



تاریخ
۲۰
فروردین
۱۴۰۴
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: تاثیر استرس بر مغز

علائمی که می‌گوید به استرس مغزی دچار شده‌اید



۲) در کنارش، امگا-۳ از ماهی چرب و گردو، التهاب عصبی را که استرس به بار می‌آورد، کاهش می‌دهد و سرعت تفکر را بالا می‌برد.
۳) خواب منظم هم، با ۷-۸ ساعت در شب، سموم استرسی را از مغز می‌شوید و حافظه را صیقل می‌دهد.

۴) ورزش هوازی، مثل دویدن سبک در پارک، اندورفین آزاد می‌کند؛ ماده‌ای که استرس را دور می‌زند و هوش تحلیلی را تقویت می‌کند.
۵) مدیتیشن هم، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد، ماده خاکستری مغز را افزایش می‌دهد و تمرکز را به ارمغان می‌آورد.
این عادات، وقتی با هم ترکیب شوند، مثل یک ارکستر هماهنگ عمل می‌کنند.

برای شروع، کافی است بشقاب‌تان را با مواد مغذی پر کنید، هر صبح لظه‌ای برای تنفس عمیق کنار بگذارید و شب‌ها به موقع به رختخواب بروید. این رویکرد، استرس را به حاشیه می‌راند و ذهن را برای چالش‌ها آماده می‌کند. مطالعات مؤسسات معتبر تأیید می‌کنند که این عادات، تغییرات چشمگیری را ایجاد می‌کنند.

تقویت تمرکز و هوش، با مدیریت استرس مغزی، بیش از یک هدف است؛ یک سبک زندگی است. با این روش، می‌توان ذهنی آرام و قدرتمند ساخت که در هر شرایطی بدرخشد.

چگونه استرس می‌تواند مغز را تحت تاثیر قرار دهد؟



کرده و به سمت زندگی سالم قدم بردارید. می‌توانید در اولین قدم از تغییرات کوچک شروع کرده و رفته رفته سیستم بدنی و خلق و خوی خود را به این روش عادت دهید.

ورزش

ورزش یکی از بهترین روش‌های کاهش استرس است. فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، دویدن یا حتی رقصیدن می‌تواند انرژی شما را افزایش داده و تمرکز و انگیزه شما را بهبود بخشد.

رژیم غذایی سالم

تغذیه مناسب می‌تواند به تعادل هورمون‌ها و بهبود خلق‌و‌خو کمک کند. مصرف مقدار زیادی آب، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. سعی کنید این نوع مواد غذایی را در رژیم خود بگنجانید.

خواب مناسب

مشکلات خواب می‌توانند علائم استرس را تشدید کنند. تلاش برای داشتن خواب کافی می‌کند تا از فرسودگی ناشی از استرس جلوگیری کنید. خواب مفید باید بین ۶ الی ۸ ساعت باشد.

آرامش در رفتار

در مواجهه با رفتارهای متنوع سعی کنید کنترل خود را حفظ کرده و در آرامش برخورد کنید. رفتارهای استرس‌زا اضطراب شما را چندین برابر کرده و سلام مغز شما را به خطر می‌اندازد.

خودمراقبتی

خودمراقبتی به معنای انجام فعالیت‌هایی است که به شما آرامش و احساس خوبی می‌دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل وقت گذراندن با دوستان، پیاده‌روی یا تماشای فیلم‌های مورد علاقه‌تان باشند.

ترک دخانیات

مصرف دخانیات را کم کرده و متوقف کنید. تمام مواد مضر مانند سیگار، الکل و غیره استرس و تاثیر آن بر مغز را افزایش می‌دهند. دخانیات علاوهبر استرس، باعث بروز انواع اختلالات عصبی دیگر نیز می‌شوند.

تکنیک‌های بسیاری برای کاهش نقش اضطراب در مغز وجود دارد که موارد فوق مهم‌ترین آن‌ها بودند. سعی کنید به سلامت مغز و روح خود اهمیت داده و استرس را از خود دور کنید تا عملکرد ذهن شما بهتر باشد.

