**استرس واضطراب**

اختلال استرس و اضطراب، یکی از شایع ‌ترین اختلالات روانشناختی است

استرس و اضطراب دو حالت مرتبط با هم هستند که در بسیاری از موارد با هم پیوند دارند. استرس به عنوان پاسخی بدن به تنش‌های محیطی و شرایط نامطلوب تعریف می‌شود. این تنش‌ها می‌توانند فیزیکی یا روانی باشند و ممکن است ناشی از عوامل متعددی مانند فشار کاری، مشکلات مالی، اختلافات خانوادگی، مشکلات رابطه‌ای و یا مشکلات در سلامت باشند.

اضطراب نیز یک حالت روانی است که به عنوان پاسخی به تهدیدات و خطرات محیطی یا درونی تعریف می‌شود. این حالت شامل نگرانی، ترس و بی‌اطمینانی است . اضطراب در مواردی که به میزان زیادی شدید شود، می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و مانع از انجام فعالیت‌های روزمره و ارتباطات اجتماعی شود.

همچنین باید توجه داشت که در بسیاری از موارد، استرس و اضطراب با هم پیوند دارند و ممکن است باعث ایجاد یکدیگر شوند. برای مثال، یک شرایط استرس‌زا مانند امتحانات ممکن است باعث ایجاد اضطراب شود و اضطراب زیاد ممکن است باعث افزایش استرس شود.

**تفاوت استرس و اضطراب**

بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی استرس واضطراب ازجمله ضربان‌قلب، نفس‌های تند و کوتاه، و تنش عضلانی مشابه یکدیگر می‌باشند.

روشن‌ترین فرق استرس و اضطراب این است که استرس دلیل روشنی دارد. در حالی که دلیل روشنی برای اضطراب نداریم. هنگامی که کسی می‌گوید دچار نگرانی است و این نگرانی و ترس دلیل روشنی دارد که فرد به آن آگاه است؛ می‌گوییم که او دچار اختلال استرس شده است. اما هنگامی که نگرانی و دلشوره‌های فرد بدون دلیل است و فرد دلیل درستی برای آن ندارد؛ فرد دچار اختلال اضطراب شده است. پس تا این‌جا دانستیم که استرس سخنرانی، استرس آزمون دانشگاه، استرس رانندگی درست است و نمی‌توان برای چنین چیزهایی از واژه‌ی اضطراب بهره گرفت.

نکته دیگر در تفاوت استرس و اضطراب آن است که ما خود را در قبال استرس ناتوان نمی‌یابیم و می‌توانیم راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا کنیم. اما در برابر اضطراب تفکرمان آن است که کاری از دست ما بر نمی‌آید و امور بر ما غلبه دارند.

زمانی‌که با استرسی مواجه‌می‌شویم هرگونه تغییر در زندگی درک ما از آن واقعه‌ست که تعیین‌می‌کند به‌اضطراب دچار می‌شویم یا خیر. در صورتی که آن واقعه را از سویی فاجعه‌آمیز و از سویی دیگر خود را برای مقابله با آن ناتوان در نظر بگیریم، برآیند این دو مسلماً اضطراب خواهد بود. اضطراب لزوماً پس از تغییر محیط بیرونی روی نمی‌دهد، بلکه پیش‌بینی هرگونه تغییر نیز می‌تواند تولید اضطراب کند.

استرس می‌تواند مثبت باشد در حالی که اضطراب ویژگی مثبتی ندارد

ا**نواع استرس**

استرس در حالت کلی به دو نوع استرس حاد و استرس مزمن تقسیم می‌شود و این دو با هم تفاوت دارند. معمولاً استرس حاد به استرس‌های کوچکی که به صورت روزمره تجربه می‌کنیم اشاره دارد؛ در حالی که استرس مزمن شدیدتر بوده و ما را در بلند مدت درگیر خود می‌کند. از این رو تأثیر استرس‌های حاد و مزمن بر ما یکی نیست.

**استرس حاد**

استرس حاد معمولاً همه ما را گاهی اوقات تحت تأثیر قرار می‌دهد. معمولاً هم با رویدادها و وقایعی که در حال حاضر یا آینده نزدیک برای ما رخ می‌دهند، ارتباط دارد که از آن جمله می‌توان به دیر رسیدن به محل کار یا فراموش کردن یک قرار کاری مهم اشاره کرد. غالباً تجربه سطح پایینی از استرس حاد مفید است و به فرد انگیزه می‌دهد که وظایف خود را انجام دهد، اما با گذشت زمان تمام این استرس‌های کوچک بر روی هم تلنبار می‌شوند و در این حالت ممکن است بر سلامتی فرد تأثیری منفی بگذارند. معمولاً نشانه‌های استرس حاد در افراد مختلف با هم متفاوت است، اما در هر صورت می‌توان با مدیریت زمان، مراقبت از خود و تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن و یوگا، با استرس‌های حاد مقابله کرد.

