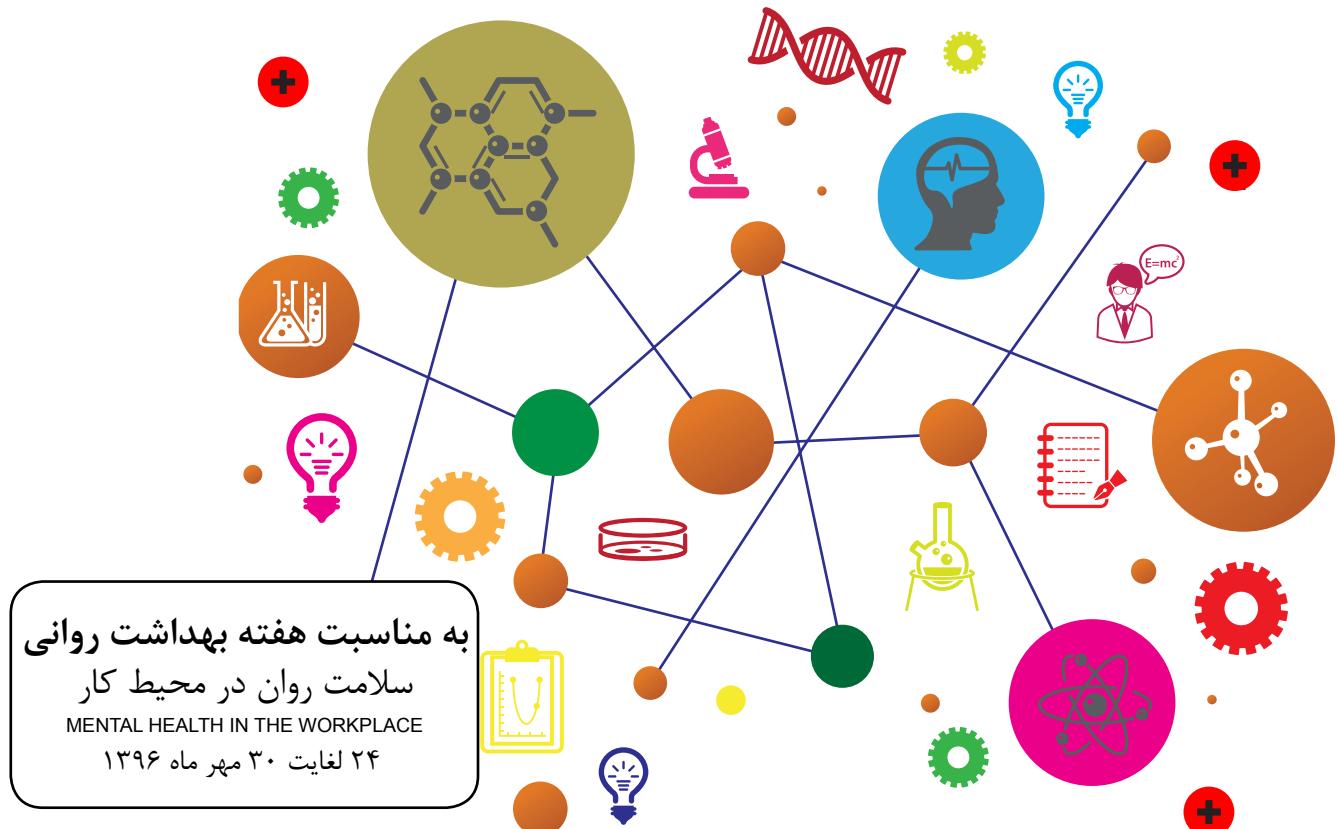


# تشخیص علایم استرس



# به مناسبت روانی بهداشت هفته سلامت روان در محیط کار

## MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE

### ۲۴ لغایت ۳۰ مهر ماه ۱۳۹۶

وقات بعد از یک اتفاق استرس زا روی می‌دهد.  
سایر علایم استرس سریعتر بروز می‌کنند  
مانند: تهوع، تنگی نفس یا خشکی دهان.  
البته تمام این علایم ممکن است با عوامل  
دیگری به جز استرس نیز بروز کند.

