



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir



سازمان ملی سلامت روان  
و اعتیادها



(مجموعه کتاب های پژوهشگر کوپدک)  
**گروه روانشناسی**



**گردآوری:**

**استرس، پیشگیری و درمان**

امیر حسین فرحناکیان  
محمدرضا نیازی شهرکی

دانش آموزان: امیرسلطان پژوهش، محمدرضا شهرکی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# استرس، پیشگیری و درمان

نویسنده:

جمعی از نویسندگان

ناشر چاپی:

امیرفدک

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۸	استرس، پیشگیری و درمان
۸	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۴	تقدیم به:
۱۵	پیشگفتار:
۱۶	فهرست مطالب
۱۸	فصل اول: تعریف استرس
۱۸	اشاره
۱۹	تعریف استرس
۱۹	اثرات فیزیولوژیک استرس
۲۰	پاسخ جنگ یا گریز
۲۰	تأثیر استرس بر رفتار
۲۲	فصل دوم: بیماری هایی که از استرس به وجود می آیند
۲۲	اشاره
۲۳	استرس و بیماری ها
۲۳	سندرم روده تحریک پذیر
۲۴	تعریق بیش از حد
۲۵	دندان قروچه
۲۶	ریزش مو
۲۶	بیخوابی
۲۷	خستگی
۲۸	استرس یا اضطراب
۲۸	تنیدگی (استرس)

۲۹	مراحل تنیدگی
۳۱	اضطراب
۳۱	علائم شایع اضطراب
۳۱	علل اضطراب
۳۲	عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب
۳۳	انواع اضطراب
۳۶	اضطراب در کودکان و نوجوانان
۴۰	فصل سوم: راه های پیشگیری از استرس
۴۰	اشاره
۴۱	راه های پیشگیری از اضطراب
۴۱	رژیم غذایی سالم:
۴۱	فعالیت بدنی به طور منظم:
۴۲	افزایش اعتماد به نفس:
۴۲	عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن:
۴۲	حمایت اجتماعی:
۴۲	اندیشیدن به زمان حال:
۴۳	کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا:
۴۳	خندیدن:
۴۴	ابراز هیجان بر روی کاغذ:
۴۴	درمان اضطراب
۴۴	اضطراب عامل مرگ بیماران قلبی
۴۵	درمان استرس با طب سنتی
۴۶	سلول های مست، CRF <sub>1</sub> و استرس
۴۸	راه های مؤثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب
۴۹	تنفس آرام و عمیق
۴۹	سولفاتمنیزیم

- ۵۰ ..... چای بابونه برای درمان و کاهش استرس و اضطراب
- ۵۱ ..... ماساژ
- ۵۲ ..... بوزیدان یا جیسینگ هندی (*Withania somnifera*)
- ۵۲ ..... ریحان مقدس (*Ocimum Tenuiflorum*)
- ۵۳ ..... چای سبزی برای درمان و کاهش استرس و اضطراب
- ۵۳ ..... گل ساعتی
- ۵۴ ..... ورزش
- ۵۵ ..... انواع ویتامین B
- ۵۶ ..... رابطه استرس با افسردگی
- ۵۸ ..... استرس مزمن
- ۶۰ ..... راهکارهایی برای کاهش استرس
- ۶۲ ..... خستگی مفرط
- ۶۲ ..... آرزو یا توقع بیش از حد ممنوع
- ۶۴ ..... منابع
- ۶۵ ..... درباره مرکز

عنوان و نام پدیدآور : استرس، پیشگیری و درمان/ گردآورندگان محمد رضا نیازی شهرکی، امیرحسین فرحناکیان؛ ویراستار ادبی راضیه جوهریان؛ ویراستار علمی سمیه مظفری، نادر سلطانی، علی مساح.

مشخصات نشر : اصفهان: امیرفدک، 1397.

مشخصات ظاهری : 70 ص.

شابک : 400000 ریال : 2-79-6446-622-978

موضوع : فشار روانی -- پیشگیری

موضوع : Stress (Psychology) -- Prevention

موضوع : فشار روانی -- درمان

موضوع : Stress (Psychology) -- Treatment

سرشناسه : نیازی شهرکی، محمد رضا، 1384-

شناسه افزوده : فرحناکیان، امیرحسین، 1384-

شناسه افزوده : مظفری، سمیه، 1365-، ویراستار

شناسه افزوده : سلطانی، نادر، 1364-، ویراستار

شناسه افزوده : مساح، علی، 1366-، ویراستار

وضعیت فهرست نویسی : فپا

رده بندی دیویی : 155/9042

رده بندی کنگره : BF575/ف5ن9 1397

شماره کتابشناسی ملی : 5532405





بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 2

استرس، پیشگیری و درمان

گردآورندگان:

محمد رضا نیازی شهرکی

دانشآموز پایهی هفتم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

امیرحسین فرحناکیان

دانش آموز پایه ی هفتم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

ص: 3

انتشارات امیرفدک: اصفهان - خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: 031-32730360 - همراه: 09133135694 کد پستی: 81546-43151

Fadak.mansori@gmail.com

استرس، پیشگیری و درمان

محمدرضا نیازی شهرکی 84- امیرحسین فرحناکیان 84

آماده سازی: انتشارات امیرفدک

مدیرمسئول: دکتر محمدرضا محمد شفیعی

مدیر تولید: سید محمدرضا منصورى تهرانی

مدیر فنی: صالحیان - مظفری

ویراستار ادبی: جوهریان

ویراستار علمی: مظفری - نادر سلطانی - علی مساح

صفحه آرا: عابدی - کاویانی

طراح جلد: کاویانی

\* لیتوگرافی: طاها \* چاپ: ملت \* صحافی: ملت

\* چاپ اول: 1397 \* تعداد: 1000 \* قیمت: 40000 تومان

© حق چاپ: 1397، انتشارات امیر فدک

شابک: ISBN: 978-622-6446-79-2 978-622-6446-79-2

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دستنویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وب سایت ها و هر گونه شبکه ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند 5 مادهی 23 قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.



## تقدیم به:

پدر و مادر عزیز و مهربانم

که در سختی ها و دشواری های زندگی همواره یآوری دلسوز و فداکار

و پشتیبانی محکم و مطمئن برایم بوده اند.

محمد رضا نیازی شهرکی

تقدیم به:

پدر و مادرم

که از نگاهشان صلابت

از رفتارشان محبت

و از صبرشان ایستادگی را آموختم

امیر حسین فرحناکیان

ص: 5

در مرکز تحقیقات و فن آوری های نوین دمش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهادینه کردیم، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فن آوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسشگرش از لایه های ابر گرفته آسمان دانش می گذرد، تا به افق های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته های جهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می یابد و تا چشمه ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش هزینه نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک ما تلاش می کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می گیرند درست توجه کنند و بدانچه که آموخته اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهنده ی ما می فهمند که هیچگاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملایمات علمی و بن بست های مقطعی هراسی نداشتند و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی کسب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را فراگرفته تا بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از 25 سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال های نخست آموزش شروع شده و نهادینه شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافته ایم و با علم به اینکه می دانستیم دانش آموزان در مقاطع پایین تر توانایی های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهادینه کردیم و مصمم هستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشا...

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

## فهرست مطالب

فصل اول.....8

تعریف استرس....9

اثرات فیزیولوژیک استرس.....9

پاسخ جنگ یا گریز.....10

تاثیر استرس بر رفتار.....10

فصل دوم.....12

استرس و بیماری ها...13

استرس یا اضطراب...18

فصل سوم...30

راه های پیشگیری از اضطراب...31

درمان اضطراب.....34

اضطراب عامل مرگ بیماران قلبی.....34

سلول های مست، CRF1 و استرس...36

راه های موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب.....38

رابطه استرس با افسردگی.....46

استرس مزمن....48

راهکارهایی برای کاهش استرس.....50

خستگی مفرط.....52

آرزو یا توقع بیش از حد ممنوع.....52

منابع.....54





فصل اول: تعريف استرس

اشاره

ص: 8

## تعریف استرس

در علم فیزیولوژی تعریف استرس به معنای هر عاملی است که در بدن منجر به آزاد شدن هورمون های استرس می شود. بنابراین تعریف استرس چنین است، رویدادی که در بدن منجر به بروز پاسخ جنگ یا گریز شود و بدن با عوامل استرس زا مواجه می شود.

