



گاهنامه تخصصی

# شهربانو

جلد سوم

موضوع:

استرسی و راه های مقابله با آن

پهمن ماه ۱۳۹۹

امور بانوان شهرداری شیراز

## همتم بدرقه راه کن ای طایر قدسی که دراز است ره مقصد و من نوسفرم

یکی از گام‌های اساسی برای توسعه نیروی انسانی در نظر گرفتن نیازها و خواست‌های زنان و مشارکت آنها در عرصه تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری مدیریت کشور است، زیرا زنان به دلیل نقش تربیتی و مدیریتی خود در خانواده، رکن مهم نیروی انسانی اند و توجه به آنان بر دیگر ارکان نیروی انسانی، فضل تقدم دارد. زنان ایرانی نیز به عنوان نخستین مربیان و آموزگاران نسل‌های آینده کشور، نقش انکارناپذیر در تبیین سبک زندگی ایرانی-اسلامی و توسعه پایدار مبتنی بر فرهنگ دینی و ملی ما دارند. درباره زنان همچنان دو دیدگاه متضاد وجود دارد یک دیدگاه سنتی است که زن را ذیل قواعد و چارچوب خانه و تربیت فرزند محصور می‌کند و دیگری دیدگاه تندرو فمینیستی است که وظایف مادری و فرزندآوری را مانع رشد و پیشرفت اجتماعی زن می‌بیند، حال آنکه هیچ‌یک از این دو دیدگاه جایگاه واقعی زن را نمی‌شناسد و هر کدام بخشی از مسئولیت‌ها و توانمندی‌های زنان را نادیده می‌گیرند. در واقع زنان به عنوان نیمی از جمعیت فعال جامعه باید بتوانند هر دو نقش را تجمیع کنند و در عین حال که از وظایف زنانه و مادرانه خویش غافل نیستند به عنوان شهروند هوشمند و مسئولیت‌پذیر حضور فعال و ثمر بخش اجتماعی داشته باشند اما تجمیع این دو نقش، زنان را به چالش می‌کشد و آنان را با مشکلاتی مواجه می‌کند که نیازمند چاره‌اندیشی و برنامه‌ریزی است. از این رو دفتر امور بانوان شهرداری شیراز در تحقق کرامت انسانی زنان، آگاهی بخشی زنان در حوزه‌های مختلف چون: مباحث خودشناختی، توانمندسازی زنان، بهداشت فردی و خانواده، حقوق شهروندی و ... تاکنون گام‌های اساسی برداشته شده است. لذا برای استفاده علمی و جمعی همکاران محترم بانو در مجموعه شهرداری این دفتر برآن شد تا گاهنامه‌ای جهت استفاده علمی بانوان محترم شاغل در شهرداری به چاپ برساند که البته آغاز هر نشریه علمی- پژوهشی، به سان طلوعی نوین در عرصه آگاهی و دانش است.

محبوبه رضایی

مسئول امور بانوان شهرداری

۳	..... استرس
۵	..... نشانه های وجود استرس
۶	..... شیوه های مفید در مبارزه با استرس
۷	..... راه های نادرست مقابله با استرس
۹	..... راه های کاهش استرس
۱۱	..... رایج ترین علائم فیزیکی اضطراب
۱۱	..... استرس در هنگام شیوع بیماری های عفونی
۱۲	..... استرس شغلی
۱۳	..... عوامل ایجاد استرس در کار
۱۳	..... اثرات استرس شغلی
۱۶	..... راه های مقابله و کاهش استرس در کار
۱۸	..... انواع استرس زها و اثرات آنها بر سلامت ما
۲۰	..... تفاوت استرس بین زنان و مردان
۲۱	..... تأثیر استرس بر بدن زنان
۲۳	..... عوامل موثر بر چرخه قاعدگی
۲۶	..... یائسگی چه تأثیری بر اضطراب زنان دارد
۲۶	..... چه چیزهایی زنان را نگران می کند
۲۹	..... استرس در دوران کرونا

## استرس ۸

واژه استرس را اولین بار هانس سلی در دهه چهل میلادی (حدود هفتاد سال قبل) به کار برد. او لغت استرس را از حوزه فیزیک و مکانیک اقتباس کرد. البته بعدها نوشت که لغتی که او مد نظر داشته تنش یا Stress نبوده و بیشتر منظورش Strain یا کرنش بوده؛ اما به علت ضعف در زبان، در درک معنی آنها اشتباه کرده است. به هر حال امروز معنا و مفهوم استرس بسیار فراتر از یک استعاره مکانیکی است. اگر چه تعریف‌های بسیار متنوعی از استرس ارائه شده است، ولی ما ترجیح می‌دهیم در متمم، تعریف استرس را بر اساس الگوی پیشنهادی ریچارد لازاروس در نظر بگیریم. این تعریف علاوه بر معتبر بودن، ویژگی مثبت دیگری هم دارد و آن این که بر پایه‌ی مدیریت منابع شکل گرفته است. از آنجا که مدیریت منابع در چارچوب آموزشی متمم جایگاه ویژه‌ای دارد، این تعریف با مجموعه الگویی که شما در متمم می‌آموزید، هم‌سو تر است:

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

هرگونه فشاری است که بر ذهن و یا جسم شما وارد می‌شود. فشار روانی، تنیدگی یا استرس در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس را یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند. علائم استرس تفکر نگران کننده، شامل اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن، از بین رفتن اشتها و مشکل در تمرکز حافظه است. منشاء احساس استرس می‌تواند رویدادی باشد که به شما احساس عجز داده یا شما را عصبی می‌کند. اما اضطراب به معنی احساس ترس، نگرانی و یا ناراحتی است. این احساس می‌تواند واکنش به استرس باشد و یا در افرادی بروز کند که قادر به تشخیص عوامل استرس‌زای قابل توجهی در زندگی خود نیستند. زمانیکه شما دچار استرس می‌شوید، بدن شروع به ترشح هورمون‌هایی می‌کند که سرعت تپش قلب را بالا برده، تنفس شما را سریع‌تر کرده و میزان انرژی بیشتری به شما می‌دهد. بعضی از انواع استرس عادی و حتی مفید بوده و بدون آن شما انگیزه‌ای برای فعالیت ندارید. بعضی‌ها معتقدند این نوع استرس به انسان کمک کرده و زندگی بدون آن بی‌معناست. اما اگر استرس بیشتر از توان جسمی و روحی ما باشد و زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد، استرس بد یا کاهنده نامیده می‌شود. بیماری‌ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیاریند مانند: دهانی: مثل زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و . . . گوارشی: مثل تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، دژگواری، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و . . . عضلانی و مفاصل: مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر،

مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و... قلبی، عروقی: مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگها، سکتة قلبی... ریوی مثل آسم، سرفه و... پوستی: مثل خارش و اگزما، ریزش مو، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و... یکی از علل عمده طاسی موها، داشتن استرس است.

متأسفانه هیچ راهی برای تمایز بین اضطراب و انواعی از اختلالات عصبی جدی وجود ندارد. علائم آنها بسیار مشابه است و علیرغم تفاوت‌های بسیار جزئی میان چند علامت و نشانه، به طور کلی علائم آنها تفاوت اندکی با یکدیگر دارند. بسیاری از علائم اضطراب می‌تواند بسیار مشابه با علائم اختلالات عصبی باشد. به همین دلیل مراجعه به یک متخصص مغز و اعصاب اهمیت زیادی دارد. میزانی از استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می‌تواند کمک‌کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو در زندگی آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد. ولی وقتی این استرس، نگرانی، ترس و اضطراب تشدید می‌شود و تداوم می‌یابد، از حالت طبیعی خارج شده و بیمارگونه می‌شود و واکنش‌های متعددی از جمله واکنش‌های جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری را به راه می‌اندازد. همه افرادی که اضطراب را تجربه می‌کنند، ترکیبی از این ۴ مولفه را گزارش می‌کنند.

واکنش‌های جسمانی شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن، خشکی دهان، لرزش، سرگیجه، تند و کوتاه شدن تنفس، سر درد و درد عضلانی، تحریک‌پذیری، خستگی، ناراحتی معده- روده‌ای (سوء هاضمه، تهوع، یبوست، اسهال)، تکرر ادرار، کاهش انرژی، احساس خستگی، مشکلات خواب، تغییر اشتها و... است. مولفه شناختی شامل افکار و باورهایی در این مورد که فرد آسیب دیده و یا کنترل خود بر موقعیت را از دست می‌دهد. لذا استرس منجر به کاهش توانایی تفکر، کاهش توانایی توجه و تمرکز، مشکلات مربوط به حافظه و به یادآوردن مطالب، بزرگنمایی و فاجعه سازی مشکلات و... می‌شود. واکنش‌های عاطفی شامل ترس، نگرانی، غم، از بین رفتن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش معمول، احساس سرخوردگی، تحریک‌پذیری، عصبانیت، احساس ناتوانی و... می‌شود.

واکنش‌های رفتاری شامل اجتناب از موقعیت‌های خاص، پرسش‌های مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع، دائم به دنبال خاطر جمع بودن، سرزنش دیگران، گسترش شایعات و... می‌شود. در شرایط جاری، ویروس کرونا نگران‌کننده است و نیاز به توجه و مراقبت دارد، به ویژه در زمانی که احساس تهدید می‌کنیم و توانایی لازم برای مقابله با آن را نداریم، طبیعی است که دچار ناراحتی، نگرانی، اضطراب و ترس شویم.

از طرف دیگر، در قرنطینه خانگی بودن باعث بی‌حوصلگی، بی‌حالی و در مواردی دچار افسردگی با درجه پایین خواهند شد. هر چند کرونا ویروس باعث شده که خانواده بیشتر در کنار هم شنونده‌های خوبی و احساس دل‌بستگی‌های مفیدی با هم داشته باشند. اما ممکن است در روزهای طلایی پیشگیری دچار آسیب‌هایی نهفته‌ای چون وسواس، اضطراب‌های پس از حادثه، استرس و افسردگی شوند که باعث پرخاشگری و عصبانیت و وسواس کلامی، رفتاری گردد.

