



استرس

مجموعه نوشتارها را پی گیری کرده‌اند و نیـز گروهی از عزیزان که به برخی از این مقالات دسترسی نداشته‌اند، نگاهی گذرا به آنچه که در شماره‌های پیشین آمده است می‌افکنیم .

پیشگیری در مان

عنوان اولین مقاله، استرس، عوارض قلبی و فشارخون بود که در آن به نکاتی در زمینه آثار استرس بر روی دستگاه‌های مختلف بدن انسان از جمله قلب و دستگاه گردش خون با ارائه آمار اشاره شد و در دومین بخش به مطالبی در

باپوزش از اینکه به قول مولانا این مثنوی مدتی ناء خیر شد، آخرین بخش از سلسله مقالات مربوط به استرس را ارائه می‌نماییم . ابتدا جهت یادآوری برای سرورانی که این

که به پیش گیری و درمان استرس اختصاص دارد دنبال می کنیم و ضمن آن توصیه‌هایی از دیدگاه بهداشت روانی و جسمانی درپیش روی قـــرار می دهیم .

آخرین مرتبه‌ای که عصبانی شدید چه وقت بود؟ امروز صبح ؟ دیشب ؟ هفته گذشته؟ ویا هیچ یادتان هست چه مطالبی بین شما و طرف شما که شمارا ناراحت کرده بود ردو بدل شد؟ .

و آیا هرگز بعداز واقعه به این فکر افتادید که حرفهای شما و آن شخص دیگر بقدر سرسوزنی ارزش و منطق داشت ؟ شاید هم حق با او بود . شاید از آن واقعه ناگوار یعنی عصبانی شدن داد و فریاد زدن ، لرزیدن ، ویی اشتهاهی بعد از آن چیزی به یادتان نباشد . بالاخره ما شما جزء کاطمین الغیظ والعافین عن الناس هستیم یاخیر . حال اگر ضررهای عصبانیت منحصر به همین حالات بود بازهم اشکال چندانی نداشت ولی مناسفانه این حالت عصبانیت در عمق و ژرفای روان اثر می گذارد و در سیستم عصبی و روانی انسان اثرات نامطلوبی باقی می گذارد و بعدها بصورت دردهای مبهم ، سوءهاضمه مزمن ، دل دردهای کهنه و دردهای قفسه سینه و قلب ، دردهای عصبی و سردردهای مزمن و زخم معده و نظایر آن از یکطرف و بصورت شکستهای روانی ، عقب ماندگی تحصیلی ، تنبلی و حالت اعتیاد به الکل و دخانیات و سایرین از طرف دیگر مخصوصاً " درنوجوانان و جوانان بظهور می رسد .

هرکس و در هر حال ولودر بیماری سخت گرسنگی ، بدهکاری و ناراحتی های مادی و

باره رابطه سردردهای عصبی و بی خوابی با استرس پرداخته شد و درسومین قسمت تحت عنوان آشفتگی های روانی و استرس در مورد آشفتگی های روانی - تنی از قبیل احساس گره در گلو ، سرگیجه ، تهوع ، استفراغ ، اسهال تکرار ادراک ، مالش معده ، افزایش حساسیت و زود رنجی ، عصبانیت و در پایان به نظریات بعضی از روانشناسان و روانپزشکان در این باره پرداختیم و با ارائه یک الگوی نظری از سلامت فکر مقاله را پایان بردیم ، که :

سلامت فکر حالتی است که آدمسی در آن عقده‌های باطنی خود را حل و فصل کند و با تغییرات و مقتضیات محیط طبیعی و اجتماعی خویش سازش داشته و مفید باشد و جهد کند تا تندرستی و نشاط را برای خود و دیگران فراهم سازد .

میل به تجاوز به دیگران ، ربا کاری دروغگوئی ، تنبلی ، ولگردی ، گدائی ، حرص طمع و حسادت ، اغفال ، کینه نوزی ، فحشاء خود پرستی ، دزدی و کلاهبرداری مابین سلامت فکر است ، نگرانی ، ترس ، اضطراب ، خود خوری ، وسوسه ، تلون مزاج ، تند خوئی - نداشتن علاقه بزندگی ، میگساری و اعتیادات مضره مقدمه بیماری بشمار می رود .