به مرور زمان علائم روانی، رفتاری و استرس می تواند ما را از پا در بیاورد، اما به نظر شما چه طور یک واکنش نرمال و طبیعی (پاسخ جنگ و گریز) می تواند مشکل زا شود؟

برای پاسخ به این سوال ابتدا باید نگاهی بیندازیم به اینکه پاسخ جنگ یا گریز چرا و چه طور در بدن اتفاق می افتد.

تصویر

□

## اثرات فیزیولوژیک استرس

بدن ما مجهز به واکنش هایی اتوماتیک نسبت به محیط اطراف است. این واکنش ها به بدن کمک می کنند که به نحو بهینه در مواجهه با محیط عمل کند. برای مثال، بدن ما دمای خود را در دمای محدودی نگه می دارد، اگرچه دمای محیط به شدت تغییر می کند. مثال دیگری از واکنش های اتوماتیک و فوق العاده ی بدن نسبت به محیط، همین پاسخ جنگ یا گریز است.

بنابراین می توان گفت که تعریف استرس از دیدگاه علم فیزیولوژی، محرکی خطرناک یا بالقوه خطرناک است. محرک ها شامل موقعیت های بی شماری می شوند که شامل آسیب های فیزیکی، قرارگرفتن به مدت طولانی در سرما، فعالیت های

ص: 9

بدنی سنگین به مدت طولانی، عفونت ها، شوک، کم شدن منابع اکسیژن، بی خوابی، درد، ترس و سایر استرس های عاطفی می شوند.

مستقل از اینکه استرس، فیزیکی یا عاطفی باشد، واکنش بدن ما به آن یکسان است.

تصویر

□

## پاسخ جنگ یا گریز

در قسمت های بعد بیشتر درباره ی هدف از پاسخ استرس و اضطراب صحبت خواهیم کرد. به نظر شما بروز چنین واکنشی در بدن ما فوق العاده است، اینطور نیست؟ چه کسی خوشش نمی آید که بدنش در بالاترین سطح آمادگی و توانمندی فعالیت کند و در صورت آسیب دیدگی، آمادگی لازم برای ترمیم خودش را داشته باشد؟

## تأثیر استرس بر رفتار

استرس می تواند روی رفتار و عملکرد شما تاثیر بگذارد، حتی می تواند روی اندام و زیبایی صورت شما تاثیر بگذارد. تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را، تنیدگی می گوئیم، به عبارتی هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، تنیدگی را است. هنگام وارد شدن استرس بدن واکنشهایی از خود نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند که این عمل استرس است.

تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می آید و

قوای فرد را برای رویه رو شدن با آن بسیج می کند و ارگانیزم حالت آماده باش پیدا می کند.

تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ نزدیکان و وجود یک بیماری با اهمیت در خانواده از جمله عوامل بیرونی رها سازی فشار عصبی هستند. جالب آنکه حوادث شادی آور نیز می توانند به همان اندازه وقایع غمبار برای انسان فشارزا باشند.

تصویر

□

ص: 11

فصل دوم: بیماری هایی که از استرس به وجود می آیند

اشاره

ص: 12

تصویر

□

کارشناسان علت واقعی ابتلا به این بیماری را نمی‌دانند، اما اتفاق نظر دارند که برخی عوامل از جمله استرس می‌توانند، باعث بروز علائم آن شوند. هرچند پیشگیری کامل از استرس ناممکن است، اما برخی اقدامات می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند.

استرس آسیب زیادی به بدن انسان وارد می‌کند و موجب ابتلا به بیماری‌ها و عارضه‌هایی مانند سندرم روده تحریک پذیر، تعریق بیش از حد، دندان قروچه و ریزش مو می‌شود. استرس باعث می‌شود که سردردها مکررتر و خواب شبانه دشوارتر شود؛ استرس حتی مانع از عملکرد خوب دستگاه گوارش می‌شود.

تصویر

□

### سندرم روده تحریک پذیر

استرس از جمله شایع‌ترین علل ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر به شمار

ص: 13

می رود. افراد زیادی در سراسر جهان به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستند. هفت درصد از پزشکان معتقدند که سندرم روده تحریک پذیر شایع ترین بیماری گوارشی است. درد ناشی از سندرم روده تحریک پذیر توسط اسپاسم های عضلانی در شکم ایجاد می شود و گرچه علائم این بیماری از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، اما از جمله این علائم می توان به درد شکم، اسهال، یبوست و همچنین نفخ شکم اشاره کرد.

کارشناسان علت واقعی ابتلا به این بیماری را نمیدانند، اما اتفاق نظر دارند که برخی عوامل از جمله استرس می توانند باعث بروز علائم آن شوند. هرچند پیشگیری کامل از استرس ناممکن است اما برخی اقدامات می توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

از جمله این اقدامات می توان به ورزش کردن و روش های ساده ی نفس کشیدن برای آرام شدن اشاره کرد. همچنین صحبت کردن درباره آنچه در ذهن انسان می گذرد، یا گردش با دوستان و انجام کارهایی که برای انسان لذتبخش هستند، می تواند تاثیر خوبی داشته باشند.

تصویر

□

## تعریق بیش از حد

محققان تئوری های مختلفی درباره تعریق در زمان استرس دارند؛ از جمله آنها اینکه یک علامت است و تحت استرس بودن فرد را به اطرافیان نشان می دهد. تعریق ناشی از گرمای محیط و یا فعالیت بدنی توسط غدد عرق اکرین (Eccrine)

ص: 14



تولید می‌شود، اما تعریق ناشی از استرس در درجه اول از غدد آپوکرین (Pocrine) ناشی می‌شود. تقریباً چهار میلیون غده تعریق در سراسر بدن انسان وجود دارد و بیشتر آنها را می‌توان در کف دست، کف پا، صورت و زیر بغل پیدا کرد. غدد آپوکرین در مناطقی از بدن یافت می‌شوند که تجمعی از فولیکول‌های مو وجود دارد و تعریق بیشتری در این مناطق صورت می‌گیرد که حاوی پروتئین‌ها و لیپیدهای بیشتری است.

زمانی که بدن در حالت استرس قرار دارد، این غدد عرق را به سطح پوست هدایت می‌کنند. کارشناسان توصیه می‌کنند که در صورت تعریق بیش از حد و اگر مزاحم روند عادی زندگی است، باید به پزشک مراجعه کرد.

تصویر

□

## دندان قروچه

محققان میان استرس و دندان قروچه نیز ارتباطی پیدا کرده‌اند. سردرد از شایع‌ترین علائم دندان قروچه است، اما اغلب علت آن تشخیص داده نمی‌شود. از دیگر علائم دندان قروچه، می‌تواند به اختلالات خواب، گوش‌درد و خشکی و سفتی عضلات فک، شانه‌ها و گردن اشاره کرد. در نتیجه‌ی دندان قروچه زردی، علائمی مانند فرسایش و ترک روی دندان‌ها مشخص می‌شود و این وضعیت نهایتاً می‌تواند به از دست دادن دندان‌ها منجر شود.

در صورت بروز دندان قروچه باید به دندانپزشک مراجعه کرد؛ دندانپزشک

ص: 15

محافظ مخصوصی در اختیار بیمار قرار می دهد تا هنگام خواب بر دهان بگذارد و به این ترتیب عوارض دندان قروچه کاهش می یابد.

تصویر

□

دندان قروچه علل مختلفی دارد که از جمله آنها می توان به اختلال در خواب، اضطراب و رژیم غذایی حاوی کافئین اشاره کرد.

## ریزش مو

از دیگر عوارض استرس، ریزش مو است. استرس زیاد در طولانی مدت باعث ریزش مو می شود. گمان می رود که ریزش موناشی از هورمون های استرس، باعث می شود که فولیکول های مو به خواب روند و به ریزش مو هنگام شستشو و یا شانه کردن منجر می شود. با توجه به اینکه انواع مختلفی از ریزش موی مرتبط با استرس وجود دارد، وضعیت هایی که موجب ریزش مو می شوند با استرس وخیم تر می شوند.

