

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## نشانه های استرس روانی



## نشانه‌های استرس روانی

چه چیزی باعث آن می‌شود و چگونه آن را مدیریت کنیم

**استرس روانی** نحوه واکنش بدن و مغز به هر نیاز یا خواسته‌ای است که به‌عنوان یک چالش یا مانع دیده می‌شود.

استرس روانی لزوماً منفی نیست. برخی افراد استرس کوتاه‌مدت را انگیزه‌بخش می‌دانند، مانند امتحان یا مصاحبه شغلی. با این حال، استرس زیاد گاهی اوقات می‌تواند باعث علائم فیزیکی و مشکلات سلامتی شود، به‌خصوص اگر استرس خود را به‌خوبی مدیریت نکنید.

این مقاله به بحث استرس روانی، علائم آن و تأثیر آن بر سلامت شما می‌پردازد. همچنین پیشنهاداتی برای مدیریت استرس شما ارائه می‌دهد.

## استرس در پزشکی

در پزشکی، استرس «واکنش بدن به فشار فیزیکی، ذهنی یا احساسی» است.

## انواع استرس روانی

انواع مختلفی از استرس وجود دارد که همگی می‌توانند بر سلامت عاطفی و جسمی تأثیر بگذارند. موقعیت‌ها و رویدادهایی که باعث استرس می‌شوند، به نام عوامل استرس‌زا، می‌توانند یک بار، کوتاه‌مدت یا در مدت طولانی‌تر رخ دهند.

انواع استرس عبارت‌اند از:

- **استرس معمول:** این به فشارهای مداوم مدرسه، کار، روابط و سایر مسئولیت‌ها مربوط می‌شود.
- **استرس منفی ناگهانی:** نمونه‌هایی از این نوع استرس عبارت‌اند از بیماری، از دست دادن شغل، مشکلات مالی یا طلاق.
- **استرس تروماتیک:** این ناشی از یک **رویداد بزرگ** مانند یک تصادف، حمله، فاجعه، یا هر رویدادی است که در آن کسی می‌ترسد که ممکن است آسیب جدی ببیند یا کشته شود.

## استرس حاد

این استرس ناشی از یک عامل استرس‌زا کوتاه‌مدت است و به سرعت از بین می‌رود. هرکسی در مقطعی از زندگی خود این را تجربه می‌کند و این در شرایط مختلف ایجاد می‌شود. نمونه‌هایی از استرس حاد عبارت‌اند از:

- امتحان
- مصاحبه شغلی
- رویدادهای کوتاه هیجان‌انگیز، مانند اسکی روی کوه
- رویدادهای شوکه‌کننده مختصر، مانند زدن ترمز برای جلوگیری از تصادف رانندگی
- بحث داشتن

### استرس مزمن

این استرسی است که مدت طولانی‌تری مانند هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه دارد. ممکن است شخصی به آن عادت کند و آن را به‌عنوان استرس تشخیص ندهد یا باور نداشته باشد که یک مشکل است. نمونه‌هایی از استرس مزمن عبارت‌اند از:

- مشکلات مالی
- ناراحتی در یک رابطه یا ازدواج
- مشکل در محل کار یا مدرسه
- داشتن یک بیماری مزمن
- مشکلات در خانه یا زندگی شخصی شما

در یک مطالعه که ارتباط آن با استفاده از رسانه‌های اجتماعی را نیز مورد بررسی قرار داد، مرکز تحقیقات پیو از مقیاس استرس ادراک شده برای ارزیابی سطح استرس بزرگسالان آمریکایی استفاده کرد. میانگین نمره 10.2 از 30 بود که 0 بدون استرس و 30 بالاترین سطح بود.

محققان همچنین دریافتند که زنان و مردان دارای سطوح استرس متفاوتی هستند و به‌طورکلی زنان به‌طور قابل‌توجهی استرس بیشتری دارند. افراد مسن و آنهایی که شاغل هستند سطح استرس کمتری دارند.

### علائم استرس روانی

هنگام پاسخ به فشار، بدن هورمون‌های استرس مانند **اپی‌نفرین** و نوراپی‌نفرین را ترشح می‌کند. این باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و سطح قند خون می‌شود که قرار است به شما کمک کند تا از یک تهدید فوری فرار کنید. در نتیجه، استرس بر سیستم‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد و بر هر فردی تأثیر متفاوتی می‌گذارد. شدت بستگی به علت و شخص دارد.

اثرات شناختی یا مرتبط با تفکر استرس عبارت‌اند از:

- مشکل در تمرکز
- مشکلات حافظه
- افکار منفی
- عدم اعتماد به نفس
- نگرانی
- مشکل در تصمیم‌گیری

علائم عاطفی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- تغییرات در خلق و خو
- تحریک‌پذیری
- ناامیدی
- احساس تنش، اضطراب یا عصبی بودن
- بدبختی
- ناتوانی در آرامش

تغییرات در رفتار نیز ممکن است رخ دهد. این علائم عبارت‌اند از:

- الگوی خوردن یا خوابیدن تغییر می‌کند
- کناره‌گیری از زندگی اجتماعی
- عادات عصبی مانند بی‌قراری، جویدن ناخن، دندان‌قروچه
- افزایش مصرف کافئین، الکل، تنباکو یا سایر داروها
- کاهش بهره‌وری کاری یا تحصیلی

**استرس روانی چگونه بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد؟**

استرس مزمن می‌تواند خطر ابتلا به چندین بیماری را افزایش دهد، از جمله:

