

به نام خدا

سُکَانِ اسْتِرْسِ وَ اضْطِرَابِ دَر دِسْتَانِ تُو

گردآوری و تألیف:

دکتر زهرا محبوبی نیه

متخصص روان‌شناسی سلامت

سرشناسه	: محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: سکّان استرس و اضطراب در دستان تو/گردآوری و تألیف زهرا محبوبی‌نیه.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۸۵۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فشار روانی اضطراب Stress (Psychology) Anxiety
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۵۹۶۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	■ سکّان استرس و اضطراب در دستان تو
گردآوری و تألیف:	■ دکتر زهرا محبوبی‌نیه
ناشر:	■ آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	■ اول
نوبت چاپ:	■ اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	■ www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	■ www.irantypist.com
شابک:	■ ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۸۵۸-۸
شمارگان:	■ ۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	■ www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	■ ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	■ ۹۰۰۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

تقدیم

تقدیم به دختران، پسران، زنان، مردان و خانواده‌های سرزمینم؛

تقدیم به پدر، مادر، همسر و دخترم نگار؛

تقدیم به اساتید محترم، حامیان و همراهان معنوی

که در این مسیر حمایت‌گر من بوده‌اند و هستند.

استرس

از الفبا یک "الف" بردار زود
آنطرف تر "سین" را از آن سرود
"تا" اگر دیدی کنارش وصله کن
"را" بیاور "تا" به آن همسایه کن
"سین" دیگر از "الف" تا "یا" بیار
حاصلش در آورد از ما دمار
من که "تا" از این طرف برداشتم
"واو" زیبایی به آخرکاشتم
"کاف" را از کودکی دارم به یاد
"لام" هم آمد دهد ما را مراد
شد "توکل" تکیه‌ام باشد خدا
دیگری را ترک کن ای بی‌نوا
استرس را سخته‌ای باشد ثمر
آن توکل می‌کند شق القمر
هر که را دیدی که میخی میزند
میخ او کج کن که جاننت می‌درد
حد جیبت زندگی کن مرحبا
گر نداری کن توکل بر خدا
در پناهش گر روی غم می‌دود
بغض دل را گر خوری غم می‌رود؟!
آنکه جانی می‌دهد نانی دهد
گر خدا را داشتی خانی دهد
گر بگویی کو کجاست سیری به چند
رو بجو گر عرضه داری هی مخند
هر زمان غم شد به جاننت تیشه‌ای
فکر کن مردی نداری بیشه‌ای
گر نمیری مشکلاتت کل شود
وقت مردن غم نداری حل شود
گر که مشکل راه‌حل دارد نمیر
زندگی را خود به خود آسان بگیر
گر تو دیدی گل به دنیا خوش نگر
گل اگر بی ریشه باشد آن دگر
من همان آلاله‌ام با شعر ناب
گرتو داری نور حق بر من بتاب

مقدمه

استرس از بین بردنی نیست، اما کنترل شدنی هست. کنترل و مدیریت استرس هنر بزرگی در زندگی بشر محسوب می‌شود که نیاز به یادگیری و آموزش و هم چنین تمرین و ممارست آموخته‌ها و کاربردی کردن آنها هست. آدمی می‌تواند با دانش و آگاهی‌های لازم و بکار بستن آنها چنگال استرس و اضطراب را در هم شکند و سکان و فرمان آن را در دستان خود گرفته، هدایت و کنترل کند.

کارکرد اضطراب را باید در بقای نسل دانست. در صورتی که اجداد ما اضطراب نداشتند، در هزاران سال پیش، زمانی که در جنگل‌ها ساکن بودند چنان می‌آرمیدند که هیچگونه احساس خطری نمی‌کردند، و این آرامش نتیجه‌ای جز دریده شدن توسط شیر و پلنگ نداشت.

پس بناچار اجداد ما می‌بایست کسی باشد که هنگام خواب نیز اندکی هشیاری‌اش را حفظ می‌نموده‌است. بنابراین لازمه بقای نسل، نگرانی داشتن درباره آینده و وقایع احتمالی بوده است.

پدربزرگان ما تداوم نسلشان را به هزینه کردن احساس راحتی و آرامش زمان حال بدست آورده‌اند و در نتیجه نسلی از بشر تداوم یافته است که امروز خود را فدای فردا کرده‌است.

پس عجیب نیست اگر ما نیز درباره آینده نگرانیم، اگر ما نیز مدام در پی وصول به اهداف بلندپروازانه‌مان هستیم و حتی پس از وصول به آن نیز احساس رضایت نمی‌کنیم و تنها بدنبال اهداف بعدی حرکت می‌کنیم. اگر توان لذت بردن از زندگی را نداریم و در گذشته یا آینده سیر می‌کنیم. اضطراب از زمان تولد بشریت با بقای او درآمیخته است و چنان در نهادش ریشه دوانده که نه می‌توان و نه باید سعی در از بین بردن آن کرد؛ چون در اینصورت این بُت تمام عیار هر لحظه بشکلی در می‌آید و به اشکال گوناگون خود را در زندگی نمودار می‌سازد.

فرد مضطرب وقایع بد آتی را پیش‌بینی کرده و تدابیری در عمل و اکثراً در ذهن در مقابله با آن اتخاذ می‌کند و به این ترتیب شانس بقایش را افزایش می‌دهد. ولیکن فردی که احتمالات را در نظر نمی‌گیرد یا آن را خوشبینانه تصور می‌کند، احتمال بیشتری دارد آسیب ببیند. اجداد ما چون نگران قحطی بود و آن را پیش‌بینی می‌کرد، توانست هنگام کمبود غذا زنده بماند. او توان این را داشت که آینده را پیش‌بینی کند و تنها در زمان اکنون زندگی نمی‌کرد. افراد مضطرب گهگاهی چنان وقایع احتمالی آینده را با جزئیات در ذهن ساخته و پرداخته می‌کنند که مانند سناریوی یک فیلم تخیلی است.

بهداشت روان جامعه از دو منظر سلامت روان جمعیت عمومی و بهداشت روانی گروه‌های خاص مورد توجه است. از منظر سلامت روان، جمعیت عمومی اولویت‌های مورد تاکید شامل تأمین ارزش‌های بهداشت روان از جمله احساس شادی و امنیت، مهارت‌های به کارگیری مکانیزم‌های انطباقی و وجود حس خودکارآمدی، امید و خوش بینی برای گروه‌های مختلف سنی، جنسی، شغلی و قومی آحاد جامعه می‌باشد. افزایش قابل ملاحظه استرس‌ها و حوادث ناگوار ناشی از زندگی شهرنشینی و مهاجرت از قبیل ازدحام، آلودگی‌های محیطی، فقر، تبعیض، گسترش حاشیه نشینی، کاهش حمایت‌های اجتماعی و بیکاری بر سلامت روان اثرات نامطلوبی می‌گذارد. ارتقای سلامت روان جمعیت عمومی سالم‌ترین شیوه شناخته شده امروزی برای جبران این عواقب و آثار منفی تمدن امروزی است.

پیشگیری و اولویت‌بندی آن، شناسایی زودرس و فعال بیماری‌ها، کنترل درمان و پیگیری مناسب و مستمر در گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان، میانسالان و سالمندان، کاهش ضرر و زیانهای ناشی از بیماری‌های اعصاب و روان، افزایش آگاهی جامعه نسبت به اصول و مفاهیم بهداشت روان،

تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به بیماری‌های اعصاب و روان از جمله اهداف برنامه بهداشت روان در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه می‌باشد. بعلاوه استرس همواره همزاد بشر بوده است. آن حالتی که بخاطر مقابله با جانوران وحشی برای نیاکان ما پیش می‌آمد، برای ما بخاطر روسای جمهور کشورها، تصمیمات دولتها و دستورات مدیر عاملان شرکتها پیش می‌آید.

مهلت‌های زمانی، ابهامات در نقش، انتظارات از نقش، کار بیش از اندازه، آلودگی هوا، مشکلات خانوادگی، بمباران اطلاعاتی، تغییر فن آوری و مسئولیتهای مالی همگی ممکن است موجب استرس شوند. تجربه استرس یک تجربه منحصر به فرد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

در زندگی اجتماعی امروزی، فشار روانی یا استرس امری است اجتناب‌ناپذیر. محرومیت ناکامی و تعارض، کم و بیش در زندگی همه اتفاق می‌افتد. استرس امروزه موضوعی است که مورد توجه دانشمندان تمام رشته‌ها قرار گرفته است. پزشکان، روانپزشکان، فیزیولوژیست‌ها و زیست‌شناسان، هر کدام جنبه‌هایی از مسائل مربوط به آن را بررسی می‌کنند. به طوری که در فرهنگ آکسفورد بیان شده است.