**استرس حاد اپیزودیک**

استرس حاد اپیزودیک زمانی است که استرس های حاد به طور مکرر اتفاق می افتد و می تواند به دلیل مهلت های کاری فشرده مکرر باشد. همچنین می‌تواند به دلیل موقعیت‌ های پر استرس مکرر که برخی ازمتخصصان، مانند کارکنان مراقبت ‌های بهداشتی، تجربه می ‌کنند، باشد. با این نوع استرس، ما زمانی برای بازگشت به حالت آرام وعادی نداریم و اثرات تنش های حاد با فرکانس بالا انباشته می شود. اغلب این احساس را در ما ایجاد می کند که داریم از یک بحران به بحران دیگر منتقل می شویم.

**استرس مزمن**

استرس مزمن زمانی ایجاد می‌شود که فرد در یک دوره زمانی بلند مدت، در معرض یک موقعیت پرفشار قرار می‌گیرد. معمولاً این نوع استرس زمینه‌ساز اضطراب و افسردگی است. اگر احساس می‌کنید که از استرس مزمن رنج می‌برید، بهتر است با یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود درباره احساسی که دارید، صحبت کنید. در این صورت بهتر می‌توانید خود را از شر احساسات بد خلاص کنید و به زندگی عادی برگردید. اما اگر احساس می‌کنید استرس شما قابل کنترل نیست، باید حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

**انواع اختلال اضطرابی**

**اختلال اضطراب فراگیر**: نشانه اصلی اختلال اضطراب فراگیر ، اضطراب بیش از حد و نگرانی در مورد حوادث روزمره زندگی است بدون آنکه دلیل روشن و منطقی برای این نگرانی ها وجود داشته باشد.

افرادی که علائم اختلال اضطراب فراگیر را دارند معمولا همیشه منتظر رخ دادن فاجعه ای هستند و نمی توانند از نگرانی خود درباره مسایلی مثل سلامتی، پول، خانواده، کار یا مدرسه جلوگیری کنند.

میزان نگرانی این افراد معمولا غیر واقعی و یا نامتناسب با آن موقعیت است. مثلا با آنکه اطرافیان آنها بیماری خاصی ندارند اما بیش از اندازه نگران سلامتی آنها هستند.

شدت اضطراب این افراد آنقدر زیاد است که در عملکرد روزانه، از جمله کار، مدرسه، فعالیت های اجتماعی و روابط آنها اختلال ایجاد می کند.

**اختلال هراس**: تجربه حملات وحشت مکرر در زمان های غیرمنتظره. یک فرد مبتلا به اختلال وحشت ممکن است از ترس حمله وحشت بعدی زندگی کند.

**فوبیا:** ترس بیش از حد از یک شی ، موقعیت یا فعالیت خاص

**اختلال اضطراب اجتماعی**: ترس شدید از قضاوت توسط دیگران در موقعیت های اجتماعی

**اختلال اضطراب جدایی**: ترس از دوری از خانه یا عزیزان

**اختلال اضطراب بیماری**: اضطراب در مورد سلامتی

**اختلال استرس پس از سانحه** : اضطراب به دنبال یک واقعه آسیب زا

حمله اضطرابی احساسی از دلهره ، نگرانی ، پریشانی یا ترس است. برای بسیاری از افراد ، حمله اضطراب به آرامی ایجاد می شود. با نزدیک شدن به یک واقعه استرس زا ممکن است بدتر شود.

حملات اضطرابی می تواند بسیار متفاوت باشد و علائم ممکن است در افراد متفاوت باشد. به این دلیل که بسیاری از علائم اضطراب برای همه اتفاق نمی افتد و آنها می توانند با گذشت زمان تغییر کنند.

