

مجموعه پزشکی خانواده

استرس

استرس

تألیف
پرفیسور گرگ ویلکینسون

ترجمہ
سپیدہ سعادت

ویرایش
دکتر سیامک ملکی
دکتر رضوان قاسمی پور



سرشناسه: ویلکینسون، گرگ، ۱۹۵۱ م - Wilkinson, Greg
عنوان و نام پدیدآور: استرس / تألیف گرگ ویلکینسون؛ ترجمه سپیده سعادت؛ ویرایش سیامک
ملکی، رضوان قاسمی پور.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. جدول. جیبی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۱۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Understanding Stress, c2006.
موضوع: فشار روانی - کنترل - به زبان ساده، فشار روانی - به زبان ساده، بهداشت روانی - به
زبان ساده.
شناسه افزوده: سعادت، سپیده، ۱۳۵۸ - مترجم، ملکی، سیامک، ویراستار، قاسمی پور، رضوان،
۱۳۴۹ -، ویراستار
رده بندی کنگره: الف ۱۳۸۸ الف ۵۱۳۸۸ / ۹ / RA۷۸۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۹۸
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۴۲۴۵۸



کتاب ارجمند

گرگ ویلکینسون
استرس

ترجمه: سپیده سعادت، ویراستار: سیامک ملکی، رضوان قاسمی پور
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه، ۱۳۸۹
صفحه آرا: پرستو قدیم خانی، طراحی جلد: فاطمه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
بهاء: ۲۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۱۲-۹
www.arjamndpub.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان
می باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۲۲ تلفن ۸۸۹۷۹۵۴۴
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن: ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: خ. احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

درباره مؤلف



پروفیسور گرگ و یلکینسون

در دانشگاه ادینبورگ فارغ التحصیل شده و به عنوان روانپزشک در بیمارستان مودزلی لندن مشغول به کار شدند. ایشان استاد روانپزشکی رابط در دانشگاه لیورپول و مسئول آموزش دانشجویان پزشکی هستند و به کار تحقیق در مسائل بهداشت روان مشغول اند.

فهرست

۷	مقابله با استرس
۱۴	موازنه سازگاری و استرس
۱۸	منابع استرس
۳۵	مهار کردن مشکلات
۵۲	پدافندهایی در برابر استرس
۶۹	چگونه به خود کمک کنید
۸۲	کمک بگیرید
۱۱۱	دوستان خیانتکار
۱۲۳	قرص‌ها، شربت‌ها و روش‌های مکمل
۱۳۵	سخن پایانی

مقابله با استرس

چه چیزی ایجاد استرس می‌کند؟

هر چیزی که شما را نگران، خشمگین، درمانده یا غمگین کند می‌تواند منجر به ایجاد استرس شود. مسئله استرس‌زا می‌تواند امتحان رانندگی هفته بعد، رفتن به ملاقات یک خویشاوند سخت‌گیر و بدقلق، یا انتخابی باشد که هنگام ازدواج یا اسباب‌کشی باید انجام دهید. حتی فشار مداوم کاری یا غم و غصه اجتناب‌ناپذیر ناشی از مرگ یک خویشاوند نیز، می‌توانند در شما ایجاد استرس کنند.



عواملی که در برخی افراد استرس ایجاد می‌کنند، می‌توانند برای افراد دیگر هیجان‌آور باشند. به نظر می‌رسد که رانندگان مسابقات اتومبیل‌رانی یا کوهنوردان در رقابت‌های خشن بسیار موفقند. برخی افراد از دریانوردی در هوای بد لذت می‌برند و به خدمه قایق‌های نجات ملحق می‌شوند و برخی دیگر کارکردن در ساختمان‌های بلند و پشت بام‌ها را برمی‌گزینند. پس مسئله‌ای که برای یک نفر استرس‌زا است، می‌تواند موجب تفریح و سرگرمی فرد دیگر گردد. البته، یک مقدار استرس، برای ما لازم است. وقتی قرار است با موقعیتی سخت روبه‌رو شویم یا با شغلی که دوست نداریم کنار بیاییم، غالباً می‌توانیم با کمی استرس به اهدافی که در نظر داشته‌ایم برسیم و پس از دستیابی به آن اهداف، احساس بهتری پیدا خواهیم کرد. رویارویی با موقعیت‌ها و موانع مختلف زندگی و چیره شدن بر آنها، اجازه نمی‌دهد که دچار خستگی و ملال شویم. در واقع، اغلب افراد به عمد استرس‌های خفیفی را در زندگی خود ایجاد می‌کنند تا بر روال کسل‌کننده زندگی چیره شوند.