**علایم عاطفی:** علایم عاطفی استرس شامل تندخویی، اضطراب ناگهانی و شدید، یأس، عدم تمایل به مزاح و شوخی و ناتوانی در مرکز حتی روی ساده‌ترین وظایف شغلی و کارهای روزمره است. پاسخ‌های عاطفی غیرعادی و تغییرات رفتاری، کلید تشخیص میزان استرس در کارکنان است. بعضی از شایع‌ترین نشانه‌های عاطفی استرس به قرار زیر است:

نها یک علامت خاص برای تشخیص استرس وجود ندارد بلکه بروز یک سری علائم است که می‌تواند نشان دهد فرد شاغل چهار استرس شده است. علائمی نظیر علائم جسمی، عاطفی و رفتاری

علایم جسمی: برخی علایم جسمی استرس مانند فشار خون یا بیماری قلبی می‌تواند سلامت انسان را تهدید کند. علایم جسمی ضعیفتری نیز وجود دارد که از جمله می‌توان به بی‌خوابی، احساس خستگی دائم، سردرد، جوش‌های صورت، اختلالات گوارشی، زخم، قولنج، بی‌اشتهایی، پرخوری و گرفتگی عضلانی اشاره کرد. بیشتر این علایم گاهی

استرس می‌شود. در موقعی که فرد دچار استرس شدید است، ضعف‌های او در رفتارهایش تجلی می‌کند. برای نمونه بعضی افراد شروع به مصرف سیگار، مواد یا الکل می‌کنند، اگر چه در گذشته آن را ترک کرده بودند.

**علایم رفتاری:** بسیاری از کارکنان برای رهایی موقتی از استرس به پرخوری، مصرف سیگار، الکل یا حتی مواد، یا وقت گذرانی بی نتیجه روی می‌آورند. استرس می‌تواند فردی را که به طور تفریحی سیگار می‌کشیده است، به سیگاری حرشهای تبدیل کند. فردی که دچار استرس است تشخیص نمی‌دهد که در خوردن یا نوشیدن چیزی زیاده روی میکند و عموماً کسی که تشخیص می‌دهد در این امر زیاده روی می‌کند، از دیگران کناره‌گیری می‌کند تا به سبب رفتارهای غیرعادی خود مورد شکایت یا انتقاد دیگران قرار نگیرد. این وضعیت در خصوص مصرف مواد یا دارو نیز صدق می‌کند. در واقع فرد نیاز به مصرف را بیشتر و خطرناک بودن آن را کمتر احساس می‌کند و بدین طریق درگیراعتیاد می‌شود.

زودرنجی یا پرخاشگری بی جهت در موقع  
در گیری

عدم علاقه به آراستگی ظاهری خود  
 بی تفاوتی نسبت به وقایع یا فعالیت‌های مورد علاقه گذشته مانند علاقه به یک رشته ورزشی خاص؛ تمرکز ضعیف، ناتوانی در حفظ و نگهداری وقایع و مطالب و عدم تصمیم‌گیری نراحتی، احساس گناه، خستگی مفرط، بی‌حوصلگی و احساس آشکار ناتوانی با شکست فقدان اعتماد به نفس به توانایی شخصی که اغلب با احساس بی ارزشی همراه است.

نکته قابل توجه در مورد علائم عاطفی این است که خانواده، دوستان و همکاران، با توجه و دقیت به رفتار و حرکات فرد، به راحتی می‌توانند از وجود استرس و میزان آن آگاه شوند.

سرگرمی‌ها و علایق مناسب موجب بهبود حال افراد و کاهش استرس می‌شوند. همانگونه که از دست دادن ناگهانی شخص یا وسیله مورد علاقه موجب و خامت حال افراد و افزایش