## بیخوابی

از مدتها قبل ارتباط استرس و بی خوابی شبانه مشخص شده است. هورمون های ناشی از استرس که در بدن ترشح می شود، تعادل میان خواب و بیداری را بر هم می زند. پزشکان برای این منظور چند راهکار ارائه داده اند که یکی از آنها پرهیز از نگاه به هرگونه صفحه نمایش در هنگام خواب است، زیرا نور ناشی از این صفحه نمایش ها موجب اختلال در خواب می شود. همچنین توصیه شده است که زمان مشخصی برای خواب شبانه و بیداری در صبح ها تعیین شود. ورزش

ص: 16

روزانه نیز از دیگر عواملی است که مشخص شده است، موجب افزایش احساس آرامش و کاهش علائم اضطراب و افسردگی می شود و بنابراین به خواب کمک می کند. همچنین استفاده از یک رژیم غذایی متعادل روزانه و پرهیز از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین از دیگر راهکارهایی است که به داشتن خواب خوب شبانه کمک می کنند.

## خستگی

خستگی، یک احساس مزمن بی انگیزگی یا نبود انرژی است که اغلب در نتیجه بی خوابی ناشی از استرس ایجاد می شود. استرس و فشارهای زندگی روزمره می توانند طاقت فرسا باشند و باعث شوند که شخص احساس کند هیچ انرژی ندارد. همچنین نشان داده شده که مشکلات سلامتی روانی مانند اضطراب می تواند باعث شوند که انسان حتی بعد از استراحت احساس خستگی بیشتری نماید.

پزشکان برای رفع خستگی ناشی از استرس توصیه می کنند که افراد منبع استرس خود را شناسایی کرده و آن را از بین ببرند. آنها به افرادی که نمی توانند علت احساس اضطراب خود را پیدا کرده یا قادر به حل آن به خودی خود نیستند، توصیه می کنند که به مشاور و یا درمانگر مراجعه کنند. حرکات منظم مدیتیشن (تمرکز ذهن)، ورزش و مصرف رژیم غذایی متعادل و سالم از راه کارهای دیگری برای آرامش روان است.

تصویر

□

ص: 17

کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می شوند و بیشتر به هنگام سخنرانی در برابر جمع، هنگام امتحان، هنگام مشکلات مادی و تاخیر سر یک قرار اتفاق می افتد. هنگامی که در شرایطی چون شرایط فوق، در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم. ولی هنگام سخن گفتن از مشکلات روحی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روانشناسی، اضطراب مرحله ی پیشرفته تر استرس مزمن است که هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می آید که برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش شود یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند. برای درک بهتر ابتدا استرس (تنیدگی) و سپس اضطراب را مورد بررسی قرار دهیم.

تصویر

□

## تنیدگی (استرس)

استرس یا تنیدگی یا فشار عصبی، در روانشناسی به معنی نیرو و فشار است. هر محرکی که در بدن باعث ایجاد واکنش شود، عامل تنیدگی یا استرس زانامیده می شود. به عبارتی دیگر، هر عاملی که موجب تنش روح و جسم و از دست رفتن تعادل فرد شود، عامل تنیدگی است. تنیدگی واکنش یا واکنش هایی است که در فرد، در اثر حضور عاملی دیگر (عامل تنیدگی) به وجود می آید تا تعادل از دست رفته

را باز گرداند و باعث بسیج شدن قوای فرد برای مقابله با آن عامل و آماده باش موجود زنده می شود.

تصویر

□

## مراحل تنیدگی

تنیدگی معمولاً دارای سه مرحله است.

### 1- واکنش اخطار:

مغز پس از دریافت خبر ناخوشایند (عامل تنیدگی)، آن را ثبت می کند و هیپوتالاموس به تفسیر آن و سپس فرستادن اخطار الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز موجود در مرکز جمجمه می پردازد. این غدد شروع به ترشح هورمونی برای تحریک غدد فوق کلیوی می کنند. به این ترتیب، هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی آزادشده و در جریان خون می ریزد و پیام را به سایر غدد در سراسر بدن منتقل می کند. در نتیجه، طحال برای عمل بسیج شده و باعث ورود گلبول های قرمز اضافی در جریان خون می شود، بنابراین، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلول ها می شوند در نتیجه قدرت لخته ی خون بالا می رود کبد مواد قندی و ویتامین ها را رها می سازد و باعث می شود ضربان قلب بیشتر شود و تنفس تغییر کند.

### 2- مرحله ی مقاومت:

طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد و بدن عملاً

ص: 19

برای مبارزه با عامل فشار بسیج است. به همین دلیل به مصرف انرژی فراوان نیازمند است. بعد از واکنش و دفع یا حل عامل فشار، بدن احساس خستگی می کند. پس از مدتی استراحت، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن به حالت عادی برمی گردد. معمولاً دو مرحله ی اول برای بدن مفید هستند، چون از طرفی باعث می شوند تا بدن قوای خود را بسیج کند و در آن شرایط واکنش نشان دهد و از طرفی دیگر، با تحریک غدد و فعال شدن هورمون ها، تعادل هورمون ها و دیگر مواد در خون دوباره برقرار می شود.

تصویر

□

3- مرحله ی فرسودگی:

در صورتی که شرایط استرس زا بیش از حد طولانی شود، یا به طور مکرر رخ دهد، یا اینکه سیستم عصبی بدن نتواند به مرحله ی مقاومت خاتمه دهد و بدن مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند (به خصوص در کسانی که اضطراب دارند)، ذخایر آن به تدریج تمام می شود و بدن در برابر بیماری ها آسیب پذیر می شود.

آنگاه فرد دچار مشکلات روانی، نظیر اضطراب، افسردگی، خستگی، عصبانیت، وسواس و پیری زودرس و بیماری های جسمی همچون سرماخوردگی، آنفولانزا، کم اشتها، اختلال در هضم، سردرد، فشارخون بالا، سکته ی قلبی، روماتیسم، میگرن و سرطان می شود.

ص: 20

## اضطراب

اضطراب عبارت است از یک احساس ناخوشایند، مبهم، ترس (هراس) و دلواپسی با منشا ناشناخته که به فرد دست می دهد و شامل عدم اطمینان، در ماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت هایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، باعث اضطراب در افراد می شود.

همه ی انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل ساز است. تحقیقات و بررسی ها نشان می دهند که اضطراب در خانم ها، طبقات کم درآمد و افراد میانسال و سالخورده بیشتر دیده می شود.

## علائم شایع اضطراب

این علائم شامل احساس خستگی، عصبی بودن و بی قراری، ترس و نگرانی، بی خوابی یا بد خوابی، تپش قلب، تنفس نامنظم و سریع، عرق کردن، سردرد و سرگیجه، مشکل در تمرکز و حافظه، لرزش یا پرش عضلات و تکرر ادرار می شوند.

## علل اضطراب

به طور کلی علل اضطراب به سه عامل زیر بر می گردد.

1- عوامل زیست شناختی و جسمانی:

در افراد مضطرب، میزان بعضی از هورمون های موجود در خون غیرعادی است. بنابراین هر آنچه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود، برای بدن خطر محسوب می شود. بارداری، کم کاری یا پرکاری تیروئید، پایین بودن قندخون، وجود غده ای در غدد فوق کلیوی که هورمون اپی نفرین تولید می کند و بی نظمی ضربان های قلب از این عوامل هستند.

## 2- عوامل محیطی و اجتماعی:

عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می شود، که شامل مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طردشدگی می باشند. از عوامل محیطی می توان تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره را، همچون زلزله، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان و غیره نام برد.

## 3- عوامل ژنتیکی و ارثی:

یکی از مهم ترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالا است. البته الگو قرارداد رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد، ولی تحقیقات و بررسی های انجام شده بر روی حیوانات و دو قلوهایی که باهم یا جدا از هم زندگی می کنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده اند، نشان می دهند که عوامل ژنتیکی نیز بسیار مؤثر هستند. با این وجود نمی توان باور کرد که ژن به خصوصی در این مورد نقش داشته باشد، بلکه ترکیب بعضی از ژن ها چنین پیامدی را به دنبال دارد.

طبق آخرین تحقیقات به نظر می رسد که عوامل ژنتیکی در بعضی از انواع اضطراب ها مانند اختلال هراس و ترس از مکان های باز، نقش زیادی دارد.

## عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب

1- طبق گفته های بعضی از متخصصان، تغذیه ی نادرست نیز در ابتلا به اضطراب نقش دارد. کمبود بعضی از اسیدهای آمینه، منیزیم، اسیدفولیک و ویتامین B 12، باعث تسریع در ابتلا به آن می شوند.



2- استفاده از مواد مخدر و داروهای روانگردان

3- برخی از ضایعه‌های مغزی (که باعث ایجاد علایمی شبیه به علایم اختلال وسواس می شوند).

