

یک روانشناس:

## استرس موجب بیماریهای پوستی، ناباروری و فرسودگی سیستم ایمنی می‌شود

یک روانشناس با بیان تأثیرات استرس بر افراد، بیماری‌های پوستی، اختلال خواب، حملات وحشت‌زدگی، فرسودگی سیستم ایمنی و کاهش قدرت باروری را نتیجه استرس و فشار روانی دانست که در حالت مزمن می‌تواند آثار مخربی همراه داشته باشد.

امیرمحمد شهسوارانی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس اظهار داشت: استرس عبارت است؛ از احساس تنش و فشار روانی که برخی افراد آن را حس می‌کنند و برخی افراد به دلیل آنکه شدت آن به حدی نرسیده است که به سطح آگاهی برسد استرس را حس نمی‌کنند. مثلاً پوشیدن لباس و کفش تنگ، گرمای هوا و بالا بودن شیشه اتومبیل می‌تواند موجب استرس شود.

وی افزود: دوری از اجتماع جزو علائمی است که شروع استرس را نشان می‌دهد. احساس اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌قراری، از پا درآمدن، تکان دادن زیاد دست و پا، ضرب گرفتن انگشتان، حملات وحشت‌زدگی، پرخوری و کم‌خوری، عدم انرژی، احساس خردشدگی حاکی از استرس فرد است.

این متخصص حوزه بهداشت روان ادامه داد: همچنین افت فشار خون به ویژه در زنان و احساس فرسودگی شدید، وجود لکه‌هایی روی پوست، بیماری‌های پوستی، جوش زدن، اختلال خواب و کاهش قدرت باروری در نتیجه استرس و فشار روانی حاصل می‌شود.

این روانشناس با تأکید بر فرمایشات مقام معظم رهبری در راستای افزایش جمعیت اظهار داشت: با توجه به فرموده مقام معظم رهبری برای افزایش جمعیت دست‌اندرکاران باید در جهت کاهش استرس تلاش کنند زیرا استرس در این راستا معکوس عمل می‌کند، در این حالت میزان اسپرم کم می‌شود و اسپرم‌هایی که تولید می‌شوند نیز قدرت باروری ندارند. همچنین استرس موجب کاهش میل جنسی در زنان می‌شود.

این روانشناس انواع سردردهای تنشی، میگرن، مشکلات گوارشی مانند ترش کردن، مشکلات قاعدگی، فرسودگی سیستم ایمنی را جزو دیگر آثار استرس برشمرد و افزود: کسی که این علائم را دارد استرس زیادی دارد.

وی با بیان منشأ استرس گفت: استرس منشأ درونی و بیرونی دارد. کسی که از نظر ادراک ذهنی دچار استرس می‌شود منشأ فشار روانی او درونی است مثلاً در نوجوانان این احساس به وجود می‌آید که کسی از بیرون آنها را می‌بیند برای همین دچار استرس می‌شود. منشأ بیرونی نیز به روابط و محیط فرد ارتباط دارد.

وی افزود: کسی که برای عمل‌های ترمیمی و زیبایی اقدام می‌کند استرس زیادی دارد بنابراین باید افرادی را که مدام به عمل‌های جراحی زیبایی پناه می‌برند افرادی دانست که استرس زیادی دارند.

شهسوارانی با بیان اینکه استرس در نوشته‌های بقراط هم وجود دارد از بوعلی سینا به عنوان حکیمی نام برد که در کتاب «القانون فی طب» درباره استرس سخن گفته است.

این روانشناس درباره تعریف عمومی استرس گفت: استرس در زندگی روزمره و شغلی وجود دارد، تعریف عمومی آن این است که بدن در حالت تعادل به سر می‌برد و هر اتفاقی که منجر شود تا تعادل آن بر هم خورد همان استرس است و فرآیندی که بدن را دوباره به حالت اول برگرداند بازگشت به تعادل است که متأسفانه در کشور ما زیاد به آن پرداخته نمی‌شود. در طب سنتی نیز عدم تعادل بین مزاج‌ها تولید استرس می‌کند.

وی ادامه داد: 11 تعریف اساسی برای استرس وجود دارد که از بین آنها این تعریف که می‌گوید هرگونه اثر تغییرات محیط پیرامونی در موجود زنده که منجر به بر هم زدن تعادل درونی آن شود از همه کامل‌تر است.

این روانشناس تصریح کرد: استرس در بدن از طریق هیپوفیز، هیپوتالاموس، غده فوق کلیه به دستگاه سمپاتیک القاء می‌شود. همچنین درباره طبقه‌بندی استرس باید گفت ماهیت استرس، تأثیری که بر فرد می‌گذارد، مدت زمان مواجهه فرد با عامل استرس‌زا و میزان تکرار استرس جزو طبقه‌بندی آن است.

وی افزود: استرس روانشناختی بر اساس ماهیت استرس است. همچنین فشار روانی بر اساس تأثیری که بر فرد دارد به صورت مثبت و منفی در نظر گرفته می‌شود. اصطلاحات «دق مرگ» به وجود استرس منفی و «ذوق مرگ» به وجود استرس مثبت در فرد اشاره دارد.

وی افزود: استرس از نظر مدت زمان مواجهه فرد با عامل استرس‌زا به 2 دسته کوتاه‌مدت (حاد) و بلندمدت (مزمن) تقسیم می‌شود. در استرس کوتاه‌مدت که برای یک تا چند دقیقه رخ می‌دهد فرد در مدت زمان کوتاهی دچار استرس می‌شود مانند عابری که جلوی ماشین می‌پرد و برای راننده تولید استرس می‌کند. استرس بلندمدت زمانبر است، مثلاً می‌توان به مردم کشورهایمانند عراق و حضور گروهک تروریستی «داعش» در این کشور اشاره کرد که برای مردم عراق استرس مزمن تولید کرده است.

این متخصص حوزه بهداشت روان ادامه داد: میزان تکرار استرس بستگی به این دارد که استرس یک بار رخ دهد یا چندین بار تکرار شود. همچنین این عوامل می‌تواند با هم ترکیب شود مثلاً کسی استرس روانشناختی مزمن داشته باشد.

وی خاطر نشان کرد: مهمترین روش‌های مدیریت استرس شامل رویکردی که بر فکر و رفتار تأثیر می‌گذارد، رویکرد مذهبی و دینی و پسخوراند زیستی است که نشانه‌های استرس را کنترل می‌کند.

انتهای پیام/