



انتیس
پیشگیری
درمان

عکس العمل شخص در برابر استرس‌الف : علائم حاد و فوری و زودرس :

- ۱- ایجاد علائم ترس
 - ۲- ایجاد فشار خون و بالا رفتن فشار خون
 - ۳- ایجاد خونریزی
 - ۴- سکنه مغزی
 - ۵- سکنه قلبی
 - ۶- شوک
- ب : عوارض دیررس :

- ۱- گوانر (غمباد)
- ۲- بیماری قند (دیابت)
- ۳- چاقی
- ۴- بیبوست
- ۵- کلیت زخم روده (دردهای شکمی)
- ۶- زخم معده و اثنی عشر
- ۷- تیبک
- ۸- لکت زبان
- ۹- آسم
- ۱۰- لرزش
- ۱۱- سردرد مزمن و میگرن
- ۱۲- ضایعات پوستی
- ۱۳- عوارض روانی
- ۱۴- حمله های قلبی مکرر

بسیاری از پزشکان و محققین به خصوص پزشکان نظامی این مسئله را تأیید کرده‌اند که قسمت عمده تلفات زخمی های جنگی و مجروحین به علت ترس و حالت استرس صحنه نبرد بوده است و عده کسانی که بر اثر ترس از شکست دست به هیچ نوع فعالیتی نمی‌زنند آنقدر زیاد است که احتیاج به شاهد و مثال ندارد . بسیاری از بیماریهای ساده در نتیجه ترس بیمار سخت و پیچیده می‌شود .

موارد استرس

استرس یک کودک در هنگامی که دارو به حلق او ریخته می‌شود و او مقاومت می‌کند .
استرس یک دانش آموز در جلسه امتحان .
استرس یک سخنران برای حضور در جلسه سخنرانی و صحبت کردن در جمع
استرس یک شکارچی برای حمله به جانوران وحشی
استرس یک شناگر در هنگام غرق شدن در دریای طوفانی
استرس یک بیمار جهت یک عمل جراحی
استرس در برابر صدای مهیب و وحشتناک و شکستن دیوار صوتی و یا آژیر
استرس در برابر آژیر آمبولانس ، پلیس ...
استرس در برابر حوادث غیر مترقبه (زلزله طوفان ، آتش سوزی)

عوامل مهمی که در کودکان ایجاد استرس و فشار عصبی و روانی می‌نمایند :

- ۱- عوامل فردی از قبیل کمبود تغذیه ، کمبود استراحت ، کمبود محبت در خانواده ، چشم و هم چشمی با همسالان و فامیل ، ناملائیمات حیواندگی ، تنبیه و تحقیر کودکان در برابر همسالان و بزرگتران ، خواستن کاری که خارج از عهده و قدرت کودکان است .

استرس و ترس از فقر و جنگ
استرس در هنگام انتظار (انتظاراشدن الموت)
استرس در برابر مسائل مناقض و قبول یکی از آنها
استرس در برابر شایعات و تبلیغات جنگ سرد
البته امیدواریم که استرس در برابر کلمه استرس بوجود نیاید .



گرچه در علم است دریا مرد بی دین روزبحران
کستی نوح است اما طاقت طوفان ندارد

راه چاره

راه چاره را از امنیت خاطر و اطمینان قلبی
و توکل به خداوند شروع کنیم که بستگی به
قدرت و درجه ایمان افراد دارد و خداوند
متعال در سوره رعد آیه بیست و هشتم
(سوره ۱۳ - آیه ۲۸) با تاءکید تمام چنین

۲ - عوامل خانوادگی مانند: اختلاف نظر و
تضادهای فکری پدر و مادر، مشاجره و منازعه و
طلاق، خستگی پدر و مادر، کمبود روابط عاطفی
در خانواده، خودمداری پدر و مادر، تبعیض
بین فرزندان، جلوگیری پدر و مادر از فعالیت
کودک در منزل و مزارک شدن انرژی بچه‌ها،
آشنا نبودن پدر و مادر به مسائل عاطفی کودکان
و همچنین آگاه نبودن از اصول تعلیم و تربیت
کودکان (فرزندان)