## انواع اضطراب

به طور کلی اضطراب شش نوع دارد که هر کس می تواند به یک یا چند نوع از آن دچار باشد.

1- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر (Generalized Anxiety Disorder)

این حالت در افرادی دیده می شود که به طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانی ها می تواند، بسیار متنوع باشد که شامل نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان یا نگرانی از ته گرفتن غذا می باشد. این حالت به مرحله ی مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد. از علائم آن می توان تپش قلب، بیقراری، خستگی، بی خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد.

ص: 23

## 2- اختلال هراس (Panic Disorder)

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر طول می کشد. این حملات بسیار اتفاقی و طوری رخ می دهند که عامل تحریک کننده ی اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه ی سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی و احساس از دست دادن تعادل و غیره از علائم آن هستند، ولی این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می کنند دچار سکته ی قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند.

## 3- ترس های اختصاصی یا ساده (Simple Phobia)

شایع ترین نوع ترس است که طی آن فرد از مواجهه با بعضی موقعیت ها، فعالیت ها یا اشیاء اجتناب می کند، مانند بعضی از حیوانات، بلندی، دریا، خون، مرگ و غیره هر چیزی می تواند باعث این نوع اضطراب (که خطر خاصی به دنبال ندارد) بشود. ترس از مکان های بسته (Claustrophobia) و ترس از مکان های باز (Agoraphobia)، که افراد مبتلا به آن از حضور در فضای باز و پرازدحام و شلوغ و خروج از محیط منزل، خودداری می کنند. این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می شود، ولی سابقه ی آن می تواند به دوران کودکی و تجربه ی اضطراب جدایی در آن زمان برگردد.

#### 4- ترسهای اجتماعی (Social Phobia)

این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می شود و شامل ترس و شرمساری از اشتباه کردن، صحبت کردن، غذا خوردن، سرخشدن یا لرزش صدا و غیره می باشد. که این ترس ها در برابر جمع است و با خجالت ساده تفاوت دارد. این حالت اضطراب مانع شناخت افراد جدید می شود و فرد را به انزوا و گوشه گیری می کشاند.

#### 5- اختلال وسواس (Compulsive-Obsessive Disorder)

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را بر خلاف میل خود تکرار می کند. این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی می توانند بسیار ناراحت کننده، وحشت آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی می توانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی)، که شامل شستن مکرر دست ها، بالا کشیدن بینی و غیره می باشد. اعمال وسواسی هیچگونه توجیه منطقی ندارند.

تصویر

□

#### 6- اختلال استرس پس از سانحه (Post-Traumatic Stress Disorder)

این اختلال را به نام سندرم موج انفجار نیز می شناسند. این حالت مربوط می شود به حادثه ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید و سوانح طبیعی) که با استرس شدید

ص: 25

هیجانی همراه است و شدت آن می تواند به هر کسی آسیب برساند. یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می شوند، علائم مربوط به آن را (مانند خواب های تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده و از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید) پس از گذشت حدود سه ماه از دست می دهند.

تصویر

هرچه اقدامات لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال اینکه تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می شود.

## اضطراب در کودکان و نوجوانان

تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، چون شخصیت آنان طی این دوره شکل می گیرد. بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می گیرند، دچار اضطراب می شوند و واکنش های متعددی را از خود بروز می دهند (لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن و جویدن ناخن). وظیفه ی والدین در این موقعیت ایناست که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرارکردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار مؤثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا روزی که به مشکل برخوردند (مثل اولین روز مدرسه) بی اطلاع هستند. یکی از شایع ترین دلایل دلدرد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می شود، ترس و اضطراب آنها از مدرسه است.

ص: 26

نگرانی پدر و مادر (از ورود تازه ی کودک به مدرسه، وضعیت درسی او) باعث انتقال آن به فرزند می شود و اضطراب او را افزایش می دهد. از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان می توان اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان و اضطراب جدایی را نام برد. با بزرگ شدن کودک و پا گذاشتن به دوران نوجوانی ممکن است اختلالات اضطرابی جدیدی در او پدید آید. در این زمینه می توان به عوامل زیر اشاره کرد.

### 1- اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان نوجوانان:

در این مرحله از زندگی خویش به شدت به همسالان خود گرایش دارند و به دنبال برقراری ارتباط و دوستی با آنان هستند. والدین باید نیاز طبیعی مورد توجه همسالان قرارگرفتن فرزندشان را درک کنند و برای دوستان او احترام قائل باشند. همچنین حفظ اعتبار و شخصیت نوجوان در مقابل همسالان بسیار مهم است. ترس از برقرار کردن روابط عاطفی و اجتماعی و سرزنش های والدین در انتخاب دوستان به دلیل متفاوت بودن فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های خانواده ها، باعث اضطراب در

نوجوان می شود. برای جلوگیری از پنهان کاری، پدر و مادر باید در زمان مناسب و با منطق و ملایمت او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت ها کنند.

تصویر

□

## 2- تغییرات جسمی:

نگرانی و اضطراب در این مورد می تواند ناشی از دیررسی یا زودرسی بلوغ، احساس خجالت، ناآگاهی و یا ترس از شرایط جدید و ناتوانی در تطابق دادن رفتار خود با این شرایط باشد. برای جلوگیری از اضطراب، پدر و مادر یا مربیان باید به طور مناسب و شایسته، نوجوان را (قبل از پیدایش علائم ثانویه ی بلوغ) در جریان مسائل مربوط به تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند.

بروز رفتارهای پرخاشگرانه، مخالفت با افراد مختلف در خانه یا خارج از آن، از خصوصیات بعضی از نوجوانان است که ممکن است با پرخاشگری کلامی یا غیر از آن همراه باشد. عدم توانایی کنترل این رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب در بسیاری از نوجوانان می شود.

برای جلوگیری از این حالت، تربیت مناسب والدین، مقاوم ساختن فرزند در برابر سختی ها از دوران کودکی و ایجاد امنیت روانی می تواند، موثر واقع شود. امر و نهی های غیر اصولی و محدودیت های بیمورد در کسب استقلال و آزادی، باعث تحریک عصبانیت و خشم های کنترل نشده در نوجوانان می شود. والدین باید به نوجوان بیاموزند که به هنگام خشم، منطقی برخورد کند و بدون توهین و تحقیر دیگران عواطف خود را بیان کنند. همچنین باید به او بفهمانند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود او با دیگران است.

ص: 28

یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوانان داشتن استقلال و آزادی است. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان باعث اضطراب می شود. از جمله مشکلاتی که طی دستیابی به استقلال در نوجوانان دیده می شود، تضاد و دوگانگی است. یعنی نوجوانان با این که می خواهند و می دانند که باید مستقل شوند، از استقلال می ترسند.

ناآگاهی از وضعیت پس از استقلال، یکی از دلایل اصلی این امر است. برای جلوگیری از ابتلا به اضطراب و دوگانگی، والدین باید به نوجوان اعتماد به نفس و جرات تجربه کردن دهند و برای او امنیت روانی فراهم کنند. دادن مسئولیت و فرصت به نوجوان و اجازه ی اظهار نظر و تصمیم دربارهی امور مربوط به خود، بدون تنبیه و تحقیر او به خاطر اشتباهاتش، باعث می شود، تا او از خطاهایش عبرت بگیرد، راه های مختلف زندگی را بیاموزد و برای مستقل شدن آماده شود.

تصویر

□

ص: 29





## راه های پیشگیری از اضطراب

برای جلوگیری از اضطراب راه های فراوانی وجود دارند که در افراد گوناگون مختلف هستند. از عمومی ترین راه ها می توان موارد زیر را مثال زد.

### رژیم غذایی سالم:

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم برای بدن به میزان متعادل در حفظ تعادل بدن نقش اساسی دارد. مصرف غذاهای پرچرب و شیرین، مقادیر زیاد نمک و کافئین و استفاده ی بیش از حد از وی-تام-ین های A، D، E و K که با ذخیره شدن در بدن می توانند اثرات سمی داشته باشند، باعث به وجود آمدن اختلال در بدن می شوند. نوشیدن حدود دو لیتر آب به طور روزانه ضروری است. عدم پرخوری و حفظ وزن متعادل به سلامت بدن و روح کمک می کند.