برای اینکه به شما بگویم چطور می‌توانید استرس را در خانه تان کنترل کنید یا چه زمانی به دارو نیاز دارید؛ لازم است ابتدا درباره آن کمی بدانید. دلایل؛ علائم استرس بیمار گونه؛ روش های درمان آن و خلاصه همه چیز درباره اینکه استرس چیست.

اولین نکته این است که استرس یک واکنش طبیعی بدن برای آماده کردن ما، در مقابل مسئله پیش رویمان است. استرس همیشه بد نیست و وقتی در مقابل یک مسئله یا استرس کم رو به رو می شویم (استرس عادی و غیر بیمار گونه) کمک می کند تا به نتیجه برسیم. اما نگرانی و تشویش کنترل نشده و مدیریت نشده باعث آسیب زیاد می شود و در نهایت تصمیماتی را هم که می توانیم به درستی بگیریم تحت تاثیر قرار می دهد.

صفحه
۶
شماره
۴۱۶۹
سال
سی ام

سلامت



اثرات استرس بر مغز



مدیریت استرس برای کاهش اثرات طولانی‌مدت استرس مزمن بر سلامت مغز ضروری است.

ارتباط استرس و سلامت روان

استرس به شدت با ایجاد و تشدید اختلالات سلامت روان مرتبط است و می‌تواند خطر افسردگی، اضطراب، PTSD و اختلالات مصرف موادمخدر را افزایش دهد. عوامل بیولوژیکی نظیر ژنتیک، سن و جنسیت و همچنین شخصیت، مکانیسم‌های مقابله‌ای و تجربیات زندگی، بر واکنش به استرس تأثیر می‌گذارند. افرادی با ژن‌های حساس به استرس، مقاومت کم در برابر فشار روانی یا حساسیت روانی زیاد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان پس از مواجهه با استرس هستند.

استرس می‌تواند اختلالات روانی افراد را تشدید کند، مثلاً افراد مبتلا به PTSD در دوره‌های استرس بالا، یادآوری خاطرات غم‌انگیز را تجربه می‌کنند و افراد افسرده، کاهش خلق‌و‌خو و انگیزه را احساس می‌کنند. همچنین، استرس می‌تواند رفتارهای خود آزارگری و اقدام به خودکشی را افزایش دهد. استرس با تشدید اختلالات مصرف مواد به عنوان مکانیسم مقابله‌ای، تأثیرات غیرمستقیم بیشتری بر سلامت روان دارد. بنابراین، مدیریت استرس برای کاهش اثرات منفی آن بر سلامت روان ضروری است.

راهکارهای مدیریت استرس

مدیریت استرس شامل راهکارهای مختلفی است که می‌توانند به کاهش تأثیرات منفی آن کمک کنند. این راهکارها شامل تمرینات تنفسی و مدیتیشن برای آرامش ذهن، فعالیت‌های ورزشی منظم برای ترشح اندورفین، ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی، بهبود کیفیت خواب، تغذیه سالم و کاهش مصرف کافئین و الکل، برقراری ارتباطات اجتماعی مثبت و بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی و یادگیری تکنیک‌های مدیریت زمان و اولویت‌بندی کارها هستند. همچنین، مشاوره با متخصصین سلامت روان می‌تواند در ارائه راهنمایی‌های بیشتر و تکنیک‌های شخصی‌سازی شده موثر باشد.

اگر شما هم سردردهای گاه و بیگاه دارید بخوانید



است. این نوع سردرد یک طرف سر و صورت را درگیر می کند و گاه تا سه ماه ادامه پیدا می کند.

سردردهای بازگشتی: سردردهای بازگشتی که به نام سردردهای ناشی از مصرف دارو هم شناخته می شوند، به‌دلیل استفاده بیش از حد از داروهای مسکن رخ می‌دهد. این نوع سردرد معمولاً در نواحی پیشانی و شقیقه‌ها شایع‌ترند و گاهی پشت گردن بیمار هم دردناک می‌شود. سردردهای بازگشتی، گاهی شبیه میگرن حس می‌شوند.

سردردهای ناشی از ضربه: پس از هر ضربه به سر، بسته به شدت آن، فرد دچار سردرد می‌شود. این نوع سردردها تشنی یا شبیه میگرن هستند و معمولاً ۶ تا ۱۲ ماه پس از ضربه و آسیب ادامه می‌یابند.

