

لرزش عضلانی نشانه استرس است

کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: احساس درد در ناحیه قلب، درد، کتف، دست و پا به همراه لرزش و پرش عضلانی از نشانه های استرس است.



جام جم آنلاین: کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: احساس درد در ناحیه قلب، درد، کتف، دست و پا به همراه لرزش و پرش عضلانی از نشانه های استرس است.

به گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شهناز باشتی افزود: بدخوابی، کرخ شدن قسمتهایی از بدن و عضلات، زود عصبانی شدن، خودخوری، بی قراری، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری، بدگمانی و نداشتن ثبات عاطفی، خلقی و رفتاری از دیگر نشانه های استرس هستند.

وی ابراز کرد: استرس با سن، جنس، وضعیت تاهل، رضایت شغلی، وضعیت مسکن، تحصیلات، تعادل بین میزان درآمد و هزینه زندگی در ارتباط است و افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری و دردهای جسمی به دلیل استرس تشدید می شوند.

این کارشناس خاطرنشان کرد: استرس موجب اختلالات جسمی چون ضربان قلب، اختلال در تنفس و گوارش و احساس دردهای استخوانی و جسمی می شود.

باشتی یادآور شد: هر عملی که موجب برهم خوردن تعادل روانی انسان و تغییرات سریع احساسی، عاطفی، خلقی و رفتاری شود، استرس را محسوب می شود. همچنین عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، احساس خودکم بینی، ترس از اظهار وجود، از دست دادن اعتماد به نفس و نومیدی استرس را است.

به گفته وی مرگ عزیزان، ستیزه و جدایی در کانون خانواده، ترس از بیکاری، نداشتن امکانات مناسب اجتماعی، شهرنشینی و سکونت در محلات پرجمعیت و ماندن در ترافیک سنگین در راه خانه و محیط کار از دیگر عوامل استرس را هستند. (ایرنا)