

عوارض استرس روی سلامتی

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سر درد

اسپاسم عضلات

درد معده

اختلال شناخت

سوء مصرف الکل

کهیر

یبوست

اختلال خواب

بیش فعالی

مقدمه

استرس یک واکنشی عادی است که بدن هنگام تغییر ایجاد می کند. این می تواند از نظر جسمی ، ذهنی یا عاطفی به این تغییرات پاسخ دهد

استرس واکنش بدن به هر تغییری است که نیاز به تنظیم یا پاسخ دارد.

بدن با واکنشهای جسمی ، روحی و عاطفی به این تغییرات واکنش نشان می دهد. استرس یک بخش طبیعی از زندگی است. می توانید استرس را از محیط ، بدن و افکار خود تجربه کنید.

حتی تغییرات مثبت زندگی مانند ارتقاء ، وام مسکن یا تولد فرزند باعث ایجاد استرس می شود

بدن انسان به گونه ای طراحی شده است که استرس را تجربه کرده و نسبت به آن واکنش نشان می دهد.

استرس می تواند مثبت باشد ، ما را هوشیار ، با انگیزه و آماده برای جلوگیری از خطر کند.

استرس زمانی منفی می شود که فرد بدون تسکین یا آرامش بین عوامل استرس زا با چالش های مداوم روبرو شود.

در نتیجه ، فرد بیش از حد کار می شود و تنش ناشی از استرس ایجاد می شود. سیستم عصبی اتونوم بدن دارای یک واکنش استرس داخلی است که باعث می شود تغییرات فیزیولوژیکی به بدن اجازه دهد تا با شرایط استرس را مبارزه کند.

این پاسخ استرس ، که با عنوان "مبارزه یا پاسخ پرواز" نیز شناخته می شود ، در صورت اضطرابی فعال می شود.

با این حال ، این پاسخ می تواند در دوره طولانی مدت استرس به صورت مزمن فعال شود. فعال شدن طولانی مدت در برابر استرس باعث سایش و پارگی بدن می شود - از نظر جسمی و عاطفی

استرس که بدون تسکین ادامه یابد می تواند به وضعیتی به نام پریشانی منجر شود - یک واکنش منفی استرس.

پریشانی می تواند تعادل داخلی یا تعادل بدن را مختل کند و منجر به علائم جسمی مانند سردرد ، معده ناراحت کننده ، فشار خون بالا ، درد قفسه سینه ، اختلال عملکرد جنسی و مشکلات خواب شود. مشکلات عاطفی نیز می تواند ناشی از پریشانی باشد. این مشکلات شامل افسردگی ، حملات هراس یا سایر اشکال اضطراب و نگرانی است.

تحقیقات نشان می دهد که استرس همچنین می تواند علائم یا بیماری های خاصی را به وجود آورد و یا بدتر کند. استرس با 6 عامل اصلی مرگ و میر مرتبط است: بیماری های قلبی ، سرطان ، بیماری های ریه ، حوادث ، سیروز کبد و خودکشی

سردرد

سردرد از عوارض استرس در بدن انسان است.

استرس عاطفی یکی از شایع ترین دلایل سردرد میگرنی است. معمولاً مبتلایان به میگرن احساساتی تر و تحت تأثیر حوادث استرس زا هستند در طی وقایع استرس زا ، مواد شیمیایی خاصی در مغز برای مقابله با اوضاع آزاد می شوند (معروف به پاسخ "پرواز یا مبارزه").

انتشار این مواد شیمیایی می تواند باعث ایجاد تغییرات عروقی (رگ خونی) شود که می تواند میگرن را به وجود آورد.

احساسات سرکوب شده مانند اضطراب ، نگرانی ، هیجان و خستگی - می تواند تنش عضلانی را افزایش دهد ، و میگرن را بدتر کنند

استرس همچنین عامل مهمی در سردرد تنشی است. سردرد تنشی هم می تواند اپیزودیک باشد (سردرد هر از گاهی اتفاق می افتد) یا مزمن (طولانی مدت).