## استرس جزء زندگی است

رخدادهای زیادی در زندگی روی می‌دهد، پس احساس شکست و یأس امری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. چیزهایی هستند که شما نمی‌توانید کنترل کنید و ناامیدکننده‌ترین بخش قضیه هم همین است. ممکن است والدین دائم در حال مشاجره باشند و یا زندگی اجتماعی نابسامان و آشفته باشد. همچنین ممکن است زمانی که خود را تحت فشار هستید (مانند فشار جهت گرفتن نمرات خوب یا ارتقا در کار) احساس بدی پیدا کنید. یک واکنش عمومی به استرس انتقاد از خویش است. حتی ممکن است آنقدر احساس ناراحتی بکنید که هیچ چیز دلخوش‌کننده‌ای در زندگی نیابید و زندگی کاملاً بی‌رحم و خشن به نظر بیاید. زمانی که در چنین وضعی قرار گرفته‌اید، ممکن است به سادگی فکر کنید که قادر به تغییر چیزی نیستید. اما چنین نیست و هنوز می‌توانید خیلی چیزها را عوض دهید.

## نشانه‌های وجود استرس:

- احساس افسردگی، بدخلقی، گناه، خستگی، سردرد، دل‌درد، اختلال خواب.
- خندیدن و گریه کردن بی دلیل.
- سرزنش کردن دیگران به خاطر چیزهای ناخوشایندی که برایتان اتفاق می‌افتد.
- فقط جنبه منفی چیزها را دیدن.
- احساس اینکه چیزهایی که قبلاً برای شما جالب و سرگرم‌کننده بوده‌اند، دیگر جذابیت خود را از دست داده‌اند و بیشتر باری هستند. که بر شما تحمیل می‌شوند.
- انزجار از آدم‌ها یا مسئولیت‌هایتان.

## چگونه می‌توانیم با استرس کنار بیاییم؟

گرچه شما همیشه نمی‌توانید چیزهای تنش‌زا را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش خود را در برابر آنها تحت کنترل در آورید. احساس شما درباره چیزها نتیجه طرز تفکر شما درباره آنهاست. اگر بتوانید شیوه تفکر خود را تغییر دهید، خواهید توانست احساس خویش را نیز تغییر دهید.

## برای کنار آمدن با استرس، این موارد را مد نظر قرار دهید:

۱- فهرستی از چیزهای تنش زا را تهیه کنید.

دوستان، خانواده، مدرسه و سایر فعالیتها را در نظر بگیرید. بپذیرید که نمی‌توانید هر چیزی را که در فهرستان آورده‌اید کنترل کنید.

۲- مواردی را که می‌توانید تحت کنترل در آورید.

برای مثال، اگر زیادی کار می‌کنید و فرصتی برای مطالعه ندارید با رئیس‌تان درباره کاهش ساعات کار صحبت کنید.

۳- به خودتان استراحت بدهید.

به خاطر داشته باشید که همیشه نمی‌توانید همه را از خودتان راضی نگاه دارید و خطا کردن امری جایز است.

۴- خودتان را به انجام چیزهایی که نمی‌توانید یا نمی‌خواهید انجام دهید، مجبور نکنید.

اگر سرتان زیادی شلوغ است، در مورد کمک به خواهرتان برای چیدن اسباب‌های خانه‌اش قول ندهید. اگر خسته هستید و حال بیرون رفتن ندارید به دوست‌تان بگویید که برای شب دیگری قرار خواهید گذاشت.

۵- کسی را برای صحبت کردن پیدا کنید.

صحبت با دوستان و خانواده کمک‌کننده خواهد بود، چرا که امکان بیان احساسات‌تان را به شما می‌دهد. اما ممکن است مشکلات خانوادگی یا اجتماعی شما دشوارتر از آن باشند که بتوان در موردشان بحث کرد. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید با خانواده و یا دوستان راحت درباره مشکلاتتان صحبت کنید. با یک نفر خارج از این مجموعه صحبت کنید. این فرد میتواند روانشناس حرفه‌ای، مشاور آگاه یا پزشک خانواده باشد.

## شیوه‌های مفید در مبارزه با استرس:

- خوردن غذای متعادل به صورت منظم
- کم کردن مصرف چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار
- خواب کافی
- تمرینات منظم ورزشی

## راه‌های نادرست مقابله با استرس:

راه‌های سالم و ناسالم در کنار آمدن با استرس وجود دارند. فرار از مشکلات با مصرف مواد مخدر بسیار خطرناک است. این راه‌ها می‌توانند بسیار وسوسه‌انگیز باشند و بوسیله دوستان‌تان به شما تعارف شوند. ممکن است داروهای روانگردان غیر مجاز پاسخ‌های آسانی به نظر برسند، اما چنین نیست. مصرف این مواد مشکلات جدیدی را به مشکل شما اضافه می‌کند، مانند اعتیاد یا مشکلات خانوادگی و به مخاطره افتادن سلامتی.

## وقتی تحمل‌تان تمام می‌شود:

این یک علامت خطر است. استرس ممکن است بزرگتر از آن باشد که بتوانید از پس آن برآید. در این صورت ممکن است شما به فکر انجام کارهای وحشتناکی مثل صدمه زدن به خودتان بیفتید. زمانی که احساس یاس می‌کنید و تسلیم می‌شوید، بدان معناست که کارها هرگز بهتر نخواهد شد. بلافاصله با یک نفر صحبت کنید. صحبت کردن درباره احساسات‌تان اولین قدم در این راه است که بیاموزید چگونه با وضعیت‌تان کنار بیایید تا احساس بهتری پیدا کنید. با وجود این نقش‌های مختلف، زنان اگر برای مدیریت استرس‌شان وقت نگذارند، ممکن است در معرض مشکلاتی قرار گیرند، از جمله:

- افسردگی
- اضطراب
- نارضایی از خود و زندگی
- خشم و خصومت
- مشکلات در روابط با دیگران
- افت سلامت جسمی
- وابستگی به مواد روانگردان

استرس می‌تواند اثر قابل توجهی بر سلامت جسمی و عاطفی شما داشته باشد.



## این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا استرس‌تان را تحت کنترل نگهدارید:

- از مصرف سیگار اجتناب کنید و یک رژیم غذایی سالم را رعایت کنید .
- کارهایی را که بیش از حد توان شماست، به عهده نگیرید، و از گفتن مودبانه "نه" به تقاضاهای هر کسی پرهیز نکنید .
- ورزش یک عامل مهم کاهش استرس است و به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید .
- روزانه از شیوه‌های آرامش‌بخشی (relaxation) استفاده کنید .
- کارهای‌تان را سازماندهی کنید و کنترل زندگی‌تان را به عهده بگیرید. آن چیزهایی را که می‌توانید انجام دهید، و چیزهایی را که نمی‌توانید بر آنها کنترل داشته باشید، شناسایی کنید .
- سعی کنید چیزهایی را که باعث استرس‌تان می‌شود را شناسایی کنید و آنها را به حداقل برسانید.
- در آنچه می‌توانید به آن برسید واقع‌گرا باشید، و بپذیرید که نمی‌توانید هر کاری را انجام دهید. به خودتان کارهایی را که به خوبی می‌توانید انجام دهید، یادآوری کنید.
- استرس یا فشار عصبی در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس‌زا یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود.
- تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را تنیدگی می‌گوییم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، تنیدگی‌زا است.
- هنگام وارد شدن استرس، بدن واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد 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 می‌آید و قوای فرد را برای روبه‌رو شدن با آن بسیج می‌کند و ارگانیزم یا موجود زنده حالت آماده باش پیدا می‌کند.
- کم‌حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی‌خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، داغ شدن یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفته‌گی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت از عوامل فیزیکی استرس است.

- مردم اغلب چنان به استرس عادت کرده‌اند که از وجود آن در خود بی‌خبرند. بسیاری از ما به‌رغم این که عصبی و هیجان زده نمی‌شویم، از تأثیرات و عوارض ضعیف‌کننده و مخرب استرس در امان نیستیم؛ حتی در صورتی که احساس یأس و اضطراب نکنیم، استرس می‌تواند شیوه و طرز رفتار ما را با دیگران تغییر داده، یا به بدن ما آسیب جدی وارد سازد.

- عوامل بسیاری سبب بروز استرس می‌شوند. مثلاً بیماری، ناکامی در رسیدن به اهداف و آمالی که هر فرد در ذهن خود دارد و یا حتی دیر رسیدن به محل کار، ترافیک و... اما مهم‌ترین عامل طرز برخورد، نوع نگاه و نگرش ما به حوادث و اتفاقاتی است که پیرامون ما می‌افتد.

- ما می‌توانیم احساسات خود را تغییر دهیم. این کار از طریق تغییر در رفتار یا تفکر میسر می‌شود.

- به‌عنوان مثال انجام دادن مقداری از یک کار می‌تواند ما را از نگرانی درباره آن برهاند. ایجاد یک برداشت و فهم جدید از یک وضعیت خاص، از هراس و استرس ناشی از آن می‌کاهد.

## راه‌های کاهش استرس

- یاد بگیرید که برنامه‌ریزی کنید. آشفتگی، بی‌نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه‌ها می‌تواند تولید استرس کند.

- شناسایی محدودیت‌ها و ضعف‌ها، ما هرگز نمی‌توانیم کامل و بی‌نقص باشیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست یافتنی و قابل دستیابی باشند.