اصطلاح استرس به قرن پانزدهم میلادی برمی‌گردد که به معنای تنش یا فشار فیزیکی به کار رفت. در سال ۱۷۰۶ این اصطلاح برای توصیف سختی، دشواری، یا بدبختی به کار برده شد و در اواسط قرن ۱۹ به معنای فشار گسترش یافت و این فشار هم به معنای نیروی وارده بر بدن و هم روان مورد استفاده قرار گرفت. هانس سلیه پزشک اتریشی، پدر استرس معتقد است استرس بیانگر عکس‌العمل‌های فیزیکی- شیمیایی، ذهنی و عاطفی بدن در مقابل رویدادها و موقعیت‌های وحشتناک، هیجان آور، خطرناک و حساس است مفهوم استرس اغلب با هانس سلیه همراه می‌شود. وی برای نخستین بار این اصطلاح را برای مجموعه‌ای خاص از علائم بکار برد. هانس در سال ۱۹۲۶ هنگامیکه دانشجوی رشته پزشکی بود مشاهده کرد موش‌هایی که مواد سمی به آنها تزریق می‌شود علائمی مشابه افراد بیمار و آسیب دیده از خود نشان می‌دهند. وی نخست چنین نشانه‌هایی را «سندرم رنجوری» نام گذاری کرد و سپس واژه «استرس» را برای این سندرم بکار برد.

نخستین بررسی‌های عمده در زمینه استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده است. در اثری از "کلودیرنارد" متعلق به سال ۱۸۶۰ چنین اظهار شده است که به رغم تغییراتی که در محیط خارجی فرد رخ می‌دهد، دستگاه داخلی بدن باید پیوسته در وضعیت مطلوبی بماند. بعدها در اواسط قرن ۱۹، معنای استرس گسترش یافت و به عنوان تنش بر روی اعضای بدن یا نیروی ذهنی

مطرح گردید. در سال ۱۹۳۵ «والتر کلانن» نظریه برنارد را تکامل بخشید و در قالب مفهوم تازه‌ای به نام هومئوستازی (Homeostasis) به آن اشاره کرد.

همانطور که بیان گردید فشار روانی امروزه یکی از مهم‌ترین موضوعات و مفاهیم روانشناختی است که اهمیت زیادی در آسیب‌شناسی روانی و روانشناسی سلامت دارد. این واژه از فیزیک وارد روانشناسی شده و ابتدا مفهومی فیزیکی، سپس محیطی و اجتماعی و نهایتاً روان شناختی پیدا کرده است.

سلیه در تلاش برای آماده کردن یک الگوی زیستی برای هیجان بر نقش سیم عصبی مرکزی تأکید کرد و هیجان را با توجه به تغییرات زیست شیمیایی و فعالیت‌های سیستم اعصاب مرکزی توجیه نمود.

"گرانث کلانن" به تبیین زیستی پدیده هیجان، الگوی معروفی را شکل داد که به الگوی واکنش «جنگ یا گریز» مشهور شد. بیشترین پژوهش و بررسی را در این زمینه "هانس سلیه" در سال ۱۹۵۶ انجام داده است. به همین دلیل نیز پدر استرس نامیده شده است.

وی استرس را به عنوان پدیده تازه در نوع خود به طور کامل شرح داده است. زمانی که وی دانشجوی پزشکی دانشگاه پراک بود به «نشاندگان عمومی بیماری» به عنوان یک پاسخ نامعین ارگانیزم نسبت به بیماری توجه کرد و آثار عوامل مزاحم مانند ضربه‌ها، سوختگی‌ها، اشعه ایکس، سرما و ... را مورد بررسی قرارداد و در مقاله‌ای منتشر کرد. وی به توصیف مجموعه پاسخ‌های نامعینی پرداخت که بر اثر هر نوع عامل مهاجم جسمانی در ارگانیزم بروز می‌کرد و آنچه را که "نشاندگان عمومی سازش" می‌نامید مشخص نمود.

"سلیه" بین سال‌های ۱۹۵۰-۱۹۴۶ فرضیه‌ای ارائه داد که بر اساس آن، بیماری‌های موسوم به بیماری‌های سازشی می‌توانند ناشی از واکنش‌های سازشی نابهنجار در برابر استرس باشند.

یکی از اصول مهم و اساسی روان‌شناسی سلامت، پیش‌بینی و پیش‌گیری از آسیب‌ها از جمله بیماری‌های مزمن پزشکی بوده که نقش استرس و اضطراب در ایجاد چنین مشکلاتی بسیار پررنگ و ریشه‌ایی می‌باشد. لذا، صاحب اثر که خود متخصص روان‌شناسی سلامت است بر آن شد که این مهم را مورد توجه قرار داده با هدف اینکه با مهار و کنترل این اژدهای خطرناک یعنی استرس و هم چنین اضطراب گامی در جهت پیشگیری از بروز بیماری‌های اعصاب و روان و بیماری‌های جسمی و مزمن پزشکی در آحاد افراد جامعه برداشته شود.

این اثر شامل ۱۲ فصل می‌باشد که به موضوع استرس، اضطراب و بیماری‌های مزمن پزشکی و راه‌های کنترل و مدیریت آن پرداخته شده است. مخاطب این نگارش عموم مردم جامعه، روانشناسان و مشاوران، کادر درمان و مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناسی و روان پزشکی که خواستار کنترل، مدیریت و فرا گرفتن هنر زیستن همراه با استرس و اضطراب هستند می‌باشد. افراد با مطالعه وبه کار بستن مطالب این نگارش قادر خواهند شد که استرس و اضطراب را بشناسند و سپس با انجام روش‌ها و شیوه‌های بیان شده در این کتاب، سگان و فرمان آنها را در دستان خود بگیرند و کنترل و هدایت کنند و به بهبودی بیماری جسم و روان و ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه کمک نمایند.

فهرست

۹.....	مقدمه.....
۱۵.....	فهرست.....
۲۵.....	فصل ۱: استرس، تعاریف و مفاهیم استرس.....
۲۶.....	مفهوم استرس.....
۲۸.....	تأثیرات استرس.....
۲۹.....	استرس چیست؟.....
۳۱.....	فرآیند استرس.....
۳۲.....	نگرش و استرس.....
۳۲.....	رویدادهای استرس زا.....

۳۲	فیزیولوژی استرس
۳۲	سیستم ایمنی و تاثیرات آسیب‌شناسی استرس
۳۳	سیستم ایمنی
۳۴	ارتباط بین استرس و سیستم ایمنی
۳۴	تعامل بین اعصاب و غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی
۳۸	عوامل تأثیرگذار در بروز استرس و تجربه آن
۴۰	منابع استرس
۴۱	فشار روانی تحصیلی
۴۲	شغل و استرس
۴۳	محیط، مسائل اجتماعی و استرس
۴۴	خانواده و استرس
۴۵	عوامل مؤثر بر تجربه استرس
۴۸	امکان کنترل طول دوره فشار روانی
۴۸	علائم و نشانه‌های استرس
۴۹	نشانه‌های جسمی استرس
۴۹	سیستم عضلانی اسکلتی
۴۹	سیستم تنفسی
۵۰	قلب و عروق
۵۰	کبد
۵۰	سیستم معدی- روده‌ای
۵۰	سیستم تولید مثل
۵۱	نشانه‌های روانی و رفتاری استرس
۵۲	نوجوانان و استرس
۵۳	اثرات روانی
۵۳	اضطراب
۵۳	افسردگی
۵۳	انواع استرس و تعدیل‌کننده‌های استرس
۵۶	تعدیل‌کننده‌های استرس

فصل ۲: شالوده‌های نظری استرس..... ۵۹

- ۵۹..... سیر تاریخی استرس.....
- ۶۱..... نظریه‌ها و الگوهای استرس.....
- ۶۱..... نظریه روان تحلیل گری.....
- ۶۲..... نظریه ضعف جسمانی.....
- ۶۳..... نظریه تکوین و تعادل خودکار.....
- ۶۳..... نظریه پردازش اطلاعات.....
- ۶۴..... الگوی فرهنگی اجتماعی.....
- ۶۴..... الگوی مذهبی.....
- ۶۵..... الگوی روان تنی.....
- ۶۶..... الگوی واکنش حفاظتی.....
- ۶۶..... الگوی پاسخ فیزیولوژیکی.....
- ۶۸..... الگوی بیوشیمی.....
- ۶۹..... الگوی دو هر نوند.....
- ۶۹..... الگوی متغیرهای روانشناختی و اختلالات جسمانی.....

