

پس از ارائه مطالب گذشته در زمینه استرس و فشارروانی در رابطه با ایجاد عوارض قلبی، فشارخون عوارض گوارشی، آشفته‌گی‌های روانی و بی‌خوابی و بی‌اشتهایی و سردردهای عصبی، درایسن نوشتار درباره اصل مسئله یعنی ضربه روانی و چگونگی استرس و عوامل استرس را گفتگو داریم.

همه افراد درهرس و درهر شغل و ازخواهران و برادران تجربیات شخصی و خاطرات زیادی درباره تاثیر استرس در روحیه خود و یا اطرافیان دارند، از روز اول ورود بمدرسه، از روز اول ازدواج، از اولین بارسخرانی در یک اجتماع و جمعیت، از شرکت در امتحانات بویژه درکنکور، از شنیدن یک خبر هیجان انگیز از دیدن یک صحنه فیلم تلویزیونی، از موفقیت‌ها، از شکست‌ها درزندگی و...

درنظر دارم برای شروع بحث ازخاطره‌ای یادکم. چند سال پیش ازاین، یکی از آقایان دبیران که برای اولین بار در کلاس درس فیزیک حاضر شده تجربه ایشان هم درزمینه کلاسداری کم بود، بلافاصله با تعداد چهار و پنج‌فردانش - آموز و نودچشم که به او خیره شده‌اند مواجه می‌شود. از زبان خود ایشان می‌شنویم که یکی از



ضربه روانی کدام است؟ عوامل استرس

استرس یکی استرس مفید و دیگری استرس مضر عقیده دارند . و از این لحاظ این دانشمندان نوعی از استرس را برای انگیزه حرکات فعال زندگی لازم بشمار می آورند، فقط نباید این حالت بصورت افراط درآید که قابل مهار کردن نباشد و جنبه زبان آور بخود بگیرد و از آنجا که آهنگ امراض روانی و بیماری های قلبی در جوامع صنعتی سریعتر گشته و بیشتر هم ناشی از فشار عصبی است استرس هم آوازه و شهرت بدی پیدا کرده است . بهر صورت از نظر سلیسه عوامل استرس را به چهار دسته زیر تقسیم می شوند :

دسته اول عوامل فیزیکی مانند ضربه حرارت ، برودت ، سوختگی ، اشعه ماوراء بنفش اشعه ایکس و اشعه آلفا، بتا و گاما .

دسته دوم عوامل شیمیائی مانند سموم شیمیائی ، زهر حیوانات ، مواد آکالوئیدی هستند .

دسته سوم عوامل میکروبی که شامل کلیه میکروبها و ویروسهای مولد بیماری می باشند که باید عوامل خارجی وانگلی رانیز جزو این دسته بشمار آورد .

دسته چهارم ، عوامل روحی مانند خستگی نرس ، وحشت ، هیجان و اضطراب . در این نوبت سارسی برای این است که بحث درباره عوامل روحی را بیشتر گسترش دهیم و بهمین لحاظ به فهرستی از این عوامل که ناشی از زندگی فردی و خانوادگی و روابط اجتماعی شخص است در زیر اشاره می کنیم :

هر نوع تغییر در ساعات خواب و استراحت تعطیلی ها ، مرخصی ها ، اعیاد و سوگواریها هر نوع تغییر در ساعات غذا ، نوع غذا و عادات لطفاً " ورق بزنید

دانش آموزان آرومی اجاره می خواهد که از روی کتاب مبحث فشار و تعریف فشار در فیزیک را بخواند و ایشان مانند کسیکه انتظار دارد الهامی از غیب باو شود می گوید : بخوان . دانش آموز شروع می کند :

فشار تمام فکر معلم پیرامون این مسئله دور می زند که اگر خواندن دانش آموز تمام شود چه باید بکند تا اینکه دومین دانش آموز اجازه می خواهد که آیا منم بخوانم به او هم می گوید بخوان و ایشان می گفت در واقع فشار " آن مطالبی نبود که آنها می خواندند و من اصلاً " به آنها توجه نداشتم بلکه فشار همان بود که مدت یک ساعت که به قدر یکسال طول کشید و آنچه بمن گذشت . بود . و بارها و بارها آرزو می کردم زودتر زنگ بخورد و من از این فشار روحی آزاد کردم ناچائیکه یکبار تصمیم گرفتم خودم بروم و زنگ مدرسه را بزنگ و این آشفتنگی اورا مدت ها رنج می داد تا اینکه موفقیت های زیادی در تدریس پیدا کرد و رفتن به کلاس کاری عادی و طبیعی برای او شد .

استرس در حال حاضر رواج وسیعی یافته است و از محدوده توجه پزشکی پافرانر نهاده است . کافی است اشاره کنیم که مجموعه انتشارات درباره این موضوع در کشورهای گوناگون جهان ازدهها هزار تجاوز می کند و تنها از طرف سلیسه دانشمندان کانادائی که اولین کسی است که درباره استرس مقاله منتشر کرده و همکارانش بالغ بر هزار و هفتصد مقاله منتشر شده است . ولی با وجود پژوهش های فراوان و گوناگون درباره استرس هنوز مسائل حل نشده بسیاری وجود دارند ، بطوریکه امروز بعضی از دانشمندان من جمله خود سلیسه به دونه

تلویزیون ، ویدئو و فیلم ، روزنامه ، مجله ،
عکس ، نوار و

مسائل فرهنگی-اجتماعی از قبیل شعر
داستان ، رمان ، فیلم و حساس نمودن و
دامن ردن به بعضی از مسائل مانند روابط مالک
و مسافر ، عروس و مادر شوهر و همبیطور نشان
دادن فیلم های جنائی-پلیسی ، عاطفی شدید
غریبی و هنجار شکنی های جنک و پیکار
حیوانی و زنا و غیره و سم ها و روح دادن کودکان
و هزاران عامل کوچک و بزرگ دیگر که صح سا
سام و لحظه به لحظه در محیط زندگی ، هر
اساسی با آن سروکار دارد ، از مشکلات برابری
گرفته با آلودگی هوا و . . . که روح و روان
آدمی و جسم و جان انسان با آنها در پیکار
است .

