

استرس واکنش بدن به فشار ناشی از یک موقعیت یا رویداد خاص است. این فشار می تواند یک واکنش فیزیکی، ذهنی یا احساسی باشد.

همه ما در مقطعی از زندگی خود با استرس دست و پنجه نرم می کنیم. شاید شغل، یک بیماری خانوادگی یا مشکلات مالی عامل بروز استرس باشد. اینها محرک های رایج هستند.

همه استرس ها بد نیستند. استرس می تواند شما را نسبت به چیزهای اطرافتان بیشتر آگاه کند و تمرکز شما را بیشتر کند. در برخی موارد استرس می تواند به شما قدرت بدهد و به شما کمک کند کارهای بیشتری انجام دهید. این مقاله توسط تیم تحقیقاتی دقیقترین آزمایشگاه شهر تهران تهیه شده است.

## انواع استرس:

### استرس حاد:

گاهی اوقات ممکن است برای مدت کوتاهی احساس استرس کنید. معمولاً جای نگرانی نیست. مانند زمانی که باید پروژه ای را تحویل دهید، یا باید در مقابل گروهی از افراد صحبت کنید.

این نوع عوامل استرس زای مثبت کوتاه مدت هستند و بدن به شما کمک می کند تا از شرایط سختی عبور کنید.

### استرس مزمن:

اگر اجازه دهید استرس شما برای مدت طولانی ادامه یابد، می تواند اثرات مخربی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی شما داشته باشد، به خصوص اگر مزمن شود. شما باید از علائم هشدار دهنده استرس مزمن آگاه باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید.

اثرات فیزیکی استرس مزمن عبارتند از:

- سردرد
- مشکل در خوابیدن، یا خواب زیاد
- درد یا تنش عضلانی
- مسائل گوارشی
- تغییر در میل جنسی
- فشار خون بالا

اثرات عاطفی استرس مزمن عبارتند از:

- احساس ناتوانی
- بد خلقی
- اضطراب
- بی قراری
- کمبود انگیزه
- تحریک پذیری
- غمگینی یا افسردگی

گاهی اوقات ممکن است احساس کنید استرس زیادی دارید که نمی توانید آن را کنترل کنید. اگر فکر می کنید نمی توانید آن را مدیریت کنید، ممکن است بخواهید از یک متخصص کمک بگیرید.

علائم اضافه بار استرس عبارتند از:

- وحشت زدگی
- نگرانی مداوم
- احساس می کنید تحت فشار دائمی هستید
- نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر برای مقابله با استرس
- پر خوری
- سیگار کشیدن
- افسردگی
- کناره گیری از خانواده و دوستان

عوامل استرس زا:

استرس برای هر کسی متفاوت است. چیزی که شما را تحت فشار قرار می دهد ممکن است حتی بهترین دوست شما را آزار ندهد و بالعکس. اما بسیاری از علل استرس می توانند تأثیر منفی داشته باشند، از جمله:

- مورد آزار و اذیت قرار گرفتن
- خیلی سخت کار کردن
- از دست دادن شغل

- مشکلات ازدواج یا رابطه
- جدایی یا طلاق اخیر
- مرگ در خانواده
- مشکل در مدرسه
- مشکلات خانوادگی
- برنامه شلوغ

با این حال، بدن ما به عوامل استرس زا واکنش مشابهی نشان می دهد. این به این دلیل است که پاسخ، روشی است که بدن شما در مواجهه با موقعیت‌های سخت انجام می دهد. باعث تغییرات هورمونی، تنفسی، قلبی عروقی و سیستم عصبی می شود. به عنوان مثال، استرس می تواند ضربان قلب شما را تندتر کند، باعث شود سریع نفس بکشید، عرق کنید و دچار تنش شوید. همچنین می تواند به شما انرژی زیادی بدهد.

این پاسخ به عنوان "پاسخ جنگ یا گریز" بدن شناخته می شود. این واکنش شیمیایی است که بدن شما را برای یک واکنش فیزیکی آماده می کند زیرا فکر می کند مورد حمله قرار گرفته است. این نوع استرس به اجداد انسان ما کمک کرد تا در طبیعت زنده بمانند.

### استرس چگونه تشخیص داده میشود؟

اگر در مدیریت استرس مشکل دارید یا واکنش شما به یک رویداد خاص شدیدتر است و بیشتر از حد معمول طول می کشد، بهتر است با متخصصی صحبت کنید که می تواند به شما کمک کند.

آنها احتمالاً از شما سؤالاتی مرتبط با موارد زیر خواهند پرسید:

آیا یک رویداد آسیب زا در زندگی در ۳ ماه گذشته رخ داده است

آیا سطح استرس شما در هنگام واکنش به موقعیت‌های خانه یا محل کار بالاتر از حد معمول است

آیا استرس شما ممکن است با سوگواری مرتبط باشد

آیا یک اختلال روانی دارید که ممکن است با استرس شما مرتبط باشد

بر اساس پاسخ شما به این سؤالات و سایر زمینه هایی که در مورد آنها صحبت می کنید، متخصص می تواند مواردی را توصیه کند که می تواند به شما کمک کند.

## مدیریت استرس چگونه انجام میشود؟

اگر یاد بگیرید که استرس را مدیریت کنید، لازم نیست استرس روی شما تأثیر منفی بگذارد. چند چیز که می‌توانید امتحان کنید عبارتند از:

تشخیص دهید که چه چیزی باعث استرس شما می‌شود - در خانه یا محل کار - و راه‌هایی برای دوری از آن موقعیت‌ها پیدا کنید.

سعی کنید زیاد کار نکنید و اهداف خود را اولویت بندی کنید. زمانی که به همه چیز نرسیدید کمی استراحت کنید و بخشنده تر باشید.

انتقاد از خود می‌تواند بر استرس شما بیفزاید. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. به خود بگویید «فکر می‌کنم می‌توانم» به جای «می‌دانم که نمی‌توانم».

شبکه‌ای از دوستان و همکاران نزدیک ایجاد کنید که وقتی استرس شروع به ایجاد کرد می‌توانید به سراغ آنها بروید. یک سرگرمی یا یک دلیل برای داوطلب شدن می‌تواند خروجی‌های خوبی باشد.

مصرف سیگار و الکل را کاهش دهید. در حالی که الکل و تنباکو برای کمک به آرامش شما شهرت داشته‌اند، اما در واقع می‌توانند شما را مضطرب تر کنند.

یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سلامت بدن و توانایی بهتر برای کنترل استرس کمک کند. شکلات تلخ و غذاهای غنی از ویتامین C، مانند پرتقال و گریپ فروت، ممکن است هورمون‌های استرس را کاهش دهند.

ورزش کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی سه بار در هفته می‌تواند به شما کمک کند و استرس را از بین ببرد.

مدیتیشن، تنفس عمیق، تصاویر هدایت شده یا سایر تکنیک‌های آرامش بخشی می‌تواند به آرام کردن ذهن شما کمک کند.

شب راحت بخوابید ممکن است لازم باشد مصرف کافئین را در روز و نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی یا تبلت در شب را کاهش دهید. لیستی از کارهایی که باید برای روز بعد انجام دهید تنظیم کنید این کار به شما کمک کند خواب آرام‌تری داشته باشید.

منابع:

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)

[/https://www.mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk)

<https://www.apa.org/topics/stress>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%AA%DB%8C%D8%B4%D9%86>

