

استرس چیست؟ و راه های مقابله با آن را بدانید...

□ بخش اول

استرس عبارت است از واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی

که در نتیجه ی تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند.

تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند و پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است.

استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.

استرس یکی از مهم ترین علل بروز اختلالات جسمی و روانی است.

بررسی های گوناگون نشان دهنده این است که ۷۰ تا ۹۰ درصد بیماری ها با استرس ارتباط دارند.

فهرست بیماری های ناشی از استرس، سرطان، بیماری قلبی، آسم و میگرن را در بر می گیرد.

علل فیزیکی، محیطی و اجتماعی استرس را اصطلاحاً عوامل استرس زا گویند.

برخی استرس را پاسخ غیر اختصاصی بدن به هر موقعیتی می دانند که نیاز به سازگاری داشته باشد؛ خواه موقعیت خوشایند باشد (ارتقای شغلی) و خواه ناخوشایند (اخراج از کار)؛ البته یافته های جدید نشان می دهد که بین استرس ناشی از موقعیت مطلوب و نامطلوب تفاوت های فیزیولوژیک وجود دارد.

استرس با سلامتی و عملکرد ارتباط مستقیم دارد؛

مقادیر کم آن موجب بهبود سلامتی و عملکرد می شود و مقادیر زیاد آن سلامتی را به خطر انداخته و عملکرد را دچار اختلال می کند.