در بخش چهارم تحت عنوان استرس چیست ضربه روانی کدام است ، تعریف استرس ، عوامل استرس زا و علائم استرس در فرد را مورد بحث و بررسی قرار دادیم ، با امید باینکه مورد توجه خوانندگان عزیز قرار گرفته باشد .

با گذراندن این سیر که در مقدمه بالا بدانها اشاره شد همگام با شما عزیزان آخرین بخش را

دسته تقسیم نموده است: مشکلات مصادی
مشکلات غریزی و مشکلات سلامتی مزاج (یسا
فقر، ناکامی ها، بیماریها)، چنانچه شخص
برخود مسلط باشد و اشکالات واقعی مسائل را
بخوبی بررسی نماید می تواند برای آنها راه حل
عافانه پیدا نماید.

مشکلی نیست که آسان نشود

مرد باید که هراسان نشود

باید بدانیم:

مشکل زندگی خود بخود
چیزی نیست که قابل حل
نباشد، ما هستیم که قادر
نیستیم آنرا حل نمائیم و
علت این ضعف و ناتوانی
در خود ماست. و باید دید
این عیب از کجا سرچشمه
می گیرد. پس یک راه پیروزی
قدرت و توانائی ماست
که در برابر مشکلات
چهره گشاده و متبسم داشته
باشیم و بدانیم که
مشکل ما پیچیده تر از
اشکالات هزاران نفر ضعیف تر
و عاجز تر از ما نیست و
بدانیم که ما هم قطعاً
پسروز می شویم. راز بزرگ
موفقیت و نشاط خانواده، محبت
به یکدیگر و دوست داشتن
زندگی است در صورتیکه
دلیل خستگی و ناشادی اکثر مردم دشمنی و کینه
با یکدیگر و نفرت از زندگی می باشد.

همانطور که در اولین نوشتار آمده است:

استرس یا فشار عصبی یا فشار روحی عامل



معنوی، از اینکه عصبانی، ترشرو و بدبین
شود هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد. از آه
کشیدن و حسرت بردن، آه و ناله کردن و بآس و
بدبینی، مسائل و مشکلات حل نشده، بلکه تخفیف
هم نمی یابد. البته در مقابل شاید یک تبسم
ساده ولو به اجبار، روحیه شخص را عوض کند.
نباید اجازه داد غم و اندوه و عصبانیت
قدرتهای خلاقه ما را فلج کنند.

نویسنده ای مشکلات افراد بشر را به سه

هرمونهای دیگری وجود دارند که برای رشد و نمو، افزایش طول قد، بالا رفتن قند خون، تنظیم فشارخون، تنظیم میزان کلسیم، فسفر آب و نمک بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و هزاران فعل و انفعال دیگری که درون سلولهای بدن انجام می پذیرند مؤثر می باشند. یکی از دستگاههایی که در اثر استرس دستخوش تغییر قرار می گیرد همین دستگاه، هرمونی بدن می باشد (مانند علائم و تغییر حالات که به هنگام ترس بوجود می آید).

دستگاه مهم و پیچیده دوم دستگاه عصبی ماست که شامل مراکز مانند مغز و نخاع و ... بوده رشته‌هایی بطول ۱۵۰ میلیون کیلومتر این مراکز را به نقاط مختلف بدن مرتبط می سازد. می دانیم که اعمال و رفتار ما شامل دو نوع ارادی و غیر ارادی است.

مراکز اعمال ارادی در مخ انسان جایگزین است و اعمال غیر ارادی بوسیله سلسله اعصابی به نام اعصاب خودکار تنظیم و کنترل می شود. مثلاً "ضربان قلب انسان بوسیله

ایجاد گروهی از بیماریهاست که بنام کلی بیماریهای روان-تنی مشهورند و بهتر است که آنها را بیماریهای تمدن، بیماریهای عصر حاضر بیماریهای قرن، بیماریهای مدرسه، بیماریهای اجتماع، بیماریهای خانواده، بیماریهای شهرنشینی، بیماریهای رسانه‌های گروهی یا هر نام دیگری که بعدها بر روی آنها خواهند گذاشت نامید.

