

## آثار جسمی و روحی استرس



برای مقابله با حوادث استرس زا، باید راه حل‌هایی غیر از خشم و اضطراب را انتخاب کنیم و از استرس، امروزه بسیار بر سر زبان‌هاست، زیرا این مقوله، افراد زیادی را درگیر کرده است.

### اما استرس (Stress) چیست؟

استرس واژه‌ای است در اصل به معنی فشار و نیرو به بیان دیگر هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند و در او واکنشی برانگیزد عامل استرس را شناخته می‌شود. این عامل می‌تواند یک رویداد یا یک وضعیت باشد. تنش ایجاد شده و پاسخ به آن فرآیندی را به وجود می‌آورد که به آن استرس می‌گویند. امروزه پژوهشگران استرس را پاسخی می‌دانند که بدن در برابر خواسته‌هایش نشان می‌دهد. این پاسخ یک پاسخ غیر اختصاصی است. به طور دقیق تر، باید گفت: هرگاه عاملی موجب شود که بدن دچار تنش شده و ثبات و تعادلش را از دست بدهد، به طور خود به خود پاسخ و واکنشهایی از خود نشان می‌دهد تا تعادل از دست رفته را باز گرداند و به حالت پیشین برسد.

### در رابطه با استرس ذکر سه نکته لازم است:

- 1 - در مقابله با استرس بدن انسان از الگوی عام و یکسان پیروی می‌کند و فرآیندهای عصبی - شیمیایی معینی طی می‌شود. رویدادهای هیجانزای ناخوشایند، همان اندازه واکنش در بدن ایجاد می‌کنند که یک رویداد خوشایند می‌تواند به وجود آورد. برای مثال خبر خوش و یک موفقیت بزرگ هم می‌تواند برای فرد بهت زدگی ایجاد کند.
- 2 - استرس‌های شدید و یا پیاپی که ممکن است آثاری فزاینده داشته باشد در همه حال منجر به از پا درآمدن فرد نمی‌شود زیرا پاسخ دیگری که فرد می‌تواند به عامل یا شرایط استرس زای پابرجا دهد این است که خود را با آن سازگار کند (سازگاری آموخته). به بیان دیگر سازگاری می‌تواند به معنی قطع مقابله با عامل استرس زا باشد. نمونه آن خو گرفتن فرد به کارهای سخت و طاقت فرسای خود است.
- 3 - با وجود سازگاری با شرایط استرس زا و خو گرفتن به آن، ولی فرد نمی‌تواند از آثار آن مصون بماند. هر چند از پا در نمی‌آید اما دچار فرسودگی‌های جسمانی، عاطفی، و روانی می‌شود. برای مثال کارگری که در معدن و با شرایط سختی زندگی و کار می‌کند، پس از مدتی دچار افسردگی و بی‌حوصلگی می‌شود. البته یک نوع ارتباط میان عامل استرس زا و شدت و ماهیت استرس وجود دارد. یعنی پاسخ بدن در برابر عوامل گوناگون متفاوت بوده و به نوع عامل استرس بستگی دارد و آنچه که مهمتر است ذکر این نکته ظریف است که «برداشت فرد از رویداد و یا لریزایی رویداد و راه‌های مقابله با آن در تعیین استرس بسیار مؤثر است.» به طور خلاصه باید گفت با وقوع یک رویداد بالقوه استرس زا برای یک فرد، با توجه به ویژگی‌های شخصیتی، شرایط زندگی امکانات یا منابع موجود فرد و تجربه‌های زندگی اش، پاسخ به آن استرس متفاوت است.

### مکانیزم‌های زیست شناختی استرس

در یک موقعیت استرس زا چه اتفاقی می‌افتد؟ تنش سریع تر می‌شود و اکسیژن بیشتر به اندام‌های بدن می‌رسد. ضربان قلب افزایش می‌یابد، ریتم‌های مغزی نیز سریع تر می‌شود. عضلات به علت افزایش اکسیژن، تحریک شده و دفاع‌های مصون کننده بدن فعالتر می‌شود.

### سیستم هورمونی

آدرنالین مؤثرترین ماده‌ای است که می‌تواند تغییرات زیست شناختی را برای مقابله با استرس شکل دهد. ابتدا با تحریک عصبی مغزی و تحریک هورمون استرس و آدرنالین (Adrenalin) پاسخ‌های کوتاه مدت ظاهر می‌شود. (مثلاً پاسخ‌هایی که در رابطه با مبارزه و گریز و خشم هستند) با بالا رفتن مواد هورمون و ترشح آنها در هنگام خشم، ترس، اضطراب و ... بر روی سایر قسمت‌های بدن اثراتی ظاهر می‌شود.

با تسهیل جریان اسیدهای چرب در فرد مبتلا به تصلب شریانی و رسوب چربی و سفت شدن شریانی، سکنه قلبی و مغزی رخ می‌دهد. با ترشح هورمون استرس، ترشح کورتیزول و بسیاری از هورمون‌های وابسته به آن مثل آلوسترون و ... به طور فزاینده‌ای افزایش یافته و منجر به بیماری فشار خون، بیماری قند خون و ضایعات مفصلی خصوصاً از نوع روماتیسم می‌شود.

سیستم دفاعی بدن با ترشح هورمون استرس دچار اختلال می‌شود و در نتیجه انواع اختلالات 8 پوستی، آسم و تنگی نفس و بالاخره بسیاری از سرطان‌ها و بیماری‌های بدخیم را ایجاد می‌کند. از دیگر بیماری‌های روان تنی Psycho-somatic و یا بیماری وابسته به استرس می‌توان زخم معده، پرکاری و مسمومیت تیروئید، تورم جدار روده و اختلالات معده‌ای و روده‌ای متنوعی مثل یبوست، تهوع و ... را نام برد.

### چه باید کرد؟

آیا می‌توان در زندگی روزمره از حوادث استرس زا اجتناب کرد، بسیاری از مسائل استرس زا غیر قابل اجتناب هستند اما می‌توانیم با شناخت منطقی مسائل و

استفاده از راه‌های بی‌غیر از خشم و اضطراب در برخورد با آنان، به بهبود بهداشت روانی خود، اطرافیان و بالاخره جامعه کمک کنیم.

نویسنده: دکتر ساحل همتی، روانپزشک