فصل ۳: مدیریت و راهبردهای مقابله با استرس..... ۷۵

- ۷۵..... تعریف و اهداف مدیریت جامع استرس.....
- ۷۷..... پیشگیری از بروز استرس.....
- ۸۴..... سبک‌های مقابله با استرس.....

فصل ۴: راهبردهای آرام سازی..... ۸۷

- ۸۷..... روش‌های آرمیدگی.....
- ۸۸..... آرمیدگی پیش رونده.....
- ۹۰..... ریلکسیشن.....
- ۹۱..... آرمیدگی کوتاه.....
- ۹۲..... تنفس دیافراگمی.....
- ۹۲..... تنفس شکمی.....

۹۳.....افکار منطقی و غیر منطقی.....

۹۴.....تصویر سازی ذهنی.....

۹۴.....ورزش.....

فصل ۵: راهبردهای معنوی و حمایت اجتماعی.....۹۷

۹۸.....روش های مدیریت معنوی استرس.....

۹۸.....۱. شرکت در مراسم مذهبی.....

۹۸.....۲. دریافت حمایت اجتماعی.....

۹۹.....۳. کارهای خیریه و داوطلبانه.....

۱۰۰.....۴. بخشش.....

۱۰۱.....۵. شکرگزاری.....

۱۰۱.....عوامل روانی اجتماعی تعدیل کننده استرس.....

۱۰۱.....حمایت اجتماعی.....

۱۰۲.....انواع حمایت های اجتماعی.....

۱۰۳.....راهبردهای بین فردی.....

۱۰۳.....ارتباط.....

۱۰۴.....ارتباط غیر کلامی.....

۱۰۵.....ابراز وجود.....

فصل ۶: راه و روش های مختلف رفتاری، شناختی و هیجانی.....۱۰۷

۱۰۷.....گزینش و فراگیری رفتار قاطعانه.....

۱۰۹.....حل تعارض.....

۱۱۰.....مراحل حل تعارض.....

۱۱۰.....۱. تعریف مسئله و توافق روی آن.....

۱۱۱.....۲. گفتگو در مورد مسئله.....

۱۱۱.....۳. پیدا کردن راه حل های مختلف.....

۱۱۱.....۴. سنجش راه حل ها و برگزیدن مناسبترین راه حل.....

۱۱۲.....تشکیل یک شبکه حمایتی.....

۱۱۲	بیان به موقع درخواست.....
۱۱۲	بیان درخواست در زمان و مکان مناسب.....
۱۱۳	راهبردهای شناختی.....
۱۱۳	۱. آگاهی انتخابی.....
۱۱۳	۲. گفتار درونی.....
۱۱۵	راهبردهای هیجانی.....
۱۱۵	راهبردهای حل مساله.....
۱۱۷	فصل ۷: مجموعه عملکردهای حل مساله.....
۱۱۷	پذیرش مساله.....
۱۱۸	توصیف مساله.....
۱۱۸	یافتن راه‌حل‌های مختلف.....
۱۱۸	ارزیابی راه‌حل‌ها و گزینش مناسب‌ترین راه‌حل.....
۱۱۹	اجرای راه‌حل و ارزیابی مؤثر بودن راه‌حل.....
۱۲۰	راهبردهای سبک زندگی سالم.....
۱۲۰	سه خصوصیت اصلی سبک زندگی سالم.....
۱۲۱	عناصر مهم سبک زندگی سالم.....
۱۲۵	فصل ۸: مدیتیشن، مراقبه، ذهن آگاهی و استرس.....
۱۲۶	مراقبه ساهاجایوگا.....
۱۲۷	تکنیک ترنسندنال مدیتیشن (TM).....
۱۲۷	تحقیقات علمی تی‌ام.....
۱۲۹	تکنیک تی‌ام و سیستم عصب خود مختار.....
۱۲۹	منافع برنامه تی‌ام چیست؟.....
۱۳۰	یوگا.....
۱۳۱	ذهن آگاهی.....
۱۳۱	تعاریف ذهن آگاهی.....
۱۳۱	ذهن آگاهی و استرس.....

جوهره اصلی ذهن آگاهی.....	۱۳۲
حالت بودن در برابر حالت انجام دادن.....	۱۳۲
نمونه‌هایی از عدم ذهن آگاهی (mindlessness) در زندگی روزمره.....	۱۳۳
رها کردن.....	۱۳۳
تمرین توجه بر شیء (خوردن کشمش).....	۱۳۴
اثر خنده بر کاهش استرس.....	۱۳۵
مهار استرس با استفاده از رژیم غذایی.....	۱۳۵
برخورد عملی با استرس.....	۱۳۷
سلامت جسمانی.....	۱۳۷
سلامت شناختی.....	۱۳۸
سلامت معنوی.....	۱۳۸
فصل ۹: ویژگی‌های شخصیت و راهبردهای مقابله با استرس.....	۱۳۹
تیپ‌های شخصیت و راهبردهای مقابله.....	۱۴۰
روش‌های مقابله معنوی.....	۱۴۲
راه‌های مقابله با استرس در اسلام.....	۱۴۳
عوامل ناآرامی و اضطراب.....	۱۴۴
عوامل اطمینان و آرامش.....	۱۴۴
فصل ۱۰: اضطراب.....	۱۴۵
تعاریف اضطراب.....	۱۴۵
منشأ اضطراب.....	۱۵۱
تاریخچه اضطراب.....	۱۵۱
نظریه‌های اضطراب.....	۱۵۳
انواع اضطراب.....	۱۵۸
اضطراب موقعیتی.....	۱۵۹
اضطراب خصیصه‌ای.....	۱۵۹
۱. اختلال اضطراب جدایی.....	۱۵۹

۱۵۹	۲. لالی انتخابی.....
۱۶۰	۳. اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک.....
۱۶۰	۴. آگورافوبیا.....
۱۶۱	۵. اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۶۱	۶. فوبیای خاص.....
۱۶۲	۷. اختلال اضطراب فراگیر.....
۱۶۲	شاخص‌های فیزیولوژیکی اضطراب.....
۱۶۲	اضطراب عامل مرگ بیماران قلبی است.....
۱۶۳	تبیین‌های مبتنی بر عوامل فرهنگی اجتماعی.....
۱۶۴	کارکرد اضطراب.....
۱۶۴	تفاوت بین استرس و اضطراب.....
۱۶۵	تبدیل استرس به اضطراب.....
۱۶۵	۱. عامل ارث و بیولوژیک.....
۱۶۸	۳. استرس تراکمی.....
۱۶۸	۴. عوامل کوتاه‌مدت.....
۱۷۱	فصل ۱۱: مدیریت و کنترل اضطراب.....
۱۷۱	۱. آرمیدگی.....
۱۷۳	صحنه آرامبخش.....
۱۷۴	آرمیدگی بدون انقباض عضلانی.....
۱۷۵	۲. ورزش.....
۱۷۶	۳. تغذیه صحیح.....
۱۷۸	۴. نوشتن خاطرات و وقایع روزانه.....
۱۷۹	۵. مراقبه.....
۱۸۱	۶. روش کنترل خود و توقف فکر.....
۱۸۱	۷. مواجهه‌سازی.....
۱۸۲	۸. تصویرسازی مثبت.....
۱۸۲	۹. معنا یافتن در وقایع.....

۱۰. غلبه بر تفکرات نادرست..... ۱۸۳
- راه حل اصلاح باورهای نادرست..... ۱۸۳
- تحریف‌های شناختی..... ۱۸۵
- خطاهای شناختی..... ۱۸۶
۱. بیش برآورد احتمال خطر..... ۱۸۶
۲. فاجعه سازی..... ۱۸۷
۳. دست کم گرفتن توان مقابله‌ای خود..... ۱۸۷
۴. فیلتر منفی..... ۱۸۷
۵. همه یا هیچ..... ۱۸۸
۶. استدلال احساسی..... ۱۸۸
۷. باید اندیشی..... ۱۸۹
- دیدگاه‌های مختلف درباره اضطراب..... ۱۹۰
- دیدگاه زیست‌شناختی..... ۱۹۰
- دیدگاه رفتاری..... ۱۹۰
- دیدگاه شناختی..... ۱۹۰
- دیدگاه شناختی - رفتاری..... ۱۹۰
- دیدگاه روان‌پویشی..... ۱۹۱
- دیدگاه وجودی..... ۱۹۱
- دیدگاه فرد مدار..... ۱۹۱
- دیدگاه گشتالتی..... ۱۹۱
- دیدگاه درمان‌های میان فردی..... ۱۹۲
- دیدگاه سیستمی..... ۱۹۲
- دیدگاه اجتماعی - فرهنگی..... ۱۹۳
- آگاه ساختن فرد از علایم اضطراب در خود..... ۱۹۳
- عوامل تداوم بخش اضطراب..... ۱۹۳
- اجتناب (فرار)..... ۱۹۳
- نقش عدم اعتماد به نفس در تداوم اضطراب..... ۱۹۴
- نقش تفکر غیرمنطقی در تداوم اضطراب..... ۱۹۴