- در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید. شما هر از گاهی نیاز دارید که از فشار زندگی فرار کنید و به تفریح و سرگرمی روی آورید. صرف‌نظر از سطح توانایی و مهارتتان در بازی، سرگرمی‌ها و بازی‌هایی پیدا کنید که برایتان جذاب و لذت‌بخش باشند.

- شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید.

- یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و عقاید دیگران را تحمل کنید.

- از رقابت‌ها و چشم و هم‌چشمی‌های بیجا و غیرضروری پرهیز کنید.

- به‌طور مرتب ورزش کنید.

- یاد بگیرید که روش شما برای استراحت و آرامش، منظم و عاری از داروهای آرام‌بخش و مسکن باشد.

- مشکلات و مسائل خود را درون خود نگه ندارید و با مشاور و افراد قابل اطمینان مشورت کنید.

- تفکر خود را عوض کنید و به مسائل با آرامش نگاه کنید.

تجربه اضطراب، در تمام افراد وجود دارد اما اضطراب مکرر یا شدید که باعث اختلال در انجام امور روزانه شود، نیاز به پیگیری‌های جدی پزشکی و روان پزشکی دارد. اختلالات اضطرابی در انواع مختلف مانند هراس، ترس و اضطراب اجتماعی ظاهر می‌شوند و البته عاری از علائم جسمی و فیزیکی نیستند.



## با رایج ترین علائم فیزیکی اضطراب که نیاز به مراجعه فوری دارند، آشنا شوید.

### • تضعیف سیستم ایمنی بدن:

افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن از جمله آنفلوآنزا می‌تواند ناشی از بروز استرس باشد. مقابله با اثرات استرس، بهبود کیفیت خواب، پیروی از یک رژیم غذایی شامل حجم زیادی از میوه‌ها و سبزی‌ها، پروتئین بدون چربی، غلات و در کنار اینها ورزش مداوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

### • درد معده:

استرس، ناراحتی‌های عصبی و اضطراب، روی سیستم گوارش اثر گذاشته که سبب تحریک سیستم گوارش و اختلال ترشح یک سری هورمون‌ها یا میانجی‌های عصبی میان سیستم مغز، اعصاب و دستگاه گوارش بدن می‌شود که این امر در نهایت، تشدید بیماری‌های معده و روده یا تظاهر مشکلات و بیماری‌های نهفته گوارشی را به دنبال دارد. توجه به نکات تغذیه ای و خودداری از ریزه‌خواری و ممانعت از مصرف مواد غذایی غنی از قند و چربی و فاقد فیبرهای غذایی می‌تواند در کاهش دردهای عصبی معده موثر باشد.

### • سردرد:

بسیاری از مردم سردردهای مکرر بعد از تجربه استرس طولانی مدت را تجربه می‌کنند. سردردهای تنشی یعنی زمانی که عضلات در قسمت فوقانی پشت و گردن تحت فشار هستند، بروز می‌کند. اضطراب سازگار همچنین می‌تواند منجر به سردردهای میگرنی شدید شود و برای ساعت‌ها و حتی چند روز طول بکشد. برای کاهش سردردهای تنشی، پزشکان اغلب بیماران را تشویق به فعالیت یا شرکت در برنامه‌های ورزشی آرام سازی بدن مانند ماساژ، یوگا یا مدیتیشن می‌کنند.

## استرس در هنگام شیوع بیماری عفونی می‌تواند شامل این موارد باشد:

- ترس و نگرانی برای سلامتی خودتان و عزیزان تان
- تغییر در الگوی خواب یا تغذیه
- مشکل در خوابیدن یا تمرکز کردن
- وخیم تر شدن مشکلات سلامتی مزمن

- افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر مواد مخدر

- افرادی که از قبل مشکل بهداشت روانی داشته‌اند باید به درمان خود ادامه دهند و به علائم جدید یا بدتر شدن مشکل، توجه داشته باشند.

- مراقبت از خود، دوستان و خانواده‌تان، می‌تواند در مقابله با استرس به شما کمک کند. کمک به دیگران برای کنار آمدن با استرس خودشان می‌تواند جامعه شما را نیز قوی‌تر کند.

امروزه استرس به یکی از رایج‌ترین و پرهزینه‌ترین مشکلات محیط‌های کاری تبدیل شده است. شاید خالی از لطف نباشد که قبل از وارد شدن به بحث بدانیم:

- براساس تحقیقات معلوم شده، ۷۵ تا ۹۰ درصد بیماری افرادی که به پزشکان مراجعه می‌کنند بعلت استرس می‌باشد.

- براساس تحقیقات موسسه Northwestern National Life یک چهارم افراد از شغل خود راضی نیستند.

- براساس تحقیقات دانشگاه پرستون مشخص شده که سه چهارم افراد عقیده دارند که شغل‌های نسل امروز استرس‌زاتر از شغل‌های نسل قبلی است.

- براساس تحقیقات St. Paul Fire and Marine Insurance مشخص شده که استرس‌های مرتبط با شغل بسیار جدی‌تر از دیگر عوامل استرس‌زای دیگر مثل مشکلات خانوادگی و مالی می‌باشد.

- سازمان OSHA(Occupational Safety and Health Administration) تخمین زده که استرس بعلت موجب شدن کاهش بهره‌وری، افزایش غیبت از کار و غرامت پرداختی به کارگران، سالیانه بیش از ۳۰۰ میلیارد دلار به اقتصاد کشور آمریکا ضرر می‌زند.

## استرس شغلی (Job Stress) چیست؟

بکارگیری فرد در کاری که با توانایی‌ها و اطلاعات او همخوانی ندارد و یا تغییر در فعالیت کاری او می‌تواند باعث ایجاد استرس در

فرد شود. بطور کلی استرس شغلی نوعی استرس است که با محیط کاری یا عوامل مرتبط با محیط کاری فرد ارتباط دارد.



## عوامل ایجاد استرس در کار کدامند؟

عوامل زیادی در کار می‌تواند باعث ایجاد استرس در فرد شود که در زیر ما برای اینکه راحتتر به بررسی این عوامل بپردازیم آنها را به سه دسته تقسیم می‌کنیم ( لازم به ذکر است که برخی از این عوامل ممکن است از هر سه دیدگاه قابل بررسی باشد)

### عوامل مرتبط با شغل :

نوبت کاری، نداشتن امنیت شغلی ، ساعات کاری زیاد ، حجم کار زیاد با محدودیت زمانی، دستمزد ناکافی، خطرناک بودن شغل ، یکنواختی کار ، عوامل زیان آور محیط کار (مثل سرما، گرما، نور کم، سروصدا و ...)

### عوامل مرتبط با فرد :

نامشخص بودن نقش فرد در سازمان ، ناتوانی در انجام کار ، عدم استفاده از توانایی‌ها و مهارت‌های فرد در شغل، روابط با همکاران و مسئولین، ترفیع یا توییح ، عدم توانایی در کنترل چیزهایی که برای فرد مهم است، احساس تحت فشار بودن، بیماری و ...

### عوامل مرتبط با مدیریت :

تبعیض در محیط کار ، واگذاری کار به فرد بدون دادن آموزشهای لازم، سبک مدیریت، پرداخت دستمزد پایین ، ساختار سازمان و... بر اساس تحقیقات IAPA( Industrial Accident Prevention Association) معلوم شده که دو عامل " داشتن کار با محدودیت زمانی" و "عدم توانایی در کنترل چیزهایی که برای فرد مهم است" بیشترین تاثیر رادر ایجاد استرس در فرد دارد.

## اثرات استرس شغلی : (Affect Of Stress)

واکنش اولیه بدن در برخورد با یک عامل استرس‌زا کوتاه‌مدت مثل یک درگیری عبارتست از افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس و همچنین ترشح هورمون آدرنالین به درون خون برای ایجاد انرژی لازم برای مواجهه با این شرایط. و بعلاوه هرکدام از ما روش‌های

خاص خودمان را برای مقابله با استرس داریم ولی گاهی عوامل استرس زا بیش از حد توان ماست یا به صورت پشت سرهم و همیشگی تکرار می شود که ممکن است ما نتوانیم با آن تطابق پیدا کنیم در این موارد استرس می تواند خطرناک باشد و اثراتی را بر روی کار و زندگی ما بگذارد که گاهی جبران ناپذیر است . اثرات ناشی از استرس را می توان به دو دسته زیر تقسیم کرد :

## ۱- اثرات استرس بر روی شخص

وقتی که دوره استرس کوتاه مدت باشد بدن از عهده آن بر می آید و استرس نمی تواند صدمات فیزیکی و روحی جدی بر فرد وارد کند ولی اگر استرس ها حالت مزمن و تکرار شونده پیدا کنند و اجازه ندهند که بدن به حالت آرامش و ثبات خود بازگردد می تواند بر روی بدن انسان آثار سوءیی داشته باشد که با ایجاد خستگی و کاهش مقاوت سیستم ایمنی بدن شروع شده و باعث افزایش ریسک بروز حوادث و افزایش بیماریها می شود بطور کلی عوارض حاصل از استرس را بر روی انسان می توان به سه دسته تقسیم بندی نمود .

### الف) فیزیکی (Physical):

خستگی، سردرد، میگرن، افزایش تعرق، بیخوابی، افزایش ضربان قلب ، بیماریهای قلبی ، افزایش فشارخون، تغییر اشتها، اضطراب، آلرژی، انواع سرطانها

### ب) روحی و روانی :

زودرنجی، بی علاقهگی به کار، افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش خلاقیت و ابتکار و ...

