

زود به گریه افتادن از نشانه های استرس است

کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: فشار روانی، نیرویی است که چون فشار آن بر هر قسمتی از بدن وارد شود...



سلامت نیوز: کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: فشار روانی، نیرویی است که چون فشار آن بر هر قسمتی از بدن وارد شود، کار آن را مختل می کند و زمینه ناراحتی فکری را در انسان فراهم می کند.

دکتر شهناز باشتی افزود: 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 نوسان استرس را استرس می گویند.

وی استرس را مهمترین تأثیر شهرنشینی بر سلامت روان دانست و گفت: شهرنشینی و پیشرفت تمدن امروز، دگرگونی روابط اجتماعی بخصوص زندگی در شهرهای بزرگ و شلوغ، فشارهای جسمی و روانی ناشی از ترافیک، آلودگی های هوا، امواج و صدا موجب تشدید استرس می شود.

به گفته وی، مرگ عزیزان، ستیزه و جدایی در کانون خانواده، ترس از بیکاری، نداشتن امکانات مناسب اجتماعی، شهرنشینی و سکونت در محلات پرجمعیت، ترافیک سنگین در راه خانه و محیط کار، همگی از عوامل استرس زا به حساب می آیند.

باشتی ادامه داد: استرس با سن، جنس، وضعیت تأهل، 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.

کارشناس اداره روان در خصوص نشانه های استرس گفت: داشتن فشارهای عصبی، فکری و عاطفی، دلشوره بی مورد، احساس درد در نواحی قلب، گردن، سینه، کتف و دست یا پا، زود به گریه افتادن، احساس تنهایی و غم، احساس خستگی و کوفتگی در عضلات، بد خوابی، کرخت شدن قسمتهایی از بدن و عضلات، نارضایتی از محیط کار و زندگی در برخورد با همکاران و اعضای خانواده، زود عصبانی شدن، نگران آینده بودن، خودخوری، بیقراری، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری، بدگمانی، نداشتن ثبات عاطفی خلقی و رفتاری مناسب، لرزش و پرش عضلانی، پیری و مرگ زودرس همگی از نشانه های استرس هستند.