

**استرس** بخشی از زندگی روزمره ماست. هر تغییری که نیازمند سازگاری باشد می تواند استرس را محسوب گردد. استرس به خودی خود بد نیست بلکه می تواند خوب یا حتی برای زندگی ضروری باشد. زندگی بدون استرس ساکن و یکنواخت خواهد شد و افزایش استرس نیز سیستم تعادل بدن را بر هم می زند و کارآیی مطلوب آن را دچار اختلال می سازد. امروزه تنیدگی یا استرس یکی از علل عمده بسیاری از بیماری ها محسوب می شود؛ اختلالات روانی، بیماریهای قلبی، سرطان، ناراحتی های گوارشی و پوستی همگی می توانند با استرس در ارتباط باشند. بر طبق تخمین پزشکان، عامل ۷۵٪ از شکایت های پزشکی، استرس یا تنیدگی است.

از اینرو **مدیریت استرس** تنها راه مقابله با استرس است و در حال حاضر توجه بسیاری از محافل علمی جهان را به خود معطوف ساخته است.

**استرس** بر طبق تعریف عبارت است از هر نوع محرک یا تغییر در محیط داخلی و خارجی که ممکن است موجب اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایط خاص بیماری را باشد...

**برخی از منابع استرس را می توان در اینجا**

**ذکر نمود از جمله:**

- استرس های اجتماعی نظیر اختلاف با خانواده و دوستان ،
- مطالعه برای امتحانات و تکالیف مدرسه و محل کار
- استرس های فیزیولوژیک شامل تغییرات جسمانی در طول دوره نوجوانی، عدم ورزش، تغذیه نامناسب، مصرف برخی از داروها

- استرس های ناشی از محیط زیست مانند آلودگی آب و هوا، سرو صدا، ترافیک  
همچنین یک سری رویدادهایی که انتظارشان را نداریم وقتی اتفاق بیفتند می توانند بطور محسوسی استرس را باشند.

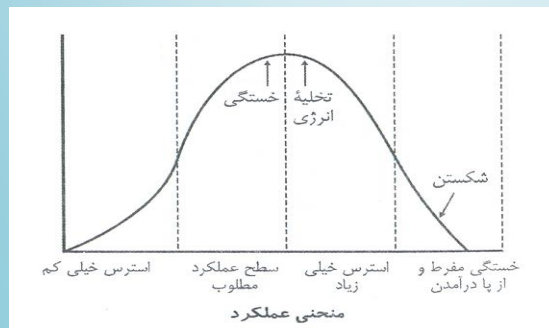
**نمونه هایی از رویدادهای استرس زا شامل:**

- مرگ یکی از والدین، عضوی از خانواده یا دوست نزدیک
- طلاق والدین
- مشاهده اختلاف در خانواده
- تجاوز جنسی
- ازدواج

**نکته مهم:** آنچه که رخ می دهد موجب استرس نمی شود بلکه نحوه درک آن توسط فرد و نحوه برخورد با آن است که موجب بروز استرس می شود. گاهی اوقات کوچکترین چیزی می تواند یک واکنش شدید را در فرد بوجود آورد که کاملا بدون تناسب با خود رویداد است. این حالت زمانی بیشتر احتمال دارد رخ دهد که تحت فشار باشیم یا احساس عصبانیت و تحریک پذیری داشته باشیم.

**ارتباط استرس و عملکرد را می توان به**

**صورت نمودار زیر نشان داد:**



+ وقتی با هیچ چالشی روبرو نیستیم یا کار زیادی برای انجام دادن نداریم غالباً احساس ملال می کنیم و عملکرد ضعیفی داریم.

+ وقتی به قدری دچار چالش هستیم که حس می کنیم می توانیم از عهده آن بر آییم عملکرد مطلوبی داریم.

+ وقتی تحت فشار زیادی قرار می گیریم و مقابله با آن رادشوار می بینیم عملکرد ما ضعیف می شود

+ اگر فشار همچنان باقی بماند و هیچ راهی برای مقابله با آن نیابیم دچار خستگی مفرط شده و سلامت جسمانی و روانی ما تحت تاثیر قرار می گیرد.

