سایر نکات مهم :

نگرش فرد نسبت به حوادث و خود، نقش مهمی در واکنش به استرس دارد. برای مثال افرادی که حوادث زندگی را بیشتر به عنوان چالش تجربه می‌کنند تا تهدید، با سطح ا سترس کمتری مواجه می شوند این ویژگی که مثل سپری بین ا سترس و ابتلا به بیماری عمل می کند، " سرسختی" نیز نامیده می شود.

توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس :

- ✓ ورزش کردن به صورت منظم و آرام سازی
- ✓ انجام ورزش‌هایی مثل یوگا
- ✓ دوری کردن از کمال گرایی
- ✓ تشویق خود در موقعیت های روزمره
- ✓ تغییر نگرش نسبت به مشکلات زندگی
- ✓ معنا بخشیدن به زندگی روزمره
- ✓ تهیه دفتر یادداشت روزانه جهت مدیریت و برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزمره
- ✓ افزایش مهارت مدیریت زمان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگرچه مدیریت فعالیت‌های استرس‌زا و کنترل آن در موقعیت‌های استرس‌زا منجر به کاهش میزان فشار خون فرد می‌گردد اما این فرایند در افراد متفاوت با یکدیگر فرق می‌کند. به طور مشخص می‌توان گفت مهارت مدیریت استرس و کاهش موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند به کاهش میزان فشارخون بالا کمک نماید.

نکته : یادگیری مهارت‌های زندگی نقشی اساسی در مدیریت استرس دارند که مردم عزیز می‌توانند با مراجعه به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت شهری به صورت رایگان این خدمات را از روانشناس مرکز دریافت نمایند.

تهیه شده در گروه سلامت روان اجتماعی و اعتیاد
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین

منابع :

کتاب آموزش مهارتهای زندگی تالیف : دکتر لادن فتی – دکتر فرشته موتابی، شهرام محمدخانی، مهرداد کاظم زاده عطوفی

-کتاب جامع خودمراقبتی در سلامت روان تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت بهداشت

استرس و نقش آن در فشارخون بالا



انتشارات کمیته ساماندهی رسانه ها (۸۴۲)

مقدمه

فشار خون بالا یا پرفشاری خون که گاهی به آن پرفشاری شریانی گفته می‌شود، یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود و به دنبال این افزایش فشـــار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی، شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. این فرایند در موقعیت‌های استرس‌زا، شدت و سرعت بیشتری دارد.

بر اساس یافته‌ها یکی از عواملی که نقش اساسی در فشار خون بالا دارد، استرس است.

در هنگام استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده، رگ‌ها منقبض می‌شوند و فشار به قدری زیاد است که این رگ‌ها اجازه عبور خون به قلب را به راحتی نمی‌دهند، در این حالت است که نبض سریع می‌زند و فشار خون بالا می‌رود. وقتی استرس خاتمه می‌یابد، قلب دوباره عملکرد طبیعی خود را به دست می‌آورد و فشار خون به حالت طبیعی برمی‌گردد. وقتی که در زندگی روزمره موقعیت‌های تهدیدکننده پایدار می‌ماند و فرد تحت استرس‌های مداوم قرار می‌گیرد فشار خون بالا پایدار شده و به شکل بیماری ظاهر می‌گردد. در این میان مهارت های ابراز احساس در برخورد با استرس نقش مهمی دارد.

به عبارت دیگر افرادی که قدرت و مهارت ابراز هیجان‌های خود را ندارند و در برابر موقعیت‌های تهدیدکننده زندگی نیز از مکانیسم‌های اجتناب و تسلیم استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار می‌گیرند. حال برای آشنایی بیشتر با استرس و عوامل ایجاد کننده آن به تعریف این مهم می‌پردازیم.

تعریف استرس :

" استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات فیزیولوژیک، روان‌شناختی و رفتاری همراه می‌شود. در واقع استرس نتیجه برداشت فرد از تجربه های تنش آفرین محیط اطراف است. حوادثی مانند سرو صدا، ازدحام، یک ارتباط بین فردی شکست خورده یا نامناسب، قرار ملاقات برای یک مصاحبه شغلی و... می‌توانند جزیی از حوادث استرس زا باشند.

علت استرس چیست ؟

از آنجاکه یک حادثه خاص می‌تواند برای یک نفر استرس‌زا و برای فرد دیگر بدون استرس تلقی شود بنابراین اکثر تعاریف استرس بر روابط بین‌فردی و محیط و ویژگی‌های شخصیتی افراد تأکید کرده‌اند. هم‌چنین در کنار این عوامل، مواردی چون مصرف زیاد غذاهای مضر، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، عدم تحرک به صورت مستمر و ورزش نکردن می‌تواند به صورت مستقیم منجر به افزایش فشار خون و استرس گردد.

ویژگی‌های افرادی که عملکرد مناسب‌تری در موقعیت های استرس زا دارند :

- ✓ سبک تبیین خوش بینانه
- ✓ سرسختی و تلاش در رسیدن به اهداف
- ✓ خوش‌بینی
- ✓ احساس کنترل
- ✓ خود کارآمدی
- ✓ اعتماد به نفس
- ✓ داشتن هدف یا معنا در زندگی
- ✓ حس طنز