- آگاهی از شیوه‌های پاسخ به اضطراب..... ۱۹۵
- آگاهی از شیوه‌های معمول واکنش به اضطراب..... ۱۹۶
- شناختن نقش افکار غیر منطقی در ایجاد اضطراب..... ۱۹۶
- کنترل و مدیریت اضطراب..... ۱۹۷
- راه‌های مقابله با ترس و اضطراب..... ۱۹۸
- استفاده از تنفس دیافراگمی..... ۱۹۹
- تنفس صحیح را بیاموزید..... ۱۹۹
- روش‌های مؤثر برای مدیریت و کنترل اضطراب..... ۱۹۹
- ملاک‌هایی برای تفکیک نگرانی طبیعی و مفید از نگرانی مضر..... ۲۰۰
- روش‌های مقابله با نگرانی‌های مضر و افراطی..... ۲۰۰
۱. تحقیق و بررسی اهمیت موضوع نگرانی..... ۲۰۰
۲. تحقیق و بررسی احتمال وقوع موضوع نگرانی..... ۲۰۱
۳. تحقیق و بررسی قابل حل بودن موضوع نگرانی..... ۲۰۱
۴. توجه برگردانی..... ۲۰۲
۵. اختصاص دادن زمانی برای نگرانی..... ۲۰۳
۶. گفتگو با دیگران..... ۲۰۳

فصل ۱۲: استرس، بیماری‌های مزمن و راهکار مدیریت آن برای بهبودی و سلامتی. ۲۰۵

- تعامل محیط و ژن..... ۲۰۸
- سیستم عصبی و سلامتی..... ۲۰۹
- تروما چیست؟..... ۲۱۱
- بیماری مزمن، تروما و سیستم عصبی..... ۲۱۳
- اثرات تروما را بهبود دهید..... ۲۱۸
- معکوس کردن علائم به‌مرور زمان..... ۲۲۰
- آیا این ابزارها برای درمان کافی هستند؟..... ۲۲۱
- اصطلاحات مصور بیماری‌های مزمن..... ۲۲۳
۱. سندرم روده تحریک‌پذیر یا آی‌بی‌اس..... ۲۳۳

۲۳۴	۲. بیماری‌های کبدی
۲۳۴	۳. سندروم متابولیک
۲۳۵	۴. لوپوس
۲۳۵	۵. ام‌اس
۲۳۵	۶. میاستنی
۲۳۶	۷. چاقی مفرط
۲۳۶	۸. آرتريت روماتوئيد
۲۳۷	۹. نشانگان (سندرم) شوگرن
۲۳۷	۱۰. اختلال خواب
۲۳۸	۱۱. پورپورای ناشناس
۲۳۸	۱۲. اختلال درد مزمن
۲۳۸	۱۳. بیماری آدیسیون
۲۳۹	۱۴. آسم
۲۳۹	۱۵. سرطان
۲۳۹	۱۶. سلیاک
۲۴۰	۱۷. سندروم خستگی مزمن
۲۴۰	۱۸. فیبرومیالژیا
۲۴۱	۱۹. دیابت
۲۴۱	۲۰. تیروئیدیت هاشیموتو
۲۴۲	۲۱. میگرن
۲۴۲	۲۲. کلسترول بالا
۲۴۲	۲۳. فشارخون بالا یا پرفشاری خون
۲۴۳	۲۴. مقاومت به انسولین
۲۴۳	۲۵. سکته مغزی
۲۴۵	منابع

فصل ۱: استرس، تعاریف و مفاهیم استرس

- از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعه است.
- الگوی پیچیده حالت‌های احساسی، واکنش‌های جسمانی و افکار مرتبط با آنرا که در پاسخ به تقاضاهای خارجی (عوامل فشار روانی) رخ می‌دهد، فشار روانی می‌نامند.
- بطور کلی استرس یک واکنش تطبیقی به یک عامل محیطی (بیرونی) است که پیامدهای فیزیولوژیک، رفتاری، شناختی و روان شناختی زیادی برای هر فرد در پی داشته، فرد را از حالت نرمال خارج می‌کند.
- بر اساس تعریف جاسمین و کلاتتین (۱۹۹۱)، به هم خوردن تعادل درونی به صورت تغییرات هیجانی، شناختی، فیزیولوژیکی که در اثر عوامل بیرونی و یا تحریکات درونی به وجود می‌آید و درجه تهدیدآمیز بودن آن در یک ارزیابی شناختی تعیین می‌گردد، استرس نامیده می‌شود.

تعریف بروس مکیران (۲۰۰۰) از استرس عبارت است از: رویدادهایی که به صورت تهدید کننده برای فرد تعبیه شده‌اند و پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتاری را فراخوانی می‌کنند.

- لازاروس استرس را این گونه تعریف می‌کند: استرس به طبقه وسیعی از مشکلات اشاره می‌کند که به این دلیل از مشکلات دیگر متمایز شده است که با هر نوع تقاضایی که نظام را تحت فشار قرار می‌دهد، از نظام فیزیولوژیکی تا نظام اجتماعی یا نظام روانشناختی و پاسخ آن نظام، سر و کار دارد.

همچنین استرس را واکنش بدنی، ذهنی و شیمیایی در برابر رویدادهایی می‌داند که موجب ترس، دستپاچگی و احساس خطر می‌شوند.

کینگ و همکاران استرس را به عنوان هیجانی منفی که به تردید درباره مقابله مربوط است، تعریف کرده‌اند. به نظر می‌رسد که این تعریف با استرس در حوزه تحصیلی ارتباط نزدیکی داشته باشد، چرا که از دانش‌آموزان به طور فزاینده‌ای انتظار می‌رود با حجم بالایی از تکالیف مواجه شوند و این مسئله می‌تواند زمینه تردید درباره "خود" را فراهم کند.

استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور همزمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره می‌کند. زندگی روزمره اکثر نوجوانان حول محور مدرسه می‌چرخد. اکثر نوجوانان در مدرسه دوستان خود را می‌بینند و روابط پیچیده‌تر میان فردی دوران نوجوانی را تجربه می‌کنند. مهارت‌های پیشرفته تحصیلی در مدرسه کسب می‌شوند و در مدرسه به دانش‌آموزان بیشترین اطلاعات شغلی و دانشگاهی داده می‌شود.

مفهوم استرس

واژه استرس از لغت لاتین "Stringer" به معنای سختی گرفته شده است.

استرس یک واکنش تطبیقی به یک عامل بیرونی است که پیامدهای فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی و روانشناختی زیادی برای هر فرد در پی داشته، فرد را از حالت عادی خارج می‌سازد.

اصطلاح فشار روانی که برای استرس پیشنهاد شده است و متداول گشته، در برگیرنده تعریف عملی و دقیق استرس نیست. تعریف استرس دشوار است و نظریه‌پردازان مختلف آن را به شیوه‌های متعددی به کار برده‌اند. هدف اصلی تحقیقاتی که در زمینه استرس انجام گرفته است روشن کردن و فهمیدن پدیده‌های مربوط به استرس است، نه تعریف لغوی آن. به هر حال، تعریف ارائه شده از استرس باید دارای دو ویژگی باشد:

الف) تعریف به گونه‌ای باشد که بتوان توسط تحقیقات علمی آن را توصیف کرد.

ب) عواملی که بر روی آنها تأثیر دارند به طور مجزا بررسی نمود.

«توماس هولمز» (۱۹۷۹)، استرس را واقعه محرکی تعریف می‌کند: که لازم است شخص با آن سازگار شود. بنابراین استرس به عنوان یک محرک موقعیتی است که درخواست‌های غیرمعمول داشته و نیازمند تغییر الگوی فعلی فرد می‌باشد.

امتحان، بلایای طبیعی، طلاق و شغل‌های مخاطره‌آمیز مواردی از استرس به عنوان یک محرک هستند، زیرا فرد را مجبور می‌کنند رفتارهای سازگارانه‌ای برای کنار آمدن با درخواست‌های تحمیلی محیط انجام دهد و نیز سلامتی فرد توسط پیشامدهای محیطی تهدید شده و سازگاری با چنین وقایعی دشوار و خطرناک است.

از لحاظ زیستی موقعیت فشارزا، یعنی موقعیتی که از نظر شخص با خطر همراه است و مجموعه‌ای از فعل و انفعالاتی در بدن به وجود می‌آورد که باعث سازگاری و مقاومت و یا فرار فرد می‌گردد.

