

## استرس یا تنیدگی

استرس احساس تنش درونی است که توسط یک عامل فشار درونی یا بیرونی ایجاد می شود. این فشار باعث علائم جسمی، روانی و اجتماعی می شود، در واقع استرس اختلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی است. استرس عمده ترین دلیل بیماری در جوامع است و احتمالاً بیش از ۷۰٪ تمام مراجعات پزشکی را شامل می شود، افرادی که در معرض تجربه های استرس زا هستند بیشتر به اختلالات روان تنی دچار شده و از ناراحتی های جسمی رنج می برند. گاهی استرس باعث افزایش کارایی جسم و روان و در نتیجه باعث عملکرد هوشیارانه تر و رسیدن به هدف می شود. البته استرس با شدت بیش از حد و طولانی مدت نه تنها باعث کاهش کارایی و تنش درونی بلکه منجر به بیماری می شود.

## نشانه های استرس

**علائم جسمی:** تپش قلب، افزایش نبض و تنفس، تعریق، لرزش، سردرد، دل درد، سرگیجه، تنش عضلانی، کمر درد، تغییرات خواب، تغییرات اشتها، چاقی، علائم گوارشی مانند نفخ، تهوع، خشکی دهان، پرخوری، اسهال و اختلالات پوستی: خارش، کهیر، آکنه، اگزما.

**علائم روانی:** اختلال در تمرکز و کارکرد روزانه، کاهش اعتماد به نفس، مشغولیت های ذهنی، پرخاشگری، ترس، بی حوصلگی و عصبانیت، اضطراب، دلشوره، افسردگی، احساس ملامت و بیهودگی، بی ثباتی عاطفی، بی انگیزگی، نامیدی، خود خوری.

**علائم رفتاری:** بی خوابی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، اعتیاد دارویی، مشکلات جنسی و غیره.

**علائم اجتماعی:** بی نظمی، نارضایتی، عدم کارایی در ارتباطات و دوری گزینی و غیره.

**علائم شناختی:** اشکال در تصمیم گیری، اختلال در حافظه و ادراک، اختلال در تمرکز و قضاوت.

## عوامل ایجاد استرس

بروز هر تغییری در زندگی که مستلزم سازگاری با شرایط جدید باشد قابلیت ایجاد استرس را دارد. عوامل زیادی در بروز استرس و اضطراب تاثیر دارد از جمله:

- عوامل ارثی و ژنتیکی.
- حوادث کودکی.
- عوامل زیست شناختی و جسمانی: اختلال در سیستم هورمونی، بلوغ، یایسگی، بی خوابی، خستگی مفرط، اعمال جراحی، زایمان، اختلالات طبی مثل آنفلوآنزا، تب، اختلالات سیستم عصبی مرکزی مثل دمانس و غیره.
- عوامل شیمیایی مثل: دارو ها، انگل ها و سموم مختلف.
- عوامل محیطی و اجتماعی: زلزله، سیل، مشکلات خانوادگی، ترافیک و سر و صدا، گسترش تکنولوژی، جنگ، بلایای طبیعی، از دست دادن عزیزان.
- علاوه بر این می توان گفت هر موقعیت جدید یا تغییر در زندگی از جمله: ازدواج، حاملگی، جدا شدن یک فرزند از خانواده به علت ازدواج، سربازی و غیره، مسابقه و امتحان، طلاق، کشمکش دایمی با همسر یا در محل کار، تغییر محل زندگی، تغییر موقعیت شغلی، ورشکستگی، فوت نزدیکان و بیماری می تواند باعث ایجاد فشار روحی و استرس در افراد شود.

## روش های کنترل استرس

هر فرد در برابر عامل استرس زا الگوی رفتاری خاصی نشان می دهد که یا باعث سازگاری یا عدم سازگاری می شود، سازگاری مثبت یعنی استفاده از راه های سالم برای سازش با وقایع استرس زا، عدم سازگاری یا سوءسازگاری یعنی استفاده از روش های غیر موثر در حل تنیدگی یا استرس.