۳ - عوامل محیط مدرسه؛ مانند: رفتار معلم،
اختلاف بین روشهای معلمین، نامتعادل بودن
تکالیف، هماهنگ نبودن تکلیف با وقت و توان
دانش آموز، ترس از مردود شدن و تجدید
آوردن، بی توجهی بعضی از معلمین به عوامل
استرس زا و درک نمودن مسائل روانی و عاطفی
کودکان و نوجوانان، سنگینی برنامه و درس در
بعضی از موارد.

۴ - عوامل استرس در اجتماع؛ و مسائل ارتباط
جمعی از قبیل روزنامه و مجله، رادیو و تلویزیون
ویدئو برنامه‌های مهیج و فیلمهای سینمایی مهیج
و جنائی، وسترنها و مطالب داستانشها و رمانها
و کتابهای گوناگون، روابط اجتماعی ناسالم و
دوستی با افراد ناشناخته مخصوصاً افراد با
روحیه‌های متزلزل و ناسالم و تلقین پذیر.
زندگی در فضاهای محدود و فقس و ارحانه‌ها و
آپارتمانها، سکونت در شهرهای بزرگ و ترافیک
در این شهرها، ماشینی شدن، صنعتی شدن و
تمدن، سرعت کار در جامعه و عدم سازش فرد
با این سرعت. سرو صداهای زیاد و اخبار
ناگوار و هیجان انگیز، احساس نامنی از هر جهت
از دزد و دزدی، از دزدی بچه‌ها و...
کاخ دانش‌گزار از سنگ و از فولاد سازی
لرزد و ریزد گراز ایمان بی و بنیان ندارد

است زیرا انسان هر اندازه خدا را بهتر بشناسد و از قدرت و رحمت و حکمت او بیشتر آگاه گردد وابستگی او به آن ذات بی همنا زیادتر می شود تا جائیکه بمرحله :

أَوَّلُ الْعِلْمِ مَعْرِفَةُ الْجَبَّارِ وَ آخِرُهُ تَفْوِضُ الْأَمْرِ لِلَّهِ مِيرَسِد و هم نعمت و هم شکر نعمت را از ذات باری تعالی میدانند که به او ارزانی شده است (شکر ز تو و عنایت هم از توست) کسی که به این درجه از توکل میرسد هرگز یاس و نومیدی را به خود راه نمی دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی کند و در برابر حوادث سخت مقاوم است و همین ایمان و توکل چنان قدرت روانی به انسان می دهد که می تواند به سخت ترین مشکلات پیروز گردد. البته انطباق نیروهای جسمی و فکری و تجربی و تخصصی فرد برای انجام کارهای مختلف و حتی انتخاب شغل موجب آرامش بوده و عدم انطباق آنها شفتگی را در پی خواهد داشت و به افراد مال اندوز باید گفت که مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد آوردن مال لذا برای کسب مال بیشتر و افزونتر نباید به هر قیمت ولو از بین رفتن سلامت روح و روان و از دست دادن معیارهای اخلاقی تن در داد .

اساساً " یکی از راه های آرامش خاطر خدمت به دیگران ، دگر دوستی و کمک و یاری به مردم ضعیف و ناتوان است که زیر بنای فرهنگ اسلامی است .