سردرد تنش اپیزودیک معمولاً توسط یک موقعیت خاص استرس زا یا ایجاد استرس ایجاد می شود. به طور کلی توسط مسکن های بدون نسخه قابل درمان است

استرس روزانه ، مانند کار پر فشار ، می تواند منجر به سردرد تنشی مزمن شود.

درمان سردرد تنشی مزمن معمولاً شامل مدیریت استرس ، مشاوره بیوفیدبک و احتمالاً استفاده از داروهای ضد افسردگی یا کاهش دهنده اضطراب است

Symptom of headache

علائم سردرد

vision disorder دید اختلال

nausea استفراغ

vomiting تهوع

fever تب

neck pain درد گردن

confusion اختلال شناخت

references

Daroff RB, et al. Headache and other craniofacial pain. In: Bradley's Neurology in Clinical Practice. 7th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed May 28, 2016.

Semenov IA. Tension-type headaches. Disease-A-Month. 2015;61:233.

Tension-type headache (TTH). International Headache Society. http://ihscclassification.org/en/02_klassifikation/02_teil1/02.00.00_tension.html. Accessed May 28, 2016.

Infrequent episodic tension-type headache. International Headache Society. http://ihscclassification.org/en/02_klassifikation/02_teil1/02.01.00_tension.html. Accessed May 28, 2016.

Chronic tension-type headache. International Headache Society. http://ihscclassification.org/en/02_klassifikation/02_teil1/02.03.00_tension.html. Accessed May 28, 2016.

Headache: Hope through research. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. http://www.ninds.nih.gov/disorders/headache/detail_headache.htm. Accessed May 29, 2016.

Taylor FR. Tension-type headache in adults: Pathophysiology, clinical features, and diagnosis. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed May 28, 2016.

National Clinical Guideline Centre. Headaches: Diagnosis and management of headaches in young people and adults. London (UK): National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE); 2012.

درد عضلات

درد عضلات از عوارض استرس است

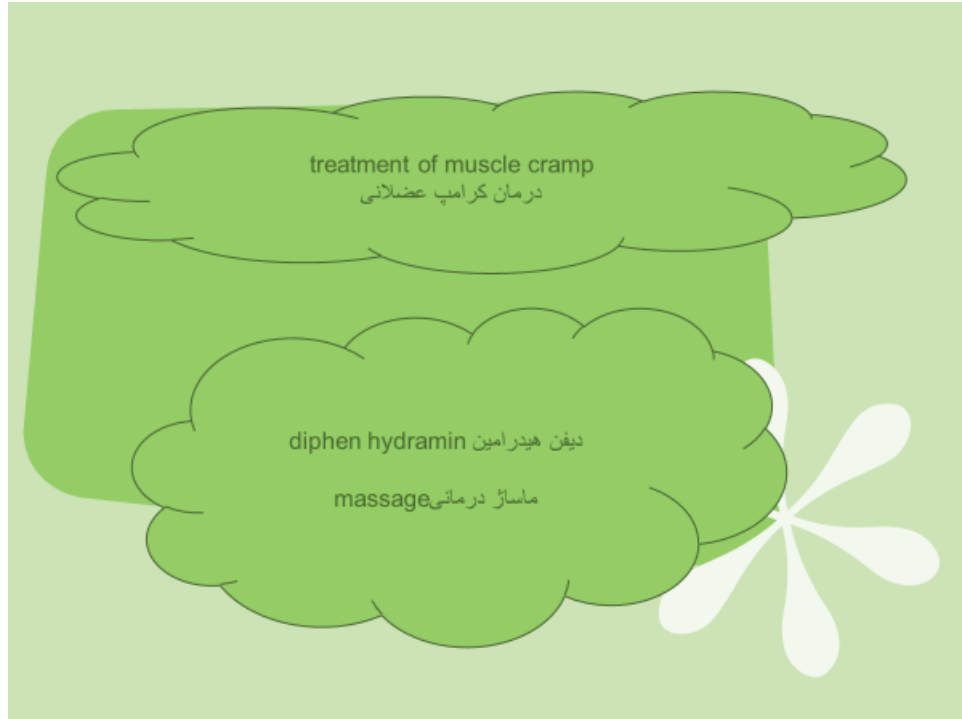
اسپاسم عضلانی

همچنین به عنوان گرفتگی عضلات شناخته می شود ، اسپاسم عضلات هنگامی اتفاق می افتد که عضله غیر ارادی و به زور منقبض شود

