

استرس مکرر خواب آلودگی می آورد

یک روانپزشک گفت: استرس‌های مکرر و مزمن روزانه با عوارض و حالت‌هایی چون خواب‌آلودگی، بی‌حوصلگی، رخوت و حس کاهش انرژی بروز پیدا می‌کند.



یک روانپزشک گفت: استرس‌های مکرر و مزمن روزانه با عوارض و حالت‌هایی چون خواب‌آلودگی، بی‌حوصلگی، رخوت و حس کاهش، انداختن، به‌ت‌پیدا می‌کند. جام جم سرا: دکتر عاطفه قنبری در گفت‌وگو با جام‌جم افزود: یکی از عوامل موثر در بروز چنین حالاتی که در ظاهر به مشکل کم‌خوابی یا بیماری‌های جسمی نیز مرتبط نیست، فرسودگی‌های شغلی و اختلافات خانوادگی است. اختلالات خواب نیز ممکن است با اثراتی که بر کاهش کیفیت خواب می‌گذارد به بروز خستگی، کوفتگی و کاهش تمرکز منجر شود. به غیر از این عوامل، آلودگی هوا و صوتی نیز خواب آلودگی و خستگی می‌آورد.

وی تاکید کرد: آموزش راهکارهای کنترلی برای مدیریت استرس از کودکی و از سوی خانواده در کاهش و کنترل عوارض ناشی از استرس بسیار موثر است. همچنین عملکرد سطوح مدیریتی در راس سازمان‌ها، ادارات و محیط‌های شغلی اگر در راستای ارتقای امنیت روانی، اقتصادی و رفاهی کارمندان باشد، می‌تواند در کاهش استرس‌های روحی بسیار موثر باشد. گاهی نیز شخص نیاز به دارو درمانی در کنار درمان‌های روان‌شناسی دارد. با این حال در مواردی لازم است که برای کاهش اثرات استرس به توانایی پذیرش برخی از مسائل و اتفاقات برسیم که از هیچ طریق قابل تغییر نیست.