

استرس

STRESS



## مقدمه

- تاثیر استرس در بروز بیماریهای قلبی از فشار خون و چربی نیز بیشتر است.
- استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح می باشد و می تواند باعث کاهش تولید، غیبت، جابجایی نیرو، تعارض های کاری و بالاترین هزینه های بهداشتی و درمانی کارکنان گردد.
- شیوع اختلالات روانی در تهران 10 درصد بیشتر از آمارهای جهانی است.
- در ایالت متحده هزینه ای بالغ بر 150 میلیارد دلار صرف فشارهای عصبی می گردد.
- در انگلستان بیش از 60 درصد غیبتها با فشار عصبی مرتبط هستند.

- فشار عصبی یکی از مهمترین عوامل طلاق می باشد.
- فشار عصبی مسری است
- مصرف سیگار و الکل در اثر استرس بالا می رود.
- میزان مهاجرت به طور مستقیم با فشارهای عصبی ارتباط دارد.

● مکانیسم هایی که برای تطابق وضعیت درونی بدن عمل می کند موجب پیشبرد حالت پایدار در موجود و در نهایت بقای آن می شود

● مکانیسم های فیزیولوژیک باید در زمینه بدن به عنوان یک کلیت درک شود. انسان به عنوان یک سیستم زنده دارای دو محیط داخلی و خارجی است

# ثبات

- برای زنده ماندن باید یک حالت ثبات یا پایداری علی رغم تغییرات محیط خارجی وجود داشته باشد

# هوموستازیس

- ثابت نگه داشتن ویژگی های درونی بدن
- در اثر فرایندهای جبرانی در پاسخ به تغییرات داخلی ایجاد میشود

● در پاسخ به استرس فرایند ثابت نگه داری محیط  
درونی یا هوموستازیس با سزعت ایجاد شده و موجب  
تطابق می شود

# استرس

- حالتی است که در اثر یک تغییر محیطی که بعنوان آسیب تلقی می شود پیش می آید
- عامل محرک ایجاد این حالت تنش را گفته می شود



# تنش‌زاها

- فیزیکی مثل سرما و گرما و موادشیمیایی
- فیزیولوژیک یا روانی مثل درد یا خستگی
- اجتماعی مثل ترس از رد شدن در امتحان و از دست دادن کار



- جروبحث ها و در دسر های روزانه
- رویدادهای پیچیده و عمده
- تنش زاهایی که بندرت اتفاق می افتد

- تنش‌زاهای حاد و کوتاه مدت مثل آمادگی برای امتحان
- توالی تنش‌زا بدن‌بال هم پیش می‌آیند
- مزمن مثل جر و بحث‌های روزانه
- مزمن و مداوم مثل بیماری یا ناتوانی

# پاسخ های روانی به تنیدگی

- واکنش آگاهانه یا ناآگاهانه فرد تحت عنوان فرایند واسطه ای شناخته می شود
- ارزیابی و مدارا به عنوان واسطه های مهم تنیدگی شناخته می شود

# ارزیابی رویداد تنش زا

- چه چیزی در معرض خطر است
- چه می توان در برابر آن انجام داد

# مدارا

- تلاش‌های شناختی و رفتاری که برای کنترل تقاضاهای داخلی یا خارجی که موجب تحمیل فشار بر منابع فرد می‌شود صورت می‌گیرد

# تئوری سازگاری سلیه

## 1- نشانگان سازگاری عمومی

- سه مرحله دارد
- اخطار با ترشح هورمون آدرنوکورتیکوتروپ و تحریک غده فوق کلیه
- مقاومت (سازگاری)
- فرسودگی

# مراحل ایجاد استرس



کبد مواد قندي  
و ويتامين آزاد  
مي کند

جاري شدن خون از پوست  
به سمت ماهيچه ها

افزايش ضربان  
قلب



سردی دست و  
پا

حالت تهاجمي  
همه ارگانيسمها

**گام مقاومت:** از چند ساعت تا چند روز ادامه مي باد و بدن براي مبارزه با  
عامل استرس بسيج مي شود (تخليه ذخاير)

**گام فرسودگي:** انرژي بدن تمام مي شود و در برابر بيماريها و بد کار کردن  
اعضاي ديگر آسیب پذير مي شود و بيماريها تظاهر مي يابند و ممکن است  
علائمي شبیه سرماخوردگي بروز نمايد.