اسپاسم ها هنگامی اتفاق می افتند که یک عضله غیر ارادی و اجباری منقبض می شود و نمی تواند شل شود. اینها بسیار رایج است و می تواند بر روی هر عضله تأثیر بگذارد. به طور معمول ، آنها بخشی از عضله یا چندین عضله در یک گروه را درگیر می کنند. متداول ترین محل اسپاسم ماهیچه ها شامل ران ها و گردن است

اسپاسم های عضلانی از شدت انعطاف پذیری خفیف تا درد شدید در شدت می باشد. عضله اسپاستیک ممکن است نسبت به حالت لمس سخت تر باشد و / یا به نظر می رسد که تحریف شده است. این ممکن است علائم قابل مشاهده از پیچ خوردگی را نشان دهد. اسپاسم معمولاً از ثانیه تا 15 دقیقه یا بیشتر طول می کشد ، و ممکن است قبل از از بین رفتن چندین بار عود کند

چه عواملی باعث ایجاد اسپاسم عضلات می شوند
کشش کافی قبل از فعالیت بدنی
خستگی عضلانی
ورزش در دماهای گرم
کم آبی
عدم تعادل الکترولیت در پتاسیم ، منیزیم و کلسیم
استرس و اضطراب



references

Muscle cramp. American Academy of Orthopaedic Surgeons.

<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00200>. Accessed Nov. 18, 2015.

Winkelman JW. Nocturnal leg cramps. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Nov. 18, 2015.

Muscle cramps. Merck Manual Professional Version.

<http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/approach-to-the-neurologic-patient/muscle-cramps>. Accessed Nov. 18, 2015.

درد شکم

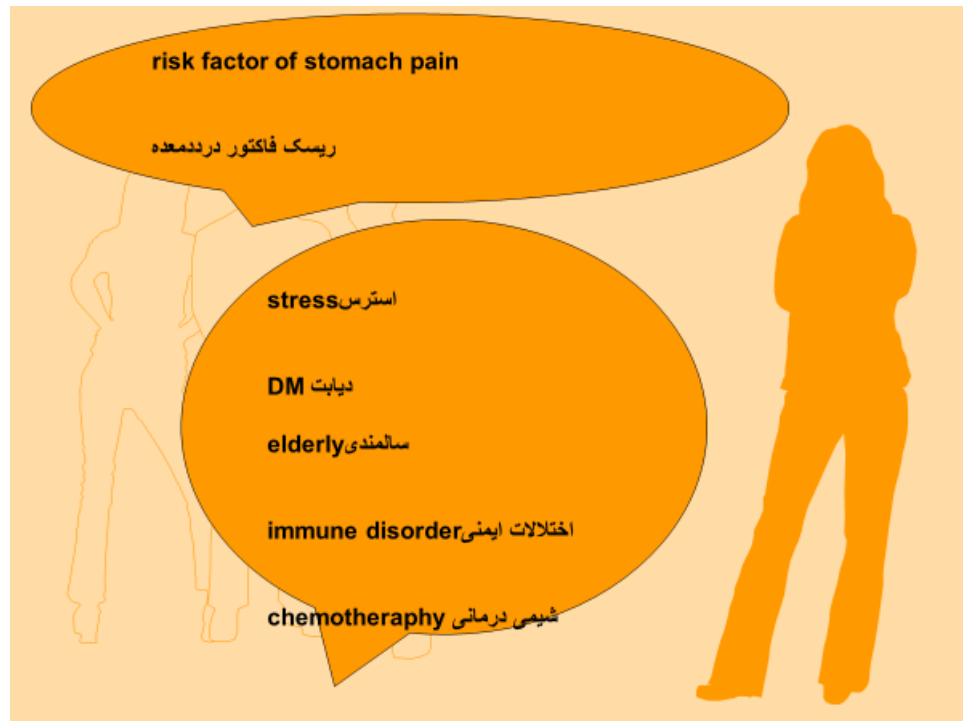
درد شکم از عوارض استرس در بدن انسان است

درد معده اصطلاحی است که اغلب برای اشاره به گرفتگی یا درد دردناک در شکم (شکم) به کار می رود. معمولاً کوتاه مدت است و اغلب جدی نیست