### ج) رفتاری (Behavioural) :

نا شکیبایی و بی قراری، زود عصبانی شدن، کاهش کارایی و افزایش مصرف دخانیات الکل و مواد مخدر **کلمات آرامش بخش را تکرار کنید**  
زمزمه ی آهنگین نه تنها به ذهن تمرکز می بخشد بلکه ضربان قلب و فشار خون را کاهش می دهد، که هر دو اینها هنگام اضطراب افزایش پیدا می کنند. خواندن موجب تحریک عصب واگ می شود که به تنظیم خلق کمک می کند. نمی دانید چه چیزی را بخوانید؟ ترانه های دوران کودکی یا ترانه هایی که دوست دارید هر دو می توانند اثربخش باشند.

### کلمات آرامش بخش را تکرار کنید

زمزمه ی آهنگین نه تنها به ذهن تمرکز می بخشد بلکه ضربان قلب و فشار خون را کاهش می دهد، که هر دو اینها هنگام اضطراب افزایش پیدا می کنند. خواندن موجب تحریک عصب واگ می شود که به تنظیم خلق کمک می کند. نمی دانید چه چیزی را بخوانید؟ ترانه های دوران کودکی یا ترانه هایی که دوست دارید هر دو می توانند اثربخش باشند.

## کلمات آرامش‌بخش را تکرار کنید

زمزمه‌ی آهنگین نه تنها به ذهن تمرکز می‌بخشد بلکه ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهد، که هر دو اینها هنگام اضطراب افزایش پیدا می‌کنند. خواندن موجب تحریک عصب واگ می‌شود که به تنظیم خلق کمک می‌کند. نمی‌دانید چه چیزی را بخوانید؟ ترانه‌های دوران کودکی یا ترانه‌هایی که دوست دارید هر دو می‌توانند اثربخش باشند.

## کلمات آرامش‌بخش را تکرار کنید

زمزمه‌ی آهنگین نه تنها به ذهن تمرکز می‌بخشد بلکه ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهد، که هر دو اینها هنگام اضطراب افزایش پیدا می‌کنند. خواندن موجب تحریک عصب واگ می‌شود که به تنظیم خلق کمک می‌کند. نمی‌دانید چه چیزی را بخوانید؟ ترانه‌های دوران کودکی یا ترانه‌هایی که دوست دارید هر دو می‌توانند اثربخش باشند.

## ۲- اثرات استرس بر روی کار فرد

استرس باعث فشارهای روانی بسیاری بر روی فرد می‌شود که این فشارها به شکل‌های مختلف در رفتار فرد در محیط کاری خود را نشان می‌دهد برخی از این رفتارها عبارتند از :

- زود رنجی یا پرخاشگری در برخورد با همکاران و یا مراجعین
- بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی به آراستگی ظاهر خود و دیگران
- بی‌تفاوتی نسبت به کار

⊂ عدم توانایی تمرکز بر روی کار و ناتوانی در تصمیم‌گیری

- کاهش خلاقیت
- فقدان اعتماد به نفس
- خستگی مفرط ناراحتی و احساس گناه
- افزایش اشتباهات
- ناتوانی در تحمل اطرافیان و تمایل به انزوا

همه این عوامل در نهایت منجر به کاهش بهره‌وری و افزایش ضایعات می‌شود و از طرف دیگر این افراد بعلت ناتوانی در کنترل احساسات ، ناتوانی در تصمیم‌گیری صحیح و دیگر موارد ذکر شده استعداد فوق‌العاده در ایجاد حادثه برای خود و دیگران پیدا می‌کنند.



## راههای مقابله و کاهش استرس در کار

یکی از مهمترین نکات در مورد مقابله با استرس این است که ابتدا ما منبع تولید استرس را در محیط کار خود شناسایی کنیم البته عامل استرس‌زا برای یک شخص ممکن است برای افراد دیگر اینگونه نباشد. این بدین معنی است که شخصیت و مکانیزم کنار آمدن با شرایط هر کس مختص خودش است. دانستن اینکه منبع ایجاد استرس چیست می تواند در تعیین اینکه چه چیزی باید در محیط کار تغییر کند و یا چه مهارتهایی باید برای غلبه بر آن آموخته شود بسیار موثر باشد. برای اینکه یک فرد بتواند استرس محیط کاری خود را حذف کند نیاز به یک سری آموزشها و تغییرات و حمایتها دارد که ما در اینجا در سه دسته به بررسی این نکات می پردازیم.

### ۱- یادگیری مهارتهای جدید:

- یاد بگیریم که همیشه نیمه پر لیوان را ببینیم و به اصطلاح مثبت اندیش باشیم .
- مدیریت زمان را بیاموزیم به این ترتیب از این که دچار محدودیت زمان شویم جلوگیری می کنیم.
- برای کمک خواستن از دیگران خجالت نکشید.
- با به روز کردن مهارتهای خود تغییرات شغلی را پیش بینی کنیم .

### ۲- تغییر در شیوه زندگی:

- ورزش کنیم
- در فعالیت های شادی بخش شرکت کنیم .
- رژیم غذایی خود را اصلاح کنیم .
- به اندازه کافی بخوابیم و استراحت کنیم .
- از زندگی افرادی که استرس خود را در کنترل دارند الگوبرداری کنیم .
- در تصمیم گیری برای مسائل مهم اصلاً عجله نکنیم .

### ۳- نقش دیگران در کاهش استرس فرد:

#### الف) نقش مدیران در کاهش استرس کارکنان

- قبل از ارجاع یک کار به کارمند یا کارگر آموزشهای لازم را به فرد بدهند .
- قابلیتهای فرد را برای انجام یک کار در نظر بگیرند .
- با طراحی بهتر محیط کار و ابزار عوامل زیان آور محیط کار را کاهش دهند .

- برای جلوگیری از یکنواختی و تاثیرات منفی یک کار ثابت ، گردش کاری را ایجاد کنند .
- در بین کارکنان تبعیض قائل نشوند .
- اجازه دهند تا کارکنان بر کار خودشان کنترل داشته باشند .
- به صحبت‌های کارکنان گوش کنند .

### **(ب) نقش خانواده و دوستان در کاهش استرس کارمندان**

سعی کنند با صحبت کردن در مورد مشکلات کاری از فشار آن بر روی فرد بکاهند. چنین بنظر می رسد که راهی برای گریز از استرس ها وجود ندارد. البته بعضی اوقات استرس ها میتوانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند مثلاً یکی از این گونه اثرات ایجاد انگیزه در اتمام کاریست که به تعویق افتاده و یا هوشیاری و خلاقیت بیشتری است که در ما ایجاد مینماید .به هر حال شواهد پزشکی دلالت بر اثرات سوء استرس بر بدن انسان دارد. استرس با ایجاد اختلال در خواب یا زخم معده و بروز بیماریهای روده ای (گاستریت) و سردردها میتواند سبب سلب آسایش از زندگی ما گردد .نتایج آخرین تحقیقات انجام شده نشانگر تأثیر استرس بر بروز بیماریهای کشنده ای همچون بیماریهای قلبی، سکتو و نیز ایجاد فشار خون بالا و حتی ابتلاء به سرطان میباشد. آنچه که همه باید به آن توجه داشته باشیم این است که استرس را نمیتوان از صحنه زندگی حذف کرد ولی میتوان اثرات آن را کاهش داد. یعنی با شناخت و بکارگیری راههای مبارزه با موارد استرس زا خواهیم توانست اثرات نامطلوب آن در زندگی و نیز بر بدن خود را کاهش دهیم. بعنوان مثال می توان با افزایش فعالیتهای مثبت و نیز ایجاد افکار مثبت نسبت به مسائل زندگی اثر استرس بر بدن خود را کاهش دهیم لذا هر فردی به عنوان عضوی از خانواده و اجتماع باید تلاش کند که از ایجاد و تأثیر استرس های مخرب با روش های ذیل برای خود، خانواده و همکاران جلوگیری نماید.

- سه دقیقه چشمان خود را ببندید، منظره یا کار مطلوب و آرام بخشی را تجسم کنید و حداقل یکبار دیگر اینکار را تکرار نمایید.
- هنگامیکه از کنار کسی در خیابان و یا مغازه و یا محل کار خود می گذرید لبخند بزنید و یا سلام کنید شخص مقابل احتمالاً به شما لبخند می زند و این به شما کمک دهیم. بعنوان مثال می توان با افزایش فعالیتهای مثبت و نیز ایجاد افکار مثبت نسبت به مسائل زندگی اثر استرس بر بدن خود را کاهش دهیم .
- هر صبح به موضوع و هدف کوچکی فکر کنید اینکه به دلیل کوچک بودن هدف شما میتوانید به آن نائل شوید احساس خوبی در شما ایجاد میکند باین منظور ممکن است یاد چیزی بیافزید که همیشه فراموش میکردید مثل : چک کردن باتریها در چراغ قوه یا نوشتن نامه به یک دوست یا بازی کردن با یک عضو خانواده برای مدت نیمساعت .
- لبخند زدن و خندیدن از کاهش دهنده های مهم استرس میباشد همچنانکه گفته اند (خنده بر هر درد بی درمان دواست)

- سعی کنید در مکالمات روزمره از شوخی های ملایم استفاده کنید و یا موضوعات خنده دار بخوانید یا تماشا کنید .
- زیر دوش و یا هنگام رانندگی آواز بخوانید .
- برخی از افراد بیشتر تمایل دارند تا به جنبه های منفی زندگی بپردازند. شما کوشش کنید که جزء دسته مثبت اندیشان باشید.

## انواع استرس زها و اثرات آنها بر سلامت ما

غالباً ما فکر می کنیم که فقط مسائل بزرگی مثل طلاق یا از دست دادن شغل یا تغییر شغل از موارد استرس زا بشمار می آیند. در حالیکه این مسائل کوچک و روزمره هستند که در دراز مدت بیشترین مشکلات را برای ما بوجود میآورند. وضعیت هایی مثل تعجیل در رسیدن به محل کار، نگرانی در تصمیم گیری برای کارهای کوچک، تکرار حوادث نامطلوب طی روزها و هفته ها و سالهای گذشته که همه عوامل کوچک اما اساسی میباشند که میتوانند با تکرارشان نه تنها بر سبک های رفتاری ما که حتی بر زندگی ما تأثیر گذار باشند. توجه داشته باشیم که برای بسیاری از ما نگرانی، آنچنان جزئی از زندگی دائمی ما شده است که شاید حتی قادر به تشخیص آن نباشیم اما این نگرانی حتماً روی بدن ما تأثیر میگذارد.

