

بسم الله الرحمن الرحيم

استرس

علل، علایم، نشانه ها و راه حل ها

ترجمه و گردآوری

دکتر ساعد هریرینی

ویراستار

دکتر ناصر حاجیان مطلق

هرسینی، ساعد، ۱۳۴۲ -

استرس، علل، علایم، نشانه‌ها و راه حل‌ها = Stress: Sources, Signs, Symptoms, Solutions / ترجمه و گردآوری ساعد هرسینی، ویراستاری ناصر حاجیان مطلق. - تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۶.

۱۵۱ص، مصور.

ISBN 978-964-6473-91-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

واله‌نامه.

کتابنامه.

۱. فشار روانی. ۲. فشار روانی - پیشگیری. ۳. فشار روانی - کنترل. الف. حاجیان مطلق، ناصر، ۱۳۳۸ - ویراستار. ب. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. ج. عنوان.

NLM

۱. تنش. ۲. تنش - درمان.

QZ/ ۱۶۰/ الف ۴۹۹ هـ / ۱۳۸۴

۲ هـ. ف ۵۷۷ BF

۱۵۵/۹۰۴۲

م ۸۴-۳۰۲۰۷

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب: استرس، علل، علایم، نشانه‌ها و راه حل‌ها

نویسنده: دکتر ساعد هرسینی

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران ۸۶-۱۲۷

تاریخ و محل انتشار: ۱۳۸۶ - تهران

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نایب کامپیوتری و صفحه‌آرایی: موسسه فرهنگی آموزشی یار کوثر

کارشناس کتاب: محمدجواد سلیمان‌زاده مقدم

لینوگرافی، چاپ و صحافی: لینوگرافی محمدی

شابک: ۹۶۴-۹۷۸-۶۴۷۳-۹۱۱-۱ ISBN 978-964-6473-91-1

قیمت: ۲۰۰۰۰/- ریال

* کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی ایران می‌باشد.

پیشگفتار ناشر

استرس نوعی نیاز جسمی یا ذهنی است که در انسان پاسخ‌های خاصی را برمی‌انگیزد و این امکان را به فرد می‌دهد تا با خطر مبارزه کند یا از آن بگریزد. مقادیر کم استرس قادر است عملکرد فرد را در اوضاع و احوال خاصی مثل محیط کار، ورزش و سایر موارد بهبود بخشد. اما استرس بیش از حد به سلامت شخصی آسیب می‌رساند. با مشخص نمودن شرایط استرس‌زا و یافتن راه‌هایی برای مقابله با آن فرد قادر خواهد بود استرس‌های مضر را به حداقل برساند.

استرس ممکن است از حوادث یا شرایط بیرونی، واکنش‌های فردی به تنش‌ها و یا ترکیبی از این عوامل ناشی شود. از جمله عوامل بیرونی مشکلات درازمدت خانوادگی، بیماری‌های ناتوان‌کننده، بیکاری، حتی تغییرات خوشایند مثل ازدواج، را نام برد.

اثر حاضر که به همت جناب آقای دکتر ساعد هرسینی ترجمه و گردآوری شده است شامل چهار بخش است، بخش اول در مورد تعریف استرس، علل ایجادکننده و فیزیولوژی آنست، بخش دوم منابع ایجاد استرس را مورد بحث قرار می‌دهد، بخش سوم در خصوص علائم و نشانه‌های استرس و بخش چهارم راه حل و تدابیر کنترل استرس را بیان می‌کند. این کتاب بوسیله جناب آقای دکتر ناصر حاجیان مطلق ویرایش شده است که از زحمات ایشان قدردانی می‌گردد.

مطالعه این اثر ارزشمند را به همکاران گروه علوم پزشکی بویژه در مراکز درمانی آموزشی توصیه می‌نماید. امید است با استفاده از آموزه‌های این اثر ارزشمند همکاران ارجمند گروه پزشکی بتوانند منشاء اثر در ارائه خدمات به مددجویان قرار گیرند.

