

فشار عصبی (Stress)

تعریف استرس :

استرس واکنش فیزیولوژیک بدن در مقابل هر تهدید، تغییر یا فشار بیرونی و درونی است که تعادل روانی فرد را بر هم می زند. فشار عصبی شماری از اختلالات را که با علائم جسمی واقعی مشخص می شوند را به وجود می آورد. این اختلالات عبارتند از بیماری های قلبی - عروقی - آسم - ایدز - سردرد - التهاب معده و ...

علائم استرس : علائم استرس به سه دسته علائم فیزیولوژیک (جسمانی)، علائم روانی و رفتاری تقسیم می شود.

الف) علائم جسمانی استرس

علائم جسمانی استرس در سه مرحله مشخص می شود: در مرحله اول بدن به محض احساس خطر، خود را برای مقابله با وضعیت خطرناک آماده می کند. سیستم عصبی برای ایجاد انرژی بیشتر، مواد شیمیایی خاص را در بدن آزاد می کند و در سراسر بدن سلولهای چربی از خود انرژی آزاد می کنند و این باعث افزایش ضربان قلب، تغییرات در فشار خون، اختلال در کارکرد معده و انقباض ماهیچه ها می گردد.

در مرحله دوم فرد به مقاومت در برابر استرس می پردازد و به آن غلبه می کند.

در مرحله سوم اگر خطر ادامه یابد خستگی مفرط اتفاق می افتد این مرحله زمانی اتفاق می افتد که فرد تمامی انرژی

خود را صرف سازگاری با استرس کند و به اصطلاح سازگاری بوجود می آید. علائمی مثل مشکل در خوابیدن، نداشتن شور و شوق، عدم اعتماد به نفس، ناتوانی در تصمیم گیری و منزوی شدن از ویژگی این مرحله است.

ب) علائم روانی استرس

نشانه های روانی فشار عصبی ممکن است به صورت عصبانیت، اضطراب و دلشوره، افسردگی، عصبی شدن، حساسیت، تنش و احساس بیهودگی ظاهر شوند.

ب) علائم رفتاری استرس

نشانه های رفتاری استرس ممکن است به صورت بی خوابی، کم خوابی یا اشتهای کاذب، شتابزدگی در سخن گفتن و بی قراری در انجام امور بروز کند.

روش های مقابله با استرس و اضطراب

شاید بهترین شیوه مقابله با فشارهای عصبی آن باشد که عوامل ایجاد کننده استرس را از میان برداریم اما در اغلب موارد این امر ممکن نیست و باید به گونه ای با استری سازگار شویم و از شدت آن بکاهیم موارد زیر تدابیری هستند که برای مقابله با استرس پیشنهاد می شوند:

۱. **ورزش و فعالیتهای بدنی:** فرد در زمان ورزش استرس را فراموش می کند و همین فراغ خاطر از عوامل ایجاد کننده استرس باعث تجدید قوا برای مقابله با استرس می شود.

۲. **تسلط بر موقعیت و شرایط محیطی:** هر فردی نسبت

به برخی آدمها و شرایط حساسیت دارد، در صورتی که وی عوامل مذکور را بشناسد، باید حتی المقدور از آنها پرهیز کند و کمتر خود را دچار استرس سازد. در این روش به جای آنکه موقعیتهای فرد را کنترل کند، فرد می کوشد تا با احاطه بر موقعیتهای آن را به دلخواه کنترل کند.

۳. **ادراک درمانی:** در ادراک درمانی هدف درک واقعیت با دید خوش بینانه و اندیشیدن به رویدادهای خوب و امیدوار کننده می باشد.