**علل شایع اضطراب**

علت استرس یا اضطراب برای هر کسی متفاوت است. از جمله علل استرس عبارتند از:

• مورد آزار و اذیت قرار گرفتن

• سخت کار کردن

• از دست دادن شغل

• مشکلات مربوط به ازدواج و رابطه

• جدایی یا طلاق

• مرگ در خانواده

• مشکل در مدرسه

• مشکلات خانوادگی

• برنامه روزانه شلوغ یا پرمشغلگی

بدن انسان، بدون توجه به علت ایجاد استرس، به عوامل استرس زا واکنش مشابهی نشان می دهد و دلیل آن پاسخی است که بدن انسان در مواجهه با موقعیتهای سخت میدهد. بدن با ایجاد تغییرات هورمونی، موجب تغییر در میزان تنفس، تغییر در سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی می شود. به عنوان مثال استرس می تواند ضربان قلب شما را تندتر کند، باعث شود تا سریعتر نفس بکشید، عرق کنید و احساس تنش داشته باشید. همچنین استرس می تواند انرژی شما را تا حد بسیار زیادی افزایش دهد.این واکنش به عنوان پاسخ جنگ یا گریز شناخته می شود و یک واکنش شیمیایی است که بدن شما را برای یک پاسخ فیزیکی آماده می کند زیرا بدن فکر می کند مورد حمله قرار گرفته است. این همان نوع از استرس است که به اجداد انسان کمک کرد تا در طبیعت زنده بمانند.

**علائم استرس**

استرس می تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد. هر دو می توانند به علائم مختلفی منجر شوند، اما استرس مزمن می تواند به مرور زمان آسیب جدی به بدن وارد کند و اثرات طولانی مدت بر سلامتی داشته باشد. برخی از علائم رایج استرس عبارتند از:

تغییرات در خلق و خو

عرق کردن کف دست

کاهش میل جنسی

اسهال

مشکل در خوابیدن و اختلالات خواب

مشکلات گوارشی

سرگیجه و سردرد

احساس اضطراب

بیماری مکرر

انرژی کم

تنش عضلانی به خصوص در ناحیه گردن و شانه ها

دردها و دردهای جسمی

ضربان قلب سریع

لرزیدن

تشخیص استرس همیشه آسان نیست، اما راه‌هایی برای شناسایی علائمی وجود دارد که نشان می‌دهند ممکن است فشار زیادی را تجربه کنید. گاهی اوقات استرس می‌تواند از یک منبع واضح ناشی شود، اما گاهی اوقات حتی استرس‌های کوچک روزانه ناشی از کار، مدرسه، خانواده و دوستان می‌تواند بر ذهن و بدن شما تأثیر بگذارد. اگر فکر می کنید استرس ممکن است بر شما تأثیر بگذارد، چند نکته وجود دارد که می توانید مراقب آنها باشید:

علائم روانشناختی مانند مشکل در تمرکز، نگرانی، اضطراب و مشکل در حافظه و یادآوری

علائم عاطفی مانند عصبانی بودن، بد خلقی، تحریک پذیری و ناامیدی

علائم فیزیکی مانند فشار خون بالا، تغییر وزن، سرماخوردگی یا عفونت های مکرر و تغییر در چرخه قاعدگی و میل جنسی

علائم رفتاری مانند مراقبت ضعیف از خود، نداشتن زمان برای چیزهایی که از آنها لذت می برید، یا تکیه بر مواد مخدر و الکل برای مقابله

**علائم حمله اضطرابی**

احساس ضعف یا سرگیجه

تنگی نفس

خشکی دهان

تعریق

لرز یا گرگرفتگی

دلهره و نگرانی

بی قراری

پریشانی

ترس

بی حسی یا سوزن سوزن شدن اندام ها

**عوارض استرس واضطراب**

استرس مزمن و طولانی مدت و البته کنترل نشده، می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، از مهم ترین این مشکلات و تبعات، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

**اختلالات اضطرابی**

اختلالات اضطرابی می تواند به صورت ناتوانی در کنترل واکنش های عاطفی به موقعیت ها ظاهر شود. این اختلالات اغلب شامل ترس و نگرانی مداوم است که مانع از عملکرد سالم و طبیعی در زندگی روزمره می شود. وضعیت پر استرس همراه با اختلالات پانیک نیز پیامدهای بلندمدت جدی بر سلامت جسمانی دارد. حملات پانیک، اختلال هراس و PTSD همه انواع اختلالات اضطرابی هستند.

