن ما در برابر آسیب و درد :تنش و انقباض عضلانی است. وقتی در معرض استرس های حاد دوره ای قرار می گیریم، ماهیچه های ما فرصت آرامش را پیدا نمی کنند
- این احساس به دلیل ناتوانی در کنار آمدن و یا یافتن راه حل های :احساس غرق شدن موثر برای علل استرس ایجاد می شود
- در این حالت ممکن است احساس کنیم که نسبت به :عصبانیت و خشم کنترل نشده چیزهایی که اغلب آن ها را تحمل می کنیم، واکنش شدیدتری، نشان می دهیم
- دردها اغلب نتیجه تنش عضلانی هستند. فراوانی و شدت میگردن احتمالاً در :میگردن استرس حاد اپیزودیک افزایش می یابد
- اکثر مردم از داشتن فشار خون بالا بی اطلاع خواهند بود. تنها راه قابل :فشار خون بالا اعتماد برای تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون توسط یک متخصص سلامت است.

علائم استرس مزمن :

- یا ناشی از استرس است، اما این افزایش اغلب نتیجه پر خوری عصبی :افزایش وزن همچنین می تواند ناشی از عدم تعادل هورمونی طولانی مدت ناشی از استرس مزمن نیز باشد.
- ایجاد مشکلات در به خواب رفتن، که اغلب باعث می شود پس از هر خوابی :بی خوابی احساس آرامش نکنید
- شروع ناگهانی احساس ترس و اضطراب همراه با علائم استرس حاد :حملات پانیک
- سردردهای تنشی مکرر که معمولاً بیش از ۱۵ روز در ماه رخ می دهد :سردردهای مزمن
- این حالت بدون توجه به نوع استراحت یا خواب در اکثر مواقع به :فرسودگی عاطفی صورت احساس خستگی ظاهر می شود

عوارض استرس

همانگونه که اشاره کردیم، برخی از استرس ها، بعید است که اثرات منفی طولانی مدت بر سلامتی و رفاه افراد داشته باشد. اما استرس مزمن و طولانی مدت و البته کنترل نشده، می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، از مهم ترین این مشکلات و تبعات، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

اختلالات اضطرابی :

اختلالات اضطرابی می تواند به صورت ناتوانی در کنترل واکنش های عاطفی به موقعیت ها ظاهر شود. این اختلالات اغلب شامل ترس و نگرانی مداوم است که مانع از عملکرد سالم و طبیعی در زندگی روزمره می شود. وضعیت پر استرس همراه با اختلالات پانیک نیز پیامدهای بلندمدت جدی همه انواع اختلالات اضطرابی PTSD بر سلامت جسمانی دارد. حملات پانیک، اختلال هراس و هستند.

افسردگی از عوارض استرس :

اغلب به صورت احساس مستمر درماندگی و کم ارزش بودن خود ظاهر می شود و افسردگی انگیزه، نشاط و خلاقیت فرد را از بین می برد. افسردگی اغلب با از دست دادن علاقه یا لذت در (MDD) فعالیت هایی که قبلا از آن ها لذت می بردید، همراه است. اختلال افسردگی اساسی نیز بر تفکر، احساسات و رفتار فرد اثرگذار است و این امر، مانع فرد برای عملکرد صحیح در زندگی روزمره می شود.

فرسودگی :

فرسودگی پیامد استرس مزمن است که منجر به احساس خستگی ذهنی، عاطفی و فیزیکی می شود. این فرسودگی اغلب با شک و تردید به خود و احساس جدایی از جهان همراه با دیدگاهی فزاینده منفی همراه است.

