

استرس يك احساس تنش عاطفي يا جسمي است كه مي تواند ناشي از هر رویداد يا فكري باشد كه موجب احساس نااميدي و عصبانيت مي شود.

استرس واكنش بدن به يك چالش يا تقاضا است. استرس مي تواند مثبت باشد، مثلا زماني كه به شما كمك مي كند تا از خطر فرار كنيد اما زماني كه استرس مزمن مي تواند منجر به آسیب هاي جسمي و روحي گردد.

استرس ها با توجه به موقعيت و يا شرايط استرس زايي كه فرد در آن وجود دارد به سه دسته تقسيم مي شود:

- استرس روزمره مربوط به فشاركار، خانواده، و ديگر مسئوليت هاي روزانه است.
- استرس ناشي از تغيير ناگهاني منفي مانند از دست دادن شغل، طلاق يا بيماري
- استرس تروماتيك كه زماني اتفاق مي افتد كه شما در معرض خطر صدمه زدن و يا كشته شدن هستيد. اين نوع استرس مي تواند باعث اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) گردد.

انواع:

استرس احساساي طبيعي است. دو نوع اصلي از استرس وجود دارد:

- **استرس حاد:** استرس حاد شايع ترين نوع استرس است كه به سرعت از بين مي رود. زماني كه هيچان زده مي شويد و يا موقعيت جديدي را تجربه مي كنيد دچار اين نوع استرس مي شويد. از آن جايي كه اين استرس کوتاه مدت است وقت كافي براي انجام آسیب هاي گسترده، مشابه استرس بلندمدت را ندارد. استرس حاد ميتواند در زندگي هرفردي ايجاد شود و به راحتی قابل درمان و كنترل مي باشد.
- **استرس مزمن:** زماني اتفاق مي افتد كه فرد راهي براي خروج از موقعيت بد خود پيدا نمي كند. بدترين پيامد استرس مزمن اين است كه مردم به آن عادت مي كنند و آن را فراموش مي كنند. از آنجا كه منبع استرس را مدت ها قبل از بين رفته است درمان علائم آن دشوار است.

علائم:

بدن شما با انتشار هورمون ها به استرس واكنش نشان مي دهد. اين هورمون ها مغز را آگاه تر مي كند و باعث مي شود ضربان قلب افزايش يابد. در کوتاه مدت اين واكنش ها خوب هستند زيرا مي توانند به شما در مقابله با وضعيت ناشي از استرس كمك كنند. اين روش بدن شما براي محافظت از خود است.

در حالي كه استرس مزمن اتفاق مي افتد بدن در حالت استرس باقي مي ماند، حتي اگر هيچ خطري فرد را تهديد نكند. با گذشت زمان اين استرس شما را در معرض مشكلات تهديد كننده سلامت قرار مي دهد از جمله:

- فشارخون بالا
- بيماري قلبي
- ديابت
- چاقی
- افسردگي يا اضطراب
- مشكلات پوستي مانند آكنه يا اگزما
- مشكلات قاعدگي



دفتر بهبود کیفیت
و آموزش
بیمارستان ۲۲ بهمن

عنوان سند:

بمفlet آموزشی

شعبه ویژه بیماران

شماره سند:

96/EQ/102

شماره بازنگری: ۵

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۱۱/۲۰

استرس عصبی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹ - داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

مدیریت استرس:

اگر علائم استرس دارید، اقدامات ذیل جهت مدیریت استرس و بهبود سلامت شما توصیه می شود:

- فعالیت بدنی منظم
- استفاده از تکنیک های آرامش بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا، تای چی و یا ماساژ گرفتن
- داشتن حس شوخ طبعی
- هم صحبتی و هم نشینی با خانواده و دوستان
- انجام سرگرمی های مورد علاقه مانند خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به موسیقی

منبع: Medline plus

استرس می تواند انواع مختلف علائم جسمی و عاطفی را ایجاد کند. گاهی اوقات ممکن است متوجه نشوید که این علائم ناشی استرس است. برخی از نشانه هایی که ناشی از آسیب رساندن استرس به شما است عبارت است از:

- اسهال یا یبوست
- فراموشی
- سردرد
- کمبود انرژی یا تمرکز
- مشکلات جنسی
- سفتی فك یا گردن
- خستگی
- اختلال در خواب و یا افزایش مقدار خواب
- ناراحتی معده
- استفاده از الکل یا دارو برای استراحت
- کاهش و یا افزایش وزن

