

استرس چیست؟

واژه استرس، امروزه بسیار بر سر زبانهاست، زیرا این مقوله، افراد زیادی را درگیر کرده است. استرس فشارو فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر سازگار شویم . چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می گذارد و می تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می کند. هوشیاری تازه و چشم انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می آورد.

آثار جسمی و روحی استرس

آثار منفی استرس احساس بی اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می آفریند که این احساسات به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکنه مغزی می انجامد. مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید استرس به دنبال می آورد. چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجدد با زندگی خود می کند. سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما می تواند کمک کننده یا آسیب رساننده باشد. استرس واژه ای 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 زا شناخته می شود. این عامل می تواند یک رویداد یا یک وضعیت باشد. تنش ایجاد شده و پاسخ به آن فرآیندی را به وجود می آورد که به آن استرس می گویند.

پاسخی می داند که بدن در برابر خواسته هایش نشان می دهد. این 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 طورخود به خود پاسخ و واکنشهایی از خود نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند و به حالت پیش برسد.

استرس ذکر سه نکته لازم است:

۱-در مقابله با استرس بدن انسان از الگوی عام و یکسان پیروی می کند و فرآیند های عصبی - شیمیایی معینی طی می شود.

رویدادهای هیجانزای ناخوشایند، همان اندازه واکنش در بدن ایجاد می کنند که یک رویداد خوشایند می تواند به وجود آورد. برای مثال خبر خوش و یک موفقیت بزرگ هم می تواند برای فرد بهت زدگی ایجاد کند.



۲-استرسهای شدید و یا پیاپی که ممکن است آثاری فرآینده داشته باشد در همه حال منجر به از یا درآمدن فرد نمی شود زیرا پاسخ د یگری که فرد می تواند به عامل یا شرایط استرس زای یا برجا دهد این است که خود را با آن سازگار

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 تجربه های

راه هایی آسان برای کنترل خشم

در موقع عصبانی و خشمگین شدن، اگر دقت کرده باشید عضله های بدن شما سفت و

منقبض می شوند.

دستهای تان مشت کرده، صورت تان اخمو و افروخته و پاهایتان منقبض هستند.

پس سعی کنید هنگامی که عصبانی می شوید به جای مشت کردن دستهای تان، آنها را باز کنید به جای اخم کردن،لبخند بزنید و …

(با تغییر حالت بدنی می توانید حالت‌های روحی خود را تغییر دهید.)

۵-هیجان‌ات خود را بیرون بریزید

سعی کنید به محیطی آرام و وسیع رفته و هر چه قدر که می خواهید داد بزنید. بخیندید یا گریه کنید. گریه نشانه ضعف نیست. با ورزش کردن هم می توانید هیجان‌ات خود را خالی کنید.

یک روش دیگر، مشت زدن به یک مکتا یا کیسه ی بوکس است.

کند(سازگاری آموخته)، به بیان دیگر سازگاری می تواند به معنی قطع مقابله با عامل استرس زا باشد.

نمونه آن خو گرفتن فرد به کارهای سخت و طاقت فرسای خود است.

۳-با وجود سازگاری با شرایط استرس زا و خو گرفتن به آن، ولی فرد نمی تواند از آثار آن مصون بماند. هر چند از پا در نمی آید اما دچار فرسودگی های جسمانی عاطفی، روانی می شود.

برای مثال کارگری که در معدن و با شرایط سختی زندگی و کاری کند، پس از مدتی دچار افسردگی و بی حوصلگی می شود. 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 ارزیابی رویداد و راههای مقابله با آن در تعیین استرس بسیار موثر

زندگی اش، پاسخ به آن استرس متفاوت است. برای مقابله با حوادث استرس زا، باید راه‌حلهایی غیر از خشم و اضطراب را انتخاب کنیم.

مکانیزم‌های زیست شناختی استرس

در یک موقعیت استرس زا چه اتفاقاتی می افتد؟ تنش سریع ترم می شود و اکسیژن بیشتر به اندامهای بدن می رسد. ضربان قلب افزایش می یابد، ریه‌های مغزی نیز سریع تر می شود. عضلات به علت افزایش اکسیژن، تحریک شده و دفع‌های مصمون کننده بدنی فعالتر می شود.

سیستم هورمونی

آدرنالین موثرترین ماده ای است که می تواند تغییرات زیست شناختی را برای مقابله با استرس شکل دهد. ابتدا با تحریک عصبی مغزی و تحریک هورمون استرس و آدرنالین (Adernalin) پاسخهای کوتاه مدت ظاهر می شود. (مثلاً پاسخهایی که در رابطه با مبارزه و گریز و خشم هستند) با بالا رفتن مواد هورمون و ترشح آنها در هنگام خشم، ترس و اضطراب و … برروی قسمتهای بدن اثراتی ظاهر می شود.

