

استرس و عوارض ناشی از آن بر بدن

استرس یک واکنش طبیعی بدن به اتفاقات خوب یا بد زندگی است. این واکنش تأثیرات روانی و جسمانی متفاوتی دارد. استرس می تواند ناشی از یک شرایط خاص مانند مدرسه ای جدید یا از دست دادن یکی از اقوام باشد. استرس به خودی خود غیر طبیعی و مضر نیست. اما اگر کنترل نشود یا زندگی معمولی فرد را مختل کند، یک اختلال غیرعادی محسوب می شود. بنابراین لازم است که فرد بتواند استرس و اضطراب های شدید خود را به خوبی کنترل کند. این موضوع برای دانش آموزان که لازم است تمرکز خود را بر روی درس داشته باشند موضوع پررنگ تری است.

اضطراب می تواند عوارض گوناگونی بر وضعیت جسمانی ما داشته باشد. یکی از شایع ترین عوارض آن سر درد است. اضطراب و تنش می تواند باعث ایجاد انقباض در عضلات سر و گردن شود و سردرد به همراه داشته باشد. سردردهای مکرر و میگرن های شدید که می توانند حتی چند روز به طول انجامند، می توانند از عوارض ناشی از استرس باشند. استرس هم چنین می تواند بر وزن بدن موثر باشد. اکثر افراد در هنگام مواجهه با اضطراب به غذا خوردن پناه می آورند و اغلب غذاهای دارای کالری بالا و چربی زیاد را ترجیح می دهند. بهتر است پیش از آنکه اضطراب باعث افزایش وزن بیش از حد ما شود، از خود بپرسیم چرا غذا می خوریم؟ آیا حقیقتاً گرسنه هستیم یا صرفاً با "غذا خوردن احساسی" مواجه شده ایم. پاسخ به این گونه پرسش ها در زمان های پر تنش، به کنترل اضطراب کمک می کند.

از عوارض بارز استرس می توان به اختلال چرخه خواب اشاره کرد. اضطراب با فعال نگه داشتن مغز، مانع از استراحت و به خواب رفتن آن می شود. از طرفی بی خوابی شبانه استرس را تقویت می کند و فرد با یکی از سخت ترین شرایط مواجه می شود. بنابراین بهتر است شخص آرامش خود را به دست آورد تا بتواند به وضعیت مطلوب بازگردد. در صورت شدت یافتن این موقعیت بهتر است با پزشک متخصص مشورت کرد.

یکی دیگر از مشکلات شایع استرس، درد معده است. اضطراب جریان خون را در معده کاهش می دهد که این مسئله عملکرد معده را بر هم می زند. هم چنین باعث افزایش تحریک پذیری معده می شود. همه اینها پس از مدتی معده درد های شدید را به همراه دارد.

مسئله دیگری که لازم است به آن اشاره شود این است که اضطراب باعث کاهش ایمنی بدن می شود و با این کار بدن فرد را در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری ها قرار می دهد. مشکل دیگری که افراد مضطرب در دراز مدت با آن مواجه می شوند، ریزش مو است. البته این نوع از ریزش مو تنها مختص آقایان نیست و می تواند خانم ها را نیز درگیر کند.

استرس عوارض بسیار زیاد دیگری نیز دارد که در اینجا به بعضی از آن ها به اختصار اشاره می شود. افرادی که طولانی مدت اضطراب را تجربه می کنند، در معرض انواع بیماری های قلبی، عروقی و البته فشار خون قرار دارند. هم چنین اضطراب باعث گرفتگی عضلات می شود. این مسئله کمر درد، گردن درد، گرفتگی شدید فک و درد عضلات را به همراه دارد. گاهی اوقات استرس در بدن افراد متفاوت عمل می کند. به عنوان مثال اضطراب در بعضی افراد سبب اسهال و در بعضی دیگر باعث یبوست می شود. عرق کردن بیش از حد، تعریق زیاد دست ها و پاها، سرخ شدن فرد و خشکی دهان نیز عوارض دیگر استرس بر بدن است.

علاوه بر موارد گفته شده که تأثیر استرس بر بدن بود، استرس عوارضی هم بر روحیه و رفتارهای فرد دارد. استرس در کوتاه مدت می تواند باعث کاهش تمرکز و بی دقتی شود. همچنین می تواند علاقه و انگیزه فرد را به مسائل کاهش دهد. استرس گاهی زودرنجی و عصبانیت های زود هنگام را هم به همراه دارد. اضطراب داشتن در دراز مدت می تواند فرد را به سمت عادات نادرست مانند مصرف دخانیات، سوق بدهد. همچنین داشتن احساس تنش و اضطراب می تواند پس از مدتی با تشدید حس درماندگی و ناتوانی، فرد را به سمت افسردگی ببرد.

با توجه به تمام نکاتی که گفته شد، بهتر است شخص در همان مراحل ابتدایی استرس، آن را مهار کند و بتواند این حس را در کنترل خود درآورد. ورزش کردن به این مسئله کمک زیادی می کند. همچنین روش های آرام سازی مثل یوگا نیز توصیه شده است. البته صحبت با خانواده و دوستان همواره کمک کننده است. در صورت بروز شرایط اضطراب زا مراجعه به مشاور مناسب برای بررسی و حل استرس کمک شایانی نماید.

نگارش: حمزه بور بور - پزشک

