

اهمیت مدیریت استرس در جهان امروز

کارشناسان آمریکایی می‌گویند میلیون‌ها نفر در این کشور هر ساله علائم بیماری روانی را تجربه می‌کنند و تعداد افرادی که به دلیل تشدید استرس به دنبال مراقبت‌های سلامت روان هستند رو به افزایش است.



کارشناسان آمریکایی می‌گویند میلیون‌ها نفر در این کشور هر ساله علائم بیماری روانی را تجربه می‌کنند و تعداد افرادی که به دلیل تشدید استرس به دنبال مراقبت‌های سلامت روان هستند رو به افزایش است.

به گزارش ایسنا، بخشی از مطالعات آماری در ایالات مختلف نشان داده است همچنین موارد ابتلا به یک «وضعیت حاد سلامت روان» که اغلب به عنوان یک اختلال روان پریشی، اختلال دوقطبی یا یک اضطراب شدید یا اختلال خوردن تعریف می‌شود و به طور قابل توجهی عملکرد و زندگی روزمره افراد را مختل می‌کند، در بین آمریکایی‌ها رو به افزایش است.

از سوی دیگر بررسی‌های اخیر سازمان جهانی بهداشت (WHO) نیز تایید می‌کند با گذر زمان و افزایش مشکلات و بحران‌ها در زندگی بشر امروزی، شمار افرادی که به نوعی از اختلالات روان دچار هستند، بیشتر و بیشتر می‌شود و همچنین با در نظر گرفتن این موضوع که بنا بر آمارهای قبلی از هر هفت نوجوان یک نفر به این اختلالات دچار است این آمار می‌تواند نگران‌کننده تر باشد.

این سازمان اعلام کرد در سال نخست همه‌گیری کووید-۱۹ میزان ابتلا به اختلالات شایع روان از قبیل افسردگی و اضطراب بیش از ۲۵ درصد افزایش داشته است.

تدروس آدهانوم، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت پیش‌تر خاطر نشان کرد تمامی افراد به گونه‌ای با بیماران مبتلا به اختلالات روان مواجه هستند. برخورداری از سلامت روان به مفهوم سلامت جسم است و تغییر سیاست و عملکرد در سلامت روان می‌تواند مزایای واقعی و اساسی برای افراد، جوامع و کشورها به همراه داشته باشد. سرمایه‌گذاری روی سلامت روان، سرمایه‌گذاری برای برخورداری از زندگی و آینده بهتر برای همه است.

آدهانوم با اشاره به اینکه هنوز در اغلب کشورها اهمیت سلامت روان در اولویت قرار نگرفته است یادآور شد حتی پیش از آغاز همه‌گیری کووید-۱۹ تنها تعداد محدودی از افراد که به کمک نیاز داشتند به درمان‌های موثر و با کیفیت دسترسی داشتند. به طور مثال بیش از ۷۰ درصد از افراد مبتلا به روان پریشی در جهان از دریافت کمک محروم بوده‌اند.

اما آنچه انسان امروزی بیش از هر اختلال یا بیماری مشخص روانی دیگری با آن دست به‌گریبان است شرایط یا شنیده‌های استرس‌زا هستند و بسیاری از ما حتی گاهی بیش از حد خود را در معرض این استرس‌ها قرار می‌دهیم مانند پیگیری و دنبال کردن بیش از اندازه اخبار و وقایع ناخوشایند غافل از اینکه در این مورد یا بسیاری از رفتارها و اقدامات روزمره دیگر، نیازمند مدیریت فردی هستیم به گونه‌ای که سلامت روان و زندگی روزمره خودمان را مختل نکنیم.

کارشناسان سلامت نیز توصیه می‌کنند هرچند به واسطه دسترسی به اطلاعات می‌توانیم هر لحظه در جریان رویدادهای جهانی باشیم اما برای استفاده بهینه از این امکانات باید حد و مرزهایی را برای خود تعیین کنیم تا دچار آسیب‌های جدی جسمی و روانی نشویم و حتی در شرایط و موقعیت‌های سخت زندگی که برای بسیاری از مردم دنیا اجتناب‌ناپذیر هستند نیز بتوانیم تعادل عصبی - روانی خود را به شیوه‌ای مناسب حفظ کنیم.