## روش های درست سازگاری:

- فکر کردن در مورد مشکل
- استفاده از مهارت حل مسئله
- برنامه ریزی جهت شناسایی توانایی ها و محدودیت ها
- مشاوره با افراد متخصص
- مثبت اندیشی
- استفاده از مهارت تن آرامی

## روش های نادرست سازگاری:

- مصرف سیگار و مواد مخدر و الکل
- داروهای آرام بخش
- اقدامات شتاب زده و بدون تامل
- انکار کردن عامل استرس و عدم توجه به آن
- کوچک شمردن موضوع و فرار از موقعیت استرس زا
- پرخاشگری و خشم
- سرزنش خود و دیگران





## استرس

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)

تهیه کننده: زهرا عطایی

نایب کننده: سیما قزلباش عضو هیئت علمی دانشکده

پرستاری

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/031 سال ۱۴۰۰

## مراجعه به متخصصین روان پزشکی

- لازم به یاد آوری است که در مورد برخی علل ایجاد کننده استرس نمی توان مداخله ای انجام داد مثل ورشکست شدن در این گونه مسایل با مراجعه به روانشناس باید قدرت سازگاری خود برای پذیرش مشکل را ارتقاء داد.
- در صورتی که استرس زندگی و رفتار شما را تحت تاثیر قرار داده است، بهتر است که در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه نمایید. زیرا استرس طولانی مدت و درمان نشده اثرات نامطلوبی بر جسم و سلامت روانی شما باقی خواهد گذاشت.
- مصرف صحیح دارو در صورت نیاز طبق دستور پزشک معالج قطعاً در کاهش استرس کمک کننده می باشد.
- توجه داشته باشید چنانچه روانپزشک جهت کنترل استرس برای شما دارو درمانی را توصیه کرد، هرگونه افزایش دوز دارو یا قطع آن باید تحت نظر ایشان صورت گیرد.



**منبع:** کوشان م، واقعی س. پرستاری بهداشت روان،

انتشارات: اندیشه رفیع، تهران ۱۳۹۹.

کیقبادی س، نوقایی ا. روان پرستاری، انتشارات

بشری، تهران ۱۳۸۴.

## راه های دیگر کنترل استرس

- روش های کنترل استرس مشکل مدار و روش های کنترل استرس هیجان مدار.
- در روش های مشکل مدار فرد از طریق تفکر منطقی، پرس وجو از افراد دانا و کسب اطلاعات بیشتر مشکل را بهتر شناخته و بهترین راه حل را پیدا می کند. روش های هیجان مدار که فرد به طور آگاهانه بیشتر روی هیجان حاصل از استرس کار می کند و سعی دارد تا این هیجان را کاهش داده و یا از بین ببرد. مثل گریه کردن، تماشای تلویزیون، قدم زدن، سیگار کشیدن، اکثر رفتار های هیجان مدار منفی هستند و به صورت طولانی مدت نمی شود از آنها استفاده کرد.
- از جمله راههای دیگر کنترل استرس که باعث به حداقل رساندن احساسات و هیجان های منفی در فرد شده و هدف آن آرام ساختن خود و رهایی از آشفتگی و پریشانی ناشی از واقعه استرس آور است شامل:
- گوش کردن به موسیقی آرام بخش
- ورزش و سرگرمی مناسب و مورد علاقه
- مسافرت و تفریح سالم
- شوخی و خنده
- دعا و عبادت
- حمایت اطرافیان
- خواب آرام و کافی
- استفاده از تکنیک های آرام سازی و ریلکسیشن
- تغذیه مناسب و عدم استفاده از مواد محرک و اعتیادآور
- گذراندن ساعاتی از روز با دوستان صمیمی
- ارتباط با دیگران و شرکت در گروه های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی