

هفت بیماری که با «استرس» به سراغتان می‌آیند

واکنش بدن ما به استرس و اضطراب بر بسیاری از عملکردهای آن به شیوه‌های پیچیده‌ای اثر می‌گذارد. وقتی ارتباطات درونی این پروسه‌ها را بررسی می‌کنیم،



واکنش بدن ما به استرس و اضطراب بر بسیاری از عملکردهای آن به شیوه‌های پیچیده‌ای اثر می‌گذارد. وقتی ارتباطات درونی این پروسه‌ها را بررسی می‌کنیم، درمی‌یابیم هر بخش چگونه در کمک به ایجاد حس خستگی نقش حقیقی ایفا می‌کند. با پرداختن به هر یک از این عوامل به صورت جداگانه می‌توانیم تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی مان ایجاد و اضطراب را رفع کنیم.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «وقتی به اضطراب فکر کنید، ممکن است چند سناریو به ذهن شما خطور کند: این پهلوی و آن پهلوی شدن‌های مکرر موقع خواب، دلواپسی از رویدادهای بالقوه‌ی آینده، غرق شدن در افکار زمان‌مانند همه‌گیری یا وحشت‌زدگی (حمله‌ی پانیک) کامل. حتی اگر اختلال اضطراب در شما تشخیص داده نشده باشد، به احتمال زیاد در مقطعی از زندگی‌تان نشانه‌هایی از اضطراب را تجربه کرده‌اید.

در این موقعیت‌ها ممکن است حالت تهوع، ضربان قلب تند، تعریق بیش از حد، سفتی قفسه‌ی سینه، تنش و فشار در فک، گردن، شانه‌ها یا افکار آزاردهنده را حین آماده‌کردن خودتان برای بدترین سناریوی ممکن تجربه کنید. اما آیا اضطراب می‌تواند سبب خستگی شود؟

شاید پس از تجربه‌ی این نشانه‌ها واقعاً احساس خستگی کنید. این حس هر جایی از طیف خستگی رخ می‌دهد، از حس این که انگار تازه از دوی ماراتون برگشته‌اید تا این حس که نیاز دارید به اندازه‌ی دو روز بخوابید یا حتی یک خستگی جزئی که با یک چرت کوتاه برطرف می‌شود.

در ادامه‌ی این مطلب دلایلی که اضطراب انرژی را از بین می‌برد و راه‌های احیاء آن را می‌خوانید.

اضافه بار هورمون استرس

اضطراب از طریق اضافه‌کردن بار بدن با هورمون‌های استرس می‌تواند سبب خستگی شود. واکنش «ستیز یا گریز» یک ارتباط کلیدی میان اضطراب و خستگی است. در واقع، این پروسه سه مرحله دارد: هشدار، مقاومت و خستگی. اضطراب سیستم‌های بدن را تحریک می‌کند تا به حالت هشدار درآیند. این یک واکنش طبیعی و غیرارادی است که برای بقاء در مغز انسان به وجود آمده است.

وقتی انسان‌ها با خطر واقعی و قریب‌الوقوع تهاجم از سوی یک حیوان درنده زندگی می‌کردند، واکنش نشان دادن بدون فکر زیاد برای بدن ما منطقی بوده است. چنین تهدیداتی در زندگی مدرنِ امروزی نادر است اما مغز ما همچنان به همان روش هزاران سال پیش واکنش نشان می‌دهد.

هورمون‌ها و مواد شیمیایی که در بدن ما ترشح می‌شوند تا ما را برای ایمنی آماده کنند هم سیستم‌های متعددی در بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند و هم خود متاثر از آنها هستند و این تعامل خود منجر به خستگی می‌شود. آدرنالین و کورتیزول دو مورد از مهم‌ترین هورمون‌هایی هستند که در اینجا به آنها می‌پردازیم.

نخست آدرنالین ترشح می‌شود، عضلات را سفت می‌کند و ضربان قلب و فشار خون را جهت آمادگی برای دویدن بالا می‌برد. بعدتر در واکنش به استرس، کورتیزول ترشح می‌شود و استفاده‌ی مغز از گلوکز را افزایش می‌دهد که یکی از منابع سوخت اصلی ماست. پس تعجبی ندارد که خستگی ایجاد کند.

شما می‌توانید سطوح اولیه‌ی این هورمون‌های استرس را تنظیم کنید. چگونه؟ با تمرین مرتب یوگا، تنفس آگاهانه، مدیتیشن یا ورزش‌های هوازی. اگر ایامی که آرامش دارید سعی کنید رفته رفته به این فعالیت‌ها عادت کنید و در آنها تسلط یابید در صورت وقوع حوادث استرس‌زا می‌توانید برای آرامش یافتن به این فعالیت‌ها متکی باشید.

افزایش سطح قند خون

خستگی یکی از شایع ترین نشانه های هایپرگلاسیمی (قند خون بالا) است که ثابت شده با اضطراب در بیماران مبتلا به دیابت همراه است. احساس خستگی مداوم صرف نظر از کیفیت یا کمیت خواب، تغذیه یا ورزش در بسیاری از کسانی که هایپرگلاسیمی را تجربه کرده اند، گزارش شده است.

اگر چه ثابت شده که این ارتباط در افراد دیابتی اثرات شایع تر و طولانی تری دارد، در افراد غیردیابتی هم که در معرض استرس های روانی قرار دارند، دیده می شود.

در واقع واکنش طبیعی به استرس در تمامی افراد سبب بالارفتن فشار خون و ضربان قلب همین طور سطوح کورتیزول می شود و همه ی این موارد سطوح قند خون را افزایش می دهد. این به آن معناست که اضطراب، خستگی ناشی از نوسانات قند خون را دو برابر می کند.

هنگام استرس به جای روی آوردن به خوراکی های خوشمزه مانند شکلات، پیاده روی کنید. پیاده روی آرام به تنهایی یک آرامش بخش قوی است که بر حسب اتفاق به تنظیم قند خون هم کمک می کند.

ذهنیت منفی

دلیل دیگر خستگی ناشی از اضطراب، افکار منفی تکراری (RNT) است که نشانه ی شایع اضطراب است. RNT دربرگیرنده ی افکار مستمر می شود که حاصل نشخوار فکری (فکرکردن بیش از حد به افکار اندوهناک و سیاه در ارتباط با گذشته) و نگرانی (احساس بیم و وحشت در خصوص آینده) است.

برخی محققان بر این باورند که عادت داشتن به RNT برای طولانی مدت می تواند به توانایی مغز در تفکر، استدلال و ساختن خاطرات آسیب وارد کند. در حالی که مغز مشغول هدردادن ذخائر انرژی خود برای سوخت رسانی به این الگوهای منفی فکری است، انرژی باقیمانده برای وظایف سازنده تر دیگرش کاهش می یابد.

افکار منفی الگوهای سالم خواب را هم مختل کرده یا جلوی عملکرد آنها را می گیرد و سبب می شود مغز هنگام خواب هم از این افکار منفی رها نشود و به این ترتیب انرژی روزانه ی مورد نیاز بدن هم از بین می رود.

با شکل دهی مجدد به احساسات تان در مورد افکار اضطراب آور سعی کنید این الگوهای غلط را از بین ببرید. به جای این که روی واژه ی «چی میشد اگه ...» زوم کنید، روی چیزی تمرکز کنید که در لحظه ی حال و در جایی که هستید از پس شما برمی آید. چه کاری هست که اگر پنج دقیقه یا بیشتر انجام دهید، سبب شادی شما می شود؟ فارغ از اتفاقاتی که پیرامون شما در جریان است، فکر می کنید برای چه چیزهایی در زندگی تان باید سپاسگزار باشید؟

مشکلات گوارشی

تجربه ی همزمان مشکلات روده ای و روانی شایع است. این مسئله حاکی از یک ارتباط قوی میان سیستم عصبی مرکزی و دستگاه گوارش است که به عنوان محور مغز-روده شناخته می شود. به بیان ساده تر، چیزی که در دستگاه گوارش ما رخ می دهد (و پیامد چیزی که می خوریم) بر مغز اثر می گذارد و بالعکس.

