

یک بیماری مهم که از استرس شغلی نشأت می گیرد

تحقیقات جدید محققان حاکی از آن است که استرس های زیادی که در هنگام فشارهای شغلی و انجام کارهای سخت رخ می دهد، می تواند منجر به افزایش فشار خون شود.

به گزارش آریا، شهناز باشتی کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این مطلب اظهار داشت: افزایش فشار خون در مردها و یا افرادی که در محیط کار مورد حمایت قرار نمی گیرند، بیشتر دیده می شود.

شهناز باشتی افزود: در عرصه روان شناسی و روان پزشکی، استرس را حالتی از اضطراب می دانند که فرد موقعی آن را تجربه می کند که حوادث، افزون بر آن مقداری است که او بتواند با آنها کنار بیاید.

وی تصریح کرد: استرس نوعی آشفتگی جسمی و ذهنی است که با افزایش ضربان قلب، تنفس سریع، تعریق، احساس درد در قفسه سینه، احساس لرزش در اندام ها و به ویژه در دست ها، گرفتگی عضلات پشت و گردن، سردرد، سرگیجه، احساس خفگی، احساس تهوع و درد در ناحیه شکم، بی قراری و احساس از دست دادن تعادل روانی همراه است.

وی با بیان این که همه استرس ها بد نیستند، گفت: بعضی استرس ها می توانند خوشایند و لذت بخش باشند؛ مانند ازدواج، عاشق شدن، بچه دار شدن، قبولی در کنکور، رفتن به مرخصی و تعطیلات که جز ۶ حوادث مثبت زندگی به حساب می آیند. باشتی ادامه داد: براساس تحقیقات مشخص شده که استرس ها می تواند در افراد مختلف منجر به ابتلا به بیماری قلبی، افسردگی و ایست قلبی شود، البته در این پژوهش ، محققان تحقیقات خود را بر روی تاثیر استرس های کاری بر روی فشار خون متمرکز کرده بودند.

وی خاطر نشان کرد: افزایش فشار خون در افراد یکی از اصلی ترین فاکتورهای ایست و حمله قلبی است و بسیاری از افراد به این بیماری مبتلا هستند.