## آشنایی با چند روش برای کاهش استرس

گاهی اوقات ممکن است زندگی بسیار چالش برانگیز شود و نگرانی ها و مسئولیت های خانوادگی شما را تحت فشار قرار دهد. با آنکه استرس خفیف طبیعی ترین بخش زندگی است، اما استرس شدید می تواند بازدهی شما را تحت تأثیر قرار دهد و سلامت جسم و روحتان را به خطر اندازد. بر همین اساس هر چه سریع تر برای کنترل استرس خود اقدام کنید. این چند توصیه را به کار ببندید تا شاید آنها بتوانند به شما در حفظ کنترل و آرامش جسم و روحتان کمک کنند.

### تمرینات تنفسی

تنفس عمیق، راحت ترین راه برای رفع استرس و تنش های روحی است و برای بدن بسیار مفید است و موجب شل شدن عضلات و تسکین روح می شود و همچنین راحت ترین شکل تمرینات ورزشی است. شما می توانید هر جایی این نوع تمرینات را انجام دهید که می تواند به سرعت مؤثر واقع شود و بی درنگ استرس را از شما دور کند.

### دیدگاه شما

نوع تعریفتان از استرس تا حد زیادی به دیدتان نسبت به یک موقعیت بستگی دارد. آیا شما نیمه خالی لیوان را می بینید یا نیمه پر آن را ؟ سعی کنید مثبت اندیش تر باشید. مثبت اندیشی می تواند روشی مؤثر برای رفع استرس باشد و انعطاف پذیری تان را در مقابله با استرس افزایش دهد.

## خنده

شاید این گفته زیاد بیراه نباشد که «خنده بر هر دردی دواست.» خنده، هورمون‌های استرس را در بدن کاهش می‌دهد. خنده اضطراب را از بین می‌برد و باعث می‌شود شما از زاویه دیگری به موقعیت بنگرید. فواید دیگر خنده شامل تسکین‌دهنده درد، بسیار نشاط‌آور و حتی تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است.

## خواب

بدن شما حدوداً به ۷ تا ۸ ساعت خواب روزانه نیاز دارد. محرومیت از خواب می‌تواند موجب بروز مشکلات جسمی مانند بیماری‌های قلبی، سکتته، پرفشاری خون و دیابت شود. عدم استراحت کافی تمرکزتان را مختل و به توجه، هوشیاری و قوه استدلال‌تان آسیب وارد می‌کند. بدون استراحت کافی تمرکز در هنگام کار برایتان دشوار خواهد شد.

## گفت‌وگو و معاشرت با مردم

سعی کنید دوستان جدید پیدا کرده و با دوستان قدیمی دوباره معاشرت کنید. گفت‌وگو و معاشرت با افراد، روش فوق‌العاده‌ای برای خلاصی از تنش و استرس روزمره است. هنگامی که مشکلات‌تان را با دیگران در میان می‌گذارید، احساس می‌کنید که دیگر تنها نیستید. همیشه افرادی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک و به درد دلتان گوش کنند.

## تکنیک‌های تمدد اعصاب (ریلکسیشن)

سعی کنید به تمام تکنیک‌های تمدد اعصاب وارد شوید. آنها می‌توانند بلافاصله استرس شما را از بین ببرند؛ مانند گره کردن مشت و شل کردن آن یا تمرینات تنفس عمیق. تکنیک‌های تمدد اعصاب برای مقابله با اثرات احساسی و فیزیکی منفی استرس مفید هستند.

## رهایی از غیرضروریات زندگی

ساده زیستن را بیاموزید. از حداقل چیزها بیشترین بهره را ببرید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که واقعاً برایتان ارزشمند هستند و به زندگی‌تان ارزش بیشتری می‌بخشند. خود را از غیرضروریات زندگی رها کنید تا خوشحال‌تر و مفیدتر باشید.

## زمان تان را برنامه‌ریزی کنید

اگر برنامه‌ریزی زمانی خوبی نداشته باشید، در انجام امورات زندگی تان شکست خواهید خورد. شما تنها می‌توانید چند کار را در هر روز انجام دهید. بنابراین بر کارهایی متمرکز شوید که بر ارزش زندگی تان می‌افزایند و کیفیت زندگی تان را بهتر می‌کنند. کارهای بی‌ارزش را رها کنید. برای خودتان وقت بگذارید. مهم نیست چقدر پرمشغله هستید. شما باید دوباره نیرو بگیرید.

## تمرینات ورزشی

تحقیقات نشان داده است که تمرینات ورزشی برای رفع استرس و تنش بسیار مؤثر است. بدن شما ورزش می‌کند و مغزتان یک انتقال‌دهنده عصبی احساس خوب به نام اندوفین تولید می‌کند.

## تفاوت استرس بین زنان و مردان

تحقیقات متعددی در زمینه تفاوت میزان استرس بین زنان و مردان انجام شده است، که از آن جمله می‌توان به نتایج پژوهش دکتر جولیان سامرز، روانشناس بالینی در آمریکا در سال ۲۰۰۶ اشاره کرد که در یک ماهنامه معتبر علمی و پژوهشی روانپزشکی در کانادا منتشر شد. این مطالعه حاصل بررسی مقالات منتشر شده درباره شیوع اختلالات اضطرابی و استرس بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۴ است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که میزان استرس و اضطراب، در زنان بیشتر از مردان است. تحقیقات سال ۲۰۱۶ دکتر اولویا رمس، پژوهشگر در دانشگاه کمبریج انگلستان، که روی شیوع اختلالات اضطرابی بزرگسالان در فرهنگ‌های مختلفی، چون «یورو-انگلو، هندو آسیایی، آفریقایی، اروپای مرکزی و شرقی، آفریقای شمالی، خاورمیانه، لاتین و هیبرو» انجام شده است نیز داده‌های سامرز و همکارانش را تایید می‌کند. نتایج این تحقیق در ماهنامه معتبر روانشناسی و روانپزشکی *Brain and behavior* در کالیفرنیا، آمریکا، منتشر شده است و نشان می‌دهد که زنان دو برابر مردان به استرس و اضطراب شدید دچار می‌شوند. همچنین می‌توان به نتایج تحقیقات موسسه ملی بهداشت و روان و انستیتوی استرس آمریکا استناد کرد که یک سازمان معتبر غیر انتفاعی است و به نقش استرس در سلامت و بیماری می‌پردازد. در گزارش سال ۲۰۱۱ این سازمان آمده است: زمانی که فرد مدتی طولانی استرس داشته باشد، تحت تاثیر ترشح زیاد هورمون کورتیزول، تغییرات خلقی، هیجانی و جسمانی را تجربه می‌کند. از جمله این تغییرات می‌توان به اختلالاتی، چون افسردگی، اضطراب، سکنه قلبی، سکنه مغزی، فشار خون بالا، و اختلال سیستم ایمنی بدن اشاره کرد که به افزایش حساسیت به عفونت‌ها می‌انجامد». نتایج آن تحقیق همچنین نشان می‌دهد که مردان کمتر از زنان معتقدند استرس می‌تواند روی سلامتی آن‌ها اثرگذار باشد. ۸۸ درصد زنان و ۷۸ درصد مردان گزارش کرده‌اند که استرس بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تاثیر دارد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که میزان ابتلای زنان به انواع بیماری‌هایی که اغلب با استرس تشدید می‌شود، بیشتر از مردان است. زندگی مدرن مملو از موقعیت‌های استرس‌زا و محرک‌هایی است که می‌تواند

بر خلق و خوی زنان تأثیر منفی بگذارد، در این مقاله ۵ مورد از تأثیر استرس بر قاعدگی را بررسی می‌کنیم. یک بار در ماه همه خانم‌ها مجبورند تا با شروع دوران قاعدگی با تمام احساسات و شرایط جسمی که با آن همراه است مقابله کنند. ارزیابی تأثیر استرس بر قاعدگی بسیار دشوار است. با این حال، استرس درمان نشده، همراه با افزایش سطح هورمون، می‌تواند در زندگی روزمره باعث مشکلات جسمی زیادی شود و همچنین باعث می‌شود زنان از دیگر موارد بهداشت روان مانند بی‌خوابی، از دست دادن اشتها و اضطراب رنج ببرند. در ادامه تأثیر استرس بر قاعدگی در خانم‌ها را بررسی خواهیم کرد.

## تأثیر استرس بر بدن زنان

### ۱۰ تأثیر مخربی که استرس می‌تواند بر روی بدن خانم‌ها بگذارد

زنان و مردان در شرایط استرس‌زا واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. جالب است بدانید عکس‌العمل خانم‌ها در مقابل استرس، با عکس‌العمل آقایان، تفاوت‌های فاحشی دارد. همچنین تأثیر استرس روی سلامت خانم‌ها با تأثیر آن بر سلامت آقایان متفاوت است. تحقیقات نشان داده‌اند زنان در پاسخ‌های عاطفی خود به استرس با مردان تفاوت دارند. علاوه بر این، ممکن است عوارض استرس‌های حاد و مزمن بر سلامت جسمی و روانی آنان عمیق‌تر باشد. با ما باشید تا با تأثیر استرس زنان بر روی بدن آنها آشنا شوید. هنگامی که در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیریم، بعضی هورمون‌ها در بدن ما شروع به ترشح می‌کنند. هورمون کورتیزول یکی از این هورمون‌هاست. این هورمون روی سیستم ایمنی، دستگاه گوارش، پوست و سایر ارگان‌های بدن ما اثر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نحوه‌ی ترشح کورتیزول در شرایط استرس‌زا بین زنان و مردان متفاوت است. استرس تقریباً روی تمام ارگان‌های بدن ما اثر می‌گذارد و ممکن است از جنبه‌های مختلفی سلامتی ما را به خطر بیندازد. در پاسخ به استرس و با تولید هورمون کورتیزول، سطح انرژی بدن به صورت موقت بالا می‌رود و در پی این افزایش انرژی، فعل‌وانفعالاتی در سیستم گوارشی و ایمنی بدن صورت می‌گیرد. به هم‌خوردن تعادل هورمون‌ها در زنان اثرات خاصی دارد که ممکن است سلامت آنها را در درازمدت یا کوتاه‌مدت تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه‌ی این مطلب، ۱۰ اثر فیزیولوژیکی و روانی استرس بر سلامت زنان را با هم مرور خواهیم کرد.

