



# استرس

## و تأثیر آن بر فشار خون



آن عضله را رها کنید. این کار را به ترتیب برای تمام عضلات از جمله عضلات قفسه سینه، شانه، کمر و شکم، ران و ساق و کف پا و عضلات صورت و گردن انجام دهید. با هربار انقباض و رها سازی عضله چند بار نفس عمیق بکشید هوا را از دهان وارد و از بینی خارج کنید.



برای اینکه تنفس منظمی داشته باشید باید ریبه های خود را با سه شماره و در سه مرحله پر و خالی کنید. سپس بمدت ۱۵ دقیقه در وضعیتی که کلیه عضلات شما شل باشد بمانید و کلمه آرامش را در ذهن خود تکرار کنید. در این حال می توانید تجسم کنید در مکانی که بیشترین آرامش را به شما می دهد هستید.

اگر بتوانید این تمرین ها را به مرور و منظم انجام دهید بدن و ذهن تان این فرآیند یعنی انقباض عضلات در طی موقعیت استرس زا و بعد آرام شدن یا رها شدن عضلات را یاد میگیرند و بعد از مدتی به طور ناخود آگاه در موقعیت های استرس زا این فرآیند اجرا می شود یعنی استرس باعث انقباض عضلات می شود اما عضلات شما یاد گرفته اند که در هنگام انقباض می توانند آرامش داشتن را نیز تجربه کنند بنابراین عضلات خود به خود از حالت انقباض خارج شده و شما موفق به کنترل استرس می شوید.

Designer: m.momeni

خندیدن می کنند و شادتر هستند، زندگی طولانی تر و مشکلات فیزیکی کمتری خواهند داشت.

### ● با یک فرد مورد اطمینان صحبت کنید

صحبت کردن با یک فرد مورد اطمینان در زمانی که شخص استرس شدید دارد می تواند کمک کننده باشد. برای این منظور می توان احساسات خود را با یک دوست مورد اطمینان، یکی از اعضای خانواده و یک متخصص در میان گذاشت.

### ● اختصاص زمانی برای آرامش دادن به خود

یکی از راه های مقابله با استرس صرف زمانی برای آرامش دادن به خود است. پرداختن به عبادت روزانه، نماز و دعا، فراگرفتن تمرینات تمرکز و آرامش بخش، گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش و دوش گرفتن از جمله کارهایی است که به انسان آرامش می دهد.

### آرام سازی :

روی صندلی یا زمین بنشینید و خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. سر خود را به آرامی به جایی تکیه دهید. چشمانتان را ببندید و روی عضلات خود تمرکز کنید. عضلات خود را به ترتیب به شدت منقبض (سفت) و سپس رها کنید. می توانید از دست شروع کنید و مشتهایتان را بفشارید و دستهایتان را به جلو کشیده و عضلات بازو و ساعد خود را منقبض کنید. پس از چند ثانیه مشتتان را باز کنید و دستهایتان را آرام پایین بیاورید و روی پایتان رها کنید. زمان بیشتری را به رها سازی عضله اختصاص دهید. مثلا اگر ۵ ثانیه انقباض عضله طول کشید ۱۵ ثانیه

### ● داشتن دفتر یادداشت روزانه

این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت کند، به فرد کمک میکند تا هیجان منفی اش را بیرون ریخته یا به عبارتی از خود دور سازد.

### ● انجام دادن کارها بدون عجله

کسانی که کار را با آرامش بیشتر و به آهستگی انجام می دهند، کمتر تحت استرس قرار میگیرند.

### ● قرار دادن ورزش در برنامه روزانه

دست کم روزی ۳۰ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید. این کار به کاهش استرس، افزایش سطح انرژی، کمک به خواب و تقویت حالت روحی انسان می انجامد. همچنین ورزش برای سلامت قلب، ریبه و ذهن مفید است.



