

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آیا قلب شما از استرس می‌تواند آسیب ببیند؟



آیا قلب شما از استرس می‌تواند آسیب ببیند؟

بله، به‌طور خلاصه، ممکن است قلب شما از استرس آسیب ببیند. برخی از ما ممکن است عمیقاً با نحوه بیان **استرس** بدن خود احساس هماهنگی کنیم. به‌عنوان مثال، ممکن است در قلب یا جایی در قفسه سینه خود احساس درد کنید.

این مقاله به بررسی این موضوع می‌پردازد که چرا قلب شما از استرس می‌تواند آسیب ببیند، درحالی‌که ممکن است به استرس مرتبط نباشد، و کارهایی که می‌توانید برای شروع احساس بهتر انجام دهید.

آیا واقعا قلب شما از استرس می‌تواند آسیب ببیند؟

به نظر می‌رسد که احساسات در قلب ما می‌تواند بخشی از واکنش جنگ یا گریز بدن ما باشد.

انقباضات قفسه سینه

تند شدن ضربان قلب در هنگام مواجهه با یک موقعیت خطرناک غیرمعمول نیست. قلب و سایر عضلات شما می‌توانند با شدت بیشتری منقبض شوند. این انقباض عضلانی در قفسه سینه شما ممکن است مانند یک درد شدید مانند تیر کشیدن یا یک پرش باشد که باعث می‌شود برای لحظه‌ای تنفس خود را از دست بدهید.

این به دلیل ترشح هورمون‌های استرس در بدن مانند **کورتیزول** و **آدرنالین** است، زمانی که **استرس حاد** را تجربه می‌کنیم، مانند درگیری غیرمنتظره یا تصادف رانندگی. به طور کلی وقتی استرس از بین می‌رود، واکنش بدن ما به آن کاهش می‌یابد.

مرتبط: **درک کاردیومیوپاتی استرسی**

آیا درد قفسه سینه من به دلیل حمله پانیک است؟

شرایطی وجود دارد که درد قفسه سینه بسیار شدیدتر خواهد بود - این درد حتی ممکن است نیاز به مراجعه به بیمارستان داشته باشد. به‌عنوان مثال، درد قفسه سینه شما ممکن است نشان‌دهنده یک **حمله پانیک** باشد. در واقع، یک مطالعه گزارش داد که 58 درصد از کسانی که به دلیل درد قفسه سینه به بیمارستان مراجعه می‌کنند، مشارکت‌های مرتبط با **اضطراب** و استرس دارند.

حملات پانیک شروع ناگهانی دوره‌های شدید ترس یا ناراحتی همراه با انواع واکنش‌های فیزیکی شدید است. آنها به ایجاد احساس در خطر حاد، شناخته شده‌اند حتی زمانی که هیچ خطری وجود ندارد.

علائم حمله پانیک ممکن است شبیه حمله قلبی باشد

علائم جسمی مرتبط با حملات پانیک وجود دارد که می‌تواند خیلی شبیه حمله قلبی باشد. این می‌تواند ضربان قلب تند، مشکل در تنفس، درد معده و حالت تهوع و درد قفسه سینه باشد.

همچنین ممکن است همان نوع درد قفسه سینه را همراه با پاسخ استرس در جایی که درد تیر مانند یا احساس پرش در قفسه سینه شما باشد، احساس کنید.

اگرچه تخمین‌ها متفاوت است، اما حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از کسانی که برای درد قفسه سینه به بیمارستان مراجعه می‌کنند، دچار اضطراب یا حمله پانیک شده‌اند.

حملات پانیک مکرر با سایر علائم همراه ممکن است تشخیص اختلال پانیک را تضمین کند. اگر به طور مرتب حملات پانیک را تجربه می‌کنید، کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان می‌تواند در تشخیص اینکه آیا دچار **اختلال پانیک** هستید یا خیر موثر باشد.

مرتبط: **علائم، نشانه‌ها و درمان حملات پانیک**

چه زمانی درد قفسه سینه بیشتر از استرس است؟

وقتی صحبت از **استرس مزمن** می‌شود، نگرانی‌های دیگری وجود دارد که باید از آنها آگاه بود. استرس مزمن نوعی استرس است که ادامه دارد (مثلاً **زندگی در فقر** یا بودن در یک رابطه سمی).

این شکل از استرس نه تنها می‌تواند درد قلبی مرتبط با اضطراب ایجاد کند، بلکه می‌تواند خطر بیماری قلبی را نیز افزایش دهد.

