



مشاجره شما را به این بیماری ها مبتلا می کند!

فشار روحی و استرس ناشی از مشاجره می تواند زمینه ساز بروز بیماری های روحی و جسمانی شود.

فشار روحی و استرس ناشی از مشاجره می تواند زمینه ساز بروز بیماری های روحی و جسمانی شود.

به گزارش سلامت نیوز، مظفر روحانی، روانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: بخشی از مشکلات روانپزشکی ناشی از بیماری های روحی هستند که به وسیله محرک های بیرونی مانند جر و بحث، بیزاری از شغل و خستگی زیاد پدیدار می شوند.

وی در ادامه افزود: مشاجره یکی از عوامل محرک محیطی است که می تواند باعث آشکار شدن بیماری های نهفته در درون فرد شود. مثلا در افراد مبتلا به بد بینی این حالت را آشکار یا موجب تشدید این حس در فرد می شود.

روحانی با بیان اینکه جرو بحث بیشتر باعث اختلال های اضطرابی می شود تصریح کرد: در اکثر موارد پرخاشگری بیماری های خفیفی را ایجاد می کند و در افراد می تواند باعث ترس های فوبیک شود مثلا با ایجاد هراس اجتماعی مانع فعالیت های اجتماعی و گوشه گیری شود، همچنین در افراد بدبین باعث ایجاد حس انتقام جویی می شود.

این روانپزشک اظهار داشت: مشاجره در افراد دارای زمینه وسواس باعث تشدید آن یا ایجاد زمینه بروز آن می شود، همچنین جرو بحث می تواند موجب روشن شدن فازهایی از بیماری اضطرابی شود، در حالت پیشرفته با ایجاد اضطراب منتشر می تواند فرد را از فعالیت های روزانه باز دارد که درمان این عارضه به طول خواهد انجامید اما در اکثر موارد علائم ناشی از آن تاثیر کوتاه مدت دارد.

وی ابراز داشت: افسردگی با استرس آشکار می شود و عصبانیت باعث تشدید آن و در حالت پیشرفته باعث ایجاد حالت انزوای اجتماعی و افکار منفی نسبت به خود و محیط پیرامون بیمار می شود.

روحانی با تاکید بر اینکه مشاجره در افراد مبتلا به فشارخون و امراض قلبی باعث تشدید بیماری آن ها می شود ، تصریح کرد: جر و بحث به تنهایی عامل هیچ بیماری نیست، همه در طول زندگی با این حالت روبه رو می شوند، علائم بروز بیماری در این حالت با توجه شرایط روحی افراد متفاوت است.

وی با تاکید بر اینکه مشاجره با کودکان و نوجوانان با ایجاد احساس نا امنی، حس گریز از خانه را در آنها تقویت و مشکلات عدیده ای ایجاد می کند، تصریح کرد: فریاد زدن بر سر کودکان ممکن است باعث ایجاد لکنت زبان در آنها شود، همچنین جرو بحث با نوجوانان آثار مخربی برجای می گذارد.

نوجوانان نسبت به شرایط استرس زا آسیب پذیر تر هستند که به دلیل نداشتن برداشت درست از واقعیت باعث تقویت حس خشونت در آنها می شود.

روحانی در خصوص راهکار مدیریت خشم بیان کرد: افراد با توجه به استعداد و توانایی های خود می تواند از راهکارهای متفاوتی در این زمینه استفاده کنند.

گفتنی است؛ دوری کردن از محیط استرس زا و انجام تنفس عمیق می تواند به کاهش احساس خشم کمک کند. همچنین تمرین کنترل خشم، استراحت کافی، تفکر قبل از انجام هر عمل، ورزش، مثبت اندیشی و یادگیری مهارت های تمدد اعصاب می تواند در این زمینه بسیار موثر باشد.