استرس چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد؟

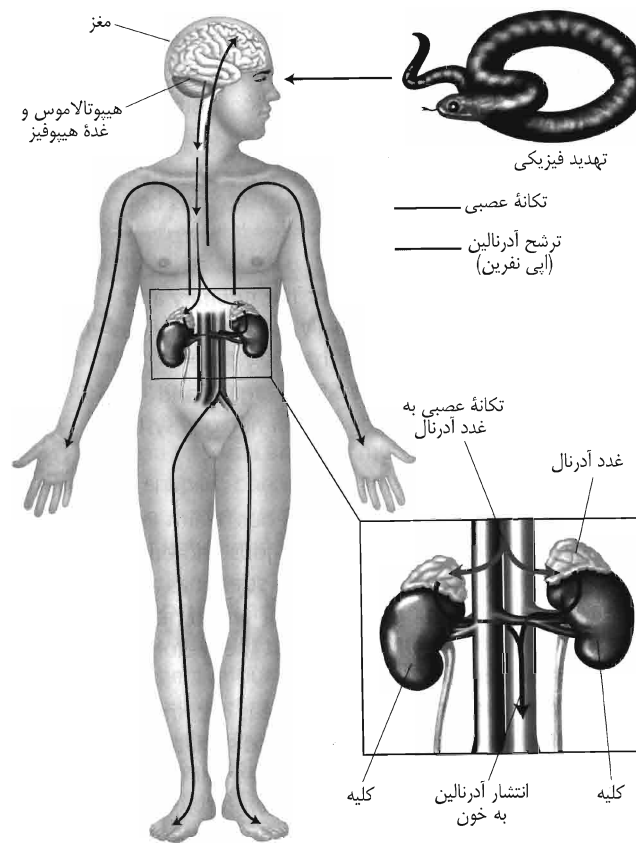
استرس، دامنه وسیعی از تغییرات را در کنترل شیمیایی (انتقال عصبی) سیستم هورمونی بدن که سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز-قشر غدد فوق کلیه^۱ یا به طور اختصار محور *HPA* نامیده می‌شود، ایجاد می‌کند.

اولین بخش این سیستم یعنی هیپوتالاموس، در مغز قرار دارد و غدد فوق کلیه را که در شکم واقع شده‌اند کنترل می‌کند. هنگام رویارویی با استرس شدید، هیپوتالاموس موجب می‌گردد که هورمون‌های استرس غدد فوق کلیه، مانند آدرنالین که امروزه اپی‌نفرین خوانده می‌شود) در خون رها شوند و منجر به یک واکنش

1. hypothalamic-pituitary-adrenocortical system

آدرنالین و پاسخ به ترس

آدرنالین (اپی نفرین) در پاسخ به تهدید، در خون رها می‌شود. این واکنش، تأثیر زیادی بر بدن می‌گذارد تا جایی که ما آمادگی لازم را برای رویارویی با موقعیت مربوطه پیدا کنیم.



جنگ یا گریز^۱ گردند، بدین ترتیب که تشویش، اضطراب، افزایش ضربان قلب، فشارخون و قندخون روی می‌دهد، فرد برافروخته شده و عرق می‌کند، اشتهايش کم می‌شود، خوابش به هم می‌ریزد و فعالیت جنسی‌اش تقلیل می‌یابد.

بخش‌هایی از مغز به نام هیپوکامپ^۲ و آمیگدال^۳ با مشارکت یکدیگر اطلاعات را از محیط و حافظه ما می‌گیرند و به ما کمک می‌کنند که اهمیت یک موقعیت استرس‌زا را ارزیابی کنیم و همچنین در جریان استرس، هیپوتالاموس را تحریک به افزایش تولید هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیه، می‌نمایند.

در استرس‌های مزمن، تغییرات هورمونی به سلامت فرد صدمه می‌زنند (برای مثال منجر به ایجاد افسردگی، زخم معده، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و آسیب‌پذیری به عفونت‌های ویروسی، بیماری‌های قلبی و اختلال در علائم یا روند بهبود بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌شوند).

به ویژه، استرس تکرار شونده‌ای که از سنین پایین‌تر آغاز شده است، منجر به حساسیت بیش از حد سیستم هیپوفیز و غدد فوق کلیوی شده و ترشح هورمون را تشدید می‌کند، تا جایی که ممکن است بر اعضای مختلف بدن و نواحی آسیب‌پذیر سیستم عصبی - مرکزی تأثیر بگذارد.

استرس بیش از حد

استرس بیش از اندازه، به سلامتی ما صدمه می‌زند و کار و زندگی

1. fight or flight

2. hippocampus : ساختمان عصبی خمیده‌ای که در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

3. amygdale : یکی از برجستگی‌های گرد سطح پایین مخچه جانبی



اجتماعی مان را مختل می‌کند. استرس شدید تکرارشونده و مزمن، فرد را سست کرده و به حدی روحیه او را تضعیف می‌کند که دیگر به سختی می‌تواند با عامل استرس‌زا مقابله نماید. نحوه عکس‌العمل ما به فشارهای مختلف زندگی، بستگی به شخصیت ما و ضعف‌ها یا ناتوانی‌های فردی مان دارد. این عوامل تعیین‌کننده نحوه واکنش ما به مشکلات مختلف از جمله مشکلات ارتباطی (در محل کار یا منزل)، مشکلات مالی، شغلی و مسکن هستند.

