

اثر مخربی که استرس به جا می گذارد



چهره آدم های مضطرب کاملاً تابلو است: دهان کج، پیشانی چین‌دار، نگاه خیره و ... همه انسان های این زمانه تحت فشارهای کاری هستند. آدرنالین و دیگر هورمون های استرس ما را مجبور می کنند تا در فرصت تعیین شده همه کارهای خود را به انجام برسانیم. ترشح این هورمون هادر کوتاه مدت بد نیست اما اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند، خطرناک است. این مساله حتی در چهره افراد هم تاثیر می گذارد. افرادی که اضطراب را برای سال های طولانی تجربه می کنند اصولاً حواس پرت هستند و تمرکز کافی روی کارهای خود ندارند. استرس زیاد باعث پیری زودرس نیز می شود.

ترس و لرزهای ناشی از اضطراب روی بخش های مختلف بدن همچون سلول ها، استخوان و پوست تاثیرات مجزا دارد. این نگرانی مخرب حتی چهره آدم ها را نیز تکیده و پیر می کند. در آزمایشی در هلند، از داوطلب ها خواسته شد تا سن نزدیک به ۳۰۰ نفر را با نگاه به عکس آنها حدس بزنند. محققان، کورتیزول - هورمون استرس - این افراد را نیز اندازه گیری کردند. نتیجه این بود که: افرادی که کورتیزول بالایی داشتند پیر تر از سن واقعی خود به نظر می رسیدند. دانشمندان احتمال می دهند، کوچک ترین افزایش کورتیزول در بدن (هر میکرومول در هر لیتر) باعث می شود تا انسان شش ماه پیرتر به نظر برسد.

رونالد ناتان، محققى که روی استرس مردان آزمایش می کند می گوید: مردانی که استرس بالایی دارند اصولاً میان ابروهای خود دو خط موازی همچون عدد ۱۱ دارند. البته امروز با تزریق بوتاکس می توان این نشانه ها را به راحتی از میان برد.

اما چرا استرس این همه نشانه و عوارض منفی از خود بر جای می گذارد؟ کورتیزول و دیگر هورمون ها استرس همیشه ناقل این طرز فکر هستند که: «بجنگ یا فرار کن!» اما در دنیای مدرن که نمی توان مدام بادیگران جنگید و به قول حافظ، روز و شب عربده با خلق خدا نتوان کرد. به همین دلیل، انسان همه این تنش ها و هیجانات منفی را داخل وجود خود می ریزد که نتایج مصیبتباری به همراه دارد.

برای کاهش استرس باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و تا حد امکان ورزش های آرامش بخش انجام دهید. یا حتی به طور منظم پیش مشاور بروید و کتاب های آموزشی در زمینه کاهش استرس مطالعه کنید. اضطراب علاوه بر تخریب روح، عوارض جانبی بسیار بدی نیز روی جسم افراد دارد که ما در ادامه معرفی کرده ایم.

ساییدن دندان ها

بسیاری از افراد مضطرب هنگام تجربه شرایط پر استرس دندان قروچه می کنند که این کار در طولانی مدت باعث از بین رفتن لایه های محافظ دندان و خراب شدن آنها می شود. بیشتر افرادی که دچار شکستگی یا آسیاب شدن دندان شده اند عموماً از مشکلات مالی، کاری یا از دست دادن عزیزان خود در رنج و عذاب هستند.

مشکلات لثه

تحقیقات ثابت کرده اند، افرادی که میزان کورتیزول خون آنها بالا است - نشانه استرس - معمولاً از بیماری های لثوی رنج می برند. این مساله نیز باعث خراب شدن دندان ها و روت کانال کردن آنها می شود. البته هنوز ثابت نشده است چگونه این هورمون ها روی لثه و دندان ها تاثیر می گذارند. اما از آنجا که افراد بسیار مضطرب و نگران همیشه دهان خشکی دارند، شاید همین باعث بیماری های لثه آنها می شود. این افراد اصولاً به ظاهر و سلامت خود هم اهمیت چندانی نمی دهند. اگر دچار استرس بالا باشید، شانه کردن موها هم برایتان دشوار خواهد بود.

اضافه وزن

استرس زیاد باعث می شوند تا تعادل هورمون ها به هم بریزد و اشتهاى فرد را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد. تقریباً همه ما می دانیم افراد پر استرس برای کاهش اضطراب خود به غذا خوردن پناه می برند. تحقیقی در سال ۲۰۱۲ نیز بر این باور صحت گذاشته است و اعلام کرده است افراد مضطرب اصولاً اشتهاى بیشتری نیز دارند.

ورم و پف کردگی

بسیاری از مردم در نتیجه استرس دچار ورم می شود. این اعتقاد یکی از استادان روانشناسی در دانشگاه کارنج ملون است. او شرح می دهد کورتیزول و دیگر هورمون های استرس باعث تشدید ورم در بخش های مختلف بدن می شوند. هنگامی که افراد برای مدت طولانی دچار ورم می شوند، پف کردن می تواند از کنترل خارج و باعث ایجاد بیماری های مختلف می شود. افراد مضطرب بیشتر از حالت عادی سرما می خورند.

موهای ضعیف و نازک

بسیاری از مردم دچار ریزش مو می شوند و برخی به طور ژنتیکی دچار مشکل تاسی هستند. اما استرس هم به این امر کمک شایانی می کند. افرادی که در معرض استرس زیادی هستند، بیشتر دچار ریزش مو می شوند. خانم هایی که موی آنها تارهای بسیار نازک دارد نیز ممکن است در نتیجه اضطراب زیاد دچار این مشکل شده باشند. البته توجه داشته باشید که این مساله می تواند موروثی باشد و از کودکی موهای او نازک باشند. منظور ما افرادی هستند که در طول زمان دچار نازکی مو شده اند.

استخوان های نازک و شکننده

یکی از عوارض جانبی کورتیزول روی بدن این است که از جذب کلسیم توسط استخوان ها جلوگیری می کند. خانم هایی که دچار اضطراب، افسردگی و ترس و نگرانی های زیاد هستند، استخوان آنها تراکم ضعیف و مواد معدنی کمی دارد.