صاحب دلی به مدرسه آمد زخانقاه

بشکست عهد صحبت اهل طریق را

گفتم میان عارف و عالم چه فرقی بود

تا اختیاری کردی از آن این طریق را

گفت آن گلیم خویش برون می برد زموچ

وین جهد می کند که بگیرد غریبق را

می فرماید :

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ . أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

اشخاصی که ایمان آورده اند تنها با یاد خداوند به قلب خودشان آرامش می بخشند شما هم با یاد خداوند به فلبتان آرامش بخشید (دل آرام گیرد به یاد خدای) و در این بیت دقت بفرمائید که چگونه با لطافت به الطاف پروردگار اشاره نموده است :

به جان دوست که غم پرده بر شما ندرد

گر اعتماد به الطاف کار ساز کنید

و این کلام گران بار را همیشه به گوش داشته باشید :

نَافَاَتٌ مَضَىٰ وَمَا سَيَا نِيكَ فَايُنْ

آنچه که گذشت ، گذشت و بازگشت ندارد و آنچه در آینده می آید معلوم نیست چگونه است و کجاست . پس مابین دو نامجهول و نامعلوم فرصت حال را غنیمت شمار و امروزت را از دست مده :

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن

فردا که نیامدست ، فریاد مکن

برنامه ده و گذشته بنیاد مکن

حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

آدمی که فکر می کند و نگران است که فردا چه می شود ، ماه دیگر چه می شود جز نگرانی و اضطراب چیزی بدست نمی آورد در صورتیکه چنانچه برای وضع موجود خود برنامه ریزی صحیح کرده خوب کار کند و خوب خدمت نماید خود بخود آتیه او نیز به بهترین وجه که می خواهد تاءء میب خواهد شد .

موضوع دیگر توکل و اعتماد کامل به خداوند کار ساز است و این مقام از کمال معرفت انسانی

* بقیه از صفحه قبل

استراحت ساده در بستر به صورت دراز کشیده و حتی خواب کامل بهترین شفا دهنده است که بهر صورت در محیطی آرام و بدون سر و صدا اثر آن مطلوبتر خواهد بود. توصیه ما این است که در رختخواب دراز بکشید و هر چه ممکن است با شل کردن عضلات و اعضای بدن خود راز فشارهای درونی رها سازید و ذکر و یاد خداوند و یادآوری نعمت های بیکران او و توجه و توسل و خواندن ادعیه و آیات در بازگشت آرامش مفید خواهد بود .

استفاده از داروهای آرام بخش و خواب آور به مقداری که شخص خواب طبیعی خود را حفظ کند و ایجاد عادت ننماید یا تجویز پزشک نیز مفید است .

هر نوع مطالعه و تماشای مناظر طبیعی و تفریح و گردش، قدم زدن و ورزش و نرمش و کوه نوردی و هرگونه موضوع و مطلبی و اقامتی



پس از توجه به دو اصل فوق که یکی معنوی الهی و دیگری اخلاقی اجتماعی بود، اولین قدم در راه حذف و بهبود استرس بررسی ابعاد و جوانب عامل ایجادکننده آن می باشد و به معنی کامل کلمه خود آگاهی و پذیرش استرس بعنوان یک واقعیت که حتما " باید بوسیله خود فرد احساس شده و درک گردد و آنرا بپذیرد و بداند که بالاتر از سیاهی رنگی نیست و آن علائم که ناشی از استرس میباشد ظاهر شده است و بهمین جهت باید در فکر چاره و درمان بود .

در مرحله بعد ساختن روحیه ای مقاوم در برابر مشکلات و دوری از شکنندگی روانی و عقب نشینی در برابر موضوع استرس زا .

در مرحله سوم فرصت دادن به اینکه مرحله بحران استرس بگذرد و در حقیقت در این مرحله یک حالت بی تفاوتی و بی اعتنائی نسبت به آن ضروری است مخصوصاً " خودداری از خیال بافی و خیال پردازی و بزرگ کردن مسئله می باشد .

در هر حال ناهکید بر این نکته لازم است که عامل زمان و گذشت آن و سعی در فراموشی عامل استرس امری بسیار مهم است، بطوریکه هر قدر انسان از محیط و جوی که در آن استرس بوجود آمده دور شود و هر قدر از زمانی که حادثه برای او ایجاد شده فاصله پیدا کند آرامش سریعتر حاصل خواهد شد . در این مورد باید توجه داشت که حتی اشیاء و افراد و ساختمان و محیط فیزیکی کار میتوانند روش کننده شعله استرس و آتش زیر خاکستر باشند .