پاسخ استرس باید بطور طبیعی خود محدود شونده باشد. همین که عامل استرسور از بین رفت باید محورهای مختلف عصبی ، نورو اندوکراین و اندوکراین که بسته به نوع استرس فعال شده اند و قبلاً در مورد آن ها توضیح داده شد به وضع طبیعی خود برگردند.

بطور مثال، سطح هورمونهای آدرنالین و کورتیزول کاهش یابند، ضربان قلب و فشارخون به سطح پایه خود برگردند و دیگر سیستم های بدن فعالیت های منظم خود را از سر بگیرند. اما در صورت پایدار ماندن استرسورها محورهای تحریک شده ممکن است فعال باقی مانده، اعمال مختلف بدن را مختل سازند و اختلالاتی از جمله اضطراب، افسردگی، اختلالات گوارشی، بیماریهای قلبی، اختلالات خواب، اضافه وزن، بی اشتها، اختلال تمرکز و حافظه را موجب شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## مدیریت استرس



تهیه و تنظیم :

دکتر زویا طاهر کورابی

عضو کمیته مشاوره و دفتر توسعه آموزش پزشکی دانشکده پزشکی

انواعی از هورمونهای مرتبط با استرس از جمله کورتیزول و آدرنالین تاثیر می گذارد که می تواند موجب افزایش تمرکز به صورت کوتاه مدت شود اما این تعاملات هورمونی از طرف دیگر ممکن است موجب علائمی مانند خستگی، احساس افسردگی و اختلالات خواب شود.

### مزایای زیادی برای ورزش کردن وجود دارد

این کار یکی از بهترین روشهای مدیریت استرس می باشد. مزایای آن عبارتند از:

- ✓ افزایش اعتماد به نفس
- ✓ بهبود خلق و خو
- ✓ تقویت سیستم ایمنی
- ✓ حفظ ظاهر مناسب جسمانی
- ✓ بهبود خواب
- ✓ کاهش تنش جسمانی
- ✓ احساس مدیریت بهتر کارها
- ✓ کاهش استرس

فعالیت فیزیکی، مغز را برای تولید اندورفین تحریک می کند که می تواند احساس خوبی به ما بدهد، قند خون را با سوختن کالری ها تنظیم کند و خلق و خوی ما را بهبود ببخشد.

*Stress is the trash of modern life  
— we all generate it but if you  
don't dispose of it properly, it will  
pile up and overtake your life.*

**Terri Guillemets**

## برخی از راهبردهایی که برای مدیریت

### استرس وجود دارد شامل :

- ✓ رژیم غذایی سالم
- ✓ ورزش بطور منظم
- ✓ تکنیک های آرام سازی
- ✓ تنفس عمیق
- ✓ یوگا
- ✓ نماز و عبادت
- ✓ مدیریت زمان
- ✓ تقویت روابط اجتماعی
- ✓ گوش دادن به موزیک های آرام کننده
- ✓ پرداختن اوقاتی از روز را در طبیعت
- ✓ بیوفیدبک
- ✓ آموزش مهارتهای زندگی

### رژیم غذایی سالم

از آنجایی که قند خون منبع اولیه برای تامین انرژی مغز است و در طی موقعیت های استرس زا نیاز بیشتری به آن وجود دارد بهترین رژیم غذایی شامل اجتناب از قندهای تصفیه شده و استفاده بیشتر از سبزیها و میوه ها است که شاخص گلیسمیک پایینی دارند و افزایش مصرف فیبر محلول موجود در (مرکبات ، سیب، حبوبات ، لوبیا سبز ، نخودفرنگی و آجیل) که زمان جذب غذا را در دستگاه گوارش آهسته می سازد.. همچنین مصرف کافئین باید محدود شود زیرا اثرات کافئین در عرض چند دقیقه پس از مصرف آن ظاهر می شود ولی نیمه عمری برابر با هشت ساعت یا طولانی تر در بدن دارد که می تواند موجب بیدارنگه داشتن شخص شود. کافئین بر