درد شدید شکم دلیل اصلی نگرانی است. اگر به طور ناگهانی و غیر منتظره شروع شود ، باید به عنوان اورژانس پزشکی در نظر گرفته شود ، به خصوص اگر درد در ناحیه خاصی متمرکز باشد

به علت افزایش اسید معده به احتمال زیاد دچار سوزش سر دل و یا رفلاکس معده خواهید شد. استرس باعث ایجاد زخم معده نمی شود اما می تواند خطر ابتلا به آنها را افزایش دهد و عدم بهبود زخم های موجود را در پی دارد.

همچنین می تواند بر روی نحوه حرکت غذا در بدن شما تاثیر بگذارد و باعث اسهال یا یبوست شود . استرس می تواند باعث شود شما تهوع، استفراغ یا معده درد را نیز تجربه کنید



references

Walls RM, et al., eds. Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice. 9th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018.

<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Oct. 30, 2017.

Palmer J, et al. Abdominal pain mimics. Emergency Medicine Clinics of North America. 2016;34:409.

UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Oct. 30, 2017.

Zeiter D. Abdominal pain in children. Pediatric Clinics of North America. 2017;64:525.

Palmer J, et al. Abdominal pain mimics. Emergency Medicine Clinics of North America. 2016;34:409.

Feldman M, et al. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology, Diagnosis, Management. 10th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Oct. 30, 2017.

Merck Manual Professional Version.

<https://www.merckmanuals.com/professional>. Accessed Oct. 30, 2017.

اختلال شناخت و سردرگمی

اختلال شناخت و در در گمی از عوارض استرس است

سردرگمی علامتی است که باعث می شود احساس کنید

نمی توانید به روشنی فکر کنید. ممکن است احساس بی نظمی داشته باشید و کار سختی را برای تمرکز یا تصمیم گیری داشته باشید

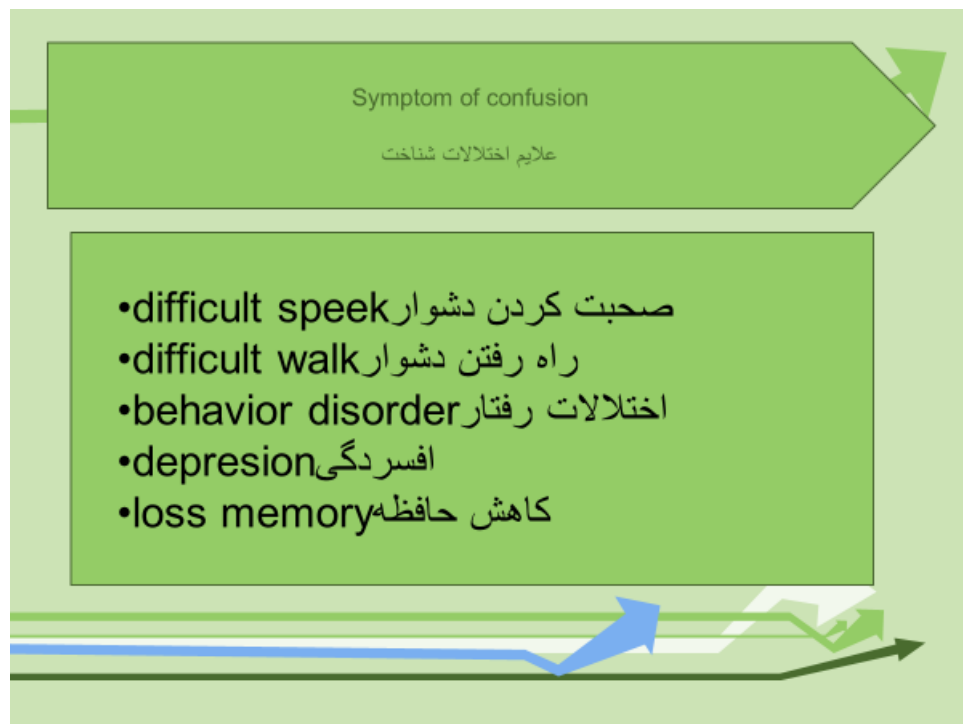
سردرگمی همچنین به عنوان بی نظمی گفته می شود. در حالت افراطی خود ، از آن به عنوان هذیان یاد می شود

اگر شما یا شخصی که به شما اهمیت می دهد برای مدت طولانی سردرگم شوید ، ممکن است دلیل زوال عقل باشد.