#### ۱. کاهش میل جنسی

به اعتقاد دکتر ایرون گلدستاین، در مواجهه با اتفاقات استرس‌زا، مثل شروع شغلی تازه یا زندگی در شهری جدید، میزان تمایلات جنسی در زنان کاهش می‌یابد. علت بروز این مسئله این است که با افزایش میزان ترشح کورتیزول در شرایط استرس‌زا، سطح هورمون‌های جنسی کم می‌شود.

## ۲. قاعدگی‌های نامنظم

استرس شدید و طولانی‌مدت، می‌تواند به میزان قابل توجهی تعادل هورمون‌ها را بهم بریزد. همین عدم تعادل ممکن است منجر به مشکلاتی از قبیل قطع، تأخیر یا نامنظمی در عادات ماهیانه‌ی خانم‌ها شود. پژوهشگران معتقدند زنانی که شغل‌های پر استرس دارند، ۵۰ درصد بیشتر از زنانی که شغل‌شان استرس‌زا نیست، دوره‌های قاعدگی کوتاه‌مدت (کمتر از ۲۴ روز) خواهند داشت.

## ۳. آکنه

افزایش سطح کورتیزول در بدن، موجب افزایش ترشح چربی و در نتیجه بروز آکنه خواهد شد. طبق پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ صورت گرفت، دانشجویان دختر در دوران امتحانات به علت بالابودن استرس، بیشتر دچار آکنه می‌شوند.

## ۴. ریزش مو

یکی از علت‌های ریزش مو، عدم تعادل فیزیولوژیکی است که در نتیجه‌ی استرس شدید عاطفی و روانی رخ می‌دهد. استرس ممکن است چرخه‌ی زندگی مو را مختل کند و باعث شود موها وارد مرحله‌ی ریزش شوند. البته در طول دوره‌های استرس‌زا یا بلافاصله بعد از آن، ریزش مو نخواهید داشت؛ ریزش‌های ناشی از استرس معمولاً ۳ تا ۶ ماه بعد از مواجهه با شرایط استرس‌زا رخ می‌دهند.

## ۵. اختلال در هضم غذا

استرس‌های طولانی‌مدت موجب افزایش اسید معده می‌شوند و روی دستگاه گوارش اثر می‌گذارند. افزایش اسید معده موجب ناراحتی و سوءهاضمه و در موارد وخیم‌تر منجر به بروز زخم معده و سندرم روده تحریک پذیر می‌شود. کاهش و کنترل استرس از عوامل کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش است.

## ۶. افسردگی

زنان دو برابر مردان در معرض افسردگی قرار دارند. محققان برای کشف علت این موضوع، درباره‌ی تفاوت‌های زنان و مردان در مقابله با استرس و پاسخ به آن، تحقیق کرده‌اند. نتایج حاکی از این است که سطح بالای کورتیزول ناشی از استرس بلندمدت، استرس شغلی یا استرس‌های شدید در موقعیت‌های دشوار زندگی مثل مرگ یا طلاق می‌تواند موجب افسردگی شود.

## ۷. بی‌خوابی

همه‌ی ما با حس ناخوشایند بی‌خوابی آشنا هستیم. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام خواب، بارها و بارها اتفاقات آن روز را در ذهن خود مرور کنید و این ذهن‌درگیر و ناآرام، مانع خواب شما شود. حتماً می‌دانید که استرس یکی از دلایل اصلی بی‌خوابی است و بی‌خوابی نیز مشکلاتی مثل عدم تمرکز، بی‌حوصلگی و افت انرژی در طول روز را به دنبال دارد.

## ۸. افزایش وزن

پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند کورتیزول بیشتر، با نسبت کمتر دور کمر به دور باسن مرتبط است (به‌عنوان مثال، چاقی در اطراف ناحیه شکم). (استرس زیاد باعث افزایش اشتها و تمایل زیاد به مصرف مواد قندی و شیرین و در نتیجه بالا رفتن وزن می‌شود).

## ۹. کاهش باروری

مطالعات اخیر نشان می‌دهند سطح بالای آنزیم آلفا آمیلاز (آنزیم مرتبط با استرس) در بدن خانم‌ها باعث ایجاد مشکل و تأخیر در بارداری می‌شود. البته اثبات وجود رابطه‌ای دقیق میان استرس و باروری نیازمند تحقیقات بیشتری است.

## ۱۰. افزایش احتمال سکته‌ی مغزی و حملات قلبی

طبق پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ روی ۲۲ هزار زن صورت گرفت، احتمال وقوع سکته قلبی در زنانی که در محل کار در معرض استرس شدید قرار دارند، نسبت به زنانی که در مشاغل کم‌استرس فعالیت می‌کنند، ۴۰ درصد بیشتر است. سکته مغزی نیز در میان افرادی که زندگی پراسترسی دارند، شایع‌تر است. احتمال باروری در زنانی که بیشترین سطح آنزیم آلفا آمیلاز در بدن آنها وجود دارد، ۱۲ درصد کمتر از زنانی است که کمترین میزان این آنزیم را در دوران قاعدگی دارند.

## عوامل موثر بر چرخه قاعدگی :

داشتن چرخه منظم قاعدگی برای سلامتی زنان بسیار مهم است. زنان تمایل دارند برنامه‌های مهمی مانند تعطیلات، **پیشگیری از بارداری** و حتی جلسات مهم کاری را در طول دوره ماهانه خود ریزی کنند. اما گاهی پیش می‌آید که در اثر عواملی مانند استرس و اضطراب این چرخه بهم می‌ریزد و شما زودتر یا دیرتر از تاریخ مورد نظر دچار خونریزی می‌شوید. این مسئله ممکن است گاهی کاملاً مشکل ساز باشد. در اینجا پنج مورد از تاثیر استرس بر قاعدگی گفته شده است و همچنین راه‌هایی برای حل این مشکلات به شما پیشنهاد می‌گردد .



## ۱- تاخیر در تخمک گذاری

هنگامی که استرس چرخه تخمک گذاری را تحت تاثیر قرار می دهد، در واقع باعث می شود هورمون های خاصی که براساس برنامه زمانی تحریک و آزاد می شوند دچار بی نظمی شده و به موقع آزاد نشوند. این منجر به تاخیر در تخمک گذاری خواهد شد، به این معنی که دوره شما به موقع یا قابل پیش بینی نخواهد بود. مشکل اصلی تخمک گذاری با تاخیر این است که هنگام برنامه ریزی رویدادهای اطراف دوره شما، یک شکاف بزرگ در کارها ایجاد می کند. علاوه بر این، خود این مسئله ممکن است باعث ایجاد اضطراب بیشتری در شما شود و این چرخه تاخیر و استرس بیشتر برای شما مشکلات بیشتری به وجود بیاورد. تاخیر تخمک گذاری همچنین برای خانم هایی که قصد بارداری دارند، چالش مهمی ایجاد می کند، به خصوص اگر در گذشته با مشکلات باروری دست و پنجه نرم کرده باشند.

## ۲- طولانی شدن چرخه

هیچ کس نمی خواهد قاعدگی طولانی تری از حالت عادی داشته باشد، اما این دقیقاً همان چیزی است که می تواند به عنوان یک اثر جانبی استرس اتفاق بیفتد. هنگامی که تخمک گذاری به تأخیر می افتد، متأسفانه مجبور خواهید بود چرخه طولانی تری را نسبت به معمول تحمل کنید، و همچنین ممکن است خونریزی شدید تری داشته باشید. شروع چرخه بعدی شما نیز دیرتر خواهد بود، بنابراین اساساً نمی توانید حدس بزنید که قاعدگی شما چقدر طول خواهد کشید و چه زمانی شروع خواهد شد. در شرایط استرس زای دنیای امروز، ما نیازی به اضافه کردن حوادث غیرقابل پیش بینی و استرس زا در زندگی خود نداریم!

## ۳- متوقف شدن دوره

شرایط استرس زا می تواند تأثیر بسیار زیادی بر چرخه قاعدگی داشته باشد از جمله تأثیر بر میزان خونریزی، میزان گرفتگی عضلات و در برخی موارد نیز ممکن است دوره شما را به طور کلی متوقف کند. این امر در صورتی است که در نتیجه استرس یا اضطراب با کاهش اشتها مواجه هستید شایع تر است، زیرا کمبود وزن هم می تواند باعث متوقف شدن دوره شما شود.

## ۴- عدم تخمک گذاری

ممکن است در اثر استرس در حالی که هنوز هر ماه خونریزی می کنید، تخمک گذاری نداشته باشید. این موضوع می تواند مسئله بزرگی باشد زیرا ممکن است به طور معمول پرئودتان را پشت سر بگذارید، اما نمی توانید باردار شوید. یکی از مطمئن ترین راه ها برای تشخیص اینکه تخمک گذاری دارید یا نه، مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم است .