بازگشت

## 2- نشانگان سازگاری موضعی

شامل فرایند ترمیمی و پاسخ التهابی است که در محل بافت آسیب دیده ایجاد می شود

# پاسخ به تنیدگی

- پاسخ سیستم سمپاتیک
- پاسخ سمپاتیک آدرنال مرکزی
- پاسخ هیپوتالاموس هیپوفیز

# پاسخ سیستم سمپاتیک

- سریع و کوتاه اثر است
- نور اپی نفرین آزاد شده و موجب افزایش فعالیت‌های بدنی می‌شود
- افزایش ضربان
- انقباض عروقی و افزایش فشارخون
- افزایش قند
- افزایش فعالیت‌های مغزی و سطح توجه
- تنفس تند و سطحی

# پاسخ سمپاتیک آدرنال مرکزی

- سیستم سمپاتیک علاوه بر اندام ها قسمت مرکزی آدرنال را تحریک می کند
- افزایش متابولیسم و قند خون

# پاسخ هیپوتالاموس هیپوفیز

- طولانی اثرترین است و در استرس های مداوم روی می دهد
- هیپوتالاموس عامل آزاد کننده کورتیکوتروپین را ترشح می کند که باعث ترشح ACTH از هیپوفیز می شود
- ACTH موجب تحریک قشر فوق کلیه و ترشح گلوکوکورتیکوئیدها می شود گلوکوکورتیزول ایجاد می شود

# نکاتی در مورد استرس

- 1- بدن انسان در مقابله با استرس از الگوی مشخصی پیروی و فرایند عصبی شیمیایی، معینی را طی می‌کند، رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می‌آورند که رویدادهای ناخوشایند می‌توانند ایجاد کنند، یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می‌کند که یک خبر بد ایجاد می‌کند.
- ۲- استرس‌های شدید و طولانی در همه حال باعث از پا درآمدن فرد نمی‌شوند و افراد در بعضی موارد می‌توانند با عوامل استرس زا سازگار شوند نمونه آن خو گرفتن افراد در شرایط سخت و طاقت فرسا مثل دوران اسارت یا خو گرفتن به کاری سخت و طاقت فرسا مثل شغل آتشکاری در ذوب آهن است.

۳- این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی‌توانند از آثار زیان بار آن صد در صد مصون بمانند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شوند. مثلاً فردی که مدت زیادی در اسارت است یا فردی که تحت شرایط بدی در معدن تاریک و دور افتاده‌ای کار می‌کند، بعد از مدتی دچار ناراحتی‌های روحی - عاطفی و پیری زودرس می‌شود.

۴- بدن ما وقتی چیزی را استرس تلقی کرده و به آن واکنش نشان می‌دهد که ذهن ما به آن مارک استرس زده و در واقع پیشتر آن را شناخته باشد.

۵- نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگیهای شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه‌های افراد بر می‌گردد

# پاسخ های ناسازگار

- پاسخ های غیر موثر به تنیدگی
- اهداف سازگاری را تامین نمی کند
- ارزیابی ناقص و مدارای نامناسب است



## علائم استرس

- کم حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، داغ شدن و یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفته‌گی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت و...

# بیماریهای استرس

- بیماری‌ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیارند فی‌المثال: **دهانی** مثل زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... **گوارشی** مثل تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و... **عضلانی و مفاصل** مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و... **قلبی، عروقی** مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگها، سکته قلبی... **ریوی** مثل آسم، سرفه و... **پوستی** مثل خارش و آگزما، ریزش مو، تاسی، کجلی موضعی، اختلالات پوستی و... **تناسلی** مثل تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و... **اختلالات روانی** مثل انواع اختلالات سوماتوفرم، روان‌تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و... **غددی و متابولیسمی** مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی **بیماریهای دشواردرمانی** مانند سرطان می‌تواند در اثر زمینه‌سازیهای استرس و فشار روحی باشد.

# کنترل حالت پایدار

- پس خوراند منفی
- مثل فشار خون، تعادل اسید باز، سطح گلوکز، درجه حرارت بدن
- تحریک مکانیسم های جبرانی
- توسط سیستم اعصاب و غدد درون ریز کنترل می شود

- پس خوراند مثبت
- به جای جبران موجب تداوم رویدادهای متوالی حاصل از یک اختلال اولیه می شود

# سازگاری های سلولی

- هیپرتروفی و آتروفی
- هیپرپلازی
- دیس پلازی
- متاپلازی

# علل صدمه سلولی

- هیپوکسی موجب اختلال در توانایی تبدیل انرژی میشود
- عدم تعادل تغذیه ای
- عوامل فیزیکی (حرارت، تشعشع و شوک الکتریکی، صدمه مکانیکی)
- عوامل شیمیایی
- عوامل عفونی
- پاسخ های ایمنی مختل
- اختلالات ژنتیک

## پاسخ سلولی به صدمه (التهاب)

- واکنش دفاعی به منظور خنثی کردن و کنترل یا حذف عامل مضر و آماده کردن ناحیه جهت ترمیم
- 5 علامت اصلی قرمزی، گرما، ورم، درد، از بین رفتن فعالیت در ناحیه
- میانجی های شیمیایی التهاب هیستامین ها و کینین ها

# انواع التهاب

- حاد نقش حفاظتی دارد
- تحت حاد
- مزمن تضعیف کننده است

# مداخلات پرستاری در کنترل تنیدگی

- ترویج سبک زندگی بهداشتی
- تقویت راهبردهای مدارا
- آموزش روش های آرامسازی
- آرامسازی پیشرونده عضلانی
- آرامسازی همراه با تجسم هدایت شده
- آموزش در مورد کنترل تنیدگی
- تقویت حمایت های اجتماعی