دمانس یک وضعیت پیشرونده است که در اثر افت عملکرد مغز ایجاد می شود و باعث از بین رفتن توانایی شما در انجام عملکردهای روزمره می شود. همچنین بر قضاوت ، حافظه و رفتار تأثیر می گذارد

برخی از علائم سردرگمی عبارتند از
کلمات کمرنگ یا مکث طولانی در هنگام گفتار
گفتار غیر طبیعی یا ناهماهنگ
فاقد آگاهی از مکان یا زمان
فراموش کردن چه وظیفه ای است در حالی که انجام می شود
تغییرات ناگهانی در احساسات ، مانند اضطراب ناگهانی

افرادی که دچار سردرگمی می شوند ، می توانند گاهی اوقات با
پرخاشگری یا غیرقابل پیش بینی رفتار کنند. شخصی که دچار
سردرگمی می شود باید از نزدیک رعایت شود و از آسیب دیدن خود
یا دیگران محافظت کند
اگر سردرگمی آنها شدید باشد یا به حد هذیان برسد ، پزشک ممکن
است توصیه کند که آنها را در بیمارستان بستری کنید



references

Delirium. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://dsm.psychiatryonline.org>. Accessed May 1, 2018.

Delirium. Merck Manual Professional Version. <https://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/delirium-and-dementia/delirium>. Accessed May 1, 2018.

Francis J Jr, et al. Diagnosis of delirium and confusional states. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 1, 2018.

Francis J Jr. Delirium and acute confusional states: Prevention, treatment, and prognosis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 1, 2018.

Getting started with long-distance caregiving. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/getting-started-long-distance-caregiving>. Accessed May 1, 2018.

Hshieh TT, et al. Effectiveness of multi-component non-pharmacologic delirium interventions: A meta-analysis. JAMA Internal Medicine. 2015;175:512.

Blair GJ, et al. Nonpharmacologic and medication minimization strategies for the prevention and treatment of ICU delirium: A narrative review. Journal of Intensive Care Medicine. In press. Accessed May 1, 2018.

Overview of delirium and dementia. Merck Manual Professional Version.
<https://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/delirium-and-dementia/overview-of-delirium-and-dementia#v1036241>. Accessed May 7, 2018.

سوء مصرف الکل

سوء مصرف الکل از عوارض استرس است

سوء مصرف الکل پس از اعتیاد به دخانیات ، دومین شکل متداول سوء مصرف مواد در ایالات متحده است. برخی افراد نسبت به سایرین به شدت رنج می برند

وقتی نوشیدن یک فرد باعث پریشانی یا آسیب شود ، به آن اختلال در مصرف الکل گفته می شود. تخمین زده می شود 10٪ از مردان بالغ و 5٪ از زنان بالغ دارای اختلال در مصرف الکل هستند.

استفاده از آنها از الکل منجر به مشکلات سلامتی یا مشکلی در خانه محل کار ، مدرسه یا قانون می شود.

بسیاری از آنها کنترل نوشیدن خود را از دست داده اند. آنها علیرغم عواقب جدی سلامتی و از بین رفتن فعالیت ها یا روابط ارزشمند ، قادر به متوقف یا کاهش نیستند

اینکه چرا برخی از مردم از الکل سوء استفاده می کنند و برخی دیگر این مسئله کاملاً درک نشده است ، اما سابقه خانوادگی اعتیاد به الکل فرد را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد. کودکان والدینی که با الکل مشکل دارند ، چهار برابر بیشتر در معرض این اختلال هستند

نوشیدن سنگین می تواند به کبد ، معده ، قلب ، مغز و سیستم عصبی آسیب جدی وارد کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان دهان ، گلو ، حنجره (جعبه صدا) و مری را افزایش می دهد.