طبق نظریه «هانس سلیه» الگوی نامتمایز فعالیت زیستی ما ذاتاً ناگوار است، زیرا موجب تغییرات خودکار بدن می‌شود. «لازاروس و همکاران» بر فرایندهای شناختی که بین شرایط محیطی و واکنش‌های فیزیولوژیکی میانجی هستند تأکید می‌کنند.

"جین کران ول" معتقد است هنگامی که ظرفیت یک فرد برای تأمین نیازها و مقتضیات یک موقعیت ناکامی باشد، استرس به وجود می‌آید، به عبارت دیگر استرس نتیجه‌ای از عدم توازن است. استرس پدیده‌ای چند بُعدی است که از هر دو جنبه عینی (مانند تأثیرات فیزیولوژیک) و ذهنی (مانند تأثیرات ادراکی و دریافتی) برخوردار است. در واقع استرس را می‌توان ادراک و عدم توازن ذاتی و دریافت ناهماهنگی قابل ملاحظه مابین انتظارات و امکان پاسخگویی به آنها دانست، به ویژه تحت شرایطی که عدم برآورد توقعات و خواسته‌ها، ناگوار تلقی گردد. طیف استرس از حیطة زیست شناختی تا حیطة روانی - اجتماعی گسترده است.

"لازاروس" به استرس به عنوان یک وضع بیرونی که خواسته‌های غیرمعمول یا فوق‌العاده را بر شخص تحمیل می‌کند توجه کرده است.

سیل، طوفان، ناتوانی در یک امتحان مهم، جدایی از همسر و یا مبارزه، از نمونه‌های بارز استرس هستند. همچنین استرس می‌تواند به عنوان پاسخ‌های شخصی به یک رویداد استرس‌زا اطلاق شود که موارد زیر را در بر می‌گیرد. - پاسخ‌های هیجانی مانند ترس، اضطراب و یا خشم - پاسخ‌های

حرکتی مانند اختلالات کلامی، لرزش و یا تعرق زیاد - پاسخ‌های شناختی مانند ناتوانی در تمرکز، اختلالات ادراکی و مانند آن - پاسخ‌های جسمانی در ضربان قلب و تنفس.

استرس واژه مبهمی است که برای توصیف موقعیت‌ها یا شخصی که باعث استرس می‌شود، احساس‌ها و پاسخ‌های جسمی که در فرد ایجاد می‌گردد و نتایج حاصل از آن به کار می‌رود. فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی «لانگ من» در توضیح استرس چنین آورده است: حالتی از کم‌کش یا فشار فیزیکی یا روانشناختی که مافوق سازگاری فرد اعمال می‌شود. بر اساس همین منبع استرس ممکن است درونی یا بیرونی، محیطی، کوتاه و گذرا و یا مداوم و پایا باشد. چنانچه استرس طولانی مدت باشد، امکان دارد بار سنگینی بر ابتکار و کاردانی فرد وارد کند و او را به سوی عملکرد در هم گسیخته هدایت نماید یا قدرت جبران فردی را بی‌اثر سازد.

تأثیرات استرس

نقش استرس‌های روانی اجتماعی همواره به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی و مرگ و میر افراد مطرح بوده است. در این زمینه می‌توان به ارتباط رویدادهای تنش‌زا با ناراحتی‌های قلبی، پوستی، دستگاه ایمنی و بیماری‌هایی همچون زخم معده و سرطان اشاره کرد.

قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرس‌ها و فشارهای محیطی و روانی زیادی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفتند این است که استرس بر عملکرد تحصیلی اجتماعی و شغلی رضایت شخصی و از همه مهمتر، سلامت روانی آنان تأثیر نامطلوب خواهد داشت.

از آنجا که بسیاری از تأثیرات استرس فیزیولوژیکی هستند از اختلالات زیست روانشناسی به شمار می‌آیند. مهم‌ترین تأثیرات ناشی از استرس را می‌توان به چهار نوع تقسیم کرد: هیجانی، فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری.

۱. تأثیرات هیجانی استرس

احساس اضطراب و افسردگی، افزایش تنش‌های جسمانی، افزایش تنش‌های روانشناختی، از تأثیرات هیجانی استرس بر انسان محسوب می‌گردد.

۲. تاثیرات فیزیولوژیکی استرس

ترشح آدرنالین و نورآدرنالین، اختلال در کارکرد دستگاه گوارش، افزایش ضربان قلب، اختلال در تنفس و انقباض رگ‌های خونی از مهمترین تاثیرات فیزیولوژیکی استرس شناخته شده است.

۳. تاثیرات شناختی استرس

کاهش تمرکز و توجه، کاهش ظرفیت حافظه کوتاه مدت، پریشانی و حواس پرتی از مهمترین تاثیرات شناختی استرس به شمار می‌رود.

۴. تاثیرات رفتاری استرس

افزایش گریز از کار و فعالیت، اختلال در الگوی خواب، کاهش کارکردهای تحصیلی، شغلی و اجتماعی، از تاثیرات رفتاری استرس به حساب می‌آید.

نتایج تحقیقات و پژوهش‌های سلیه نشان داد عوامل تنش‌زا می‌توانند موجب بروز پاسخ‌های جسمانی مختلف مانند افزایش فشار خون، آسیب دیدن بافت عضله، نازایی، توقف رشد، بازداری جنسی و بازداری دستگاه‌های ایمنی بدن شوند. افزایش فشار خون می‌تواند موجب بروز حمله قلبی و سکته مغزی گردد. بازداری دستگاه ایمنی فرد را مستعد ابتلاء به انواع عفونت‌ها و حتی سرطان‌ها می‌کند. وی معتقد است که عوامل تنش‌زا ممکن است که به پاسخ‌های روانی متعدد مانند اضطراب افسردگی، ناامیدی، بی‌قراری و احساس ناتوانی عمومی در سازش یافتگی با محیط منجر گردد. در اکثر پژوهش‌ها مواردی مانند زخم معده، دیابت، آسم، اختلالات پوستی، بی‌خوابی، سندروم روده تحریک پذیر، اضطراب، بیماری‌های کرونر قلبی، میگرن، سردردهای عصبی، تبخال‌های عفونی و ویروسی و عفونت‌های ادراری، تومور، فراموشی، هراس، افزایش کلسترول خون، تندخویی و ریزش مو از جمله بیماری‌های ناشی از استرس تلقی شده‌اند.

استرس چیست؟

استرس واکنش‌های فیزیولوژیک و روان شناختی بدن ما در مقابل هر تغییر — تهدید یا فشار بیرونی و درونی است که موجب آمادگی و برانگیختن بدن برای دفاع و مقابله با مشکلات می‌شود. هم چنین، استرس یک پدیده ذهنی است و بستگی به تعبیر و تفسیر ما از رویدادها و وقایع دارد.

در یک رویکرد تمرکز بر محیط معطوف است و استرس بعنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته‌ای از شرایط ویژه می‌شود. به عنوان مثال زمانی که فرد می‌گوید شغل من بسیار پر استرس است از همین دیدگاه به مفهوم استرس نگاه کرده است. وقایع و شرایطی که تهدید کننده یا زیان بخش هستند و در نتیجه احساس تنش ایجاد می‌کنند استرس‌زا خوانده می‌شوند پژوهشگرانی که پیرو این رویکرد هستند تأثیر طیف گسترده‌ای از عوامل استرس‌زا را که شامل موارد زیر است، مورد مطالعه قرار می‌دهند.

۱. بلایای طبیعی و فاجعه آمیز، مانند زمین لرزه و گرد باد، سیل، وقایع عمده زندگی مانند از دست دادن شغل یا فردی عزیز، وضعیتی مزمن مانند مبتلا بودن به بیماری آرتريت و درد مداوم.

۲. در دومین رویکرد، استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته می‌شود و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس‌زا می‌باشد. از این دیدگاه مردم به تنشی که احساس می‌کنند استرس می‌گویند. مانند زمانی که فرد می‌گوید: به هنگام کنفرانس دادن، احساس استرس می‌کنم. پاسخ فرد شامل دو جزء مرتبط با هم می‌باشد. جزء روانشناختی و دیگری فیزیولوژیکی، که عنصر روان شناختی آن شامل رفتار، الگوی فکری و احساسات است و جزء فیزیولوژیکی آن مثلاً زمانی که احساس می‌کنید عصبی هستید که برانگیختگی‌های جسمی را در بر می‌گیرد. مانند زمانی که قلبتان تند می‌زند، دهانتان خشک می‌شود و عرق می‌کنید. و همچنین فرسایش، پاسخ روانی و جسمی به یک عامل استرس‌زا را می‌گویند.