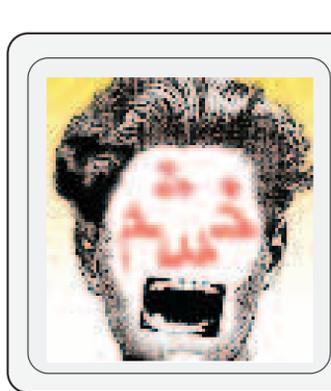
با تسهیل جریان اسیدهای چرب در فرد مبتلا به تصلب شرایین و رسوب چربی و سفت شدن شرایین، سکنه قلبی و مغزی رخ می دهد. با ترشح هورمون استرس، ترشح کورتیزول و بسیاری از هورمونهای وابسته به آن مثل آلدوسترون و … به طور فرآینده ای افزایش یافته و منجر به بیماری فشار خود،بیماری قند خون و ضایعات مفصلی خصوصا از نوع روماتیسم می شود.

سیستم دفاعی بدن با ترشح هورمون استرس دچار اختلال می شود و در نتیجه انواع اختلالات پوستی، آسم و تنگی نفس و بالاخره بسیاری از سرطانها و بیماریهای بدخیم را ایجاد می کند. از دیگر بیماریهای روان تنی somatic- Psycho و یا بیماری وابسته به استرس می توان زخم معده، پزکاری و مسومیت تیروئید، تورم جدار روده و اختلالات معده ای و روده ای متنوعی مثل پیوست، تهوع و … را نام برد.

تهیه کننده: ملکه هزار جریس

کانشاس پرتاری

مرکز آموزش درمائی اعصاب و روان این سینا



چند شب پیش به بیمارستان شهید محمدی رفته بودم که متوجه شدم چندین نفر با لباس نظامی و بسیجی بصورت پیاده و یا موتور سیکات در بیمارستان رفت و آمد می کنند که بنظم رسید نظم و امنیت بیمارستان را تأمین می کنند. می خواستم به آنها خسته نباشید و خدا قوت بگویم.

سعیدی فرد

ترافیک در فلکه قدس

از چهار طرف فلکه قدس ترافیک است.خود فلکه بنظر می رسد که بزرگ طراحی شده است و اگر این فلکه کوچکتر شود فضای بیشتری برای رفت و آمد ایجاد می شود و یا اینکه چهار راه طراحی شود بنظر می رسد که حجم ترافیک کاهش یابد.

سهرخیزان

بانک های آن لاین

اداره پست قبوض تلفن همراه را به دست مردم نمی رساند. ما خودمان قبض را مجبوریم از نفاات خدمات ارتباطی بگیریم. جالب اینجاست که در این قبض ها نوشته که از طریق بانک ها که بصورت آن لاین هستند پرداخت کنیم. من هم پرداخت کردم ولی بعد از چند روز تلفتم وصل نشده است. نمی دانم معنای آن لاین بودن سیستم های بانکی چیست.

بهرای

روز جهانی کودک درسکوت

در هرمزگان اصلا کسی نفهمید که روز جهانی کودک است.تبلیغات این روز خیلی ضعیف بود فقط سازمان بهزیستی اطلاعیه داده بود که جشن یادبادکها را در این روز برگزار می کند ولی هیچ سازمانی دیگر برنامه ای نداشت. حتی کانون پرورش

پشت میز نشین ها بخوانند!

■ وقتی پشت میز کامپیوتر می نشینید، بدن شما (عضلات و مفاصل و سایر اندام‌های درگیر حرکت) ثابت می‌ماند. هرچه ساعات بی‌حرکی شما بیشتر شود، امکان ابتلا به عوارض ناشی از بی‌حرکتی افزایش می‌یابد. نکته‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند که حین کار پشت میز از وضعیت سکون بدنی فاصله بگیرید:

- هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و با حرکات کششی، بدن خود را نرمش دهید یا برای چند لحظه قدم بزنید.
- ساقی پایاهایتان را بکشید و در این حین برای چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه نمایشگر بپرهیزید. این عمل باعث جلوگیری از پخش شدن لخته‌های خون در پاهای شما می‌شود. بخاطر داشته باشید که لخته شدن خون در کاربران میانسال رایانه، بسیار معمول است.
- یاد بگیرید که چگونه اعضای بدن خود را نرمش دهید. برای نرمش دادن گردن، سر خود را به جلو و عقب و چپ و راست و طرفین خم کنید. هرگز سر خود را در اطراف گردن به صورت دایره وار نچرخانید. این عمل باعث صدمه زدن به مفاصل گردن شما می‌شود.
- اگر مدت زیادی به تایپ کردن مشغول شدید، برای چند لحظه مع دستان خود را به صورت دایره وار چرخانده و ورزش دهید. این کار باعث جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی مع دست می‌شود.