### ● روی آوردن به ملز و شوخی

خندیدن موجب آزاد کردن مواد شیمیایی در مغز می شود که افزایش آرامش را به دنبال دارد. این ضرب المثل که «خنده بر هر درد بی درمان دواست» در تخفیف فشار عصبی نیز میتواند مؤثر افتد. افرادی که زمانی را در روز صرف

## توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس :

### ● به صورت منظم بخوابید

یکی از بهترین روش ها برای بهتر خوابیدن این است که هر روز سر ساعت مقررری بخوابید و بیدار شوید حتی در روز های تعطیل و آخر هفته. خواب منظم کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید.

### ● رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی خود را با تمرکز ویژه بر غلات سبوس دار، میوه و سبزیجات تنظیم کنید. از مصرف بیش از حد قند و غذاهای چرب پرهیز کنید.



### ● خود را تشویق کنید

خیلی وقت ها آدم ها حتی زمانی که مقصر نیستند هم دچار احساس گناه می شوند. در چنین مواردی بزرگترین اشتباه فرد، خودگویی های منفی است، این خودگویی ها استرس را هستند. خوب است آدم ها یاد بگیرند وقتی کاری را بخوبی انجام می دهند، با خود بگویند «کارم خوب بود».

## علایم استرس :

**علایم بدنی:** احساس تپش قلب، تند تند نفس کشیدن، عرق سرد، لرزش دست، سردرد، دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی مثل دل درد و اسهال، خشکی دهان، تکرر ادرار، احساس خستگی غیرمعمول، مشکلات خواب و کاهش اشتها

**علایم روانشناختی:** کاهش تمرکز و توانایی تصمیم گیری، حواس پرتی و فراموشکاری، اشتغال ذهنی زیاد با عامل استرس زا و احساساتی مانند ترس و وحشت، اضطراب، غم و تحریک پذیری و احساس خشم و عصبانیت

**علایم رفتاری:** گوشه گیری، بیقراری، شتاب زدگی در انجام کارها، کاهش توانایی در انجام کارهای روزمره، تحریک پذیری، پرخاشگری لفظی و افزایش تنش های بین فردی

کاهش میزان استرس ممکن است به طور مستقیم فشار خون شما را در دراز مدت کاهش ندهد، اما استفاده از راهکارهایی برای مدیریت استرس می تواند به بهبود سلامت شما کمک کند.



مانند اضطراب، افسردگی، انزوا و دوری از دوستان و خانواده می تواند با بیماری های قلبی در ارتباط باشد.

## تعریف استرس :

استرس واکنش فیزیولوژیک بدن ماست در مقابل هر تغییری، تهدید و فشار بیرونی یا درونی که تعادل روانی ما را بر هم می زند. استرس می تواند سالم یا ناسالم باشد. هر تغییری در زندگی یک استرس است. این تغییرات سازگاری جدیدی را می طلبد. هر تغییری که نظم معمول را برهم بزند ما را مجبور به سازگاری با شرایط جدید کرده و استرس ایجاد می کند خواه استرس کوچکی مثل شلوغی صف اتوبوس باشد خواه استرس بزرگی مثل زلزله.

## تأثیر استرس بر جسم و روان :

نتایج تحقیقات علمی نشان داده است که استرس های شدید و طولانی مدت، این اثرات را روی جسم و روان افراد می گذارد:

- سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود و بدن نسبت به ابتلا به انواع بیماری ها به خصوص بیماری های ویروسی مستعد می شود.
- تمرکز، تفکر منطقی، تصمیم گیری و روش های حل مساله فرد دچار مشکل می شود و ممکن است رفتار او تغییر کند.
- خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشارخون و دیابت افزایش پیدا می کند.
- فردمستعد به انواع اختلالات اضطرابی و افسردگی می شود.



## مقدمه:

هنگامی که در یک موقعیت استرس زا قرار می گیرید، بدن شما موجی از هورمون تولید می کند. این هورمون ها به طور موقت فشار خون شما را افزایش می دهند و باعث می شوند ضربان قلب شما سریع تر و رگ های خونی شما باریک شوند.

هیچ مدرکی وجود ندارد که استرس به تنهایی باعث افزایش فشار خون شود. اما واکنش به استرس به روش های ناسالم می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، حملات قلبی و سکته را افزایش دهد. رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی، رژیم غذایی نامناسب، برخی شرایط استرس زا