دکتر ابوالفضل خسروی
معاون پژوهشی

پیشگفتار پدید آورندگان

ای نام تو بهترین سر آغاز

چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۷۴ توسط دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه منتشر شد و نسخه‌ای را که هم اکنون ملاحظه می‌فرمائید ویرایش و بازنگری جدیدی با استفاده از نظرات استادان و صاحب‌نظران و همچنین منابع موجود در زمینه استرس می‌باشد.

ساختار کتاب براساس ترجمه قبلی و اثر پروفیسور میشل که به زبانی ساده و با تصاویری زیبا علل، علایم، نشانه‌ها و راه‌حل‌های مواجهه با استرس را بیان نموده است، می‌باشد. از آنجایی که برخی مطالب نیاز به بحث عمیقتری داشت توضیحات بیشتری ارائه گردید تا خوانند عزیز بتواند علاوه بر درک بهتر موضوع با برخی مفاهیم بنیادی در زمینه استرس نیز آشنا شود. همانگونه که ملاحظه خواهید نمود کتاب در چهاربخش اصلی تدوین

گردیده که به اختصار عبارتند از:

بخش اول: استرس چیست؟

که با تعریف استرس، علل ایجاد کننده آن، روند و فیزیولوژی استرس آشنا خواهید شد.

بخش دوم: منابع ایجاد استرس؟

در این بخش منابع ایجاد کننده استرس از جمله استرس تطبیق یافتن، عجز، تغذیه و کمبود ویتامین‌ها، رابطه دخانیت، صدا، رفتار، اضطراب و حتی تکنولوژی در ایجاد استرس مورد بحث قرار گرفته است.

بخش سوم: علائم قرار گرفتن در فاز منفی استرس.

علائم و نشانه‌های استرس از جمله بیماری‌های قلب و عروق، چاقی، دیابت، بیماری‌های پوستی، زخم معده، نقص در سیستم ایمنی، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، مشکلات جنسی، کمردرد و سردرد، خستگی‌های روحی و جسمی و همچنین علائم دیگر مورد بحث در این بخش قرار خواهد گرفت.

بخش چهارم: راه‌حل‌ها

موضوع این بخش تدابیری برای کنترل و غلبه بر استرس می‌باشد و خواننده با شیوه‌های عملی و کاربردی مقابله با استرس آشنا خواهد شد و در پایان این بخش انتظار می‌رود که علاوه بر کنترل استرس بتواند از بروز عوارض ناخواسته آن جلوگیری نماید.

در پایان ضمن آرزوی بهره‌مندی از نقطه‌نظر خوانندگان عزیز امیدوارم لغزشهای موجود در گردآوری کتاب بدیده اغماض نگریسته شده و همچنین وظیفه خود می‌دانم از جناب آقای دکتر ناصر حاجیان مطلق روانپزشک و ریاست محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان کرج که

زحمت بازنگری و ویرایش کتاب را پذیرا شدند و همچنین سرکارخانم سلیدا عربی شیرازی کارشناسان محترم روانشناسی که در طول بازنگری و تدوین کتاب تلاش و همکاری شایسته‌ای داشتند و در این راه متحمل زحمات بسیاری شدند و سرکارخانم سالویا میثاقیان که زحمت ویرایش تصاویر کتاب را پذیرفتند، همچنین از جناب آقای دکتر شرفی معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران و همکاران محترمشان در گروه انتشارات دانشگاه جناب آقای مقدم و سرکارخانم آخوندزاده، سرکار خانم شبنم عامری که امکان چاپ و انتشار این اثر را فراهم نمودند مراتب قدرانی، شکرو سپاس خود را تقدیم نمایم.