**افسردگی از عوارض استرس**

افسردگی اغلب به صورت احساس مستمر درماندگی و کم ارزش بودن خود ظاهر می شود و انگیزه، نشاط و خلاقیت فرد را از بین می برد. افسردگی اغلب با از دست دادن علاقه یا لذت در فعالیت هایی که قبلا از آن ها لذت می بردید، همراه است. اختلال افسردگی اساسی (MDD) نیز بر تفکر، احساسات و رفتار فرد اثرگذار است و این امر، مانع فرد برای عملکرد صحیح در زندگی روزمره می شود.

**فرسودگی**

فرسودگی پیامد استرس مزمن است که منجر به احساس خستگی ذهنی، عاطفی و فیزیکی می شود. این فرسودگی اغلب با شک و تردید به خود و احساس جدایی از جهان همراه با دیدگاهی فزاینده منفی همراه است.

**مشکلات گوارشی از عوارض استرس**

استرس می تواند بر سرعت حرکت غذا در روده تأثیر گذاشته و باعث ایجاد چندین بیماری گوارشی شود، مانند:

سندرم روده تحریک ‌پذیر

بیماری التهابی روده

زخم ها معده و روده

تضعیف سیست ایمنی بدن در نتیجه موارد فوق

عارضه قلبی: هنگامی که استرس مزمن منجر به دوره های طولانی افزایش سطح آدرنالین و کورتیزول می شود، می تواند عواقب جدی برای قلب به همراه داشته باشد. فشار خون بالا می تواند منجر به سفت شدن رگ ها شود. این امر مستلزم آن است که قلب بیشتر کار کند و در عین حال خون و اکسیژن کمتری دریافت کند.

**چاقی و اختلال در غذا خوردن**

برخی از افراد پرخوری را در نتیجه سطوح بالای استرس تجربه می کنند، نه اینکه غذا خوردن شهودی را تمرین کنند. زمانی که این اتفاق در مدت زمان طولانی ‌تری رخ دهد، می ‌تواند منجر به چاقی، بیماری‌ های مرتبط با سلامتی و اختلالات خوردن شود. برخی دیگر از افرادی که استرس مزمن را تجربه می کنند، کمتر غذا می خورند که می تواند منجر به بی اشتهایی عصبی شود.

**راه های تشخیص استرس مزمن**

**مصاحبه بالینی با روانشناس و رونپزشک**

**تست های روانسنجی**

آزمون هایی هستند که شامل مجموعه ای از تست های معتبرند که بیشتر در «کیلینک های روانشناسی» و «بیمارستان های روانپزشکی» برای بررسی علائم بیماری های روانی مورد استفاده قرار می گیرند.

**نقشه مغزی QEEG**

نقشه‌برداری مغزی پزشک را قادر می‌سازد تا نقاط قوت و ضعف الگوی منحصر به فرد امواج مغزی بیمار، مناطقی از مغز که فعالیت کم یا بیشتری در آن‌ها وجود دارد و همچنین مناطقی که فعالیتشان به درستی تنظیم نمی‌شود را شناسایی و ارزیابی کند. زمانی که دلیل این مشکل و اختلال ذهنی مشخص شد می‌توان یک برنامه درمان با نوروفیدبک برای کمک به افراد مبتلا به وسواس یا سایر اختلالات روانی طراحی کرد.

**راهکارهای درمان اضطراب**

**درمان شناختی رفتاری**

تاثیر اعمال و طرز فکر ما بر احساساتمان را بررسی می کند و الگوهای رفتاری و فکری که باعث اضطراب شده یا مانع از بهبود آن می‌شود را شناسایی میکند و بعد از شناسایی آن، کمک می کند تا آن را با رفتار و الگویی که به مقابله به اضطراب کمک می کند، جایگزین کنیم.

**رفتار درمانی**

در این روش تلاشی برای تغییر نگرش صورت نمی‌گیرد بلکه با بهره بردن از فعالیت هایی که برای فرد خوشایند است و باعث ایجاد احساس رضایت می‌شود، سعی در درمان اضطراب دارد

**مواجه‌سازی و حساسیت‌زدایی سیستماتیک**

در این روش، شما به تدریج در معرض محرک‌های اضطراب قرار می‌گیرید تا بتوانید احساسات ترس خود را مدیریت کنید.