۳. در رویکرد سوم استرس را فرآیندی می‌دانند که در عین آنکه دربرگیرنده استرس‌زاها و فرسایش‌ها است اما بعد مهم دیگری را نیز شامل می‌شود و آن رابطه میان فرد و محیط است. و این مورد شامل تعامل و تطابق دائمی بین فرد و محیط می‌باشد.

که هر یک بر دیگری اثر گذاشته و از دیگری اثر می‌پذیرد. بر اساس این نظریه استرس تنها یک محرک یا پاسخ نیست بلکه فرآیندی می‌باشد که فرد قادر خواهد بود از طریق راهکارهای رفتاری، شناختی و احساسی به گونه‌ای فعال، تاثیرات آن را کاهش دهد. لازم به ذکر است اشخاص از نظر میزان فرسایش ناشی از استرس با یکدیگر تفاوت دارند.

مانند زمانی که افراد در راه بندان گیر می‌کنند. مثلاً ممکن است فردی که در راه بندان گیر کرده و قرار ملاقات وی به تأخیر افتاده، مدام به ساعتش نگاه کند، و دستش را روی بوق گذاشته و بوق

می زند و هر لحظه عصبانی تر شود اما فرد دیگری در همان شرایط با حفظ آرامش خود موسیقی گوش می کند.

برای تعریف استرس از چندین منبع استفاده می کنیم:

استرس شرایطی است که در نتیجه تعامل مابین فرد و محیط وجود می آید و موجب ایجاد ناهماهنگی، واقعی یا غیر واقعی میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می گردد.

تعریف استرس شامل ۴ جزء می باشد که عبارتند از:

۱. استرس از توان زیستی روانی، اجتماعی فرد، برای سازگاری با وقایع یا شرایط مشکل، می کاهد. این توان ها محدود هستند.
۲. عبارت ملزومات یک موقعیت به مقدار منابعی که برای تطابق با یک موقعیت استرس آور، مورد نیاز است گفته می شود. مثلاً جهت کاهش وزن به اراده قوی نیاز می باشد.
۳. زمانی که میان ملزومات یک موقعیت و منابع فرد توازن برقرار نباشد، تضادی به وجود می آید معمولاً ملزومات موقعیت بیش از منافع فرد است. مانند اعتقاد فردی که اراده لازم را برای کاهش وزن ندارد، اما ممکن است عکس این قضیه پیش بیاید یعنی زمانیکه توانایی های فرد به اندازه کافی مورد استفاده واقع نشود، که این موقعیت نیز استرس به دنبال خواهد داشت. مثلاً بر اثر یکنواختی کار حوصله فرد سر می رود ممکن است این موقعیت استرس به دنبال داشته باشد.
۴. ارزیابی ملزومات، منابع و تضادها در تعامل با محیط. مثلاً شرکت در مسابقه دو، کارهای مرتبط با مسابقه که پیش از اجرای آن انجام گرفته است تا شخص را برای مسابقه آماده کند.

فرآیند استرس

- همه افراد فشار روانی را تجربه می کنند اما تعداد کمی همیشه قادر به کنترل آن هستند.
- استرس جزئی از زندگی طبیعی است.
- استرس گاهاً نقش مثبتی دارد.
- استرس می تواند از درون یا پیرامون شما ریشه بگیرد.

نگرش و استرس

نحوه نگرش و تعبیر شما از تجارب و رخدادها تنها عامل تعیین کننده احساس فشار روانی یا آرامش است.

رویدادهای استرس‌زا

توماس هولمز و ریچارد راهه یک مقیاس انطباق مجدد اجتماعی تنظیم کردند که حاوی ۴۳ رویداد زندگی می‌باشد که با مقادیر متفاوت آشفتگی و استرس در زندگی معمول همراه هستند. مهم‌ترین رویدادهای استرس آور عبارتند از: مرگ همسر، طلاق جدایی از همسر، بازداشت در زندان یا سایر مؤسسات، مرگ عضو نزدیک خانواده، بیماری یا صدمه شدید شخصی، ازدواج، اخراج از کار، پیوند دوباره با همسر، بازنشستگی، تغییر عمده در تندرستی یا رفتار یکی از اعضای خانواده. عوامل استرس آور اغلب باعث اختلالات روانپزشکی می‌شوند. همچنین این عوامل باعث ایجاد واکنش‌های هیجانی می‌گردند که ناراحت کننده هستند ولی آنقدر شدید نیستند که به اختلالات افسردگی یا اضطرابی منجر شوند.

فیزیولوژی استرس

سیستم ایمنی و تاثیرات آسیب‌شناسی استرس

توانایی سیستم اعصاب مرکزی در تنظیم پاسخ‌های سیستم ایمنی بدن به خوبی ثابت شده است. تنظیم سیستم ایمنی توسط CNS به واسطه یک شبکه پیچیده از سیگنال‌ها که در ارتباطات متقابل سیستم‌های عصبی، غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی بدن کار می‌کنند، اعمال می‌گردد. استرس می‌تواند با ایجاد اختلال در تنظیم سیگنال‌های درون این شبکه، پاسخ‌های ایمنی را تنظیم و یا از هم گسیخته کند. دو مسیر استرس روانی که سبب تعدیل پاسخ‌های سیستمی می‌گردد، شامل محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - آدرنال و محور مدولاری سمپاتیک - آدرنال است. یافته‌های لنفاوی اولیه و ثانویه توسط سیستم عصبی خودمختار تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این مکانیسم‌ها با تولید واسطه‌های بیولوژیکی که بر اجزای سلولی سیستم ایمنی بدن مؤثر هستند کار می‌کنند.

استرس را می‌توان به صورت مجموعه‌ای از وقایع تصور کرد که با یک عامل استرس‌زا "محرک" شروع می‌شود، سپس در مغز درک و تفسیر می‌گردد و منجر به یک واکنش استرس فیزیولوژیکی

و بیولوژیکی می‌شود تا به موجودات امکان روبرو شدن و مقابله با آن محرک که می‌تواند یک فرصت و یا تهدید باشد را بدهد. هنگامی که وقایع یا خواسته‌های زیست‌محیطی از توانایی‌های فرد برای مقابله فراتر می‌رود و یا مخالف با تمایلات فرد باشد، منجر به استرس روانی می‌گردد.

تشخیص و زندگی با سرطان و یا امکان مواجه شدن با بیماری‌های خطرناک و از دست دادن عزیزان نمونه‌هایی از این چالش‌ها و اتفاقات غیر قابل کنترل می‌باشد که ممکن است تجارب استرس‌زای یک فرد باشد. استرس زها از نظر شدت و مدت دارای طیف وسیعی هستند و می‌توانند اثرات متعددی بر عملکردهای بدن داشته باشند. عوامل استرس‌زای حاد روانشناختی مانند استرس اداره کردن یک کلاس درس یا استرس ناشی از شنیدن صدای ترمز اتومبیل به طور ناگهانی، مسیرهای مشابهی برای پاسخ دهی به استرس را به کار می‌گیرند.

پاسخ به این دسته از استرس‌های حاد که شامل فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و اثرات آن بر سیستم ایمنی می‌شود، به طور معمول برای بقاء مفید و سازگار هستند. عوامل استرس‌زای مزمن رویکرد متفاوتی را برای سیستم پاسخ به استرس دارند. از این دسته استرس‌ها می‌توان به مراقبت از همسر یا زوال عقل اشاره کرد که مخرب‌ترین نوع استرس‌زاها محسوب می‌گردند. زیرا در اغلب موارد منجر به تغییر طولانی مدت در پاسخ‌های هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیکی می‌شوند. که می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت بیماری نیز بشود. علاوه بر تغییرات عاطفی و رفتاری ناشی از عوامل استرس‌زا، مشکلاتی از قبیل تغییر در رفتارهای سلامتی مانند خواب، تغییرات فیزیولوژیکی نیز رخ می‌دهد.

سیستم ایمنی

سلامت بدن در گرو هماهنگی پاسخ به عوامل خارجی مضر، آسیب‌های جسمی و همچنین عوامل عفونی می‌باشد و هر اختلالی در این روند ممکن است منجر به عواقب جدی و حتی مرگ در انسان گردد. سیستم ایمنی بدن از دو سیستم به هم وابسته تشکیل شده است. (۱) ایمنی ذاتی یا غیر اختصاصی و (۲) ایمنی اکتسابی یا اختصاصی. بسته به نوع محرک و پاسخ ایمنی اجزای مختلف سیستم ایمنی بدن فعال می‌گردند.

سیستم ایمنی ذاتی بلافاصله در عرض چند دقیقه تا چند ساعت بعد از مواجه شدن بدن با آسیب بافتی یا عفونت میکروبی واکنش نشان داده و شروع به کار می‌کند.