درد شدید قفسه سینه ممکن است نشانه‌ای از حمله قلبی باشد

در حالی که دلایل زیادی برای درد قفسه سینه وجود دارد، دانستن علائم حمله قلبی بسیار مهم است. حمله قلبی زمانی ایجاد می‌شود که جریان ثابت اکسیژن به قلب مسدود شود و در صورت عدم بازگشت جریان خون، عضله قلب به طور بالقوه به مرگ منجر شود.

علائم هشداردهنده حمله قلبی

در زیر به برخی از علائم هشداردهنده حمله قلبی اشاره شده است:

درد قفسه سینه

درد بالای تنه

تنگی نفس

آیا بعد از جدایی یا از دست دادن قلب شما می‌تواند درد بگیرد؟

سندرم قلب شکسته یک وضعیت نسبتاً نادر و به‌طور کلی برگشت‌پذیر است که با درد قفسه سینه، تنگی نفس، غش یا حتی ایست قلبی مشخص می‌شود.

سندرم قلب شکسته

سندرم قلب شکسته (همچنین به‌عنوان کاردیومیوپاتی ناشی از استرس یا تاکوتسوبو کاردیومیوپاتی شناخته می‌شود) می‌تواند پس از یک استرس حاد مانند ازدست‌دادن یک عزیز یا جدایی دردناک رخ دهد. هورمون‌های استرس که تحریک می‌شوند باعث تغییراتی در عضله قلب می‌شوند که از پمپاژ صحیح بطن جلوگیری می‌کند.

سندرم قلب شکسته بیشتر در زنان یائسه دیده می‌شود. اگر تحت استرس بوده‌اید و برخی از این علائم را تجربه کرده‌اید، بهتر است قبل از اینکه تصور کنید اضطراب یا "استرس" است، با پزشک خود تماس بگیرید تا دلایل احتمالی قلبی علائم مرتبط با قلب را رد کنید.

مرتبط: چگونه بر یک جدایی بد غلبه کنیم

اگر استرس مزمن دارید چه باید کرد؟

اگر به‌طور مداوم استرس دارید، استفاده از **تکنیک‌های مدیریت استرس** ضروری است.

مواقعی وجود دارد که تغییر شرایط برای کاهش استرس ممکن نیست، اما ارزش آن را دارد که عوامل استرس‌زا فعلی خود را ارزیابی کنید تا ببینید چه چیزی در **کنترل** شماست و چه چیزی خارج از کنترل شماست.

این تمرین را برای ارزیابی سطح استرس خود امتحان کنید

یک ورق کاغذ بردارید و یک خط از وسط بکشید - دو ستون ایجاد کنید

روی ستون سمت چپ برجسب "چیزهایی که می‌توانم کنترل کنم" را بنویسید: در این ستون، تمام چیزهای استرس‌زا در زندگی خود را که می‌توانید کنترل کنید، یادداشت کنید. برای مثال، اگر دوستی چالش‌برانگیزی دارید، ممکن است حد و مرزهایی تعیین کنید که استرس شما را کاهش دهد.

در ستون سمت راست، آن را با عنوان «چیزهایی که نمی‌توانم کنترل کنم» را علامت بزنید. در این ستون، می‌توانید مواردی را که خارج از کنترل شما هستند، یادداشت کنید، مانند استرس مالی زمانی که فعالانه به دنبال یک موقعیت جدید هستید.

این تمرین می‌تواند در توجه به جایی که ممکن است بتوانید برخی از عوامل استرس‌زای خود را تغییر دهید و ببینید که برای کنار آمدن با چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند به چه حمایتی نیاز دارید، مفید باشد.

تکنیک‌های مدیریت استرس برای امتحان

کاهش سطح استرس برای سلامت عمومی شما مهم است. برای مدیریت سطح استرس خود تکنیک‌های زیر را امتحان کنید:

مراقبه ذهنی: **مدیتیشن** و **ذهن‌آگاهی** می‌تواند در کاهش علائم اضطراب و افسردگی مفید باشد. همچنین می‌تواند فشار خون بالا را کاهش دهد و کیفیت خواب را افزایش دهد. می‌توانید با امتحان این **مراقبه مهربانی** شروع کنید.

ژورنال‌نویسی: گاهی اوقات نوشتن تمام افکارتان می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند.

با یک دوست یا یکی از عزیزان خود صحبت کنید: باز کردن صحبت با کسی که به او اعتماد دارید می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاهی در مورد هر موضوعی که ممکن است با آن سروکار دارید به دست آورید.

رفتن به جلسات مشاوره را در نظر بگیرید: اگر با استرس مزمن سروکار دارید، یک درمانگر به شما کمک می‌کند تا با استرس‌های خود مقابله کنید و تعیین کنید که آیا ممکن است شرایط بهداشت روانی زمینه‌ای داشته باشید یا خیر.

مرتبط: **کاری که اگر استرس دارید باید متوقف کنید 10**