در مرحله چهارم باید اشاره کرد که گاهی برای فرار از اثر عوامل استرس زا یا تشدید آنها

که شخص را از دریائی از استرس که در آن غوطه ور است به ساحل آرامش و نجات برساند مفید میباشد .

از نظر غذا و تغذیه باید گفت که بعضی تصور می کنند با امتناع از خوردن غذا مسائلشان بهتر و زودتر حل می شود، اما بعکس باید سفارش کرد که به برنامه غذا و منظم کردن ساعات غذا برای رفع ناراحتی های ناشی از استرس اهمیت زیاد داده شود. استفاده از غذاها و نوشابه های مانند شیر، آب میوه و شربت های کوناگون و استفاده از جای و دوغ و حتی نوشیدن آب ساده بسیار مفید و مؤثر واقع میشود .

در مواقعی که شخص دچار ناراحتی های گوارشی مانند یبوست و یا کم خونی و یا ضعف عمومی در اثر رژیم های سخت غذایی باشد درمان و رفع آنها نیز به رفع عوارض استرس کمک می کند. ضمناً "رعایت مسائل بهداشتی و نظافت، سسنبوی سر و صورت و اسحمام منظم و دوش گرفتن با آب نیم گرم باید مورد توجه باشد .

در مورد فعالیت های شغلی و روزانه فرد که بعضی تصور می کنند باید آنها را کنار گذاشت لازم است توجه داده شود که بهیچوجه ضرورت ندارد شخص از کارهای روزمره و شغلی خود دست بکشد بلکه بعکس اشتغال به فعالیت های روزانه و سرگرمی های شغلی بشرط آنکه خسته - کننده و فشار آورنده و یا استرس زا نباشند می توان گفت ضروری هم هستند بعلت آنکه ضمن کار ذهن و فکر شخص توجه کامل به انجام آن دارد و از فکر و نگرانی درونی خود گسسته می شود .

در پایان تأکید می شود که دستورات فوق را سرسری نگیرید و با اجرای سطحی آنها از اثرشان نگاهید زیرا باین ترتیب کار بستن آنها بی فایده است و ضمناً "هیچوقت از دیر شدن نتیجه هم ناامید نشوید بلکه با امید بیشتر به استفاده از دستورات ادامه دهید .

● دکتر محمد رضا خسروی

☆ بقیه از صفحه ۴۷

وغنی خواهد ساخت .

آن مرد تنگدست سه بار به مسجد آمد تا مشکل خود را بیان دارد ولی درهرسه بار رسول خدا مجال گفتار را از او گرفت . سرانجام بخانه برگشت و از همسایگان خود تیشه و تبری را به امانت گرفته به خارکنی پرداخت . و از همین راه مخارج زندگی خود را فراهم می آورد و بتدریج پس اندازی کرده، ابزار خارکنی خرید . پس از گذشت زمانی از مستندی درآمده توان و قدرت اداره زندگی خود را بدست آورد . در فرصتی بمسجد آمده، جریان کار خود را بر رسول اکرم ص

عرضه کرد . پیامبر بزرگوار (ص) فرمودند که من گفته بودم که هرکه اظهار بی نیازی کند خداوند او را غنی و بی نیاز خواهد ساخت . در پایان به این نتیجه می رسیدم که در برسر قناعت می توان از زندگی اتکالی بیرون آمده به خود کفائی دست یافت . ضمناً "معلوم شد که انسان قانع به تنبلی و سستی روی نیآورده بلکه با استخدام نیروی فکری و روحی غالبترین استفاده ها را از ذخائر وجود خود می برد . و از همه مهمتر اینکه انسان قانع شرافت و عزت خود را حفظ کرده، از ذلت و خواری بزرگسار خواهد ماند .