سردرد ناشی از فشار فیزیکی بالا: این نوع سردرد به‌دلیل فعالیت‌های شدید فیزیکی، مانند وزنه‌برداری، دویدن و همچنین روابط جنسی، معمولاً به‌دلیل افزایش شدید جریان خون به جمجمه به وجود می‌آید و در دو طرف سر حس می‌شود.

سردرد ناشی از فشار خون بالا: این نوع سردرد به‌شدت خطرناک است و فرد خیلی سریع باید به مراکز درمانی مراجعه کند. البته همیشه فشار خون بالا موجب سردرد نمی‌شود اما اگر چنین سردردی رخ داد، معمولاً در دو طرف سر حس می‌شود و شدت آن با انجام هر فعالیتی افزایش می‌یابد.

سردردهای نخاعی: این نوع سردرد به‌دلیل کاهش فشار مایع مغزی-نخاعی پس از نمونه‌برداری از مایع مغزی-نخاعی رخ می‌دهد. در این نوع سردرد، پیشانی‌ها، شقیقه‌ها، قسمت بالای گردن و پشت سر درگیر می‌شود.

سردرد برش (چاقو) یخی: این نوع سردرد با دردهای شدید اما کوتاه‌مدت و در حد چند ثانیه در نقاط مختلف سر حس می‌شود. درد این نوع سردرد، شبیه ضربات پی‌درپی چاقو یا جسمی نوک‌تیز به سر است.

سردرد رعدوبرقی: این نوع سردرد، درد شدیدی دارد که معمولاً به‌سرعت رعدوبرق و در کمتر از یک دقیقه به اوج می‌رسد. این نوع سردرد معمولاً نشانه‌دهنده پارگی رگ‌های خونی، سکته و آسیب مغزی، التهاب رگ‌های خونی و سندرم انقباض برگشت‌پذیر عروق مغزی است. به‌همین دلیل به‌محض بروز این نوع سردرد باید فوراً به پزشک مراجعه کرد. در این نوع سردرد، درد در نقاط مختلف سر و پشت گردن احساس می‌شود.

سایت دکتر ابوالحسن ارتباعی می نویسد: استرس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن به عوامل تنش‌زا است که برای سازگاری با شرایط سخت یا تهدیدآمیز ایجاد می‌شود. اما وقتی استرس به حالت مزمن تبدیل می‌شود، می‌تواند اثرات منفی بر مغز و عملکردهای فکری داشته باشد. از جمله این اثرات می‌توان به کاهش تمرکز، ضعف حافظه و مشکل در تصمیم‌گیری اشاره کرد. همچنین، استرس مزمن می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند اضطراب و افسردگی منجر شود. در این مقاله، به بررسی چگونگی تأثیر استرس بر مغز پرداخته و راهکارهایی برای مدیریت و کاهش این تأثیرات ارائه خواهیم داد.

اثرات استرس بر مغز شامل چیست؟

استرس پاسخ طبیعی بدن به محرک‌های بیرونی و درونی است. هنگام استرس، سیستم عصبی خودکار فعال شده و هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شوند. این هورمون‌ها باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و متابولیسم می‌شوند تا بدن بتواند با شرایط استرس‌زا سازگار شود. پس از حذف عامل استرس‌زا، بدن به حالت عادی برمی‌گردد.

استرس بر مغز نیز تأثیراتی دارد، از جمله آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین که در تنظیم خلق‌و‌خو و عملکردهای شناختی نقش دارند.

استرس مزمن می‌تواند تغییرات ساختاری در مغز ایجاد کند، مانند کاهش حجم در نواحی مهمی چون هیپوکامپ و بخش جلویی مغز که در حافظه، تصمیم‌گیری و کنترل رفتارها نقش دارند. این تغییرات می‌توانند منجر به مشکلات عملکردی و کاهش توانایی پردازش و حفظ اطلاعات شوند.