در صورتی که سیستم ایمنی ذاتی موفق به از بین بردن عامل بیماری زا نشود و عامل بیماری زا از این سد دفاعی عبور کند پاسخ ایمنی اکتسابی فعال می‌گردد. پاسخ‌های سیستم ایمنی اکتسابی، اختصاصی و بلندمدت می‌باشند.

ارتباط بین استرس و سیستم ایمنی

تداخلات پیچیده دو طرفه‌ای بین سیستم عصبی مرکزی، غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. مطالعات حاکی از آن است که استرس از طریق محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و محور مدولاری سمپاتیک-آدرنال می‌تواند منجر به اختلال در تنظیم سیستم ایمنی بدن گردد. بافت‌های لنفاوی توسط رشته‌های عصبی نوروآدرنژیک سمپاتیک پوشانیده شده‌اند. تعامل بین هورمون و گیرنده سطح سلولی آن به طور مستقیم با تنظیم ایمنی مرتبط است. هورمون‌های استرس که وظیفه تحریک محور HPA و فعالیت سمپاتیک (آدرنژیک) را دارند، بر روی تمام سلول‌های ایمنی گیرنده دارند.

تعامل هورمون‌های استرس و گیرنده آن بر روی سطح سلول‌های ایمنی می‌تواند بر واکنش اولیه سلول‌ها که منجر به تغییر در عملکرد سلول می‌شوند، تأثیر گذارد. پاسخ ایمنی نیز به طور غیر مستقیم توسط هورمون‌های استرس تنظیم می‌شود.

تعامل بین اعصاب و غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی

فعل و انفعالات دوطرفه بین CNS و سیستم ایمنی بدن که منجر به تنظیم سیستم ایمنی می‌شود به خوبی تثبیت شده است. فعال شدن ناشی از استرس محور HPA، با آزادسازی هورمون‌های نورو آندوکراین از غده هیپوفیز، سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، سلول‌های لنفاوی و میلوییدی از طریق رسپتورهایی که برای هورمون‌های نوروآندوکراین و نوروپپتیدها دارند، به سیگنال‌های محور^۱ HPA پاسخ داده و فعالیت آنها به طور مثبت و یا منفی تنظیم می‌شود.

ارتباط بین سیستم ایمنی و سیستم عصبی کاملاً دو طرفه از هر دو جهت ممکن است. در یک نگاه کلی می‌توان گفت استرس منجر به برهم زدن تعادل سیستم ایمنی می‌شود، به عنوان مثال به دنبال استرس، افزایش ترشح کورتیکواستروئیدها اتفاق می‌افتد که منجر به سرکوبی سیستم

ایمنی، کاهش تولید سایتوکاین، کاهش پاسخ‌های لنفوسیتها، ماکروفاژها و همچنین سرکوب مهاجرت آنها می‌شود. این مسئله می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها و تومورها تضعیف کند. علاوه بر اختلالات روانی، بسیاری از مطالعات ارتباط بین استرس و چندین بیماری جسمی از جمله مشکلات قلبی عروقی، اختلالات گوارشی، آسم و آلرژی و بیماری‌های خود ایمنی مانند مالتیپل اسکلروزیس (MS) و نیز انواع عفونت‌های ویروسی از جمله آنفولانزا و هپاتیت B را نشان داده‌اند. به علاوه، استرس با برهم زدن پاسخ‌های مربوط به آنتی بادی و سرکوب پاسخ‌های لنفوسیت T، سبب واکنش‌های ناموفق هپاتیت B نیز می‌شود. بنابراین می‌توان چنین بیان کرد که استرس با سرکوب سیستم ایمنی و با برهم زدن تعادل سیستم ایمنی مانند آنچه در عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های خود ایمنی اتفاق می‌افتد، منجر به ایجاد بیماری‌های مختلف می‌گردد. گرچه نباید از نقش عوامل محیطی و ژنتیکی نیز در افزایش خطر ابتلا به این بیماری‌ها غافل شد.

بایستی خاطرنشان کرد که یکی از عواملی که ارتباط تنگاتنگی با مباحث استرس و ایمنی دارد، سبک زندگی است که بر میزان و نوع استرس افراد در مواجهه با شرایط مختلف بسیار تاثیرگذار می‌باشد. افراد جامعه می‌توانند با اصلاح سبک زندگی خود (خواب مناسب، تغذیه و ورزش صحیح، سرگرمی‌های مفرح مانند استفاده از طبیعت، پیاده‌روی در هوای سالم، انجام کارهای هنری مورد علاقه، در کنار تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی و مهمتر از همه با تقویت ایمان و اعتقادات دینی)، میزان استرس‌های طولانی مدت را در زندگی کاهش داده و از اثرات سودمند و محافظتی استرس‌های کوتاه مدت بر ارتقاء عملکرد ایمنی خود بهره‌مند گردند.

تحول اساسی در مفهوم استرس و نقش تعیین کننده آن در بیماری‌ها، مدیون پژوهش‌های سلیه است. وی تنش را به مثابه حالتی توصیف کرد که به صورت یک نشانگان ظاهر می‌شود، یعنی استرس با توالی حوادث ویژه‌ای آشکار می‌شود. و این توالی را در اصطلاح نشانگان سازگاری کلی (GAS) نامید. و در آن سه گام را مشخص کرد.

گام اول "واکنش هشدار"

گام دوم "پایداری"

و گام سوم "فرسودگی" است.

واکنش هشدار از نظر فیزیولوژی، پاسخ پیچیده‌ای است که از آنچه سلیه عامل فشار می‌نامید، منشأ می‌گیرد. چنانچه عامل فشار موجود باشد، واکنش هشدار را به دنبال خواهد داشت. احتمالاً آشناترین عنصر واکنش هشدار ترشح آدرنالین در جریان خون است. همزمان تغییرات بدنی دیگری

نیز صورت می‌گیرد، تنفس تندتر شده و خون از پوست و احشاء به ماهیچه‌ها و مغز جاری می‌شود؛ در نتیجه، دست‌ها و پاها سردتر می‌شوند. مواد غذایی در قسمت‌هایی از بدن به ویژه ماهیچه‌ها توزیع می‌گردد که به واکنش در این موقعیت اضطراری نیاز دارند. علاوه بر اینها، تغییرات جسمانی شناخته شده دیگری وجود دارند که ما قادر به مشاهده آنها نیستیم. در سیستم هشدار هورمونی، هیپوتالاموس - یکی از مراکز مغزی که احساساتی از قبیل ترس، خشم، نشاط و ناامیدی را در کنترل دارد - عنصر اصلی است.

زمانی که مغز واکنش خطری را ثبت می‌نماید، هیپوتالاموس اخطار الکتروشیمیایی را به غده هیپوفیز ارسال می‌کند. هیپوفیز برای فعال کردن غده آدرنال هورمونی به نام ACTH (هورمون محرک قشر غدد فوق کلیوی) ترشح می‌نماید. این غدد هم به نوبت ماده‌ای به نام کورتیکوئید در جریان خون ترشح می‌کنند که پیام‌هایی را به سایر غدد و اعضاء حمل می‌نماید.

هنگامی که عامل فشاری مشخص گردد و مرحله هشدار به وجود آید، تنها شبکه فعال، سیستم هورمونی نیست. کانن دریافت که سیستم اعصاب خودکار (ANS) و یک رشته شبکه‌های عصبی که بیشتر اعضای داخلی بدن را به هم مرتبط می‌سازند نیز وارد عمل می‌شوند. سیستم اعصاب خودکار پیام‌ها را به غدد فوق کلیوی ارسال می‌کنند، در نتیجه آدرنالین ترشح و سبب سرعت ضربان قلب و تنفس می‌گردد.

کانن اصطلاح واکنش اضطراری را چنین توصیف کرده است، واکنشی را که او نشان داد تلاشی بود برای تضمین بقای اعضای بدن با توجه بدن به اصل "جنگ یا گریز" یعنی در مقابله با خطری بزرگ مجموعه اعضای موجود زنده باید با خطر مبارزه یا از آن فرار کند. در حیوانات نیز مانند انسان این واکنش در تعامل بین استعداد ژنتیکی و شرایط محیطی وارد عرضه می‌شود. حیوانات به هنگام مقابله با خطر فرار می‌کنند. از طرف دیگر حتی حیواناتی از قبیل حیوانات خانگی چنانچه در تنگنا قرار گیرند ممکن است به صورت وحشتناکی بجنگند. واکنش اضطراری کانن اختصاصی تر و در عین حال گسترده‌تر از مرحله هشدار سلیه می‌باشد.

