

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

علائم استرس مزمن و درمان



علائم استرس مزمن و درمان

استرس مزمن احساس فشار و آشفتگی در یک دوره طولانی است. درحالی که استرس گاه‌به‌گاه می‌تواند انرژی و تمرکز مورد نیاز برای دستیابی به اهداف بیشتر را در اختیار شما قرار دهد، استرس مداوم می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. این به این دلیل است که استرس باعث ترشح هورمون‌هایی به نام **کورتیزول و آدرنالین (اپی‌نفرین می‌شود)** که عملکرد مغز و بدن شما را تغییر می‌دهد.

از جمله، استرس مزمن اثرات مخربی بر رگ‌های خونی شما دارد، خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، همچنین می‌تواند بر خلق‌وخو و عملکرد جنسی تأثیر بگذارد و خطر زخم معده و عفونت‌های تنفسی فوقانی را افزایش دهد.

این مقاله علائم، علل و عوارض استرس مزمن را شرح می‌دهد. همچنین به چگونگی تشخیص و درمان استرس مزمن و اقداماتی که می‌توان برای پیشگیری از آن انجام داد، توجه می‌کند.

زیست‌شناسی استرس

استرس پاسخ طبیعی بدن به چالش‌ها یا تهدیدات فیزیکی و روانی است. این بخشی از یک مکانیسم بقا است که به‌عنوان پاسخ "جنگ یا گریز" شناخته می‌شود که در آن هورمون‌ها برای تأمین انرژی و منابع مورد نیاز بدن برای مقابله با تهدید یا فرار از آن آزاد می‌شوند.

ترشح این «هورمون‌های استرس» که کورتیزول و آدرنالین نامیده می‌شود باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی برای مقابله با تهدید واقعی یا درک شده می‌شود.

هنگامی که پاسخ جنگ یا گریز فعال می‌شود:

- قلب تندتر می‌زند تا جریان خون افزایش یابد.
- تنفس سریع و عمیق می‌شود تا سطح اکسیژن خون افزایش یابد.
- رگ‌های خونی منقبض می‌شوند (باریک) تا جریان خون به ماهیچه‌ها تغییر مسیر دهد.
- **گلوکز** (قند خون) از کبد برای سوخت‌رسانی به عضلات آزاد می‌شود.
- مردمک‌ها گشاد می‌شوند تا بتوانید در تاریکی بهتر ببینید.
- هضم، برای هدایت مجدد منابع انرژی به عضلات، کند می‌شود.
- بدن شما برای جلوگیری از گرم‌شدن بیش از حد، عرق می‌کند.

وقتی تهدید تمام شد، بدن به حالت متعادل طبیعی خود بازمی‌گردد. استرس تحت این شرایط به‌عنوان **استرس حاد شناخته می‌شود**.

استرس مزمن چیست؟

درحالی‌که استرس به‌طور کلی حاد است، در پاسخ به عوامل استرس‌زا افزایش و کاهش می‌یابد، مواقعی وجود دارد که بدن به‌گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که گویی تهدید همیشه وجود دارد. این استرس مزمن است.

با استرس مزمن، افزایش مداوم هورمون‌های استرس بدن را از حالت متعادل طبیعی خود خارج می‌کند. با گذشت زمان، این می‌تواند به روش‌های نامطلوبی بر بدن تأثیر بگذارد:

- انقباض مداوم رگ‌های خونی می‌تواند باعث تنگ شدن و سفت شدن آنها شود. افزایش فشار خون می‌تواند بر کلیه‌ها و کبد نیز تأثیر بگذارد.
- سطوح بالای گلوکز به‌طور مداوم باعث کاهش حساسیت بدن به **انسولین می‌شود**.
- (هورمون تنظیم‌کننده گلوکز)، کنترل قند خون را سخت‌تر می‌کند.
- از آنجایی که با استرس انرژی بیشتری می‌سوزانید، اشتها برای غذا (از جمله غذاهای شیرین، چرب و نمکی) افزایش می‌یابد و منجر به افزایش وزن می‌شود.
- تغییرات در **سیستم گوارشی** می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و آسیب شود.
- اثرات التهابی هورمون‌های استرس می‌تواند بر مغز، خلق‌و‌خو و تفکر تأثیر بگذارد.
- فعال شدن مداوم پاسخ **ایمنی** می‌تواند باعث ضعیف شدن آن در طول زمان شود و منجر به "خستگی" ایمنی شود. این توانایی بدن برای مبارزه با عفونت، به‌ویژه عفونت‌های ویروسی را کاهش می‌دهد.

استرس مزمن چقدر شایع است؟

براساس گزارش مؤسسه استرس آمریکا، 55 درصد از مردم در ایالات متحده استرس روزانه را تجربه می‌کنند. استرس مزمن به‌ویژه در محل کار رایج است، به طوری که 94٪ از کارکنان استرس ناشی از کار را گزارش می‌کنند. از این تعداد، ۶۳٪ گزارش می‌دهند که می‌خواهند شغل خود را به دلیل استرس ترک کنند.