مشکلات گوارشی از عوارض استرس :

استرس می تواند بر سرعت حرکت غذا در روده تأثیر گذاشته و باعث ایجاد چندین بیماری گوارشی شود، مانند:

- سندرم روده تحریک پذیر
 - بیماری التهابی روده
 - زخم ها معده و روده
- تضعیف سیستم ایمنی بدن در نتیجه موارد فوق
- هنگامی که استرس مزمن منجر به دوره های طولانی افزایش سطح آدرنالین :عارضه قلبی و کورتیزول می شود، می تواند عواقب جدی برای قلب به همراه داشته باشد. فشار خون بالا می تواند منجر به سفت شدن رگ ها شود. این امر مستلزم آن است که قلب بیشتر کار کند و در عین حال خون و اکسیژن کمتری دریافت کند.

چاقی و اختلال در غذا خوردن :

برخی از افراد پرخوری را در نتیجه سطوح بالای استرس تجربه می کنند، نه اینکه غذا خوردن شهودی را تمرین کنند. زمانی که این اتفاق در مدت زمان طولانی تری رخ دهد، می تواند منجر به چاقی، بیماری های مرتبط با سلامتی و اختلالات خوردن شود. برخی دیگر از افرادی که استرس بی مزمن را تجربه می کنند، کمتر غذا می خورند که می تواند منجر به بی اشتهایی عصبی میشود. اشتهایی عصبی

کنترل و مبارزه با استرس

انواع مختلفی از فعالیت وجود دارد که می توانید به کمک آن ها، استرس را کنترل کرده و بر افزایش و دوام بی رویه آن غلبه کنید. ما در ادامه چند نمونه از موارد موثر آن ها اشاره خواهیم کرد:

ورزش کردن برای کنترل استرس :

درگیر شدن در تمرینات بدنی منظم یک راه عالی برای کمک به مدیریت استرس است. در حالت ایده آل، شما باید حداقل ۳۰ دقیقه ورزش پنج بار در هفته را هدف قرار دهید. چه پیاده روی در طبیعت یا انجام یک تمرین مجازی مانند یوگا. حرکت بدن شما فواید زیادی برای ذهن، بدن و روح خواهد داشت.

استفاده از ذهن آگاهی :

ذهن آگاهی و مدیتیشن تکنیک های آرامش بخشی هستند که می توان آن ها را در هر مکانی تمرین کرد. تنفس متمرکز و عمیق باعث ارتقای خودآگاهی می شود و می تواند اثرات استرس و نگرانی را کاهش دهد.

مدیریت زمان :

مدیریت زمان می تواند در یافتن تعادل مناسب بین کار و زندگی مفید باشد. مدیریت زمان خوب این امکان را می دهد تا کارهای مثبت و آرامش بخش برای خودمان انجام دهیم. همچنین می تواند کمک کند زمان بروز استرس را ردیابی کنید. شناخت این نوع محرک ها به شما کمک می کند تا تغییرات مثبتی ایجاد کنید که استرس را کاهش می دهد.

حضور در طبیعت در کاهش استرس :

گذراندن وقت در طبیعت می تواند علاوه بر تفریح، بسیار جنبه درمانی داشته باشد. علاوه بر هوای تازه و نور خورشید، یک تمرین خودمراقبتی در فضای آزاد است که برای کاهش سرعت و فشار بدن مفید خواهد بود.

برنامه غذایی سالم :

حفظ یک رژیم غذایی مغذی تضمین می کند که ما مواد مناسب و آب کافی برای ارتقاء سلامت جسمی و روانی خود دریافت می کنیم. رژیم غذایی سالم همچنین می تواند باعث بهبود و تثبیت خلق و خوی شود.

وقت گذراندن با دوستان و خانواده برای تسکین استرس :

با حفظ ارتباطات خود با دوستان نزدیک و خانواده، می توانید یک شبکه حمایت اجتماعی ایجاد کنید. گذراندن وقت با این افراد یک روش عالی برای تسکین استرس است، چه به منظور کمک خواستن باشد و یا صرفاً برای خندیدن با هم.

مراجعه به درمانگران حرفه ای :

درمانگر حرفه ای می تواند در توسعه تکنیک های مدیریت استرس کمک شایانی به افراد کند. جستجوی کمک حرفه ای همچنین این امکان را می دهد تا دلایل زمینه ای استرس مزمن را کشف کنید.