



انواع استرس:

- استرس محیطی مثل گرما، سرما، صدای بلند، نور کم
- استرس طبیعی شامل زلزله، سیل، بلایای طبیعی
- استرس جسمی صدمات جسمی و تصادفات
- استرس اجتماعی: ازدواج، بازنشستگی، طلاق، بیکاری، مرگ نزدیکان، مهاجرت

پاسخ به استرس

واکنش فیزیولوژیک نسبت به استرس خود به خود اتفاق می‌افتد. در مرحله اول افزایش فشار خون، ضربان قلب و تعداد تنفس و انقباض عضلاتی رخ می‌دهد. در مرحله دوم فرد با کمک مکانیسم‌های دفاعی سعی در انطباق با استرس دارد. در مرحله سوم فرد، موفق به تطابق با استرسها می‌شود و یا به علت طولانی شدن و دوام استرس مبتلا به بیماری روانی یا روان تنی (مثل فشارخون - بیماری کرونر قلب و ...) می‌شود.

راههای کاهش استرس

باید موقعیتهایی که باعث بروز یا تشدید استرس می‌شود را شناسائی نمود.

یکی از راه های موثر کاهش استرس پیدا کردن روشهای جانبدار برای اهداف و رفتارهایی است که نتوانستیم به آنها دسترسی کنیم و به انجام برسانیم.

با سپردن مسئولیت به دیگران میتوانیم استرس را کاهش دهیم (تقسیم وظایف).

تنظیم وقت و هماهنگ کردن کارها بر اساس زمان مورد نیاز باعث کاهش استرس می‌شود.

پذیرفتن این حقیقت که هیچ کس نمی‌تواند هر کاری را در حد کاملاً مطلوب انجام دهد باعث کاهش استرس می‌شود.

خصوصیت شخصی تیپ A را می‌توان با کاهش رقابت جوتی و در هر زمان روی یک موضوع متمرکز کردن و کارها را آهسته‌تر انجام دادن، اصلاح نمود.

با روش آرامسازی می‌توان ضربان قلب، فشار خون، تعداد تنفس و فعالیت عضلاتی را کاهش داد.

ماهیت استرس

در تیپ شخصیتی A (رقابت جو - پرخاشگر - عجول کم تحمل و عصبی) استرس بیشتر است. موقعیتهای شدیداً استرس‌آمیز آنهایی هستند که فرد احساس می‌کند کنترل چندانی روی آن ندارد.

استرس با کاهش دادن توانائی دفاعی بدن در مقابل بیماریها منجر به بیماری می‌شود (غیر مستقیم) استرس باعث ضعف یا نارسانی سیستم‌های بدن شده و از این طریق باعث بیماری می‌شود (مستقیم).

فرد تحت استرس ممکن است قادر به انجام وظایف خود به صورت معمولی نباشد.

استرس می‌تواند باعث بالا نگه داشتن فشار خون در مدت طولانی گردد. (افزایش مداوم فعالیت سمپاتیک).

تعریف استرس

هر گونه حادثه یا رویداد که سبب پاسخ فیزیولوژیک و روانی در فرد شود را استرس مینامیم. اگر استرس شدید باشد و پا زیاد به طول انجامد زبان آور خواهد بود و سبب بروز بیماریهای روانی (مثل اضطراب و افسردگی) و بیماریهای روان تنی مثل فشار خون، بیماری کرونر قلب، آرتیزین صدری و ... میشود.

علاوه بر آن استرس در ایجاد و تشدید بیماری و تأخیر بهبودی و تداخل در امور درمان موثر است. البته لازم به تذکر است استرس الزاماً بد و مضر نیست بلکه بهترین میزان استرس، زمانی است که باعث بهبود عملکرد فرد شود بدون اینکه اثرات مضر جانبی داشته باشد.

سخنی با شما

استرس



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه قلب سالم برای زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
مرکز تعطیلات قلب و عروق - واحد بیمارهای قلبی در زنان
حوزه مطبوت بهداشتی - واحد بهداشت خانواده

افراد نمی توانند از
همه استرسها اجتناب
نمایند اما می توانند
یاد بگیرند که چگونه
با استرسها کنار
آمده و سازگاری
حاصل نمایند

نکات بهداشتی برای غلبه بر استرس

از مصرف کافئین در شرایط استرس آمیز پرهیزید
(چای، قهوه، شکلات).

لبخند به لب داشتن شدت استرس را کاهش میدهد.

مثبت فکر کنید و از افکار منفی و پاس و ناامیدی پرهیزید.

ورزش را فراموش نکنید.

فعالیت های فیزیکی که جنبه رقابت جوانه نداشته باشند پک

تکنیک مفید در کنترل استرس است.

همانگونه که به غذا نیاز دارید به هوای پاک، فضای سبز و

گذراندن اوقات فراغت در طبیعت هم نیازمندید.

کینه، حسادت و عصبانیت را با دوستی، همکاری و کمک به

دیگران جانشین سازید.

از مصرف ترشی، ادویه جات فراوان، چربی حیوانی و استعمال

دخانیات پرهیزید.