



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

## مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

### استرس چیست؟



تهیه کننده :

سمیه اسماعیلی

کارشناس پرستاری

۱۳۹۴

تحت نظارت واحد آموزش

بطور کلی استرس پاسخ فیزیولوژیکی ، هیجانی و روانشناختی به تقاضاها و استرسورها می باشد که بر اساس نقش آن در برهم زدن تعادل و هماهنگی قابل بررسی می باشد

قزوین، انتهای خیابان راه آهن، کوچه پاستور مرکز  
آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن: ۰۵۴+۳۳۵۵۵ و ۰۲۸-۳۳۵۵۵۹۷۸

داخلی ۲۲۵

کد پستی: ۳۴۱۶۸۹۹۱۹۸

پورتال بیمارستان:

<http://hos22bahman.qums.ac.ir>



(۳) استرس به عنوان یک پاسخ بیولوژیکی : بعضی از دانشمندان و پزشکان به اثرات بیولوژیکی که استرس ایجاد می نماید توجه کرده اند ، لذا وجود استرس در صورت مشاهده پاسخهای قابل پیش بینی در ضربان قلب ، فشار خون ، هورمونها ، تغییر در سیستم ایمنی و سایر پارامترهای فیزیولوژیکی محقق می گردد . در عین حال بایستی توجه کرد که سنجش و ثبت تغییرات بیولوژیکی ایجاد شده توسط استرس خصوصا در حالت استرس مزمن کاری مشکل است و از طرفی ممکن است به علت تطابق فیزیولوژیکی این علائم تغییر پیدا نماید .

۱- فیزیکی ، هیجانی یا هر دو

۲- ناگهانی ، مزمن یا هر دو

۳- تک عامل یا چند عاملی

۴- از گذشته ، زمان حال یا آینده

۵- انکار شده اعتراف شده

۶- هوشیار یا نا هوشیار

۷- خفیف ، متوسط یا شدید

افزایش مشکلات بشر امروزی در نتیجه صنعتی شدن و تحولات سریع اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی و ... جمعیت رو به ازدیاد ، رشد فزاینده جرم و جنایت ، کاهش اعتقادات و ارزشهای سنتی و ... نهایتاً باعث ایجاد ترس و فشارهای روحی شده و بر سلامت جسمانی و روانی آن تأثیرات ناگواری گذاشته است ، در عین حال با شناخت استرس و عوامل استرس زا و برگشت به ارزشهای اعتقادی اجتماعی و یادگیری روشهای کنترل استرس و ... می توان استرس های روزمره که جزء لاینفک زندگی آدمی است را کنترل کرد .

الف ) تعاریف غیر رسمی :

در سه دهه گذشته استرس یک لغت معمولی و قابل استفاده برای عموم گردیده است . در این دیدگاه استرس اغلب به عنوان یک شاخص همیشگی از احساس ناراحتی و نارضایتی افراد به کارگرفته می شود

به عنوان مثال رئیس اداره استرس را به عنوان تنش یا ناکامی می شناسد و یا برنامه ریز کامپیوتر آنرا مشکل در تمرکز و ... مطرح می نماید . بدیهی است که افراد درباره استرس نگران بوده و آنرا بر اساس کار و شغل خود به نوعی متفاوت تبیین می نمایند .

ب) تعاریف رسمی :

تعریفهای رسمی استرس با آنچه در نزد عموم مطرح می گردد تفاوت دارد .

( WEBSTER ) استرس را بعنوان یک حالت ناخوشایند یا عامل فیزیکی یا شیمیایی یا هیجانی می داند که فرد در تطابق رضایتمندانه با آن شکست می خورد و باعث تنشهای فیزیولوژیک می گردد که می تواند در ایجاد بیماری سهمیم باشد . در لغت نامه پزشکی دورلند ( DORLADN 28thed ) استرس به عنوان مجموعه واکنشهای بیولوژیک به هرگونه محرک متناقض ( اعم از فیزیکی ، روانی ، هیجانی ، داخلی یا خارجی ) تعریف شده که باعث از هم پاشیدگی تعادل ارگانیزم می گردد .

لذا واکنشهای جبرانی نامناسب و نامتناسب می تواند منجر به اختلالات گردد . بطور خلاصه استرس حداقل به سه طریق عمده به کار برده شده است :

(۱) استرس بعنوان عامل استرس زا :

اغلب به عنوان یک یا چند عامل استرس زا که باعث ایجاد حالت تنش ، اضطراب یا بهم خوردن تعادل می گردد ، مطرح گردیده بر همین اساس عوامل استرس زا از منابع خارجی ( مانند : جنگ ، درگیری ، تصادف و ... ) و یا افکار و احساسات درونی ( مانند : احساس گناه ، توقعات ارضاء نشده و ... ) نشات می گیرند .

(۲) استرس به عنوان ناراحتی :

استرس به احساس نگرانی ، تنش یا اضطراب درونی ایجاد شده توسط عوامل استرس زا اطلاق شود . لذا وضعیت شناختی فرد عامل مهمی در تشخیص استرس قلمداد شده و چنانچه یک عامل باعث نگرانی و تشویش گردد به آن استرس اطلاق میگردد .