یکی از هشدارهای متخصصان در اینگونه مواقع در مورد افرادی است که کنترل استرس و اضطراب خود را از دست می‌دهند و مدیریت احساسی آنها دچار مشکل می‌شود. در این خصوص اصطلاحی وجود دارد که دوره‌ای از استرس شدید ذهنی یا عاطفی را توصیف می‌کند و روانپزشکان در گذشته آن را «بحران یا فروپاشی عصبی» می‌نامیدند. در این وضعیت روحی، استرس آنقدر زیاد است که فرد قادر به انجام فعالیت‌های عادی و روزمره نیست.

اصطلاح بحران عصبی یک اصطلاح بالینی نیست. این یک اختلال مرتبط با سلامت روان نیز نیست بلکه در گذشته از آن برای توصیف بسیاری از شرایط مختلف مرتبط با سلامت روان استفاده می‌شد اما امروزه دیگر توسط متخصصان استفاده نمی‌شود. با این حال، این بدان معنا نیست که وضعیت بحران عصبی یک پاسخ سالم به استرس است. در واقع، کاملاً برعکس است و گاهی اوقات می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل اساسی مانند افسردگی یا اضطراب باشد.

به علاوه هیچ دلیل مشخصی برای بحران عصبی وجود ندارد. هر چیزی که منجر به استرس بیش از حد شود می‌تواند آن را تحریک کند. به طور کلی، احساس استرس و ناتوانی در کنار آمدن با این وضعیت ممکن است منجر به احساس خستگی شدید شود که نتوانید وظایف عادی روزانه خود را انجام دهید. برخی از اتفاقات یا شرایطی که ممکن است باعث بحران عصبی شوند، شامل یک تراژدی ناگهانی در زندگی، یک تغییر اساسی در زندگی، استرس مداوم در محل کار (گاهی اوقات به عنوان «فرسودگی شغلی» شناخته می‌شود)، اضطراب، افسردگی، بد خوابی، مورد سوء استفاده قرار گرفتن و مشکلات اقتصادی هستند.

تجربه مقداری استرس بخشی طبیعی از زندگی است. هنگامی که احساسات بیش از حد طاقت فرسا می‌شوند، می‌توانند به یک بحران ذهنی کمک کنند. در حالی که تجربه این بحران می‌تواند ناتوان‌کننده باشد اما اقدامات و توصیه‌هایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید و تا حدی زیادی راهگشا هستند. شناخت علائم، انجام اقدامات پیشگیرانه و درمان می‌تواند کمک‌کننده

باشد.

در واقع یک مرحله از بحران عصبی منجر به ناتوانی در عملکرد طبیعی، حداقل به طور موقت می شود. با این حال، چندین علامت می تواند نشان دهد که شما یا کسی که می شناسید، ممکن است در مسیر تجربه استرس طاقت فرسا باشید.

علائمی که باید جدی گرفته شوند

در ادامه به نقل از «وب ام دی»، برخی از علائم و نشانه هایی که باید مراقب آنها باشید را معرفی می کنیم:

احساس علائم اضطراب یا افسردگی

احساسات و اعمال مرتبط با اضطراب یا افسردگی پاسخ های رایج به استرس هستند از جمله:

- عزت نفس پایین
- ترس
- تحریک پذیری
- نگرانی
- احساس درماندگی
- به راحتی عصبانی شدن
- کناره گیری از خانواده و دوستان
- از دست دادن علاقه به فعالیت های مورد علاقه تان
- دشواری در تنفس
- گریه کردن غیرقابل کنترل
- افکار خودآزاری یا خودکشی

متخصصان تاکید دارند وقتی استرس مدیریت نشده و غیرقابل تحمل می شود، می تواند منجر به بحران عصبی شود.

مشکل در تمرکز

مطالعات نشان داده است که استرس هم بر ذهن و هم بر بدن شما تأثیر می گذارد. استرس طولانی مدت می تواند منجر به تغییرات ساختاری در مغز شود که می تواند بر حافظه شما تأثیر بگذارد و منجر به مشکل در تمرکز شود. در موارد شدید، کورتیزول بیش از حد حتی می تواند منجر به از دست دادن حافظه شود.