۴. **احساس صمیمیت و حمایت گروهی:** در مواقع دچار شدن به فشار عصبی اگر محیطی دوستانه و صمیمی فراهم باشد که بتواند به آن پناه ببرد، در رفع استرس وی بسیار موثر خواهد بود. بیان مشکلاتی که انسان را آزار می دهند به یک دوست، موجب تخلیه اضطراب و نگرانی می شود و به فرد تسکین می دهد، همچنین در زندگی اجتماعی، خانوادگی همواره نیاز به محیطی گرم و محبت آمیز وجود دارد و در صورت احساس حمایت گروهی، فرد در مواجهه با استرس توانمند می شود.

۵. **احساس مفید بودن و خود خواهی دیگر خواهانه:** احساس مفید بودن برای دیگران، روحیه مثبت و قوی به فرد ارزانی می دارد که او را در مقابله با فشار عصبی مجهز می سازد. همچنین در حالی که اگر آدمی ضمن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

استرس و اضطراب

چگونه استرس و اضطراب خود را کم کنیم

واحد آموزش پرستاری

پارسا - تاره

۴-۷-۸ یوگا است. برای این منظور به طور کامل از طریق دهان هوا را بیرون بدهید، سپس از طریق بینی هوا را به داخل بکشید و تا ۴ بشمارید. نفس خود را تا ۷ بشمارید و نگه دارید و سپس اجازه دهید از دهان شما با شمارش تا عدد ۸ خارج شود. این کار را دست کم دوبار در روز انجام دهید.

۱۰. **سریع غذا بخورید:** برخی مواقع مردم در نتیجه گرسنگی مضطرب و عصبی می شوند. بنابراین هنگامی که دچار اضطراب شدید، یعنی قند خون شما کاهش یافته و بهترین کار خوردن یک میان وعده سبک همچون گردو یا یک تکه شکلات تلخ به همراه یک لیوان آب یا چای گرم است.

۱۱. **صرف صبحانه:** از اینکه به خودتان گرسنگی بدهید دست بردارید. بیشتر افرادی که دچار تشویش و استرس فراوان هستند، صبحانه نمی خورند. توصیه ما این است که حتما چیزی همچون تخم مرغ که سرشار از پروتئین و کولین است، میل کنند.

۱۲. **دست برداشتن از تفکرات منفی:** این مساله واقعا زندگی انسان را خراب می کند و روح را از بین می برد. به جای این افکار بیهوده، نفس عمیق بکشید، پیاده روی کنید و روی مسایل واقعی تمرکز کنید.

۱۳. **حمام آب گرم:** هرچقدر هم احساس اضطراب داشته باشید، پس از استراحت در سونای خشک یا بخار، احساس آرامش خواهید داشت.

آنکه خود را می خواهد، خواهان دیگری باشد و سعی کند برای آنان نیز مفید باشد، احساس رضایتمندی می کند و گرفتار بسیاری از رنج ها و بیماری های روانی ناشی از خودخواهی مفرط نخواهد شد.

۶. **روی آوردن به طنز و شوخی:** در انجام کارها گاهی لازم است مسائل را خیلی جدی نگیریم و برای رهایی از استرسهای طاقت فرسا به طنز روی آوریم و با خنده از کنار مسائل بگذریم.

۷. **هدف جویی:** داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن عاملی است که به انسان امید و انگیزه می دهد و او را به فشار عصبی مسلط می سازد. اگر فرد برای خود هدفهای متعادل و قابل وصل داشته باشد و طرح هایی برای نیل به آنها تنظیم کند، روحیه هدف جو بدست خواهد آورد که فرد را در مقابل فشار عصبی مقاوم خواهد کرد

۸. **تمرین تنفس و سوال پرسیدن**
برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود و دم و بازدم هایتان توجه کنید. همزمان از خود سوال های ساده ای بپرسید و روی تنفس خود تمرکز کنید.

۹. **حبس نفس:** نفس خود را بگیرید و رها کنید. البته لازم نیست این کار را تا حدی که کبود شوید ادامه دهید. فقط کافیهست همچون تمرینات یوگا با تنفس های عمیق روح خود را آرام کنید. یکی از بهترین تنفس های عمیق روش