از جمله پیامدهای دیگری که در اثر واکنش هشدار ایجاد می‌گردد، می‌توان به کشش عضلانی اشاره نمود.

این کشش بیشتر در ناحیه انتهایی پشت، گردن و شانه‌ها رخ می‌دهد و به صورت سردرد بروز می‌نماید.

متاسفانه این کشش اغلب پس از حذف شدن واکنش اخطار که علت اصلی آن است همچنان باقی می‌ماند.

از دیگر پیامدهای واکنش هشدار ترشح اسید هیپروکلریک می‌باشد. معمولاً برای جذب غذا در معده مفید است. هرگاه اسید ترشح شود و معده خالی باشد می‌تواند مخاط داخلی معده، مری و بخش فوقانی روده‌ها را بسوزاند. سوختن نسوج در این حالت چنانچه بیش از یک دوره زمانی تکرار گردد می‌تواند به رشد زخم معده بیانجامد.

دقیقاً وضعیت مشابهی نیز در سیستم قلبی و عروقی به وقوع می‌پیوندد تا جایی که تحریکهای پی در پی در پاسخ به واکنش‌های هشدار به بروز امراض قلبی و عروقی یا حتی حمله‌های قلبی می‌انجامد. جای تعجب نیست که واکنش‌های هشدار در میان مدیران و شاغلان حرفه‌های تخصصی به زخم معده یا امراض قلبی منجر می‌گردد. چنانچه این مرحله یعنی واکنش هشدار تداوم یابد فرد وارد مرحله بعدی یعنی مرحله پایداری می‌شود.

در مرحله دوم نشانگان سازگاری کلی، بدن برای مبارزه با عامل فشار بسیج می‌شود. شاخص برجسته واکنش هشدار در طی این دوره ناپدید می‌گردد و به نظر می‌رسد بدن در حالی که به شدت با عامل فشار مبارزه می‌نماید، به حالت عادی مراجعه کرده است. در این مرحله ممکن است مقاومت و پایداری بیش از اندازه به طول انجامد. اگر اعضای بدن برای مدت طولانی بسیج گردند، ذخایر به تدریج تخلیه می‌شوند. هنگامی که چنین اتفاقی رخ می‌دهد آغاز ورود به آخرین مرحله این نشانگان کلی یعنی فرسودگی می‌باشد.

مادامی که مرحله پایداری کامل شده و فرسودگی وارد عمل می‌گردد دوباره بدن نشانه‌هایی همانند نشانه‌های واکنش هشدار ظاهر می‌سازد. مهم‌تر آنکه، به هر دلیل این مرحله بدین معنا است که بدن به حد زیادی در مقابل امراض و اختلال در کارکرد اعضایش آسیب پذیر می‌گردد.

در حقیقت، این همان جایی است که امراض مربوط به استرس به تدریج آشکار می‌گردند. در این مرحله همانگونه که سلیه بیان کرده است، راهی برای ممانعت از نشانگان سازگاری کلی به طور کامل وجود ندارد. واکنش هشدار پی در پی توسط تعداد زیادی از عوامل فشار، چه مثبت و چه منفی تکرار خواهد شد. هیجان شادی و خوشحالی غیرمنتظره همانند غم و اندوه ناگهانی با تأثیر مشابه می‌تواند واکنش هشدار را سبب گردد. تکرار تظاهرات واکنش هشدار و حتی تهاجمات پی در پی در مرحله مقاومت و پایداری قابل تحمل هستند، اما ورود به مرحله فرسودگی خطرناک می‌باشد.

برانگیختگی فیزیولوژیکی طولانی مدت، تضعیف سیستم ایمنی و کاهش اندوخته‌های انرژی را در پی خواهد داشت تا جایی که مقاومت بدن محدود می‌گردد و با آغاز مرحله فرسودگی اگر استرس ادامه یابد احتمال آسیب و بیماری‌های اعضای درونی و حتی مرگ نیز وجود خواهد داشت.



* نشانه‌گان عمومی انطباق

عوامل تأثیر گذار در بروز استرس و تجربه آن

در زندگی کنونی بیش از هر زمان دیگر شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن هستیم. همه ما کم و بیش به طور خواسته یا ناخواسته در طول زندگی خود با استرس‌های روانی متعددی و مختلفی مواجه شده یا می‌شویم. استرس در هر سنی رنگی خاص به خود می‌گیرد. تقریباً بیشتر مردم تصور می‌کنند که معنا و مفهوم استرس را می‌دانند ولی عده نسبتاً محدودی از آنها درک صحیح از استرس دارند و از راه‌های کنترل آن آگاهند. رویدادهای بد و ناگوار در زندگی هر فردی اتفاق می‌افتد.

مواردی که آرامش جسمی و روانی شخص را برهم می‌زند و معمولاً موجب می‌گردد که وی برای رهایی از این حالت روش‌ها و راه‌حلهایی به کار بگیرد. این حالت در اثر عوامل تنش‌زا پیش می‌آید. رویدادهای تنش‌زا در هر عصری به شکلی خاص جلوه می‌نماید. برای مثال انسان ماقبل تاریخ از حمله حیوانات وحشی و مرگ در اثر گرسنگی و سرما یا بیماری، استرس‌های زیادی را تحمل می‌کرده است.

عوامل تنش‌زا در زمانهای مختلف نیز با توجه به شرایط متفاوت بوده‌اند. زمانی که خطر ابتلا به بیماری طاعون برای مردم تنش‌زا بود. ولی امروز ابتلا به بیماری‌هایی نظیر ایدز و سرطان برای مردم تنش‌زا هست و در قرن حاضر بیماری همچون کرونا برای ساکنین کره زمین یک چالش بزرگ محسوب می‌گردد. نا گفته نماند که برخی از صاحب‌نظران، عصر ما را " عصر استرس " نامیده‌اند.

استرس در شرایط و موقعیت‌های گوناگون به وجود می‌آید. تحولات سریع در بسیاری از زمینه‌ها، رشد روز افزون جمعیت، تغییر در آداب و رسوم اجتماعی، مسائل مربوط به خانواده، خویشاوندان، شکست و ناکامی، ازدواج، طلاق، مسکن، مهاجرت، اختلافات زناشویی، ناسازگاری‌های محیط کار، صدمات جسمی شدید، اعمال جراحی، بیماری‌های صعب‌العلاج، بیماری‌های همه‌گیر، زندانی شدن و مرگ عزیزان همگی می‌تواند منشاء بروز مشکلات و ناراحتی‌های متعددی شوند که بعضی از آنها بیشتر جنبه جسمانی و برخی جنبه روانی دارند. برخی از بحران‌ها ناگهانی و کوتاه مدت و بعضی دیگر تدریجی و طولانی مدت هستند. البته استرس به مقدار کم برای انسان مفید است چرا که یادگیری را پایدارتر، حافظه را نیرومندتر و عملکرد را بهتر می‌سازد. در حقیقت استرس مثبت نیروی محرکه لازم را برای رعایت تقدم و تأخر فعالیت‌ها یا اتمام به موقع کارها فراهم می‌آورد. تا زمانی که در فرد احساس کنترل وجود داشته باشد، استرس سودمند واقع می‌گردد.

نحوه واکنش و پاسخ به عوامل تنش‌زا در میزان بروز حالت‌های مثبت یا منفی در افراد نقش بسزایی دارد. این موضوع در پژوهش‌های متفاوت با عنوان سبک‌های مقابله مورد بررسی قرار گرفته است. پس از وقوع رویداد تنش‌زا بیشتر افراد می‌کوشند یک یا چند سبک مقابله را به کار گیرند تا در سازگاری با موقعیت‌های دشوار و کاهش تاثیرات نامطلوب استرس به آنها کمک کند. شیوه‌هایی که فرد برای مقابله با استرس انتخاب می‌کند، می‌تواند جزئی از نیمرخ آسیب‌پذیری او محسوب گردد. به کارگیری روش‌های نامناسب در مواجهه با استرس ممکن است موجب افزایش آسیب‌پذیری شود؛ در حالیکه به کارگیری شیوه‌های مناسب می‌تواند نتایج مثبتی را به دنبال داشته باشد. مواردی از قبیل وضعیت جسمانی، طرز برداشت، واکنش‌پذیری و تجارب پیشین افراد در چگونگی پاسخ دهی آنان به استرس نقش دارد. بایستی توجه داشت ممکن است برخی افراد موقعیتی را تنش‌زا به شمار آورند، در حالی که دیگران ارزیابی متفاوتی از آن موقعیت داشته باشند. بدین ترتیب نحوه ارزیابی و چگونگی ادراک شخص از موقعیت است که در بروز عوارض استرس تعیین‌کننده محسوب می‌گردد.