

استرس موجب ناباروری در زنان می‌شود

۱۳۹۳/۰۲/۲۴ - ۱۰:۲۹ - کد خبر: ۱۱۱۸۷۸

سلامت نیوز: یک روانپزشک با اشاره به انواع فشار روانی، استرس را موجب ابتلا به بیماری‌هایی مانند زخم‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های مزمن پوستی، سردردهای تنشی، چاقی و حتی ناباروری در زنان عنوان کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، فرید فدایی با بیان انواع استرس اظهار داشت: استرس ممکن است حاد یا مزمن باشد برای مقابله با آن بهترین راهکار پیشگیری است. انسان باید برنامه خود را طوری تنظیم کند که از موانع و موقعیت‌های استرس‌زا پرهیز کند.

وی افزود: زمانی که با استرس حاد مواجه می‌شویم که به صورت اضطراب، تنش و نشانه‌های جسمی و روانی خود را نشان می‌دهد بهترین روش تن آرامی یا آرام‌سازی عضلانی است.

این روانپزشک ادامه داد: ساده‌ترین نوع تن آرامی تنفس شکمی است. فرد بر روی صندلی راحتی می‌نشیند، دو دست خود را بر روی شکم می‌گذارد و به هم می‌چسباند سپس به آرامی نفس عمیق می‌کشد و به آهستگی بازدم را انجام می‌دهد. در حین دم و بازدم باید با دستان خود حرکات شکم را نیز احساس کند. این کار را به مدت ۵ تا ۶ بار ادامه دهد تا موجب آرامش حالت‌های اضطرابی شود.

این متخصص حوزه بهداشت روان گفت: چنانچه انسان با استرس‌های طولانی مدت مواجه شود بهترین راه استفاده از حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی است. دوستان، بستگان و همکاران فرد و سازمان‌های مربوط می‌توانند این حمایت‌ها را به فرد بدهند.

فدایی افزود: متأسفانه بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات زندگی از بیان مسائل خود اکراه دارند در نتیجه تنها می‌مانند. بانوان به علت داشتن ارتباطات اجتماعی بیشتر در مواقع استرس از حمایت آشنایان برخوردار می‌شوند و بهتر می‌توانند با موقعیت استرس‌زا مواجه شوند.

این روانپزشک با انتقاد از شیوه مردان در برخورد با استرس اظهار داشت: مردان مسائل خود را پنهان می‌کنند اما استرس در طول زمان موجب بروز بیماری‌های روان‌تنی مانند افزایش فشار خون، دیابت و بیماری‌های عروق تغذیه کننده قلب می‌شود.

وی گفت: ورزش، تفریحات سالم و انجام کارهای عام‌المنفعه می‌تواند در کاهش فشار روانی مؤثر باشد.

وی افزود: در مورد استرس‌های دراز مدت مانند زمانی که فرد مجبور است در خانه یکی از بستگانش زندگی کند تغییر شرایط محیطی یا تغییر نگرش فرد از طریق مشاوره روانی توصیه می‌شود.

فدایی تصریح کرد: در استرس‌های شدید که فرد نگران از دست دادن کنترل خود است مراجعه به روانپزشک و استفاده از دارو در صورت لزوم و همچنین تکنیک‌های تن آرامی ضرورت دارد اما در مورد استرس‌های خفیف اکثر مواقع گذشت زمان یا حمایت اطرافیان سبب رفع آن می‌شود.

این متخصص حوزه بهداشت روان درباره بی‌توجهی به عوامل استرس‌زا مانند محیط کاری پرتنش اظهار داشت: فعالیت در محیط‌های شغلی استرس‌زا می‌تواند موجب بروز بیماری‌های روان‌تنی شود که شمار آنها بسیار زیاد است مهمترین این بیماری‌ها زخم‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های مزمن پوستی، سردردهای تنشی و حتی چاقی است.

وی گفت: فشار روانی طولانی مدت موجب کاهش میل جنسی یا حتی ناباروری در زنان می‌شود. بر این اساس گزینش سبک زندگی مناسب که در این مورد بهترین سبک بر پایه آموزه‌های اسلامی است مهمترین عامل پیشگیرانه از فشار روانی حاد و مزمن است.

وی خاطرنشان کرد: یاد خدا و پناه جستن به او و آگاهی از حمایت خداوند از مهمترین عوامل کاهنده استرس است بنابراین توصیه می‌شود که افراد برای کاهش استرس‌های خود ذکر و یاد خدا را فراموش نکنند.

مطالب مرتبط

- از بین بردن استرس کاذب با مصرف آجیل
 - با پرخوری استرسی چه کنیم؟
 - تأثیر خمیردندان و صابون بر اسپرم
 - ۹ روش برای اینکه دیگر نگران نباشید
 - استرس مسری است اما قابل درمان!
 - عامل اصلی «تیک»
-