## ۵- شدیدتر شدن PMS

بسیاری از خانم ها با PMS **سندرم پیش از قاعدگی** مبارزه می کنند و بعضی اوقات آنقدر اوضاع بد می شود که می تواند منجر به خونریزی شدید قاعدگی، حملات اضطرابی و دوره های افسردگی شود. اگر متوجه شده اید که PMS شما اخیراً بسیار بدتر شده است، باید به سطح استرس و محرک های زندگی خود نگاهی جدی بیندازید تا بتوانید به حالت عادی بازگردید.

### نحوه مدیریت شرایط استرس زا به روش طبیعی

گذشته از تأثیر استرس بر قاعدگی، استرس می تواند به طرز منفی بسیاری از جنبه های دیگر زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل است که باید استرس خود را تحت کنترل داشته باشید و از زیاد شدن استرس و اضطراب در زندگی خود جلوگیری کنید. صرف نظر از سن و شرایط شما، هرگز نباید این واقعیت را دست کم گرفت که استرس معمولاً علت اصلی طیف گسترده ای از مشکلات جدی جسمی است که برخی از آن ها شامل موارد زیر است:

- فشار خون
- افزایش خطر سکته مغزی
- افزایش خطر حمله قلبی
- افسردگی
- بیخوابی

همچنین موارد بسیاری وجود دارد که همیشه چندان مشهود نیست اما استرس به مرور زمان بر آن ها تأثیر می گذارد و باعث بیماری می شود. اما نگران نباشید. شما تنها نیستید. بسیاری از خانم ها در سراسر جهان با مشکلات ناشی از تأثیر استرس بر قاعدگی و دیگر مشکلات از این دست درگیر هستند و در کنار این مشکلات روش های درمانی زیادی برای از بین بردن استرس و اضطراب وجود دارد. شما می توانید از انواع روش های روان درمانی و در موارد شدید تر از روش های دارویی برای از بین بردن استرس و اضطراب استفاده کنید .

## یائسگی چه تأثیری بر اضطراب زنان دارد؟

هشتاد درصد زنان گفته‌اند که یائسگی باعث اضطراب آنها شده است. هورمون استروژن در تنظیم خلق و خو، تنظیم خواب، و احساس کلی سلامتی و راحتی شما نقش دارد. سطح این هورمون در پیش‌یائسگی شروع به بالا و پایین رفتن می‌کند. حتی اگر پیش‌ازاین روحیه آرام‌تری داشتید، تحقیقات نشان می‌دهد در دوره‌ی پیش‌یائسگی و بعد از آن نسبت به اضطراب آسیب‌پذیرتر خواهید بود. علاوه بر اختلال هورمونی، گرگرفتگی می‌تواند در خواب اختلال ایجاد کند و مصیبت تازه‌ای به بار بیاورد. در این مورد چه باید کرد؟ شاید دکتر پیشنهاد کند هورمون درمانی، مثلاً کنترل‌کننده‌های بارداری با دز پایین، را امتحان کنید که می‌توانند نوسان هورمونی را تعدیل کنند. علاوه بر این، کمی مراقبت عاشقانه و با ملاحظه را به خودتان تقدیم کنید و زمانی که احساس خوشایندی ندارید از کارها و عوامل استرس‌زا دوری کنید.

## علت اضطراب زنان چیست و چطور می‌توان آن را کنترل کرد؟

برای بیشتر زنان اضطراب وابسته به موقعیت (احساسی که حین سخنرانی در جمع یا انجام یک خرید اساسی مانند خانه یا ماشین به انسان دست می‌دهد) بخشی عادی از زندگی محسوب می‌شود. اما اگر نتوانید دست از نگرانی‌های فزاینده‌ی خود بردارید چه؟ تقریباً یک نفر از هر ۱۰۰۰ زن شرکت‌کننده در یک نظرسنجی دچار اضطراب بودند و درصد بالایی از آنها یعنی ۸۱٪ حداقل هفته‌ای یک بار احساس اضطراب کرده‌اند. در مورد اینکه چه چیزی زنان را مضطرب می‌کند و آنها از چه راه‌هایی به جنگ اضطراب‌شان می‌روند؟ بررسی‌های زیادی انجام شده و در نهایت راهکارهایی برای بهبود اضطراب زنان معرفی شده است که به شما کمک می‌کنند آرامش بیشتری را تجربه کنید. بث باتلاگینو (Beth Battaglini)، مدیرعامل Healthy Women، می‌گوید: «اضطراب همه‌گیر شده است. بیشتر دوستان و اعضای خانواده‌مان از این مشکل مشترک رنج می‌برند. باید درباره‌ی آن حرف بزنیم.» دیگر اینکه، بیشتر شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی احساس می‌کردند اضطراب مخمل زندگی روزمره‌شان است. اضطراب می‌تواند سلامتی و راحتی فرد را دچار اختلال کند، روی خواب و تمرکز او اثر منفی بگذارد و آرامش را دور از دسترس کند.

## چه چیزهایی زنان را نگران می‌کند؟

موفقیت در کار و کسب درآمد کافی، به خصوص با بالا رفتن سن و پیش‌آمدن بازنشستگی، موضوع اصلی نگرانی‌های زنان است. چنین نگرانی‌هایی در زنان عمیق‌تر از مردان بروز می‌کند که البته این تفاوت منحصر به موضوع کار و پول نیست. روی هم رفته، طبق گزارش انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، تشخیص اختلال اضطراب در زنان دو برابر مردان اتفاق می‌افتد. این تفاوت دور از ذهن نیست چرا که، طبق گفته‌ی جنیفر شنون (Jennifer Shannon)، یک روان‌درمانگر فعال در کالیفرنیا: «زنان اغلب گمان می‌کنند باید در تمام

زمینه‌های زندگی خود درست به مرکز هدف بزنند و اگر نتوانند، فکر می‌کنند به نحوی شکست خورده‌اند. زنان تمایل دارند که عالی باشند، هرگز سر فرزندان‌شان داد نزنند، خانه را تمیز نگه دارند، بیشتر از دخل خرج نکنند و در ملاقات‌ها اثر خوبی روی دیگران بگذارند.» درنهایت زن‌ها مسئولیت همه را روی دوش خود می‌بینند.

## چطور هراس را کنترل کنیم؟

۶۱ درصد از زنان شرکت‌کننده گزارش دادند که به حمله پانیک دچار می‌شوند. این حمله احساس ناگهانی و مقاومت‌ناپذیر از ترس است که با تپش قلب، عرق کردن، لرزش، تنگی نفس و اطمینان از اینکه اتفاق بدی قرار است رخ بدهد همراه است.

ادنا فائو، دارای دکترای روانشناسی و مدیر مرکز درمان و مطالعات اضطراب در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: اگر احساس می‌کنید در شرف یک حمله‌ی پانیک هستید، سعی کنید به آرامی یا در کیسه‌ای کاغذی تنفس کنید. او می‌گوید اگر نمی‌توانید مانع حمله‌ی پانیک بشوید، اشکالی ندارد که بگذارید اتفاق بیافتد. این حملات خواهند گذشت – حملات پانیک معمولاً کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشند.

اما از آنجاکه فشار مداوم اضطراب می‌تواند بر روی بدن و ذهن‌تان تاثیر بگذارد، بسیار مهم است که راه‌هایی برای اداره‌ی علائم اضطراب پیدا کنید. این موارد شامل:

### کمی نفس عمیق بکشید

دلیلی دارد که متخصصان این کار را توصیه می‌کنند. تنفس عمیق اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. این تکنیک را از دکتر فائو داشته باشید: دم عمیق داشته باشید و در حالیکه تا ۴ می‌شمرید به خود بگویید (آرام باش)، سپس بازدم را بیرون بدهید. این کار را به مدت یک دقیقه، یا اگر اسیر ترافیک شده‌اید طولانی‌تر، انجام بدهید.

### ذهن خود را آزاد بگذارید

تامپسون می‌گوید: «در میان سیل پیام‌ها، خبرهای شبکه‌های اجتماعی، سریال‌های درانتظار برای دیده‌شدن و پادکست‌های درانتظار برای شنیده‌شدن احساس برانگیختگی بیش از اندازه متداول است.» برای اینکه میزان شویدگوشی‌تان را خاموش کنید، در حیات خلوت بنشینید و به اطراف نگاه کنید. او می‌گوید: وقتی به آسمان، خورشید و درختان نگاه کنید، مشکلات‌تان پیش چشم شما کوچک‌تر جلوه می‌کنند.

احساسات اضطراب‌آور هم می‌گذرند. تسلیم شدن و آرامش داشتن در میانه‌ی اضطراب تا زمانی که به‌طور طبیعی تمام شود کمک‌کننده است. زمانی که تحت فشارید به جای اینکه فکر کنید حتما باید از آن خلاص شوید، به این فکر کنید که می‌توانید با تجربه‌ی این حس همین حالا کنار بیایید.

### ارزیابی واقع‌گرایانه‌ای از خود بکنید

آنچه آزارتان می‌دهد را بنویسید، سپس از خود سؤال کنید احتمال اینکه چنین اتفاقی بیفتد چقدر است؟ چه شواهدی داریم که دلالت بر رخداد آن می‌کنند؟ چه کاری از من برمی‌آید؟ فائو می‌گوید: با اینکار خیلی زود می‌فهمید که همه چیز مرتب می‌شود، دلیلی برای هراس وجود ندارد و قرار نیست کنترل اوضاع از دست‌تان خارج شود.

### کلمات آرامش‌بخش را تکرار کنید

زمزمه‌ی آهنگین نه تنها به ذهن تمرکز می‌بخشد بلکه ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهد، که هر دو اینها هنگام اضطراب افزایش پیدا می‌کنند. خواندن موجب تحریک عصب واگ می‌شود که به تنظیم خلق کمک می‌کند. نمی‌دانید چه چیزی را بخوانید؟ ترانه‌های دوران کودکی یا ترانه‌هایی که دوست دارید هر دو می‌توانند اثربخش باشند.