تصویر

□

### فعالیت بدنی به طور منظم:

ورزش کردن به خصوص ورزشکردن به طور منظم یکی از راه های پیشگیری و درمان اضطراب است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که پیاده روی تند و سریع به مدت 40 دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا 14 درصد کاهش می دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالابردن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می شود. ورزش هایی نیز چون یوگا باعث افزایش آرامش می شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

ص: 31

## افزایش اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس بالا باعث می شود، تا بدن بتواند از حداکثر نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند. به این ترتیب فرد کمتر دچار مشکل می شود.

## عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن:

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنار کشیده و به گوشه هایی پناه می برند، در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس می شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می شود.

تصویر

□

## حمایت اجتماعی:

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می شود، تا او در مقابل بحران های زندگی برای دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند. حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش می دهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم تر می سازد.

## اندیشیدن به زمان حال:

اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رویاها و آرزوها برای موقعیت های مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد. همچنین مشغول کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه های اضطراب زای آن بسیار موثر است.

ص: 32

## کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا:

بی اطلاعی از موقعیت فشارآور باعث استرس و اضطراب بیشتری در افراد می شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی فرد که با آنها مواجه خواهد شد سبب می شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود.

تصویر

□

به طور مثال در جریان گذاشتن بیماران از نحوه ی عمل و دردهای پس از آن باعث می شود تا آنان کمتر دچار اضطراب شوند.

## خندیدن:

مطالعات نشان می دهند که خنده از سالم ترین راه های جلوگیری از فشار روانی است. طبق تحقیقات انجام شده، به هنگام خنده جریان خون در مغز افزایش یافته و هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می شود) در مغز آزاد می شود و میزان هورمون های استرس زا در خون را پایین می آورد.

تصویر

□

ص: 33

## ابراز هیجان بروی کاغذ:

متخصصان معتقدند که نوشتن هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و غیره می شود.

## درمان اضطراب

در بعضی از موارد اضطراب بدون نیاز به مراجعه به پزشک می تواند، درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی میگویند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می شود (مثل ترس ناشی از امتحان). در چنین شرایطی اضطراب می تواند توسط اعمال و روش هایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورداعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و غیره تحت کنترل درآید.

مراجعه به پزشک زمانی ضروری می شود که خوددرمانی فرد جواب ندهد، یا فرد دچار هراس بیش از حد یا علائمی جدید شود. در آن صورت پزشک، درمان دارویی یا درمان غیر دارویی (روش های کلاسیک) را به او پیشنهاد می کند.

از داروهایی که امروزه برای درمان اضطراب مورد استفاده قرار می گیرند می توان پروزاک (Prozac)، داروهایی از خانواده ی بنزودیازپین ها (برای مدت کوتاه) و سرتالین را مثال زد. عده ای از متخصصان استفاده از بعضی از این داروها را توصیه نمی کنند و درمان های غیردارویی را پیشنهاد می کنند.

در این زمینه می توان تن آرامی (Relaxation)، حساسیت زدایی، توقف تفکر، سرمشق دهی و غیره را مثال زد. در این روش ها به بیمار آموزش داده می شود که بدن خود را برای مقابله ی مؤثر و مستقیم با عوامل تنش زا آماده کند.

## اضطراب عامل مرگ بیماران قلبی

پژوهشگران آمریکایی دریافته اند که اضطراب طولانی مدت برای مبتلایان به بیماری های قلبی کشنده است. در این پژوهش محققان دانشکده پزشکی هاروارد با بررسی 516 بیمار قلبی دریافته اند، اضطراب شدید و طولانی مدت احتمال بروز حمله قلبی ناشی از آن را افزایش می دهد.

بنا به این گزارش، این پژوهش نشان می دهد این در بیماران قلبی تقریباً دوبرابر افزایش می یابد. همچنین در این پژوهش آمده است که مدت زمانی که پزشک و خانواده بیمار با وی هستند مهمترین عامل در جلوگیری از اضطراب این بیمار است و به عبارتی دیگر هرچه بیمار با خانواده و پزشک تعامل بیشتری داشته باشد وضعیت سلامتی وی بهتر می شود و اضطراب کمتری خواهد داشت.

بر اساس این گزارش، محققان این پژوهش به مدت زمان اضطراب بیمار تاکید زیاد دارند و اعلام کردند رابطه مستقیمی بین زمان اضطراب و بروز سکتته در فرد مشاهده می شود. همه افراد بسته به شرایط زندگی و محیط کاری خود استرس را تجربه می کنند. این واکنش بسیار ساده گاه می تواند عوارض سنگینی بر سلامت روح و جسم افراد بگذارد.

تصویر

□

### درمان استرس با طب سنتی

استرس روانی یک عامل خطر آفرین شناخته شده برای ابتلا به بیماری محسوب می شود، اما این عامل چگونه ما را بیمار می کند؟ مطالعه ای جدید نتایج جالب توجه ای را در این زمینه ارائه کرده است.

پژوهشگران در دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داده اند که چگونه پروتئینی به نام CRF1 با ارسال سیگنال هایی به برخی سلول های ایمنی به استرس واکنش نشان می دهد.

این اقدام موجب می شود، تا سلول های ایمنی مواد شیمیایی که می توانند محرک

ص: 35

یک بیماری، از جمله آسم، لوپوس و سندرم روده تحریک پذیر باشند را ترشح کنند. همه ما در طول زندگی خود استرس را تجربه می کنیم و ممکن است هر از چندگاهی با ناخوشی ناشی از استرس مواجه شویم. بنابر نتایج نظرسنجی استرس در آمریکا در سال 2015، 31 درصد بزرگسالان اثر قوی یا بسیار قوی استرس روی سلامت جسمانی خود را گزارش کردند.

اما چگونه استرس روانی می تواند از نظر جسمانی ما را بیمار سازد؟ برای کمک به درک بهتر این شرایط آدم موزر و تیم پژوهشی وی در دانشگاه ایالتی میشیگان به بررسی آثار استرس روی سلول های مست (Mast) اقدام کردند.

## سلول های مست، CRF1 و استرس

تصویر

سلول های مست، سلول های ایمنی هستند که نقشی کلیدی در بیماری های التهابی و آلرژیک، از جمله آسم، سندرم روده تحریک پذیر، آنفیلکسی، یا واکنش آلرژیک شدید، و لوپوس ایفا می کنند. در واکنش به آلرژن ها از قبیل گرده، گرد و غبار، یا بادام زمینی، سلول های مست مادهای شیمیایی به نام هیستامین ترشح می کنند، که برای خلاص شدن از این عوامل حساسیت زا ترشح می شوند. این فرآیند شکل گیری علائم آلرژی، از جمله آبریزش چشم ها، آبریزش بینی، و التهاب مسیر هوایی را موجب می شود.

ص: 36

پژوهش های پیشین نشان داده بودند که فعالیت سلول های مست در واکنش به استرس روانی تشدید می شود و این شرایط نیز می تواند موجب بیماری شود، اما مکانیزم های پایه این واکنش استرسی چه چیزهای هستند؟ این آن چیزی است که موزر و همکارانش قصد آشکار کردنش را داشتند.

پژوهشگران در مطالعه خود دو گروه از موشها را زیر نظر گرفتند که یک گروه دارای گیرنده های CRF1 عادی روی سلول های مست خود بودند، و گروه دیگر فاقد گیرنده های CRF1 بودند. CRF1 که به نام هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین نیز شناخته می شود، پپتیدی درگیر در واکنش بدن به استرس است.

در این مطالعه، هر دو گروه موش ها در معرض استرس روانی و استرس آلرژیک قرار گرفتند، شرایطی که در آنها سیستم ایمنی بیش از حد فعال می شود. پژوهشگران دریافتند موشهایی با گیرندههای CRF1 عادی روی سلول های مست خود افزایش در سطوح هیستامین در واکنش به هر دو شرایط استرس زا را تجربه می کنند و این به بیماری منجر می شود.

تصویر

□

با این وجود، موش هایی که فاقد گیرنده CRF1 بودند، سطوح پایین هیستامین را در واکنش به استرس ترشح کرده و ناخوشی کمتری را تجربه کردند. ابتلا به بیماری در واکنش به استرس آلرژیک و استرس روانی در موش هایی که فاقد این گیرنده بودند به ترتیب 54 درصد و 63 درصد کمتر بود. به گفته موزر، این یافته ها نشان می دهند که گیرنده های CRF1 نقشی قابل توجه در ابتلا به برخی بیماری هایی دارند

ص: 37

که از عوامل استرس زاناشی می شوند.