میکروبیوتای روده یک جمعیت پیچیده از میکروارگانیسم های دستگاه گوارش است. وقتی تعادل آن بهم بخورد، بدن می تواند شرایطی ایجاد کند که بر رابطه ی روده-مغز-عده درون ریز اثر بگذارد. قبل از هر چیز، سیستم عده درون ریز آدرنالین را تولید و مدیریت می کند. تولید هورمون های حس خوب (سروتونین و دوپامین) توسط باکتری های روده هم به این رابطه می پیوندد.

گیرنده های GABA (گاما آمینوبوتیریک اسید) هم در باکتری روده یافت می شوند. GABA آرام بخش طبیعی مغز است که به ما حس خوب می دهد. چگونه؟ با کمک به بدن برای آرام شدن پس از آزادشدن یک انتقال دهنده ی عصبی ناشی از استرس (مثلاً کورتیزول و آدرنالین).

وقتی فعالیت GABA کم باشد منجر به اضطراب، افسردگی، بی خوابی و اختلالات خلق و خو می شود. این ها تنها اندکی از نمودهایی هستند که نشان می دهد باکتری روده چگونه بر رفتار اثر می گذارد. تمامی این ها منجر به ایجاد خستگی فیزیکی و ذهنی می شود.

شما می توانید با متعادل نگه داشتن باکتری های روده با غذاهای تخمیرشده ی غنی از پروبیوتیک نشانه های افسردگی و اضطراب را به حداقل برسانید. ماست با باکتری های زنده، کلم ترش، کامبوجا، کفیر، کیمچی، سوپ میسو و تمپه جزو غذاهای خوبی هستند که باید به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

افسردگی

اضطراب و افسردگی معمولاً ملازم یکدیگرند. تحقیقات هنوز خبر از رابطه پیچیده ای میان افسردگی و کاهش سروتونین می دهد. سروتونین یک انتقال دهنده ی عصبی کلیدی برای تنظیم خلق و خو و احساس رفاه و شادی است. اضطراب همچنین نشانه ی مستقیمی از کمبود سروتونین است. سروتونین به خواب، خلق و خو و هضم سالم کمک می کند.

سروتونین تقریباً به صورت انحصاری ۹۰ درصد در روده تولید می شود. با این حال مقدار اندکی از آن نیز در هیپوتالاموس تولید می شود؛ ناحیه ای از مغز که برای انتقال سیگنال های تعادل انرژی بسیار مهم است.

این ساختار کوچک مخروطی شکل سیگنال های منتقل شده از طریق عصب واگ از دستگاه گوارش را دریافت و بازپخش می کند، نقش عمده ای در واکنش های استرس، تنظیم خواب و برقراری ساعت زیستی دارد، هورمون ها و مواد مغذی بی شماری را احساس کرده و به آنها واکنش نشان می دهد و مستقیماً بر خلق و خو و انرژی ما اثر می گذارد.

دوپامین ماده ی شیمیایی عصبی تقویت کننده ی خلق دیگری است که با افسردگی کم می شود. وجود این ماده در بدن احساس هوشیاری و بیداری ایجاد می کند و زمانی که عملکرد بدن نرمال باشد مقادیر زیادی از آن صبح هنگام آزاد می شود (برای انرژی روزانه) و مقادیر کمتری از آن شب هنگام آزاد می شود (جهت آماده سازی ما برای خواب سالم). استرس عاملی است که می تواند از میزان دوپامین کم کند و در نتیجه منجر به افسردگی، اختلالات خواب و خستگی شود.

مطالعات نشان می دهد که سطوح دوپامین در مغز می تواند با افزایش دریافت تیروزین و فنیل آلانین به صورت خوراکی افزایش یابد. هر دوی این آمینواسیدها به صورت طبیعی در غذاهای غنی از پروتئین مانند بوقلمون، گوشت گاو، تخم مرغ، لبنیات، سویا، نخود، عدس و لوبیا یافت می شود.

مشکلات تنفسی

تنگی نفس و اضطراب ارتباط نزدیکی با هم دارند و این یکی از راه هایی است که اضطراب می تواند احساس خستگی ایجاد کند. اضطراب می تواند منجر به تنفس ضعیف شود که در پی آن تنگی نفس می آید و حس از نفس افتادگی می تواند اضطراب را تشدید کند.