محیط نیز بر واکنش ما به فشارهای مختلف تأثیر می‌گذارد (برای مثال این که چه افراد یا گروه‌های اجتماعی ما را حمایت می‌کنند و در کنار ما هستند). این مسائل به نوبه خود بر ارتباطات ما تأثیر می‌گذارند: روابطی که با افراد خانواده، همکاران و دوستانمان برقرار می‌کنیم. بالاخره روابط ما، نقش مهمی در واکنش‌هایی که به فشارهای اجتماعی و محیطی نشان می‌دهیم، بازی می‌کنند (برای مثال، برداشتی که نسبت به خودمان پیدا می‌کنیم، روی آوردن به مشروبات الکلی یا استعمال موادمخدر و بالاخره رفتارهای جنسی

و روانی).

بحث سازگاری

هر چه بالغ تر می شویم، بهتر می فهمیم که چه انتظاراتی از زندگی داریم و در برخورد با مسائلی که ما را اذیت می کنند، چه باید بکنیم. با افزایش سن، توانایی ما در رویارویی با مسائل غیرمنتظره بالاتر می رود و یاد می گیریم که طرز نگرش ها و برخوردهایمان را تعدیل کنیم تا مسائل را راحت تر درک کنیم و با آنها کنار بیاییم. این روند غالباً آن قدر بی سروصدا پیش می رود که به ندرت متوجه می شویم که در حال دست و پنجه نرم کردن با استرس هایمان هستیم. اما در برخورد با مسائل بسیار مهمی مثل ازدواج، تولد یا مرگ عزیزان می فهمیم که در حال دست و پنجه نرم کردن با اتفاقاتی مهم هستیم و عکس العمل هایمان را بیشتر درک می کنیم. برای آن که علی رغم رویارویی با استرس ها، زندگی موفقیتی داشته باشیم، باید منابع استرس زای زندگی مان را بشناسیم و ببینیم که واکنش های جسمی و عاطفی ما به این استرس ها، منطقی و سازنده اند یا این که مخرب و بازدارنده هستند، کنترل اوضاع را از دستمان خارج می کنند و غلبه بر استرس را غیرممکن می سازند. گرچه مطالعات نشان می دهند که توانایی چیره شدن بر استرس تا حدی مادرزادی و غیراکتسابی است، اما تربیت، آموزش و تمرین نیز، نقش مهمی در این زمینه بازی می کنند. پژوهشی که توسط انجمن سلامت و ایمنی انگلیس^۱ انجام شده است، نشان می دهد که نیم میلیون نفر انگلیسی، از عوارض ناشی از استرس های محیط کار رنج می برند و این صرفاً افشای بخش کوچکی از میزان تأثیر استرس بر کارکرد افراد جامعه است.

1. health and safety executive

غلبه بر استرس

بنا به دلائلی که بعداً ذکر خواهیم کرد، این وعده را به شما می‌دهیم، که می‌توان بر استرس‌های زندگی چیره شد، چرا که روش‌های خودیاری بسیار آسانی وجود دارند، که غالباً بسیار مؤثر واقع می‌شوند.

همه دچار استرس می‌گردند، اما تعداد بسیار کمی از افراد، کارشان به جایی می‌رسد که فقط با کمک متخصصین، می‌توانند از شر استرس‌ها خلاصی یابند.

نکات کلیدی

- ✓ استرس به واسطه هر چیزی که شما را نگران، خشمگین، درمانده یا غمگین کند به وجود می‌آید.
- ✓ چیزی که برای یک نفر استرس‌زا است، ممکن است برای دیگری لذت‌آور باشد.
- ✓ میزان خاصی از استرس برای انسان مفید است.
- ✓ استرس زیاد، بر سلامتی ما تأثیر می‌گذارد.
- ✓ خوشبین باشید، چرا که می‌توان بر استرس‌های زندگی چیره شد.
- ✓ استرس، دامنه وسیعی از تغییرات را در کنترل شیمیایی (انتقال عصبی) سیستم هورمونی بدن که سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز-قشر غدد فوق کلیه یا به طور اختصار محور HPA نامیده می‌شود، ایجاد می‌کند.

موازنه سازگاری و استرس

توضیح دادم که استرس می‌تواند خوب - یک محرک - یا بد باشد. علاوه بر این، مسائل استرس‌زا نیز نه تنها در مورد افراد مختلف متفاوتند، بلکه حتی در مورد یک فرد از سالی به سال دیگر تغییر می‌کند.

چگونگی تأثیر استرس بر افراد، بستگی به تعادل بین فشار ناشی از عامل استرس‌زا و توانایی سازگاری افراد (که می‌تواند به میزان قابل توجهی تغییر کند) دارد. عدم تعادل بین این دو عامل، منجر به ایجاد استرس‌های ناخوشایند می‌گردد.