**دارو درمانی**

این روش می‌تواند به درمان اختلال اضطراب (با تشخیص قطعی) کمک کند. این داروها ممکن است شامل مهارکننده‌های بازجذب سروتونین انتخابی (SSRI)باشد

اما این روش‌ها به دلیل خطر وابستگی بیمار، عموماً به صورت کوتاه مدت استفاده می‌شود.ما توصیه میکنیم برای درمان اضطراب و کمک به بهبود عوارض ناشی از آن از یک روان درمانگر کمک بگیرید. در آخر باید اضافه کنیم که اختلالات اضطرابی را می‌توان با دارو، روان درمانی یا ترکیبی از این دو درمان کرد. برخی از افراد با دارا بودن اختلالات اضطرابی خفیف تصمیم می‌گیرند با این شرایط زندگی کنند و به دنبال معالجه نباشند.

**نوروتراپی شامل روش های نوروفیدبک وrTMSوTDCS**

**نوروفیدبک**

نوروفیدبک (Neurofeedback) که اگر بخواهیم تعریف ساده ای ازنوروفیدبک بیان کنیم یعنی آموش دادن مغز توسط خود مغز! به این صورت که مغز ما با توجه به بازخورد هایی به صورت صوتی و تصویری دریافت می‌کند، عملکرد خود را اصلاح می‌کند. در روش درمانی نوروفیدبک با تحریک سیستم پاداش مغز از طریق تماشا کردن فیلم، فرد درمان می‌شود.

**تحریک مغناطیسی مغزrTMS**

rtms یا تحریک الکترومغناطیسی مغز روشی است که با ارسال سیگنال‌های مغناطیسی عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. هرچند این روش از سال ۱۹۸۵ تا امروز در حال استفاده و پیشرفت است اما به‌ عنوان شیوه‌ای نوین در درمان اختلالات روانی شناخته می‌شود. در روش rtms یک کویل الکترومغناطیسی روی سر بیمار قرار می‌گیرد که با ارسال پالس‌های مغناطیسی به تحریک مغز پرداخته و باعث کاهش علائم بیماری می‌شود. این فرایند هیچ‌گونه درد و عوارضی برای بیمار ایجاد نمی‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد تاثیرات ناشی از rtms بر بیمار غیرقابل ‌برگشت است. به همین دلیل جزو درمان‌های بسیار موثر عصبانیت و پرخاشگری به حساب می‌آید. البته میزان تاثیر این روش به نوع دستگاه آن بستگی دارد.

**تحریک الکتریکی مغزTDCS**

TDCS یا تحریک الکتریکی مغز روش است که با ایجاد جریان الکتریک عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. در روش TDCS الکترود داخل یک پد آغشته به الکترولیت روی سر قرار می گیرد و تحریک الکتریکی را انجام می دهد.

**سخن پایانی**

استرس و اضطراب دو حالت روحی هستند که ممکن است به دلایل مختلفی از جمله فشار کاری، مسائل خانوادگی، مشکلات مالی و یا موارد دیگر به وجود آیند. این حالت ها می توانند باعث اختلال در کارایی روزانه، روابط فردی و حتی سلامتی فیزیکی شخص شوند.برای کاهش استرس و اضطراب می توان از راه های مختلفی مانند تمرینات تنفسی، یوگا، مدیتیشن، ورزش، تغذیه سالم و تکنیک های مدیریت زمان استفاده کرد. همچنین، می توان با مشاوره روانشناسی یا روانپزشکی به جستجوی راه حل های دیگر برای کاهش استرس و اضطراب پرداخت. در نهایت، اهمیت دادن به زندگی تعادل دار، داشتن تعاملات اجتماعی مفید و رسیدن به اهداف مهم در زندگی نیز می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

**سوالات متداولآیا همه استرس ها مضرهستند؟**

استرس لزوما چیز بدی نیست. این چیزی است که به اجداد شکارچی ما کمک کرد تا زنده بمانند، و در دنیای امروزی به همان اندازه مهم است. زمانی که به شما کمک می کند از تصادف جلوگیری کنید، ضرب الاجل محدودی داشته باشید یا در میان هرج و مرج هوشیار باشید، می تواند سالم باشد.استرس همیشه هم چیز بدی نیست.

برای مثال، روز عروسی شما ممکن است نوعی استرس خوب در نظر گرفته شود. اما استرس باید موقتی باشد. هنگامی که لحظه جنگ یا گریز را پشت سر گذاشتید، ضربان قلب و تنفس شما باید کاهش یابد و عضلات شما باید شل شوند.

در مدت زمان کوتاهی بدن شما باید بدون هیچ گونه اثرات منفی پایدار به حالت طبیعی خود بازگردد. از سوی دیگر، استرس شدید، مکرر یا طولانی مدت می تواند از نظر روحی و جسمی مضر باشد. حذف کامل استرس ممکن نیست. اما می‌توانیم یاد بگیریم که در صورت امکان از آن اجتناب کنیم و زمانی که اجتناب‌ناپذیر است آن را مدیریت کنیم.