سلول های مست در واکنش به موقعیت های استرس زایی که بدن ممکن است تجربه کند، به شدت فعال می شوند. زمانی که این اتفاق رخ می دهد، CRF1 به این سلول ها می گوید مواد شیمیایی که می توانند به بیماری های التهابی و آلرژیک، مانند سندرم روده تحریک پذیر، آسم، آلرژی های غذایی تهدیدکننده زندگی و اختلالات خودایمنی مانند لوپوس منجر شوند، ترشح کنند.

در شرایطی که همچنان باید پژوهش های بیشتری در این زمینه صورت بگیرد، اما تیم پژوهشی دانشگاه میشیگان بر این باورند که یافته های اخیر می تواند دری به درمان های تازه برای بیماری های ناشی از استرس باز کند.

تصویر

□

### راه های موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب

قطعا همه ی شما در طول زندگی استرس و اضطراب را تجربه کرده اید، اساسا استرس و اضطراب از جوابهای غیرتخصصی بدن به مشکلات و همچنین حس نیاز شما برای پیشرفت و تغییر در زندگیتان ناشی می شود. نیازها و خواسته های زیادی در زندگی موجود است که می تواند منجر به استرس و اضطراب شود، اما مشکلات مالی، دغدغه های کاری و نیازهای عاطفی در صدر همه ی این نیازها قرار می گیرند. البته نباید فراموش کرد که اتفاقات زندگی هم می توانند باعث استرس شوند.

اثرات فیزیولوژیکی متداول استرس شامل سردرد، درد و تنش عضلانی، درد قفسه سینه، خستگی، تکرر ادرار، ناراحتی معده و بد خوابی هستند. همچنین استرس با اثر مستقیم بر روی خلق و رفتار شما، منجر به علائمی مانند اضطراب، بی قراری،

ص: 38



فقدان انگیزه، تحریک پذیری، خشم غیرضروری، غم و اندوه، افسردگی و انزوای اجتماعی می‌گردد.

استرس می‌تواند حاد یا مزمن باشد. استرس بیش از حد می‌تواند عوارضی چون فشارخون بالا، چاقی، بیماری‌های قلبی، اضطراب و افسردگی را به دنبال داشته باشد. نکته جالب اینجا است که استرس حتی میزان لذت شما را از زندگی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

همانطور که می‌دانید استرس یک بخش اجتناب ناپذیر زندگی است، اما راه‌های بسیار آسانی برای مقابله با آن وجود دارد. برای داشتن آینده‌ای روشن شما باید استرس‌های خود را مدیریت کنید و تغییر در شیوه زندگی، یک رژیم غذایی سالم و استفاده از برخی داروهای خانگی ساده به خوبی می‌تواند در مدیریت استرس و اضطراب راهگشا باشد.

در اینجا چند راه موثر درمان استرس و اضطراب معرفی می‌شود.

### تنفس آرام و عمیق

تنفس آرام و عمیق در موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند به شما در کاهش استرس کمک کند. همراه با تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری وارد بدن شما می‌شود که می‌تواند، منجر به آرامش ذهن و بدن شما شود. در واقع، روزانه 15 تا 30 دقیقه تنفس آهسته و عمیق می‌تواند به خوبی از استرس جلوگیری کند. تنفس آهسته و عمیق حتی می‌تواند به شما کمک کند که بهتر فکر کنید و در نتیجه می‌توانید از راه حل‌های بهتری برای مقابله با استرس استفاده کنید.

وقتی که شما تحت استرس قرار دارید، در جای آرام و راحتی دراز بکشید. چشمانتان را ببندید و از طریق بینی یک نفس عمیق بکشید. نفس خود را به مدت 5 ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی و به مدت 5 ثانیه نفستان را خارج کنید (بازدم). 5 یا 6 بار این کار را تکرار کنید، تا زمانی که احساس آرامش به شما دست دهد.

### سولفات منیزیم

سولفات منیزیم در درمان استرس مفید و موثر است و در موقعیتهای استرس‌زا به شما کمک می‌کند. استرس باعث کاهش سطح منیزیم و افزایش سطح آدرنالین در بدن می‌شود. سولفات منیزیم غنی از منیزیم است و کمک می‌کند که متابولیسم

تولید سروتونین در مغز افزایش یابد و منجر به آرامش بیشتر و بهتر شدن خلق و خو می شود. این به نوبه خود، به کاهش استرس، اضطراب، تحریک پذیری، بی خوابی و ریتم غیرطبیعی قلب و افزایش آرامش و راحتی شما کمک می کند.

تصویر

1 فنجان نمکفرنگی و چند قطره اسانس معطر مورد علاقه تان را به آب گرم وان حمام اضافه کنید. سپس آن را هم بزنید، تا زمانی که دانه های نمک در آب حل شوند و به مدت 20 دقیقه در این آب تسکین دهنده دراز بکشید. شما می توانید هفته ای 2 یا 3 بار از این حمام آرامش بخش لذت ببرید و استرس خود را درمان کنید.

### **چای بابونه برای درمان و کاهش استرس و اضطراب**

بابونه گیاهی بسیار موثر برای کاهش استرس می باشد. ماهیت آرام بخش و تسکین دهنده آن به عنوان یک مسکن بر روی سیستم عصبی مرکزی عمل می کند. بابونه به شل شدن عضلات، رفع اضطراب و خواب بهتر کمک می کند.

برای مبارزه و درمان استرس شما می توانید روزانه 4 فنجان از دمنوش بابونه بنوشید. برای تهیه این دمنوش، 2 قاشق چایخوری بابونه خشک را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. سپس مقداری عسل به عنوان طعم دهنده به آن اضافه کنید و آن را بنوشید. شما همچنین می توانید گل بابونه تازه یا چند قطره از اسانس بابونه به آب گرم اضافه کنید و به عنوان تسکین دهنده اعصاب مصرف نمایید. شما حتی می توانید از این گیاه به عنوان مکمل نیز استفاده نمایید. برای انتخاب دوز مناسب با دکتر خود مشورت کنید.

ص: 40

## ماساژ

ماساژ بدن نیز به عنوان یک مسکن بسیار مفید برای درمان اضطراب و استرس عمل می کند. با توجه به طب سنتی چینی، ماساژ کمک می کند تا چاکراه های انرژی مسدود بدن، باز شوند و به کاهش استرس و بهبود سلامتی کمک کنند.

ماساژ پاها، دستها، پشت و سر با روغن گرم به شل شدن عضلات تنش، بهبود گردش خون و کاهش اضطراب و درمان استرس کمک می کند.

برای استفاده از ماساژ درمانی، شما می توانید از روغن کنجد، زیتون و نارگیل استفاده کنید. روغن مورد نظرتان را کمی گرم کنید. از روغن گرم شده برای ماساژ پیشانی، گردن، شانه ها، پشت و پاهایتان استفاده کنید. سپس حمام آب گرم بگیرید. ماساژ روزانه بدن شما (به اندازه مورد نیاز) به کاهش استرس کمک می کند.

## بوزیدان یا جیسینگ هندی (*Withania somnifera*)

جیسینگ هندی، گیاهی بسیار موثر برای کاهش استرس می باشد. مطالعات مجله ای روانشناسی در هند نشان داده که ریشه جیسینگ هندی با کاهش میزان هورمون کورتیزول (موثر در استرس) در بزرگسالان منجر به کاهش قابل توجه استرس می گردد. همچنین جیسینگ هندی آستانه تحمل انسان را در مقابل استرس افزایش می دهد و به نوبه خود باعث بهبود کیفیت زندگی می شود.

علاوه بر این، جیسینگ هندی منجر به تقویت سیستم عصبی، افزایش انرژی، کاهش خستگی و بهبود کیفیت خواب می گردد. این گیاه به آسانی در عطاری ها به صورت ریشه تازه، ریشه خشک شده، پودر و یا به صورت مکمل موجود می باشد. روزانه 1 تا 2 گرم ریشه تازه یا خشک را در 1 فنجان شیر یا آب بجوشانید و سه بار در روز مصرف کنید. اگر می خواهید از مکمل آن استفاده کنید با دکتر خود مشورت کنید.