بی خوابی

برای برخی افراد، استرس بیش از حد ممکن است باعث بی خوابی شود و به خواب رفتن و در خواب ماندن سخت شود. وقتی نمی توانید بخوابید، مغز و بدن شما نمی توانند ریکاوری شوند که به نوبه خود می تواند منجر به بدتر شدن استرس و اضطراب شود. کمبود خواب همچنین می تواند بر سلامت جسمی شما و همچنین عملکرد ذهنی شما تأثیر بگذارد. برخی دیگر ممکن است با پرخوابی به استرس پاسخ دهند که ممکن است به مشکلات روحی و جسمی نیز منجر شود.

خستگی مفرط

استرس بیش از حد ممکن است باعث ایجاد احساس خستگی شدید شود. ممکن است به دلیل اینکه به اندازه کافی نمی خوابید احساس خستگی کنید یا حتی ممکن است به دلیل خواب زیاد احساس خستگی کنید. با گذشت زمان، خستگی مزمن همراه با استرس می تواند منجر به فروپاشی روانی شود.

تغییرات در اشتها

استرس می تواند تغییراتی در اشتهاها شما ایجاد کند. برخی افراد با پرخوری با استرس مقابله می کنند که می تواند منجر به افزایش وزن ناخواسته شود. برای برخی دیگر، استرس می تواند منجر به کاهش اشتها شود.

مشکلات گوارشی

استرس و اضطراب می تواند منجر به مشکلات معده مانند گرفتگی عضلات، نفخ، یبوست و اسهال شود. اگر مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر هستید، استرس ممکن است باعث تشدید و عود بیماری شود که می تواند باعث ناراحتی گوارشی شود. اگر استرس دارید و شروع به مشاهده هر یک از این علائم کرده اید، می تواند نشانه ای از این باشد که شما در راه یک فروپاشی عصبی هستید.

توهمات

در برخی موارد، استرس شدید حتی می تواند باعث توهم شود. ممکن است چیزهایی را بشنوید یا ببینید که واقعاً وجود ندارند.

استرس غیرعادی نیست و درمان دارد

غیرعادی نیست که در زندگی تحت فشار قرار بگیرید. اگر احساس می کنید استرس شما بیش از حد شده است، با پزشک خود صحبت کنید. آنها ممکن است شما را به یک روانشناس یا روانپزشک ارجاع دهند. پزشک شما همچنین ممکن است بتواند درمان علائم فیزیکی را ارائه دهد.

درمان مناسب برای بحران عصبی عمدتاً به علت آن و شرایط بیمار بستگی دارد. برخی از راهکارهای مفید و درمان های رایج آن عبارتند از:

تغییرات در سبک زندگی

خستگی ذهنی یکی از ویژگی های رایج برای یک بحران ذهنی است. برای برخی، استراحت و کاهش استرس می تواند یک

درمان خانگی موثر باشد. این تغییرات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- کاهش تعداد تعهدات روزانه
- پیاده روی یا اضافه کردن نوعی ورزش به روتین روزانه
- داشتن یک رژیم غذایی سالم
- استراحت کردن در زمان نیاز
- مدیتیشن
- گذراندن زمان در طبیعت

دارو درمانی تحت نظر متخصص

پزشک متخصص نیز ممکن است داروهای افسردگی یا داروهای ضد اضطراب را برای کمک به علائم بحران عصبی تجویز کند. اگر استرس شما باعث بی خوابی می شود، ممکن است یک داروی خواب برای شما تجویز شود. اختلال در خواب می تواند استرس و اضطراب را بدتر کند.

روان درمانی

روان درمانی که به عنوان «گفتار درمانی» نیز شناخته می شود، به شما کمک می کند تا علائم فروپاشی عصبی و خطر ابتلا به یک فروپاشی عصبی دیگر را کاهش دهید. صحبت کردن با یک متخصص می تواند به شما کمک کند تا افکار خود را پردازش کنید و راه حل هایی ایجاد کنید که استرس و اضطراب شما را کاهش دهد.