همچنین، استرس می‌تواند فعالیت آمیگدال را افزایش دهد و واکنش‌های احساسی قوی‌تر و طولانی‌تری ایجاد کند که به اضطراب و افسردگی منجر می‌شود. استرس مزمن نیز می‌تواند باعث افزایش التهاب در بدن شود که عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار داده و به مشکلات شناختی منجر می‌شود.

استرس مزمن و سلامت مغز در دراز مدت

استرس مزمن می‌تواند تغییرات طولانی‌مدت در مغز و عملکرد آن ایجاد کند و بر فرآیندهای شناختی مانند حافظه و یادگیری تأثیر بگذارد. یکی از نواحی مغز که تحت تأثیر استرس مزمن قرار می‌گیرد، هیپوکامپ است. کاهش حجم هیپوکامپ می‌تواند به اختلال در شکل‌گیری حافظه منجر شود. این تغییرات به دلیل از دست دادن نورون‌ها و کاهش اتصال سلولی است که منجر به کاهش تولید نورون‌های جدید و کاهش انعطاف‌پذیری عصبی می‌شود.

استرس مزمن همچنین می‌تواند عملکرد آمیگدال را تغییر دهد و باعث برانگیختگی عاطفی مداوم شود که می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. تغییر در تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین نیز می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد و به کاهش علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش و افزایش خطر اعتیاد منجر شود. بنابراین،

به گزارش صد آتلاین، سردردها علل متعددی از جمله استرس، اختلال خواب، ابتلا به انواع بیماری‌ها و همچنین عوامل محیطی دارند. با توجه به ناحیه درد در سر می‌توان علت ابتلا به سردرد را تشخیص داد.

سردرد تنشی: این نوع سردرد معمولاً ناشی از استرس، مشکلات خواب و سبک زندگی ناسالم رخ می‌دهد و معمولاً در گردن، پیشانی یا عضلات شانه حس می‌شود.

میگرن: دردهای میگرنی، ضربانی‌اند و در عمق سر شروع می‌شوند و معمولاً از ملایم تا شدید و با حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا همراه هستند. یک‌سوم از افراد مبتلا به میگرن، قبل از شروع سردرد به آنورا (اختلالات دیداری، حسی، زبای یا حرکتی) مبتلا می‌شوند که نشان می‌دهد سردرد به‌زودی شروع می‌شود. عوامل ژنتیکی و محیطی در این نوع سردرد نقش دارند.

سردرد خوشه‌ای: درد بسیار شدید و ناگهانی معمولاً اطراف یک چشم یا یک طرف صورت رخ می‌دهد. این درد ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد و حتی روزها و هفته‌ها ادامه پیدا کند. علت آن کاملاً مشخص نیست اما برخی از محققان معتقدند ممکن است این نوع سردرد با مشکلات سیستم عصبی و برخی از فاکتورهای ژنتیکی ارتباط داشته باشد.

سردرد ناشی از آلرژی یا سینوزیت: این نوع سردرد معمولاً به‌دلیل نوعی واکنش حساسیتی رخ می‌دهد و در ناحیه سینوس‌ها و جلوی سر احساس می‌شود. افراد مبتلا به حساسیت‌های فصلی یا سینوزیت مزمن، مستعد این نوع سردردها هستند.

سردرد ناشی از کافئین: کافئین جریان خون به مغز را به‌شدت افزایش می‌دهد و مصرف زیاد آن موجب سردرد می‌شود. این نوع سردرد معمولاً پشت چشم و جلوی سر را درگیر می‌کند. درضمن قطع ناگهانی کافئین هم باعث سردرد می‌شود.

سردرد هورمونی: برخی از زنان ممکن است تا ۳ روز پیش از قاعدگی و همچنین تا ۳ روز پس از آن و همیظهور هنگام تخمک گذاری دچار سردردهای هورمونی شوند. این سردردها ناشی از نوسانات هورمونی است و معمولاً در پیشانی، شقیقه‌ها و بالای سر و گاهی در چانه یا فک هم احساس می‌شوند.

سردرد همی کرانیا کانتینوا: این سردرد که به آن سردرد یکطرفه مداوم هم گفته می‌شود، بسیار نادر است و البته علت اصلی آن هنوز نامشخص

خوشه‌ای	میگرنی	تنشی	سینوسی