- بیماری قلبی
- فشار خون بالا

- دیابت
  - چاقی
  - افسردگی یا اضطراب
  - بیماری‌های پوستی، مانند اگزما یا آکنه
  - تغییر در قاعدگی
- علائم جسمی ناشی از استرس عبارت‌اند از:
- سردرد
  - تنش عضلانی
  - مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ یا اسهال
  - کاهش علاقه به رابطه جنسی
  - افزایش ضربان قلب
  - فشار خون بالا
  - خستگی

### چه زمانی باید به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت مراجعه کرد

بسیاری از استرس‌ها را می‌توان با راهبردهای مقابله‌ای و مراقبت از خود مدیریت کرد. با این حال، هنگامی که غیرقابل کنترل می‌شود، مهم است که از یک متخصص سلامت روان یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت دیگر کمک بگیرید. این امر به‌ویژه در صورتی صادق است که استرس شدید یا استرسی را تجربه کنید که بر عملکرد زندگی یا سلامت شما تأثیر می‌گذارد.

ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت شما ممکن است به یک متخصص سلامت روان مانند یک درمانگر یا روانپزشک ارجاع دهد. این می‌تواند از اثرات طولانی‌مدت جلوگیری کند و به تشخیص یک اختلال **خلقی** یا **اضطرابی** که نیاز به درمان دارد کمک کند.

**استرس در مقابل اضطراب: محرک‌ها، علائم و نکاتی برای مقابله**

**چگونه استرس روانی را مدیریت کنیم**

مدیریت استرس می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به‌خصوص اگر افراد زیادی در زندگی شما با توقعات زیادی از شما وجود داشته باشند. توصیه به کاهش سرعت ممکن است مفید نباشد، زیرا افراد اغلب فرصت‌های کمی برای انجام این کار دارند.

یافتن راه‌هایی برای مدیریت استرس می‌تواند تأثیر آن را بر شما کاهش دهد و از بدتر شدن آن جلوگیری کند. هنگامی که استرس شما به‌خوبی مدیریت شود، ممکن است از برخی از اثرات سلامتی که همراه با آن هستند جلوگیری کنید.

راه‌های زیادی برای مقابله با استرس وجود دارد و هرکسی ترجیحات متفاوتی برای مدیریت آن دارد. روش‌های خودمراقبتی که افراد استفاده می‌کنند و همچنین تغییرات خوب سبک زندگی شامل موارد زیر است:

- **خیلی به خودتان سخت نگیرید.** استرس طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند. اگر نمی‌توانید همیشه انتظارات همه را برآورده کنید، مهم است که آن را یک شکست تلقی نکنید.
- **کمک بخواهید.** اگر کارتان در خانه یا کارتان زیاد است، از کسی کمک بخواهید. واگذاری وظایف به همکاران یا اعضای خانواده می‌تواند تعهدات و سطح استرس شما را کاهش دهد.
- **کار و زندگی را متعادل کنید.** مطمئن شوید که هر روز مقداری برای خودتان وقت بگذارید.
- **همه را بنویسید.** زمان خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که هر روز روی تعداد معقولی از کارها کار کنید. همچنین می‌تواند به یادداشت افکارتان و ثبت روزهایی که به‌طور خاص احساس استرس می‌کنید و آنچه باعث استرس می‌شود، کمک کند.
- **مراقب خودتان باشید.** مهم است که مطمئن شوید زمان کافی را برای ورزش برنامه‌ریزی کرده‌اید و به جای صرف غذای راحت اما کمتر سالم، وعده‌های غذایی مغذی می‌خورید.
- **خواب را در اولویت قرار دهید.** به میزان خواب خود توجه کنید. اگر حداقل 7 تا 8 ساعت در شب وقت ندارید، یا اگر در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، زمان خواب زودتر را انتخاب کنید. اگر زودتر به رختخواب رفتن کمکی نمی‌کند یا اگر به سختی می‌خوابید، به عادات خواب خود نگاهی بیندازید. به‌عنوان مثال، مطمئن شوید که اتاق خواب شما تاریک و ساکت است و قبل از خواب الکل نمی‌نوشید یا غذا نمی‌خورید.
- **مدیتیشن آرامش و تمرکز حواس را تمرین کنید.** اینها می‌توانند به کاهش تنش کمک کنند. برخی از روش‌های متداول شامل آرامش پیش‌رونده و **تنفس عمیق** است. ذهن‌آگاهی باعث افزایش توجه و تمرکز روی لحظه حال می‌شود که ممکن است به کاهش استرس نیز کمک کند.

### خلاصه

استرس روانی روشی است که بدن و مغز شما به فشارهای زندگی و انتظارات دیگران پاسخ می‌دهد. زمانی که یک رویداد غیرمنتظره مانند از دست دادن شغل یا مرگ یکی از عزیزان اتفاق می‌افتد، می‌تواند به طور ناگهانی رخ دهد یا می‌تواند ناشی از فشارهای معمول روزانه باشد.

استرس می‌تواند باعث مشکلات روانی شود و باعث مشکلات جسمی شود. اینها شامل مشکلات تمرکز، مشکلات حافظه، تحریک‌پذیری و مشکلات مزمن جدی‌تری مانند بیماری قلبی و چاقی است. یافتن راه‌هایی برای مدیریت استرس می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی مرتبط با استرس طولانی‌مدت را کاهش دهد.