زنانی که به میزان زیاد می نوشند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان و پوکی استخوان هستند.

علاوه بر این ، افرادی که به میزان زیاد می نوشند ممکن است به اندازه کافی غذا نخورند ، بنابراین ممکن است دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی شوند



references

Brown A. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. April 9, 2018.

What is A.A.? Alcoholics Anonymous.

https://www.aa.org/pages/en_US/what-is-aa. Accessed April 26, 2018.

Mission statement. Women for Sobriety.

<https://womenforsobriety.org/about/>. Accessed May 21, 2018.

Al-Anon meetings. Al-Anon Family Groups. <https://al-anon.org/al-anon-meetings/>. Accessed May 21, 2018.

Substance-related and addictive disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://dsm.psychiatryonline.org>. Accessed April 26, 2018.

Rethinking drinking: Alcohol and your health. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>. Accessed April 27, 2018.

Treatment for alcohol problems: Finding and getting help. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Treatment/treatment.htm>. Accessed April 27, 2018.

Alcohol's effect on the body. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/alphols-effects-body>. Accessed April 27, 2018.

Alcohol overdose: The dangers of drinking too much. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/Overdosefact.htm>. Accessed April 27, 2018.

Alcohol and public health: Frequently asked questions. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm>. Accessed May 27, 2018.

کهیر

کهیر از عوارض استرس است

کهیر یک واکنش

پوستی است که باعث ایجاد جوش های خارش می شود ، از اندازه لکه های کوچک گرفته تا لکه های بزرگ.

کهیر در بسیاری از مواقع و مواد ایجاد می شود ، از جمله قرار گرفتن در معرض برخی از غذاها یا داروهای خاص

آلرژیوادم می تواند با کهیر یا به تنهایی ایجاد شود و باعث تورم در لایه های عمیق تر پوست شما ، غالباً در اطراف صورت و لب شما می شود.

کهیر و آلرژیوادم شایع است. بیشتر اوقات ، آنها بی ضرر هستند ، در طی یک روز پاک می شوند و هیچ علامتی ماندگار و حتی بدون درمان باقی نمی گذارند

آنژیوادم

آنژیوادم واکنشی شبیه به کهیر است که روی لایه های عمیق تر پوست شما تأثیر می گذارد. می تواند با کهیر یا به تنهایی ظاهر شود. علائم و نشانه ها عبارتند از

طی چند دقیقه تا چند ساعت جوشکاری می شود
تورم و قرمزی مخصوصاً در اطراف چشم ، گونه یا لب
درد یا گرمی در مناطق آسیب دیده

کهیر و آنژیوادم ناشی از

خوراکی ها. بسیاری از غذاها می توانند در افراد دارای حساسیت واکنش ایجاد کنند. صدف ، ماهی ، بادام زمینی ، آجیل درختی ، سویا گندم ، تخم مرغ و شیر مرتکب متجاوز می شوند

آلرژن های موجود در هوا. گرده و سایر حساسیت های بدن که در آن تنفس می کنید می توانند باعث کهیر شوند ، که گاه با علائم دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی همراه است

فاکتورهای محیطی. نمونه هایی از آن عبارتند از نور خورشید ، لرزش مانند استفاده از ماشین چمن زنی ، دوش گرم یا حمام ، فشار روی پوست مانند لباس تنگ یا خراشیدن ، استرس عاطفی ، نیش حشرات و ورزش