بارالها

قطره دانش که بخشیدی زپیش متصل گردان به دریا‌های خویش

دکتر ساعد هرسینی

اسفند ۱۳۸۶

مقدمه ویراستار

با شروع قرن بیست و یکم، به دلیل مشکلات پیچیده حاکم بر زندگی انسان امروز، اختلالات حوزه بهداشت روان چهره خود را بیشتر می‌نمایانند. براساس آمارهای منتشر شده از سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا سال ۲۰۱۴ اختلالات روانپزشکی خصوصا آنه که به دنبال استرس‌های موجود پیش می‌آیند، در راس همیمازیهای غیرواگیر قرار خواهد گرفت.

استرس بیماری جدید تمدن امروز و زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است. از دیدگاه کانن (Cannon) محرکهای فیزیکی یا هیجانی در شرایط خاص در صورت عدم سازش موفقیت‌آمیز موجب تحریک آزمودنی می‌گردد.

اختلافات خانوادگی، ورشکستگی‌های اقتصادی، بیماریها خصوصا انواع مزمن، بیکاری، نارضایتی‌های شغلی، کهنسالی، فوت بستگان، حوادث طبیعی، بحرانها و حوادث غیرمترقبه، سوءمصرف مواد مخدر، بحرانهای مختلف زندگی و تاثیرات بسیار نامطلوب و استرس‌آوری را بر فرد، خانواده و اجتماع برجای می‌گذارد و باعث برهم خوردن تعادل جسمی و روانی انسان می‌گردند. گرچه وجود استرس در زندگی و اجتماع امروز

جزء جدایی‌ناپذیر زندگی تلقی می‌گردد و بعضاً برای رشد روانی و جسمی ضروری‌اند اما اگر این استرس‌ها طولانی مدت، مزمن و بیش از توان انسان شوند، بسته به ماهیت فشار روانی، عوامل روانشناختی زمینه‌ای در فرد، استعدادهای ارثی و زمینه‌های ژنتیکی، سن و جنس فرد، اثرات متعددی بر جسم و روان برجای می‌گذارند.

به طور کلی چند گروه از مردم عوامل استرس‌زا را بهتر از دیگران تحمل کرده و کمتر صدمه می‌بینند، این گروه از مردم چند ویژگی عمده دارند:

(الف) به مشکلات بطور مثبت نگاه می‌کنند و به مقابله با آن برمی‌خیزند.

(ب) اهداف شخصی معلوم و مشخصی دارند.

(ج) شیوه زندگی معقولی داشته که فعالیتهای ورزشی، رژیم غذایی مناسب، تفریح و سرگرمی بخشی از این روش‌های زندگی است.

(د) از نظر اجتماعی گرم و صمیمی‌اند و روابط اجتماعی گسترده‌ای دارند.

تغییر سطح زندگی، بکاربردن آموزه‌های دینی، بکارگیری مهارتهای زندگی، رضایت شغلی و روشهای مقابله با استرس‌اند. با توجه به اینکه تامین سلامت و ارتقاء سطح بهداشت روان از مهمترین وظایف و سیاستهای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی است حضور گسترده‌تر

روانپزشکان، روانشناسان بالینی و مددکاران اجتماعی را در مراکز درمان سرپایی و بستری رشته‌های مختلف پزشکی خصوصا بخشهایی که بیماران مزمن را بستری می‌کنند و بیمارستانهای قلب و عروق را ضروری می‌سازد. ترجمه کتاب حاضر که نتیجه زحمات دوست گرامی و ارزشمندم جناب آقای دکتر ساعد هرسینی است نشانگر تسلط ایشان بر هر دو حوزه زبان فارسی و انگلیسی و مطالعات گسترده‌شان در زمینه استرس است. امیدوارم تلاشهای ایشان مقبول طبع بلند همکاران روانپزشک، روانشناس، پزشکان رشته‌های مختلف که با جمع گسترده‌ای از مردم سروکار دارند، قرار گیرد و تسکینی بر آلام هموطنان عزیز باشد.

نذر کردم که گر این غم به سر آید روزی تادرمیکده شادان و غزل‌خوان بروم
 نازکان را چو غم حال گرفتاران نیست ساریانا مددی تا خوش و آسان بروم

دکتر ناصر حاجیان مطلق