انواع استرس مزمن

طبق تعریف، استرس زمانی مزمن است که برای هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه یابد. استرس ممکن است روان‌شناختی (مربوط به ذهن)، فیزیولوژیکی (مربوط به بدن)، یا هر دو باشد. اغلب اوقات، استرس فیزیولوژیکی (مانند مدیریت یک بیماری شدید) می‌تواند منجر به استرس روانی شود.

نمونه‌هایی از استرس‌های روانی و فیزیولوژیکی مرتبط با استرس مزمن عبارت‌اند از:

استرس روانی

- بیش از حد کارکردن
- مشکلات مالی
- زندگی در یک محیط پر سروصدا یا پرهرج و مرج
- مشکلات رابطه
- مرگ یکی از عزیزان
- تغییرات عمده در زندگی (از جمله شغل جدید، خانه یا نوزاد)
- تنهایی
- ازدواج یا طلاق
- عدم تعادل کار و زندگی
- اضطراب یا اختلالات اضطرابی

استرس فیزیولوژیکی

- یک بیماری بزرگ، مانند سرطان
- یک بیماری مزمن، از جمله درد مزمن
- بارداری
- چاقی
- سوءتغذیه
- وضعیت سلامت عمومی ضعیف
- استفاده از مواد، از جمله سوءمصرف الکل
- کار یدی سنگین

- کار در آلودگی، از جمله آلاینده‌های صنعتی
- سفرهای مکرر هوایی از راه دور

علل استرس مزمن

استرس مزمن بر همه افراد یکسان تأثیر نمی‌گذارد. برخی عوامل اجتماعی و روانی می‌توانند شما را مستعد استرس مزمن کنند، از جمله:

- فقر
- مشکلات مالی
- نژادپرستی و تبعیض
- زندگی با یک بیماری مزمن
- عدم دسترسی به مراقبت‌های سلامتی
- سوءاستفاده یا ضربه در دوران کودکی
- مراقب بودن
- زندگی با افسردگی
- زندگی در یک محیط پر استرس یا ناامن
- انزوای اجتماعی
- مصرف الکل یا مواد

استرس اقلیت و نابرابری‌های سلامتی

علائم استرس مزمن

در کوتاه‌مدت، استرس مزمن می‌تواند بسیاری از علائم مشابه استرس حاد را القاء کند، البته برای دوره‌های طولانی‌تر. این موارد عبارت‌اند از:

- افزایش ضربان قلب
- تنش عضلانی

- آشفته‌گی یا عصبانیت
- ناراحتی یا بی‌حالی معده
- اسهال

اما چیزی که استرس مزمن را متمایز می‌کند این است که علائم آن نتیجه قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض کورتیزول و آدرنالین است. با گذشت زمان، این می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم به سیستم‌های اندام آسیب برساند و منجر به مجموعه‌ای از علائم احتمالی شود، مانند:

- سردردهای تنشی
- می‌گرن
- خستگی
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- تپش قلب
- صدای زنگ در گوش
- اسپاسم عضلانی
- گرفتگی شکم
- درد کمر یا شانه
- حالت تهوع یا استفراغ
- یبوست
- تنگی نفس
- انگشتان زبر دست و پا
- استرس خوردن و افزایش وزن
- مشکلات خواب
- فراموشی
- از دست دادن تمرکز

- از دست دادن میل جنسی

عوارض استرس مزمن

اگر استرس مزمن کنترل نشود، می‌تواند بر سیستم‌های اندام متعددی از جمله مغز، سیستم قلبی عروقی، دستگاه تناسلی و دستگاه گوارش تأثیر بگذارد.

عوارض احتمالی استرس مزمن عبارت‌اند از:

- افسردگی
- اضطراب
- پریودهای نامنظم
- اختلال در نعوظ
- فشار خون (فشار خون بالا)
- آترواسکلروز
- (سخت شدن عروق)
- بیماری عروق کرونر
- افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی
- افزایش خطر عفونت دستگاه تنفسی فوقانی
- دیابت نوع 2
- سندرم متابولیک
- چاقی
- زخم معده

استرس چگونه باعث ایجاد زخم معده می‌شود

رابطه بین استرس و زخم معده قوی است. استرس مزمن باعث افزایش ترشح اسیدهای معده می‌شود، تا حدی به این دلیل که تعادل طبیعی دستگاه گوارش مختل شده است. میزان بالای اسیدهای معده به نوبه خود به تشکیل زخم معده کمک می‌کند.

اگر برای مدیریت سردردهای مرتبط با استرس یا علائمی مانند درد عضلانی **داروهای ضدالتهابی (NSAIDs) غیراستروئیدی** مانند آسپرین، ادویل (ایبوپروفن) یا آلو (ناپروکسن) مصرف کنید، این خطر بیشتر می‌شود. این داروها می‌توانند باعث ایجاد زخم و خونریزی شوند.