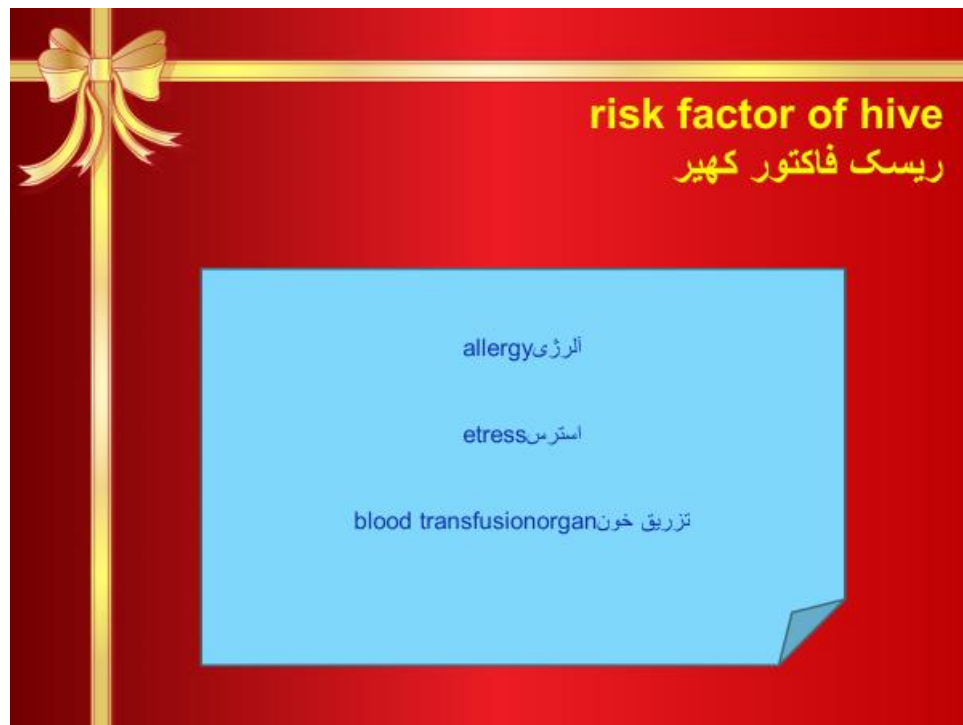
عوامل خطر

کهیر و آنژیوادم شایع است. اگر ممکن است در معرض خطر ابتلا به کهیر و آنژیوادم قرار بگیرید

قبلاً کهیر یا آنژیوادم داشته اید

واکنش های آلرژیک دیگری داشته اند

سابقه خانوادگی از کهیر ، آنژیوادم یا آنژیوادم ارثی داشته باشید



References

AskMayoExpert. Urticaria. Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

Kang S, et al., eds. Urticaria and angioedema. In: Fitzpatrick's Dermatology. 9th ed. McGraw-Hill Education; 2019.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed Aug. 29, 2019.

Hives (urticaria). American College of Allergy, Asthma, and Immunology. <http://acaai.org/allergies/types/skin-allergies/hives-urticaria>. Accessed Aug. 29, 2019.

Ferri FF. Urticaria. In: Ferri's Clinical Advisor 2020. Elsevier; 2020.

<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 29, 2019.

Asero R. New-onset urticaria.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 29, 2019.

Zuraw B, et al. An overview of angioedema: Clinical features, diagnosis, and management. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 29, 2019.

Hives. American Academy of Dermatology.

<https://www.aad.org/public/diseases/itchy-skin/hives>. Accessed Aug. 29, 2019.

Thompson DA. Hives. In: Adult Telephone Protocols: Office Version. 4th ed. American Academy of Pediatrics; 2018.

یبوست

یبوست از عوارض استرس است

یبوست مزمن حرکات نادر روده یا عبور مشکل از مدفوع است که برای چند هفته یا بیشتر ادامه دارد

یبوست معمولاً کمتر از سه حرکت روده در هفته توصیف می شود

اگرچه یبوست گاه به گاه بسیار شایع است ، اما برخی از افراد یبوست مزمن را تجربه می کنند که می تواند در توانایی آنها در انجام کارهای روزمره خود اختلال ایجاد کند.

یبوست مزمن همچنین ممکن است باعث شود افراد بیش از حد دچار فشار شوند تا حرکت روده انجام شود

علائم و نشانه های یبوست مزمن شامل موارد زیر است

عبور از کمتر از سه مدفوع در هفته

داشتن مدفوع بدخیم یا سخت

تلاش برای داشتن حرکات روده

احساس می کنید انسداد در روده شما وجود دارد که مانع از حرکت روده می شود

احساس اینکه نمی توانید مدفوع را به طور کامل از روده خود خالی کنید

برای خالی کردن رکتوم مانند کمک به دستان خود برای فشار آوردن روی شکم و استفاده از انگشت برای مدفوع از روده خود به کمک نیاز دارید