به تمام عوامل استرس رای فوق یک عامل



عذائی .

هنوع تغییر در رفتار و در سلامت اعضای
خانواده از نوع بیماری ، حوادث ، شکستگی و نیاز
به جراحی های کوچک و بزرگ ، مرگ یکی از
اعضاء نزدیک خانواده و همچنین جدائی
از همسر ، هنوع تغییر در شغل و اشتغالات و حتی
سرگرمی ها و خدمات و همچنین فعالیت های
مذهبی ، تغییرات عمده دیگر شغلی از نظر
بازنشستگی ، اخراج از کار و تغییر مسئولیتهای
شغلی ، تقبل وام یا قرض با مبلغ زیاد ، افزایش
یا کاهش حقوق برای کارمندان و کارکنان
ورزشکنی و تغییر نرخ ارز و سهام برای
بازرگانان ، گران شدن و ارزان شدن اجناس
مسائل مسکن و تغییر مسکن ، ساختن بنا ، اجاره
خرید ، شرکت ، هماهنگی با شرایط جدید
ازدواج ، بارداری ، تولد نوزاد اول و سایر
فرزندان به ترتیب حتی از نظر جنس ، دختری
پسر بودن ، خواسته یا ناخواسته بودن و
ورود به مدرسه ، تغییر مدرسه ، تغییر کلاس
برای دانش آموزان ، امتحانات ، شروع و خاتمه
تحصیلات ، انتخاب شغل ، ورود به دانشگاه
تجدید آوردن ، مردود شدن ، مسافرت ها و
نوع آن: هوائی ، دریائی ، زمینی ، با وسیله
شخصی یا اتوبوس و ترن ، معاشر نهساو
کردن های دسته جمعی و انفرادی و

عوامل طبیعی از قبیل زلزله ، طوفان
سیل ، سرمای شدید ، گرمای طاقت فرسا و
همینطور جنگ ، بیماریان ، موشک باران و
چگونگی اطلاع از اخبار ناگهانی شادی
آفرین و یا غم افزای خانوادگی ، همسایگی
اجتماعی ، علمی ، بین المللی و نحوه
اگراند یسمان در میان آنها بوسیله رادیو یا

وبی خوابی ، خستگی روحی ، حمله های قلبی و فشارخون ، زخم های معده و اثناعشر و آشننگی های روانی می نماید .



بیا با کل براساییم و می درساغر اندازیم
ملک راسف بسکافیم و طرحی تودراندازیم
اگر عم لسکر انکیرد که خون عاشقان ریزد
من وساقی بهم سازیم و بنیادش براندازیم

دکتر محمد رضا حسروی

سهم اضافه می شود و آن شتاب و عجله های است که گریبانگیر انسان امروزی است و از این نظر می توان افراد را به دودسته تقسیم نمود :
دسته اول خیلی عجول هستند و می خواهند حداکثر بهره برداری را درحد اقل مدت در اجتماع داشته باشند . نتیجا " دست به کارهای متعدد و همزمان می زنند ولذا مرتب دربرخورد با ایر و آن بسر می برند و به آنچه دارند فایده نمی بینند و همواره غم آنچه ندارند را می خورند . این اشخاص از آرامش لازم روحی مطلقا " بی بهره اند و دائم درهیجانان بسر برده ، پیوسته رنج می برند . درصورتیکه دسته دیگر افراد آرام و قانع می باشند که درکارهای اجتماعی و اقتصادی حانت فکر و تضاء مل را مراعات می کنند و همیشه پادفت و احتیاط لازم دست به اقدام می رند و کمتر دچار ناراحتی های حاصل از عجله کردن ها و ریسک ها و با استقبال خطر رفتن ها می شوند .

عوامل استرس را ارقبیل : اضطراب ، نسویس نگرانی ، ترس ، وحشت و عصبانیت حتی در شکل ظاهری و بیافه شخص اثر می کسدارد و همانطور که فیلا " اشاره شد ، بر روی رگها و دستگاه گردش خون و قلب نیز تاثیر دارد . این جمله که گفته اند شخص مس است و لسی عروق حیوانی دارد و با حیوان است ولی عروق خوبی ندارد ، بانی از همین عدم رعایت بهداشت روانی و بازی کردن با سلامت خود می باشد . استرس فشارخون را بالا می برد کلسترول خون را افزایش می دهد ، مصرف سیگار را زیاد می کند ، رژیم غذایی را بهم می زند ، جافی رانشدید می کند ، برنامه زندگی را تغییر می دهد ، ورزش و حرکت را از شخص می کیرد و او را تسلیم سردردهای عصبی

