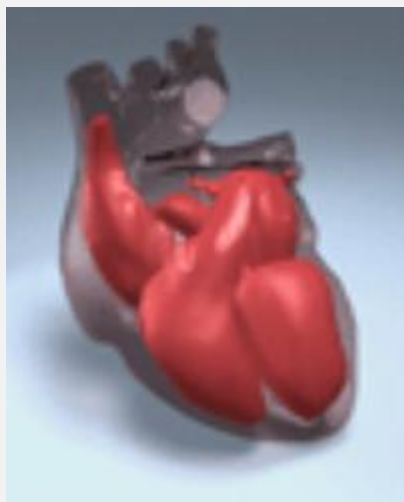


استرس منشأ 80 درصد بیماری‌ها است

یک متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد گفت: 50 تا 80 درصد بیماری‌ها توسط استرس ایجاد می‌شود و براساس تحقیقات مشاغل درمانی بالاترین صدمات شغلی را وارد می‌کنند.



سلامت نیوز: یک متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد گفت: 50 تا 80 درصد بیماری‌ها توسط استرس ایجاد می‌شود و براساس تحقیقات مشاغل درمانی بالاترین صدمات شغلی را وارد می‌کنند.

به گزارش فارس، علی اکبری در همایشی که به مناسبت روز ماما در سالن شهید چمران گناباد برگزار شد، اظهار داشت: قسمت عمده بیماری‌های روزانه بر اثر استرس در افراد ایجاد می‌شود.

این متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد با بیان اینکه برخی از افراد بهتر می‌توانند با عوامل استرس‌زا مقابله کنند، افزود: ما اوقات شبانه‌روز را در محیط کار می‌گذرانیم و این کار خود یک عامل استرس‌زا است.

متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد تصریح کرد: حدود 50 تا 80 درصد تمام بیماری‌ها توسط استرس ایجاد می‌شود و تحقیقات نشان می‌دهد مشاغل بهداشتی درمان بالاترین میزان صدمات شغلی را وارد می‌کنند.

متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد گفت: مشکلات جسمانی شامل بیماری‌های قلبی، فشار خون، گوارش، اختلال خواب، مشکلات روانی شامل دل مردگی، احساس جدایی و یگانگی با دیگران، تحریک‌پذیر و زود خشمگین شدن و مشکلات رفتاری شامل درگیری مکرر با همکاران، کاهش کمی و کیفی کار، محدود شدن فعالیت‌های تفریحی، گوشه‌گیری، فرار از کار و عیب‌های مکرر، تخریب عمدی، سوانح، حوادث از جمله عواقب فشارهای روانی است.

وی با اشاره به شرایط محیطی نیز گفت: ماهیت شغل، نقش فرد یا حرفه‌اش در سازمان مربوطه، فشارهای روانی ناشی از پیشرفت‌های شغلی، از جمله شرایط محیطی است و در مورد فضا و ساختار سازمان نیز ماهیت روابط حاکم بر محیط کار و خصوصیات محیط کار و نوبت کاری تاثیرگذار است.

متخصص روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی گناباد با بیان اینکه در پیشگیری و مدیریت استرس دو راه حل وجود دارد، افزود: آموزش به فرد برای مقابله با استرس و آموزش به مدیران درباره اهمیت طراحی شغل مهم‌ترین راه‌ها است.

اکبری گفت: در شیوه‌های آرام‌سازی تفکر و عبادت، انبساط خاطر تدریجی، آموزش تلقین به خود، تنفس عمیق، ورزش بدنی، شهامت آموزی، از بین بردن نا سازگاری، تصمیم‌گیری و مهارت حل مشکل و آموزش مهارت بین فردی در کاهش استرس تاثیرگذار است. وی تاکید کرد: کسی نمی‌تواند یک زندگی آرام و بی تنش را به شما هدیه دهد اما شما می‌توانید به زندگی خود آرامش دهید.