تصویر

□

## ریحان مقدس (*Ocimum tenuiflorum*)

ریحان مقدس یکی دیگر از گیاهان دارویی است که به عنوان یک گیاه ضد اضطراب طبیعی عمل می کند. این گیاه به عنوان یک گیاه سازگارکننده بدن انسان با شرایط محیطی می باشد و پاسخ طبیعی بدن به استرس های جسمی و روحی را افزایش می دهد. به علاوه این گیاه به عملکرد صحیح بدن در زمان استرس کمک می کند.

ریحان مقدس، انسان را در مقابل تغییرات ناشی از استرس مزمن محافظت مینماید. روزی 2 بار، 10 تا 12 برگ ریحان مقدس را بجوید.

شما حتی می توانید از دمنوش چای ریحان برای کاهش استرس استفاده نمایید.

ص: 42

برای درست کردن این دمنوش، 1 قاشق غذاخوری برگ های تازه ریحان مقدس را در یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت 5 دقیقه دم بکشد. سپس مقداری عسل به آن اضافه کرده و بنوشید.

### چای سبز برای درمان و کاهش استرس و اضطراب

شما همچنین می توانید با نوشیدن یک فنجان چای سبز اضطراب خود را کاهش دهید. چای سبز حاوی آمینو اسید ال تیانین است که تولید امواج مغزی آلفا را در مغز افزایش می دهد و این امواج به نوبه خود منجر به کاهش استرس، افزایش آرامش، به بود تمرکز و هوشیاری ذهنی می شود. به علاوه این اسید آمینه نقش مهمی را در تولید گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) که یک انتقال دهنده عصبی است و باعث ریلکس شدن انسان می شود، ایفا می نماید.

2 قاشق چایخوری برگهای چای سبز را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید. اجازه دهید دمنوش به مدت 5 دقیقه دم بکشد. مقداری آبلیموی تازه و عسل به آن اضافه کنید. شما می توانید روزانه 2 تا 3 فنجان چای سبز را برای کاهش استرس بنوشید.

تصویر

□

### گل ساعتی

یکی دیگر از داروهای گیاهی موثر در کاهش اضطراب، گل ساعتی می باشد. گل ساعت می تواند میزان گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) را در مغز افزایش دهد و در نتیجه به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

یک فنجان چای گل ساعتی را برای کاهش اضطراب بنوشید. برای درست کردن این چای، 1 قاشق غذا خوری پودر گل ساعتی را به 1 فنجان آب داغ اضافه کنید و اجازه دهید تا دمنوش به مدت 10 دقیقه دم بکشد. دمنوش را صاف نموده و به صورت

ص: 43

گرم میل نمایید. گل ساعت به شکل عصاره مایع و قرص (مکمل) نیز موجود است.

همیشه قبل از مصرف یک مکمل با دکتر خود مشورت کنید، چون ممکن است که این مکمل ها با داروهای دیگری که مصرف می کنید، سازگار نباشد. بچه های کوچک و زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه مصرف نمایند.

تصویر

□

## ورزش

ورزش چه با شدت پایین، چه با شدت بالا یا به صورت ایروبیک (هوازی) باشد، در همه حالات به عنوان یک تسکین دهنده بزرگ استرس عمل می کند. ورزش به کاهش هورمون های استرس و افزایش هورمون هایی که باعث ایجاد احساس خوب در انسان می شوند، کمک می کند. به علاوه آن حالت (Mood) شما را بهبود می بخشد و از نگرانی های روزانه دور می نماید.

هنگامی که تحت فشار و اضطراب قرار دارید، سعی کنید زمانی را برای انجام برخی از ورزش ها در نظر بگیرید. شما می توانید زمان کوتاهی را به پیاده روی، شنا اختصاص دهید یا ورزش مورد علاقه تان را انجام دهید.

تصویر

□

ص: 44

شما همچنین می توانید برای مبارزه با استرس از یوگا استفاده کنید. یوگا به عنوان یک مدیتیشن، به آرامش ذهنی و فیزیکی شما کمک می کند و تمرکز شما را افزایش می دهد. همچنین یوگا به آرامش و خونسردی شما کمک می کند و باعث می شود که مسائل و مشکلات را روشن تر و بهتر ببینید و تصمیمات مناسب تری را در مواجهه با آنها اتخاذ کنید.

تصویر

□

تصویر

□

## انواع ویتامین B

برای جلوگیری از اضطراب و بالابردن روحیه خود مصرف ویتامین B را شروع کنید. هر 8 نوع ویتامین B از جمله B1، B2، B3، B5، B6، B7 و B12 عملکرد صحیح مغز و سیستم عصبی را ارتقا می دهند و همچنین به افزایش آرامش و مبارزه با استرس و خستگی کمک می کنند.

در واقع، کمبود ویتامین B در بدن می تواند باعث تحریک پذیری (حساسیت بیش از حد)، افسردگی و بی تفاوتی شود. بنابراین هنگامی که شما تحت اضطراب قرار دارید،

ص: 45

بیشتر از غذاهای غنی از انواع ویتامین B استفاده کنید. غذاهای غنی از ویتامین B شامل غلات سبوس دار، لوبیا، نخود، بادام زمینی، اسفناج، کلم پیچ، آووکادو، سیب زمینی، موز، حبوبات، تخم مرغ و محصولات لبنی می باشد.

همچنین شما می توانید مکمل های ویتامین B را مصرف کنید. برای انجام این کار ابتدا با یک دکتر مشورت کنید.

تصویر

استرس همیشه به خاطر این است که ما از آینده یا اتفاقی می ترسیم. اگر واقعا مطمئن بودیم خدایی کنار ما است که همیشه از ما مراقبت می کند و هر اتفاقی چه خوب چه بد به نفع ما است هیچ وقت استرس نمی گرفتیم. توجه داشته باشید این روش ها می بایست حتما چند هفته به طور مداوم انجام شود تا در درمان استرس شما موثر باشد. شما نمی توانید با صرف وقت کم، استرس خود را کاهش دهید. پس صبر و استمرار کاری تاثیر به سزایی برای درمان حالات استرس و اضطراب شما به همراه خواهد داشت.

### رابطه استرس با افسردگی

استرس، یکی دیگر از احساسات طبیعی ما است. استرس از ترس ناشی می شود و به خشم و افسردگی منجر می گردد. یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس درون ما سرکوب های احساسی و ذهنی ما هستند. جمع شدن استرس در ما باعث می شود که زود از کوره در برویم، کلافه و ترسو باشیم و بسیاری از فرصت های رشد و پیشرفت را از دست بدهیم.

استرس انرژی ذهنی و جسمی ما را می بلعد و میزان خستگی ما را بالا می برد.

ص: 46



جمع شدن استرس در ما منجر به خستگی مزمن در بدن می شود. استرس عاملی است بر جنگ یا گریز، به این معنی است که یا موجب می شود خشم بر ما غلبه کند و اقدام به جنگ با عوامل کنیم یا موجب فرار ما از افراد، اتفاقات، شرایط و فرصت ها می شود.

تصویر

دلیل اینکه امروزه بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان از کلاس های درس و از مدرسه و دانشگاه فراری هستند وجود میزان بالای استرس در آنها است که باعث شده واکنش گریز را انتخاب کنند. استرس می تواند دلیل پر خوابی برخی افراد یا کم خوابی برخی دیگر باشد. افرادی که زیاد می خوابند، طوری که زندگی شان مختل می شود، کسانی هستند که به دلیل استرس زیاد از بیدار بودن و مواجه شدن با مسائل فرار می کنند، پس مغز آنها دستور خواب می دهد و این حالت با همین دلیل، در بیماران افسرده نیز مشهود است.

استرس عامل بسیاری از اختلالات و بیماری های جسمی می شود، که شامل افزایش قندخون، افزایش چربی خون، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول بدن، انقباض ماهیچه های بدن، افزایش احتمال سکته قلبی، افزایش فعالیت غده هیپوفیز (رشد غیرعادی، افزایش موهای زائد در بدن، التهاب مفصلی یا خشکی مفاصل)، افزایش فعالیت غده هیپوتالاموس (اختلال در اشتها، اختلال در ساعت درونی بدن، افزایش فشار خون و ضربان قلب)، تنفس سریع و بریده بریده (در سلامتی تاثیر منفی دارد) می شود.