ضرورت دارد هر فرد از پدر و مادر گرفته تا معلم و کارمند و ... از آن اطلاعاتی داشته باشد و نسبت به پیشگیری آن اقدام لازم را معمول دارد. خداوند در بدن انسان دودستگاه بزرگ و پیچیده، در عین حال منظم را خلق فرموده که بوسیله این دودستگاه انسان از یک طرف ارتباط دائمی بین دستگاهها و اندام های داخلی خود برقرار می سازد و از طرف دیگر خود را با محیط اطرافش مرتبط می کند و اطلاعاتی از محیط گرفته و از تغییرات آن آگاهی پیدامی نماید و یا در محیط دخالت کرده و تغییراتی در محیط خارج و طبیعت بوجود می آورد.

یکی از این دودستگاه سیستم هرمونی بدن یا سیستم شیمیایی است که از غده‌های مخصوص هرمونهای ترشح می شوند و هر یک خاصیت یا خاصیت‌های متعددی دارا هستند و وظیفه‌ای بعهدده دارند که مخصوص همان هرمون است. بطور مثال ازغده لوزالمعده هرمونی بنام انسولین ترشح می شود که قند خون را تنظیم می کند و آن را بمیزان یک گرم دریک لیتر خون ثابت نگه می دارد و چنانچه این هرمون ترشح نشود خود بخود قند خون زیاد شده و شخص مبتلا به مرض قند می گردد و بهمین جهت برای درمان بیماری قند فقط باید همین هرمون را بکار برد.



بقیه از صفحه قبل

قول و رعایت اصول نیستند ، افراد باهوش و با استعدادی هستند .

از نظر شغلی حرفه‌ای را انتخاب می‌کنند که باروحیه شان سازگار است .

ب : صفات درون گرایان (پاراسمپاتیکو-تونها) .

خونسرد و ملاحظه کارند . خیال پرورمی-باشند و به دیگران با نظر احتیاط و گاهی بد-گمانی نگاه می‌کنند .

بیشتر اهل نظرند تا اهل عمل .

بیشتر می‌اندیشند و برای آینده نقشه می‌کشند . به اشخاص و اشیاء دیر دل می‌بندند و لسی در دلبستگی و وفای به عهد پایدار هستند .

به اصول و موازین احترام می‌گذارند .

افراد دانشمند و محقق از این گروه می-باشند .

در انتخاب شغل ، حرفه‌ای را که باروحیه آنها سازگار است انتخاب می‌کنند .

ج - صفات برون - درون گرایان (آمفوتون) در بعضی صفات شبیه گروه اول و در بعضی شبیه گروه دوم هستند .

در خانواده‌ها می‌توان این سه گروه را مشخص نمود .

ضمناً " یک فرد در دوره جوانی شخصی برون گرا و در دوره کمال درون گرا یا برون-درون گرا خواهد بود .

دکتر محمد رضا خسروی

اعصاب سمپاتیک تند و با بوسیله اعصاب پارا-سمپاتیک کند می‌گردد و حاصل فعالیت در عصب فوق حالت طبیعی و سلامت بدن و ضربان حدود ۷۰ بار در دقیقه می‌باشد . در هنگام ترس و استرس عصب سمپاتیک که تند کننده ضربان قلب است تحریک شده و موجب تند شدن ضربان قلب می‌شود . (همینطور در هنگامی که شخص می‌دود و یا کار سنگینی انجام می‌دهد و یا از پله‌های بالا می‌رود)

از نظر ساخت هرمونی ، عصبی و استرس پذیری (تاثیر استرس) افراد را می‌توان به سه دسته زیر تقسیم نمود :

سمپاتیکوتون ، پاراسمپاتیکوتون ، آمفوتون

الف : صفت سمپاتیکوتون ها (برون گرایان) اهل معاشرت و زود آشنا ، خونگرم و خوش-برخورد هستند و با آنچه محسوس است توجه دارند .

سیر آفاق و انفس می‌کنند و معمولاً " به سفر و گردش علاقه دارند .

به اشخاص و اشیاء دل می‌بندند ، و زود هم دل می‌کنند .

زود تصمیم می‌گیرند . بیشتر اهل عمل هستند تا اهل نظر .

بطور کلی در زمان حال زندگی می‌کنند . (دم را عنایت است)

برای دارائی و مال اهمیت فائزند و پای بند

با مردم بی‌سختی سخن گوئید ، زبان خود را از زیاده‌گویی نگاهدارید

