

استرس (فشار عصبی)

آشنایی با علائم



همه ما با فشارهای عصبی مواجه می‌شویم. فشارهای عصبی کم می‌تواند مفید هم باشد، چون باعث افزایش انرژی می‌شود. اما داشتن بیش از حد فشارهای عصبی یا فشارهای عصبی درازمدت می‌تواند برای بدن زیان‌آور باشد.

اگر تحت تأثیر فشار عصبی زیاد قرار گرفته‌اید، باید بدانید که تنها نیستید. آمار به دست آمده از یک نظرسنجی نشان داده است که یک سوم آمریکایی‌ها با فشارهای عصبی شدید زندگی می‌کنند. با احساسات خود آشنا باشید و با اثرات فشارهای عصبی بر روی تمام بدن خود را آگاه‌تر کنید.

فشار عصبی برای بدن مسموم کننده است!

مغز و اعصاب

سر درد، احساس یأس، کمبود انرژی، اندوه، عصبی بودن، خشم، کج خلقی، افزایش یا کاهش حجم تغذیه، مشکلات خواب، مشکلات حافظه (مشکلات تمرکز، مشکلات سلامت روانی (مانند حملات عصبی، اضطراب، و افسردگی)

پوست

آکنه (جوش صورت) و سایر مشکلات پوستی

عضلات و مفاصل

درد و تنش عضلانی (بخصوص در گردن، شانه و کمر)، خطر افزایش کاهش تراکم استخوان

قلب

ضربان قلب سریعتر، افزایش فشار خون، خطر افزایش کلسترول و حمله قلبی

معدده

حالت تهوع، دل درد، سوزش معدده، افزایش وزن

لوزالمعدده

خطر افزایش ابتلا به دیابت

روده

اسهال، یبوست و سایر مشکلات گوارشی

سیستم تولیدمثل

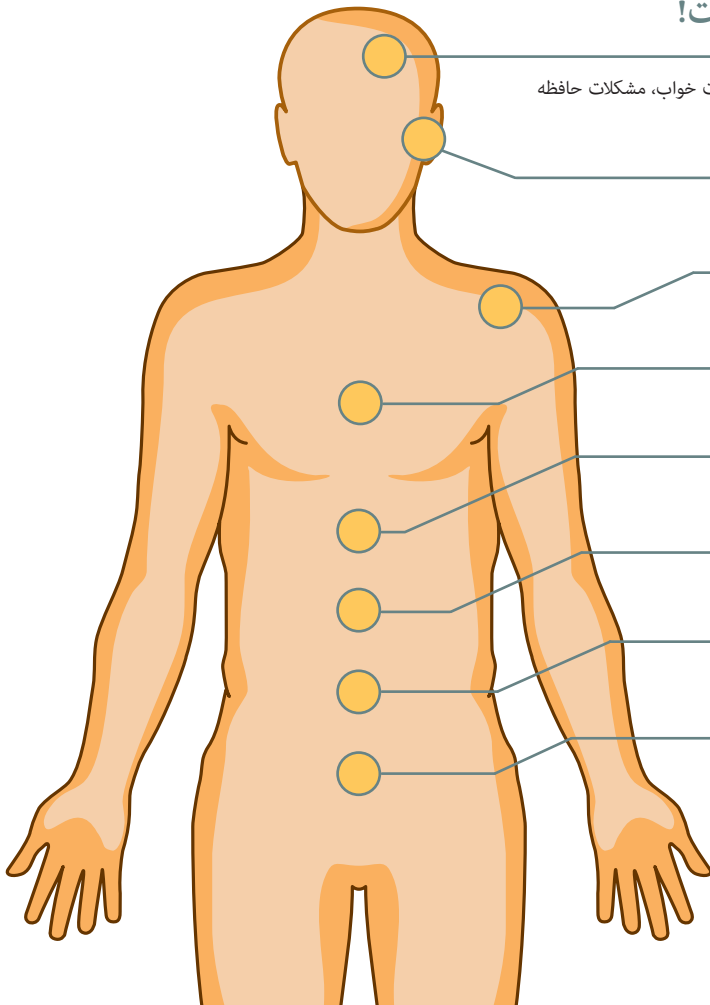
خانم‌ها - قاعدگی نامرتب و یا دردناک تر، کاهش میل جنسی

آقایان - ناتوانی جنسی، کاهش تولید اسپرم

کاهش میل جنسی

سیستم ایمنی بدن

کاهش توانایی مقابله با بیماری‌ها یا بهبودی



آیا علائم فشار عصبی را در خود تجربه می کنید؟

- احساس عصبانیت، کج خلقی یا زودرنجی
- احساس ناتوانی شدید
- تغییر عادات تغذیه
- مشکلات تمرکز
- احساس عصبی بودن یا اضطراب
- مشکلات خواب
- مشکلات حافظه
- احساس خستگی مفرط بخاطر کار
- احساس ناتوانی در برابر مشکلات زندگی
- مشکل در عملکرد کاری یا در زندگی شخصی

گر با این علائم روبرو شده اید، بسیار مهم است که از خودتان مراقبت کنید. گنجاندن فعالیت‌های جسمانی، تماس با نزدیکان و خواب کافی بر فشارهای عصبی خود غلبه کنید و سلامت خود را بازیابید .

اگر احساس ناتوانی شدید می کنید، قادر به تحمل فشار نیستید و احساس می کنید فشارهای عصبی بر عملکرد روزانه تان اثر گذاشته است، شاید وضعیت پیچیده تر باشد و شما با افسردگی یا اضطراب روبرو هستید. وضعیت را بررسی نشده رها نکنید. با مراکز درمانی بیمه خود تماس بگیرید.

اگر شما یا شخصی که به وی علاقه و توجه دارید می خواهید با یک نفر صحبت کنید یا در یک وضعیت بحرانی هستید و نیاز به کمک فوری دارید، با تلفن ویژه دسترسی و بحران (Access & Crisis Line) به شماره (888) 724-7240 تماس بگیرید. مشاوران آموزش دیده و باتجربه در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته آماده کمک به شما هستند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به www.Up2SD.org رجوع کنید.

شما با کمک گرفتن، آغاز سخن و شروع گفتگو شاید بتوانید تأثیرگذار باشید و عزیزان خود را در مسیر بهبودی قرار داده و یا حتی جان آنها را نجات دهید!

مرجع اطلاعات با معاضدت Mental Health America می باشد. این نشریه با کمک هزینه های آموزشی بدون محدودیت Forest Laboratories, Inc. و Bristol-Myers Squibb، AstraZeneca، Eli Lilly and Company تهیه شده است.

عکس ها صرفاً نمایشی بوده و اشخاص به تصویر کشیده شده مدل می باشند .