تشخیص استرس مزمن

استرس مزمن مانند فشار خون بالا یا اضطراب تشخیص داده نمی‌شود. این مشخصه‌ای است که برای توصیف یک عامل اولیه یا کمک‌کننده یک بیماری مرتبط با استرس، مانند فشار خون بالا استفاده می‌شود. به این ترتیب، اگر ارزیابی توسط یک ارائه‌دهنده خدمات سلامت علائم فیزیکی مانند فشار خون بالا، درد عضلانی، تپش قلب، و سردرد تنشی همراه با موارد زیر را نشان دهد، ممکن است استرس مزمن توصیف شود:

- کمبود انرژی ذهنی و جسمی
- اختلال در تمرکز و حافظه
- تغییرات سریع و اغراق‌آمیز در خلق‌و‌خو
- مشکلات خواب

ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت ممکن است آزمایش‌هایی را برای رد سایر علل احتمالی علائم شما مانند **سندرم کوشینگ**، یک اختلال نادر ناشی از افزایش مزمن کورتیزول، تجویز کند.

استرس مزمن چگونه درمان می‌شود؟

رویکرد **مدیریت استرس** اغلب چندوجهی است، از جمله تغییر سبک زندگی، تلاش‌های حمایت اجتماعی، توجه و جستجوی کمک حرفه‌ای.

سبک زندگی

برخی از تغییرات سبک زندگی که می‌توانید برای کمک به مبارزه با استرس ایجاد کنید عبارت‌اند از:

- خوردن انواع غذاهای مغذی به طور منظم
- فعال بودن از لحاظ **بدنی**
- **خواب** کافی و با کیفیت خوب

حمایت اجتماعی

تلاش‌های حمایت اجتماعی که می‌توانند به مبارزه با استرس کمک کنند عبارت‌اند از:

- گذراندن وقت با دوستان و خانواده
- درگیرشدن در محبت فیزیکی با عزیزان یا حیوانات خانگی
- پیوستن به یک **گروه پشتیبانی** آنلاین یا حضوری
- درگیرشدن در جامعه از طریق شرکت در کلاس‌ها، داوطلب شدن یا پیوستن به باشگاه‌ها

آرامش

اگرچه گفتن آن آسان‌تر از انجام آن است، اما آرامش می‌تواند استرس را کاهش دهد. برخی از تکنیک‌های آرام‌سازی عبارت‌اند از:

- رویکردهای ذهن و بدن مانند ذهن‌آگاهی، **تنفس عمیق**، تصویرسازی هدایت‌شده، **آرامش عضلانی**، **مدیتیشن** یا **یوگا**
- خلاق‌بودن یا درگیرشدن در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید، مانند موسیقی، رقص، خواندن، نوشتن، کاردستی یا باغبانی
- با خندیدن یا گریه‌کردن احساسات خود را از بین ببرید

راه‌های عملی دیگر برای کاهش استرس

عمل‌گرا بودن در مورد اینکه چگونه سبک زندگی شما بر سطح استرس شما تأثیر می‌گذارد می‌تواند کمک کند. راه‌های انجام این کار عبارت‌اند از:

- عوامل استرس‌زا را شناسایی کنید
- به دنبال راه حل باشید
- از قبل برای نحوه مدیریت استرس در زمان بروز آن برنامه‌ریزی کنید

کمک حرفه‌ای

استرس مزمن را همیشه نمی‌توان به تنهایی مدیریت کرد. یک متخصص سلامت روان می‌تواند در راهبردهای زیر به شما کمک کند:

- **(CBT) درمان شناختی رفتاری**
- روان‌درمانی روان‌پویشی
- **کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی**

بسته به علائم، داروهای ضدافسردگی یا ضداضطراب نیز ممکن است تجویز شود. اگر فکر می‌کنید که می‌تواند برای برنامه مدیریت استرس شما مفید باشد، گزینه‌های دارویی را با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود در میان بگذارید.

خلاصه

استرس می‌تواند حاد، مزمن یا اپیزودیک باشد. در کوتاه‌مدت، استرس مفید است و به ما این امکان را می‌دهد که به موقعیت‌های تهدیدکننده واکنش نشان دهیم و انعطاف‌پذیری ایجاد کنیم. استرس مزمن، با این حال، مفید نیست و می‌تواند باعث نگرانی‌های سلامتی مانند شرایط سلامت روان، ناراحتی‌های گوارشی و مشکلات خواب شود. همچنین با چندین بیماری از جمله بیماری قلبی و دیابت مرتبط است. رویکردهای مدیریت استرس مزمن شامل شیوه‌های زندگی، تکنیک‌های تمدد اعصاب و حمایت اجتماعی است. برخی از افراد نیز ممکن است مراجعه به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت یا متخصص سلامت روان را مفید بدانند.