

قاتل نامری استرس،

روی خط سلامت

دکتر مهرداد کاظمی

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان

کد بهترین مقاله را
انتخاب کنید.
۳۰۰۰۶۱۴۹

را نشان ندهد یعنی مثانه سالم باشد، در این صورت مشکل عصبی است و می تواند نشانه‌ی اضطراب باشد. در این صورت پزشک را وادار به تجویز دارو نکنید.

تکرار ادرار می تواند دلایل متعددی چون عفونت ادرار، ضعف سیستم ایمنی، هوای سرد، آلرژی، حساسیت و بیماری قند خون داشته باشد که باید توسط پزشک مربوطه درمان شود اما در بسیاری از نوجوانان این مشکل مربوط به استرس است.

ریزش مو

نوعی از ریزش مو به نام تلوزن فلوویوم که در دختر خانمها شایع است بر اثر استرس شدید ایجاد می شود و اگر پیش از ۳ تا ۶ ماه ادامه پیدا کند به عارضه‌ای



مزمّن تبدیل می شود و نیاز به درمان دارد.

سردرد

سردردهای تنشی که معمولاً در جلو، عقب، بالا و یک طرف سر و گردن احساس می شود، با مسکن های معمولی کم نمی شود و برای مطالعه و فعالیت شما مزاحمت ایجاد می کند.

نشانه های معده ای - روده ای

گاهی استرس موجب بروز مشکلاتی در بخش گوارش می شود. فرد علاوه بر درد ممکن است دچار یک یا چند علائم مانند تهوع، نفخ، اسهال، یبوست و عدم تحمل غذاهای متفاوت شود.

ادامه ای این مقاله اثر استرس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی را بررسی می کند. مطالعه آن را به همه مربیان و دانش آموزان عزیز توصیه می کنیم.

در طب قدیم اگر کسی بیمار می شد علت را در ویروس و باکتری جستجو می کردند اما امروزه بیماری هایی با منشأ غیر میکروبی از جمله بیماری های ناشی از استرس، چنان شایع گشته که رکورد دار مرگ و میر در انسان ها شده است. امروزه شاخه ای از پزشکی به نام پزشکی رفتاری (behavioral medicine) بر تاثیر رفتارها مانند ورزش کردن، سیگار کشیدن و عوامل استرس زا بر سلامتی تاکید دارد. مطلب حاضر تاثیر مخرب استرس و فشارهای روانی را بر سلامت جسمی انسان مورد بررسی قرار می دهد.

این واقعیتی است که همه دانش آموزان از جمله شما با موقعیت های تهدیدکننده و استرس های تحصیلی مانند امتحانات، تکالیف زیاد، کمبود وقت، تهدید معلمان، اخراج از کلاس، تغییر مدرسه، کاهش نمره، رقابت و ... مواجه می شوید. این تهدیدها و فشارهای روانی و نداشتن امنیت روانی انسان را وادار به واکنش می کند. این واکنش ها بر رفتار، بدن و سیستم عصبی شما تاثیر جدی دارند، برای مثال دیده اید که در ایام امتحانات، گاهی کم اشتها یا پراشتها می شوید، خوابتان زیاد می شود، احساس خستگی دارید و گاهی نافع می شوید. این اثرات همان استرسی است که بر شما وارد می شود.

استرس، دو سیستم عصبی و ایمنی را در انسان فعال می سازد. در مرحله مقدماتی (هشدار) استرس سیستم عصبی سمپاتیک را فعال کرده و بدین ترتیب بدن را برای فعالیت اضطراری مختصر آماده می کند. در این مرحله فشارها و استرس ها آسیبزا نیستند و حتی مفید واقع می شوند.

در مرحله دوم (مقاومت) پاسخ سمپاتیک کم می شود. غده فوق کلیوی، کورتیزول و هورمون های دیگری ترشح می کند که بدن را برای مدتی طولانی هشیار نگه می دارد. کورتیزول در سطح متوسط توجه و حافظه را بهبود می دهد اما در سطح بالاتر یا پایین تر این دو را مختل می کند. افزایش کورتیزول باعث بالا رفتن میزان قند خون می شود. بی جا نیست که شما در شرایط فشار و اضطراب میل به خوردن شیرینی پیدا می کنید این افزایش به مدت طولانی سلول ها را تخریب می کند و فعالیت سیستم ایمنی بدن را مختل می کند.

در مرحله سوم (فرسودگی) فرد خسته، نافع و آسیب پذیر می شود. در این مرحله سیستم عصبی و ایمنی به دلیل مصرف انرژی زیاد، دیگر برای تحمل کردن تنش ها و فشارها انرژی ندارد.

سیستم ایمنی بدن مانند نیروی پلیسی است که اگر خیلی ضعیف باشد توسط تبهکارها (ویروس ها و باکتری های وحشی شده) از پای درمی آید و اگر خیلی نیرومند باشد کورکورانه عمل می کند و به شهروندان مطیع (سلول های خود بدن) حمله می کند. استرس با فعال کردن سیستم ایمنی و افزایش ترشح سیتوکین به مبارزه با تهدید کمک می کند ولی همین ماده در صورت ادامه به مدت طولانی، مغز را تحریک می کند. سلول های هیپوکامپ مغز را از بین می برد، حافظه را مختل می کند، بدن را تحلیل برده و منجر به طیف وسیعی از مشکلات و بیماری های می شود که در ادامه با چند نمونه رایج آن ها در دانش آموزان آشنا می شوید:

سوزش و تکرر ادرار

سوزش ادرار یک علامت شایع در همه افراد است، ولی ۹۵ درصد آن نشانه ای بیماری نیست. اگر آزمایش های رایج مانند رادیوگرافی یا سونوگرافی، موردی