ص: 47

یکی از مواردی که برای کاهش استرس باید در نظر داشته باشید این است که از افرادی که استرس زیادی دارند یا استرس زا هستند فاصله بگیرید. ماندن در کنار افرادی که استرس زیادی دارند موجب می شود که میزان استرس در شما نیز بالا رود و دچار خستگی شوید. ممکن است به افرادی برخورد کرده باشید که پس از چند ساعت گفت وگو با آنها احساس خستگی کنید، دلیل این است که این افراد یا پر از استرس هستند یا استرس زا هستند و حال آنها بر حال شما تاثیر می گذارد.

### استرس مزمن

استرس مزمن استرسی است که در فرد از بین نمی رود و در هر حال و حالتی همراه او است. یعنی قبل از خواب، پس از خواب، هنگام کار، هنگام شادی، هنگام استراحت و هنگام ورزش و در هر حالی همراه فرد است و به او احساس کلافگی، ترس و غم

می دهد. افرادی که دچار استرس مزمن هستند غالباً زود از کوره در می روند. گاهی برخی شرایط و عوامل بیرونی موجب استرس دائمی در فرد می شوند، برخی از این عوامل شامل موارد زیر هستند.

- زندگی در فضای بحث و جنگ فقر و بدهی

- تجملات بیکاری

- شغل پر استرس

- نقض قوانین کار زیاد

- امتحانات

تصویر

□

گاهی برخی ویژگی های اخلاقی و درونی موجب استرس پایدار در فرد می شوند که این ویژگی ها شامل بینش های غلط، رقابت، چشم و همچشمی، مقایسه دائمی خود با دیگران، حسادت، کمال گرایی دروغگویی، ترس های زیاد و حل نشده، برتری طلبی، مهرطلبی، روحیه عزت طلبی (در این حالت فرد عزت طلب است اما مجبور است در میان افراد زیاد یا شرایط پر سر و صدا زندگی کند)، خودکم بینی، عزت نفس پایین، هوش هیجانی پایین، کنترل گرایی، نظم گرایی مفرط (در این حالت فرد برای تخفیف استرس خود ممکن است یا وسواسی شود یا بی نظم) می شوند.

ص: 49

## راهکارهایی برای کاهش استرس

از استرس زها فاصله بگیرید. افراد پراسترس افرادی هستند که ترس زیادی از آینده و ناشناخته ها دارند. این افراد غالبا چارچوب محدودی را از دنیا برای خود ساخته اند. معاشرت مداوم با هر نوع شخصیتی، ناخودآگاه بر ما تاثیر می گذارد، بنابراین اگر با افراد پراسترس معاشرت مداوم داشته باشید هیچ جای تعجب نیست که پس از مدتی خود نیز دچار استرس شوید. افراد استرس زا افرادی هستند که هر جایی می روند استرس را نیز همراه خود به آنجا می برند. افراد استرس زا دارای علائم زیر هستند.

- لحن صدا و صحبت آنها سریع، فشرده و گاهی نابه هنجار و تهاجمی است.

- هنگام گوش دادن به حرف دیگران زیاد به اطراف نگاه می کنند و کم تحمل هستند.

- انجام کار و غذا خوردنشان با سرعت زیاد است.

- سریع راه می روند.

- حرکات و حالت های تهاجمی یا تدافعی بدن، مخصوصا در حرکات دست خود دارند. (مثلا هنگام صحبت کردن دست به سینه می ایستند).

- از بسیاری مسائل شکایت می کنند.

- صحبت دیگران را قطع می کنند.

- عقاید ثابت و خشکی دارند و با تعصب از آنها دفاع می کنند.

- صورت آنها با حالت های عصبی همراه است (مثلا اخم).

- اصطلاحا، از این شاخه به آن شاخه می پرند یا کاری را شروع نمی کنند.

- با صدای خیلی بلند صحبت می کنند.

- تمسخر و تحقیر دیگران، خودآگاه و ناخودآگاه، از جمله عادت های آنها است.

- زود از کوره در می روند.

- برخی از آنها بدقول هستند.

تصویر

□

اگر می خواهید استرس کمتری را تجربه کنید یکی از کارهایی که باید انجام دهید این است که از افراد پراسترس و استرس زا فاصله بگیرید.

از شرایط استرس زا تا حد امکان دوری کنید. به عنوان مثال، زمانی که می دانید انجام کاری شما را آشفته و مضطرب می کند تمرین کنید که آن را انجام ندهید. کارهایی را انجام دهید که از استرس شما بکاهد. به طور مثال اگر امتحان دارید و درس نخوانده اید، هیچ چاره ای ندارید جز اینکه شروع به درس خواندن کنید، مهم نیست چقدر بخوانید و کتاب را تمام کنید یا نه، فقط شروع به خواندن کنید یا اگر دروغی گفته اید و دچار استرس شده اید، بهترین راه را برای اعتراف پیدا کنید و با یک اعتراف ساده، بار سنگین آن را از روی دوش خود بردارید.

برخی شرایط ذاتا استرس زا هستند و نمی توانیم از آن اجتناب کنیم. مانند مرگ عزیزان، مصائب طبیعی، طلاق و جدایی، ورشکستگی مالی، اخراج شدن از کار، بیماری (که البته می توانیم پیشگیری یا مهار کنیم)، مهاجرت، شروع کار جدید و بارداری. برای کاهش استرس ناشی از این مصائب می توانید از حمایت یک مشاور کاردان استفاده کنید.

ص: 51

## خستگی مفرط

خستگی مفرط نه تنها یکی از نتایج استرس زیاد است، بلکه یکی از دلایل آن نیز هست. به طور مثال، کار زیاد موجب خستگی و فرسودگی می شود و به مراتب، خستگی نیز بر میزان استرس میافزاید. خستگی مفرط سیستم روانی و ایمنی بدن را کاهش و فرد را در حالت استرس قرار می دهد. در مقابل، استرس های حل نشده نیز موجب خستگی مفرط می شوند. برای جلوگیری از خستگی مفرط باید به علائم بروز آن خوب توجه کنیم، که شامل کلافگی، ناآرامی، عدم تمرکز، بدن درد، کاهش خلاقیت، افزایش میزان خشم، از دست دادن اشتها، بی خوابی، سردرد، بدبینی، افزایش ترس، ناامیدی، احساس خستگی یکسان پیش از خواب و پس از خواب، افسردگی هستند. خود را سرزنش نکنید، سرزنش خود به افزایش استرس منجر می شود. همچنین سعی کنید خود یا دیگران را به خاطر استرس و به منظور کاهش یا فرار از استرس سرزنش نکنید.

## آرزو یا توقع بیش از حد ممنوع

برخی از افراد از کل مقوله بهدست آوردن یک جانشستن و آرزو کردن را یاد گرفته اند و این کار باعث افزایش استرس در آنها می شود و به طور کل آرزو کردن بیش از حد استرس زیادی در ما تولید می کند. اگر می خواهید از میزان استرستان کاسته شود توقعات خود از دیگران و از هستی را مورد بررسی قرار دهید و آنها را رفع کنید. از میزان تجملات و تجمل خواهی بکاهید. هر چه تجملات زندگی بیشتر

باشد به تناسب آن میزان استرس نیز بالا-تر می رود. رفاه خوب است، اما تجمل طلبی و زیاده خواهی استرس و بیماری به همراه دارد. برنامه ریزی کنید. گاهی بی نظمی و عدم برنامه ریزی در کارها موجب ایجاد استرس در ما می شود. قبل از اینکه به افسردگی دچار شوید، ماجرای استرس را جدی بگیرید و برای کاهش و رفع آن اقدام کنید. استرس انرژی ما را میبلعد، خستگی و فرسودگی می آورد، خلاقیت را کم می کند، کارآیی مغز را کاهش می دهد، بیماری های جسمی به بار می آورد و بر روابط، کار و زندگی ما تاثیر منفی می گذارد. بسیاری از خشم ها و خشونت های ما نیز ناشی از وجود استرس زیاد یا استرس مزمن در ما است.

تصویر

□

ص: 53

[www.setare.com](http://www.setare.com) (1)

[www.article.tebyan.net](http://www.article.tebyan.net) (2)

[www.motamem.org](http://www.motamem.org) (3)

[www.zoomit.ir](http://www.zoomit.ir) (4)

[www.ravanpajoooh.com](http://www.ravanpajoooh.com) (5)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) (6)

[www.namnak.com](http://www.namnak.com) (7)

[www.rastineh.com](http://www.rastineh.com) (8)



بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگویم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : ( موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه )

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آبا ده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**www.Ghaemiyeh.com**

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