### خودتان را در آغوش بگیرید

دقیقا منظورمان همین بود. دکتر جین لاو تامپسون، روان‌درمانگر از فلوریدا می‌گوید: «تماس انسانی باعث ترشح هورمون اندروفین می‌شود که در زندگی‌مان به اندازه‌ی کافی دریافت نمی‌کنیم.» اگر دوست یا همسرتان کنارتان نیست دکتر تامپسون روشی را به شما پیشنهاد می‌کند که به تنهایی قابل انجام است: «ساعدهایتان را از بالا به پایین بمالید، سپس بازوانتان را به دور خودتان بپیچید و فشار دهید.»

## آیا به خوبی با اضطراب کنار آمده‌اید؟

۴۴ درصد زنان گفته‌اند که در هنگام اضطراب تلویزیون می‌بینند. متخصصان معتقدند که کمی فرار از واقعیت‌های زندگی با رفتن به سراغ تلویزیون اشکالی ندارد. اما اخبار استرس‌آفرین را زیاد دنبال نکنید و آنچه شما را آرام می‌کند ببینید. همچنین، پشت‌سرهم به تماشای فیلم و سریال ننشینید زیرا مطالعات نشان می‌دهد مانع خواب‌تان می‌شود.

۴۱ درصد از زنان گفته‌اند که به سراغ غذا می‌روند. متخصصان معتقدند که باید در این عادت تجدیدنظر کنید. غذاهای پرچرب و شیرین می‌توانند توجه شما را از استرس منحرف و مرکز پاداش مغزتان را روشن کنند، اما منجر به افزایش و سپس افت قند خون می‌شوند که اتفاق خوشایندی در هنگام درگیری با اضطراب نیست. بنابراین با هوس شیرینی بجنگید و تا حد ممکن به سراغ غذاهای سالم بروید.

۳۳ درصد زنان می‌گویند که در مواجهه با اضطراب ورزش می‌کنند. متخصصان این کار را انتخابی هوشمندانه می‌دانند. مثلاً یوگا می‌تواند سیستم اعصاب را آرام کند، که بخشی از آن به تمرکز است که این تمرینات روی تنفس دارند. علاقه‌ای به یوگا ندارید؟ برای اینکه آرام شوید، کمی قدم بزنید. محققان هاروارد کشف کرده‌اند که حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی می‌تواند ذهن را خالی کند و هورمون استرس را کاهش بدهد.

۳۳ درصد زنان گفته‌اند که هنگام اضطراب، انزوا و تنهایی را ترجیح می‌دهند. متخصصان معتقدند: اگر مضطربید فاصله گرفتن از آدم‌هایی که احساس خوبی به شما نمی‌دهند هوشمندانه است. اما ارتباط با افراد مثبت اندیش می‌تواند به مدیریت اضطراب کمک کند. انسان‌ها برای ارتباط ساخته شده‌اند. اگر درگیرید از دوستی بخواهید برای یک گفت‌وگو به شما سر بزنند.

۳۱ درصد زنان گفته‌اند در مواجهه با اضطراب کتاب یا مجله می‌خوانند. متخصصان معتقدند خواندن متنی خوب افکارتان را به جایی جدید می‌برد، یعنی دقیقاً جایی که هنگام اضطراب می‌خواهید باشید. این کار برای متوقف ساختن افکار درونی اضطراب‌آور راهکاری عالی است.

۳۳ درصد از زنان گفته‌اند برای غلبه بر اضطراب به نوشتن افکار و مشاهدات یا انجام سایر کارهای خلاقانه روی می‌آورند. متخصصان معتقدند صرف زمان روی فعالیت‌های هنرمندانه به بیرون ریختن آنچه در ذهن‌تان می‌گذرد کمک می‌کند. سعی کنید در یک کلاس منظم نام‌نویسی کنید، مثلاً سفال‌گری یا نویسندگی، تا به‌صورت منظم خود را در محیطی مبتکرانه قرار دهید.

## استرس در دوران کرونا:

بسیاری از انسان‌ها، هنگامی که در زندگی با یک بحران مواجه می‌شوند، نگاه‌شان به زندگی تغییر می‌کند و این مسئله می‌تواند منجر به تغییر سبک زندگی‌شان بشود. جدا بودن از دیگران در ایام کرونا، حتی اگر بیمار نشوید، می‌تواند استرس‌زا باشد. همه افراد بعد از بیرون آمدن از قرنطینه احساسات متفاوتی دارند.

## برخی از احساسات عبارتند از:

- احساسات مختلط، از جمله تسکین پس از قرنطینه
- برای سلامتی خود و عزیزان‌تان بترسید و نگران باشید.

- از تجربه نظارت بر خود یا تحت نظارت دیگران بودن برای علائم و نشانه های کرونا استرس بگیرید.
- غم، عصبانیت یا ناامیدی به دلیل اینکه دوستان یا عزیزان ترس بی‌اساس از سرایت بیماری در تماس با شما را دارند، حتی اگر مشخص شده باشد که سرایت‌دهنده نیستید.
- در مورد عدم توانایی در انجام کارهای عادی یا وظایف والدین در دوران قرنطینه، احساس گناه می کنید.
- سایر تغییرات عاطفی یا بهداشت روانی

ویروس کرونا با آسیب بر روح، ذهن و جسم به صورت بسیار تهدید آمیزی امنیت روانی خانواده را نیز به خطر انداخته و ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری به شرح ذیل برای آینده جامعه داشته باشد ممکن است کودکان یا کسانی که آنها می شناسند از قرنطینه رها شده باشند، این کودکان احساس ناراحتی کنند یا احساسات قوی دیگری داشته باشند. واکنش های متفاوتی ممکن است دیده شود. می توانید به فرزندان کمک کنید که با آن احساسات مقابله کنند.

### با این راه کارها، در هنگام شیوع ویروس کرونا از سلامت روان خود مراقبت کنیم:

- ذکر و یاد خالق مهربان و ذهن آگاهی
- شنیدن موسیقی آرام بخش مورد علاقه خواندن کتاب‌هایی که زمان کافی برای خواندن آنها نداشتیم و بیشتر آن اکنون آنلاین در اختیار است
- تماشا کردن فیلم های آموزشی و سینمایی و تفریحی
- سرگرمی های خانگی مانند بازی های اسم فامیل، شطرنج، کلمه بازی، دارت و بازی های ساخته شده توسط سازمان فرهنگی ورزشی و برخی نهاد های فعال
- اقدام به فراگیری آموزش های آنلاین
- مراقبت بیشتر از سالمندان و کودکان و صحبت کردن با زبان آنها بدون ایجاد رعب و وحشت .
- سعی کنید از گمانه زنی ها خودداری و منابع معتبری را در مورد شیوع این بیماری جستجو کنید.
- شایعه و حدس و گمان می تواند اضطراب برانگیزد. دسترسی به اطلاعات با کیفیت بالا در مورد ویروس می تواند به شما کمک کند تسلط بیشتری به پیرامون خود داشته باشید.
- از همه اخبار دوری نکنید و همچنان به اطلاع رسانی و آموزش ادامه دهید، اما در صورت مزاحم بودن اخبار، خواندن آنها را محدود کنید.

- برای کسب آرامش بیشتر از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا، مدیتیشن و تای چی استفاده کنید. در خانه فعالیت بدنی داشته باشید. نرمش‌های ساده باعث افزایش سطح هورمون‌های اندروفین و سروتونین شده و به شما احساس بهتری می‌دهد.
- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- موضع دلسوزانه و حمایتی، شانس پیشگیری و بهبود را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر سرماخوردگی یا سرفه مربوط به ویروس کرونا نیست.
- طبیعی است که هنگام خواندن خبرهایی در مورد شیوع بیماری، احساس آسیب‌پذیری کنید. اما مهم است که این احساسات را کنترل و به دیگران یادآوری کنید تا از سلامت جسمی و روحی شما مراقبت کنند.

## خانواده درمانی:

- در اصل، خانواده درمانی به معنای مدیریت هیجانات و رفتارها و ارتباطات اشاره می‌شود.
- یک نفر در خانواده که مورد تایید عاطفی و احساسی گروه است بعنوان تسهیلگر انتخاب می‌شود.
  - تسهیل‌گر معنایش هدایت‌کننده برای رسیدن به بینش صحیح است در گروه.
  - در این نوع روش می‌بایست خانواده به صورت گرد یا یو شکل، ترس‌ها و مشکلات خود را درباره ویروس کرونا و استرس و یا اضطراب خود و حتی شنیده‌های خود بازگو کنند بدون ترس از قضاوت شدن و سایر اعضای گروه بازخورد دهند و نظرات و پیشنهادات خود را بیان کنند، با بازخوردهای مثبت و یا حتی منفی اما با احترام و صبر.
  - این روش کمک می‌کند تا به کمک خانواده بتوانیم بر آسیب‌هایی مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات روان‌تنی، مشکلات عاطفی، ناتوانی در ابراز محبت، روابط اجتماعی نامناسب و غیره غلبه داشته باشیم.
  - تسهیلگر می‌تواند با صحبت کردن در خصوص موارد ذکر شده و آرام‌سازی و بنا به شناخت شخصیت افراد در خانواده آرامشی ذهنی ایجاد کند و این امر همواره در خصوص آیین ما توصیه شده است که مشورت کنیم در خصوص آنچه می‌خواهیم بیاموزیم و دانش معنوی باعث آرامش و امنیت ذهنی و درونی می‌گردد.
  - به یاد داشته باشیم دعا کردن را بیاموزیم و خواسته‌های خود را قدرتمند با واژگانی ادبی و زیبا تنها از خالق مهربان طلب کنیم.