**آیا تمرین‌های تنفسی می‌توانند به کاهش اضطراب در بیماران افسرده کمک کند؟**

بله، تمرین‌های تنفسی می‌توانند به کاهش اضطراب در بیماران افسرده کمک کنند. در واقع، تحقیقات نشان داده‌اند که تمرین‌های تنفسی می‌توانند بهبود علائم افسردگی و کاهش سطح استرس و اضطراب در بیماران افسرده کمک کنند. این تمرین‌ها می‌توانند به بهبود تنفس و عملکرد ریه کمک کنند و با کاهش تنش‌های جسمی و روانی، به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کنند.

یکی از تمرین‌های تنفسی مفید برای کاهش اضطراب در بیماران افسرده، تمرین تنفس عمیق و ریتمیک است. این تمرین شامل تنفس عمیق و آرام با نفس‌های طولانی و استراحت‌های کوتاه است. این تمرین می‌تواند بهبود تنظیم عصبی و کاهش سطح استرس و اضطراب در بیماران افسرده کمک کند.

به هر حال، در صورتی که شما یا عزیزانتان با افسردگی مبتلا هستید، بهتر است با یک پزشک یا متخصص درمان اعصاب و روان مشورت کنید تا درمان مناسب برای شما تعیین شود.

**ارتباط چاقی و اختلال در غذا خوردن بااسترس چیست**؟

برخی از افراد پرخوری را در نتیجه سطوح بالای استرس تجربه می کنند، نه اینکه غذا خوردن شهودی را تمرین کنند. زمانی که این اتفاق در مدت زمان طولانی ‌تری رخ دهد، می ‌تواند منجر به چاقی، بیماری‌ های مرتبط با سلامتی و اختلالات خوردن شود. برخی دیگر از افرادی که استرس مزمن را تجربه می کنند، کمتر غذا می خورند که می تواند منجر به بی اشتهایی عصبی شود

**عوارض استرس و فشار عصبی چیست؟**

فشار چه مثبت باشد و چه منفی، واکنش های جسمانی ایجاد می کند. بدن هورمون ها و مواد شیمیایی ترشح می‌کند که کارکرد قلب، ریه ها، عضلات و سایر اندام ها را افزایش می‌دهد. این پاسخ ممکن است حالت دفاعی داشته باشد و شما بتوانید به کمک آن مثلاً از جلوی یک ماشین با راننده ای بی احتیاط فرار کنید. وقتی دوباره احساس ایمنی کردید، تغییرات بدنی شرح داده شده ناپدید می شوند.

به هرحال اگر فشار روانی برای یک دوره طولانی تداوم یابد، هورمون ها نیز به طور مرتب ترشح می‌کنند و بدن شما را تحریک خواهند کرد. در نهایت این تبادل بین روان و بدن فرسایش می شود. علاوه بر این مطالعات جدید نشان می دهد که تجربه استرس در گذشته باعث افزایش آن در آینده نیز می شود و اثراتش بیش از آن چیز است که فکر می کنیم چرا که این پدیده در عمق وجود فرد نفوذ می کند و با گذشت زمان بر ذهن و بدن اثر طولانی مدت می گذارد.

بین وقایع محیطی و استرس، روابط انسانی وجود دارد. حوادثی که بیشترین آسیب را وارد می کنند در دوران ابتدایی و نوجوانی کودک اتفاق می افتد. اتفاقاتی نظیر یک محیط خانوادگی ناسالم، زندگی با والد معتاد و یا بحران های دیگر با مشکلات روزمره روانی ارتباط دارد و ممکن است به بیماری های فیزیکی مثل سردرد یا خستگی منجر شوند.

همه ما با تحمل میزان معینی از این مسئله زندگی می کنیم: سر رسیدن مهلت، رقابت ها و حتی ناکامی ها و نگرانی ها به زندگی عمق و معنا می بخشد. هدف ما حذف استرس نیست بلکه آموختن راهی برای استفاده از آن به منظور کمک به خود است. ناگفته نماند استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در بدن هر شخص احساس خستگی و رخوت بر جای می گذارد. هدف این است که سطح بهینه و مطلوبی از استرس بیابیم که به ما انگیزه دهد اما در خود غرقمان نک