- از قوزکردن به سمت جلو و روی صفحه کلید خودداری کنید. اگر عادت به چنین کاری دارید، این تمرین را انجام دهید: ابتدا دستان خود را باز کنید تا حدی که مثلا می‌خواهید کسی را در آغوش بگیرید. مع دستان را چندین بار به طرف خارج بچرخانید، بصورتیکه انگشت شصت شما به طرف بالا و عقب بازی کند، و نیز شانه‌های خود را به عقب بدهید. این حرکت کششی، اعضای بدن شما را در خلاف جهتی که قوز می‌کنید، بازی می‌دهد. در این حین، شما کشش خوبی را در قسمت بالای سینه خود احساس می‌کنید.

- ماهیچه‌های سرتنی و بطنی خود را منقبض کنید و چند لحظه همانطور منقبض آنها را نگه داشته و سپس رها کنید. در طول روز، هر چند دقیقه یکبار این کار را را تکرار کنید.
- با حرکات کششی، بازوان و پاها و گردن خود را نرمش دهید و همانطور که نشستے اید، آنها را بچرخانید. در زمان راه اندازی مجدد رایانه یا در زمان اخذ فایل‌های با حجم بالا از یک شبکه، از فرصت پیش آمده استفاده بپهینه کنید و استراحت کنید. از جای خود بلند شوید و نرمش‌های دیگری را امتحان کنید، مثل بلند شدن و نشستن، جلو عقب رفتن و درصورت امکان، پریدن. البته مواظب بوزخند همکاران خود نیز باشید!

- بصورت صحیح و درست، پشت میز کار یا اداری بنشینید. کمر خود را صاف کنید، شانه‌ها را به عقب ببرید، قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان شما در یک راستا قرار گیرد.

اگر باید بالا و پایین کنید، کانیست ارتفاع صفحه نمایش خود را تنظیم کنید. در این حالت اگر مجبور هستید که به طرف جلو مایل شوید تا صفحه مانیتور را ببینید، ابتدا دید چشمانتان را امتحان کرده و سپس فاصله را تنظیم کنید.

بعد از مدتی، این وضعیت نشستن در بدن شما جا افتاده و نیازی به تمرین و دقت همیشگی نیست.

■ وقتی مشغول تایپ کردن هستید، بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید. اطمینان حاصل کنید که مع دستان شما اندکی از آرنج شما پایین‌تر باشد.

این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی درمع دست شما جلوگیری می‌کند. پاهایتان را از زانو خم کنید، به طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

■ **منبع: روزنامه اطلاعات**

انوبوسرانی بررسی کند

رائنده اتوبوسی مسیر اسلام آباد و ۴۰۰دستگاه با سرعت سر سام آوری رانندگی می کند و ملاحظه مسافران را نمی کند کرایه های این مسیر از ساعت ۸ شب به بعد ۱۰۰تومان می شود و اگر به این صورت پیش رود فکر کنیم بعد از عید به ۲۵۰-۲۰۰تومان هم می رسد نرایه تاکنسی ها هم گران شده ارزانترین وسیله نقلیه در حال حاضر اتوبوسی است که این هم به این صورت می باشد.

خانم معبودی

بوی فاضلاب در گلشهر جنوبی

بنده ساکن گلشهر جنوبی نزدیک کانون غدیر هستم. صبحها تا ساعت ۱۰ صبح بوی فاضلاب تمام منطقه را فرا گرفته است و تمام ساکنین از این وضعیت گلایه مند و ناراضی هستند، از مسئولان محترم می خواهیم که به این وضعیت رسیدگی نمایند چرا که سلامت ساکنین در معرض خطر است.

صنایعی

جمع آوری زباله به روش دستی

من ساکن مجتمع گلها و اقع در ابتدای خیابان آتش نشانی هستم متأسفانه در این محله که تعداد ساکنین بسیار زیاد است ساعت ۸/۳۰شب کارگران شهرداری با یک کمپرسی می آیند و با دست زباله هایی را که تمام ساکنین مجتمعهای مسکونی در یک محل ریخته اند جمع می کنند و درماشین می ریزند که با این وضع مقداری از زباله ها که به روش دستی جمع می شود روی اسفالت و خیابان می ریزد و بوی زباله و تعفن خیابان را پر می کند. لطفاً رسیدگی نمایید.



صد جلوه به سفره غذایی افزوده کند

خوراک ماهی

کوچکترین خراش و جراحی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد

● روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمائی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