این یک چرخه ی معیوب است که معمولاً سبب بروز حالتی می شود که در آن فرد مضطرب سریع و بریده و از طریق قفسه سینه و شانه ها نفس می کشد.

این نوع نفس کشیدن میزان دریافت اکسیژن و قابلیت استفاده ی آن را به حداقل می رساند. مغز ما به رغم این که تنها دو درصد از بدن را تشکیل می دهد، ۲۰ درصد از ذخیره ی اکسیژن بدن را مصرف می کند. اکسیژن سوخت کارهای فیزیکی و ذهنی است. وقتی الگوهای تنفس سطوح سالم اکسیژن را به خطر بیندازند، این امر خستگی قابل توجهی ایجاد می کند.

شما می توانید با تمرین های متمرکز تنفسی به این چرخه ی اضطراب و خستگی پایان دهید. انجام منظم این تمرینات زمانی که اضطراب یا استرس را تجربه نمی کنید مهم است تا در صورت وقوع غیرمنتظره ی یک اضطراب نفس گیر آمادگی لازم را داشته باشید.

تمرین های تنفسی سبک های مختلفی دارند. یک سبک ساده ی آن «تنفس طنین دار» نام دارد به این صورت که از طریق بینی تا پنج شماره به آرامی نفس بکشید، سپس هوا را دوباره تا پنج شماره بیرون دهید. چند دقیقه این عمل را تکرار کنید. این تمرین برای از بین بردن هر گونه تنش و شل کردن عمده ی گردن، شانه ها و فک مفید است.

مشکلات خواب

بیشتر عواملی که تاکنون از آنها گفته ایم اساساً با مشکلات خواب مرتبط هستند که معمولاً دلیل احساس خستگی پس از اضطراب است. اما ذکر این نکته مهم است که این قبیل مشکلات همیشه یک پروسه ی علت و معلول مستقیم خطی نیستند. بسیاری از این مشکلات چرخه ای هستند.

اگر ما به قدر کافی خواب باکیفیت نداشته باشیم، با خطر فزاینده ی تولید بیش از حد کورتیزول، سطوح قند و فشار خون بالا، افسردگی و اختلالات ذهنی، به هم ریختگی اشتها/هورمون های اشتیاق که بر سلامت گوارش ما اثر می گذارند، روبرو خواهیم شد.

خواب به وضوح پادزهر شماره یک احساس خستگی ناشی از اضطراب است. اما در عین حال، بسیاری از این عوامل، از جمله خود اضطراب منجر به خواب بی کیفیت می شوند. ما می توانیم با رسیدگی به هر یک از عوامل برشمرده در این مطلب، همین طور اتخاذ یک رویکرد پیشگیرانه به سلامت خواب، سطوح انرژیمان را بهبود ببخشیم.

یک عادت ساده برای کمک به تنظیم مجدد ساعت زیستی بدن برای داشتن الگوی خواب سالم این است که صبح ها از خانه بیرون برویم. قرارگرفتن در معرض نور آفتاب در ساعات اولیه ی روز تولید ملاتونین را تنظیم و کمک می کند شب هنگام احساس خواب آلودگی کنیم.

شما اجباری به زندگی کردن با اضطراب و خستگی ندارید

زمانی که با استرس شدید مواجه می شوید، مثلاً رانندگی در ترافیک سنگین یا موقعیت های اعصاب خردکن مثل سخنرانی عمومی ممکن است به راحتی به واکنش اضطرابی تمایل نشان دهید. حتی استرس های عادی و روزمره ای مانند احساس استیصال از فرط مسئولیت های خانه و خانواده و محیط کار به مرور زمان حس اضطراب را در شما تقویت می کند.

واکنش بدن ما به استرس و اضطراب بر بسیاری از عملکردهای آن به شیوه های پیچیده ای اثر می گذارد. وقتی ارتباطات درونی این پروسه ها را بررسی می کنیم، درمی یابیم هر بخش چگونه در کمک به ایجاد حس خستگی نقش حقیقی ایفا می کند. با پرداختن به هر یک از این عوامل به صورت جداگانه می توانیم تغییرات ساده ای در سبک زندگی مان ایجاد و اضطراب را رفع کنیم. امید که این مطلب در رسیدن به این هدف برای شما مفید واقع شود.