یبوست معمولاً هنگامی اتفاق می افتد که زباله ها یا مدفوع خیلی آهسته از طریق دستگاه گوارش حرکت می کنند یا نمی توانند به طور مؤثر از روده از بین بروند ، که ممکن است باعث سخت شدن و خشک شدن مدفوع شود. یبوست مزمن دلایل احتمالی بسیاری دارد

treatment of constipation درمان یبوست

high fiber diet رژیم پر فیبر

magnesium منیزیم

senna سنا

lactulose لاکتولوز



references

Constipation. National Digestive Diseases Information Clearinghouse. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/all-content>. Accessed June 4, 2019.

Chumpitazi CE, et al. Soap suds enemas are efficacious and safe for treating fecal impaction in children with abdominal pain. *Gastroenterology*. 2016;63:15.

Bharucha AE, et al. Chronic constipation. *Mayo Clinic Proceedings*. In press. Accessed June 6, 2019.

Kellerman RD, et al. Constipation. In: *Conn's Current Therapy 2019*. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 4, 2019.

Ferri FF. Constipation. In: *Ferri's Clinical Advisor 2019*. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 4, 2019.

2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>. Accessed June 4, 2019.

Wald A. Etiology and evaluation of chronic constipation in adults. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed June 4, 2019.

Wald A. Management of chronic constipation in adults. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed June 4, 2019.

Constipation and defecation problems. American College of Gastroenterology. <https://gi.org/topics/constipation-and-defecation-problems/>. Accessed June 7, 2019.

Constipation. American Gastroenterological Association. <https://www.gastro.org/practice-guidance/gi-patient-center/topic/constipation>. Accessed June 7, 2019.

اختلال خواب

اختلال خواب از عوارض استرس است

بی خوابی نوعی اختلال خواب شایع است که می تواند خوابیدن را سخت کند ، خوابیدن سخت است ، یا باعث می شود خیلی زود بیدار شوید و نتوانید دوباره بخوابید.

هنوز ممکن است هنگام بیدار شدن احساس خستگی کنید. بی خوابی می تواند نه تنها سطح انرژی و خلق و خو شما بلکه سلامت ، عملکرد و کیفیت زندگی شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد

میزان خواب کافی از هر شخص متفاوت است ، اما بیشتر بزرگسالان شبانه هفت تا هشت ساعت نیاز دارند

در بعضی از مواقع ، بسیاری از بزرگسالان بی خوابی کوتاه مدت (حاد) را تجربه می کنند که روزها یا هفته ها ادامه دارد. این معمولاً نتیجه استرس یا یک رویداد آسیب زا است.

اما برخی از افراد دچار بی خوابی طولانی مدت (مزمن) هستند که یک ماه یا بیشتر طول می کشد. بی خوابی ممکن است مشکل اصلی باشد ، یا ممکن است با سایر شرایط پزشکی یا داروها همراه باشد

علائم بی خوابی ممکن است شامل موارد زیر باشد

دشواری خوابیدن در شب

بیدار شدن در طول شب

خیلی زود بیدار می شوید

بعد از خواب شبانه احساس آرامش نمی کنید

خستگی روزانه یا خواب آلودگی

تحریک پذیری ، افسردگی یا اضطراب

مشکل در توجه ، تمرکز روی وظایف یا به خاطر سپردن



References

Riggin, EA. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. July 21, 2016.

What is insomnia? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso#>. Accessed Sept. 6, 2016.

Insomnia fact sheet. WomensHealth.gov.

<http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/insomnia.html>. Accessed Sept. 6, 2016.

Sleep-wake disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://www.psychiatryonline.org>. Accessed Sept. 6, 2016.

Sleep disorders: The connection between sleep and mental health. National Alliance on Mental Health. <http://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Sleep-Disorders>. Accessed Sept. 6, 2016.

Approach to the patient with sleep or wakefulness disorder. Merck Manual Professional Version.

<http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/sleep-and-wakefulness-disorders/approach-to-the-patient-with-a-sleep-or-wakefulness-disorder>. Accessed Sept. 6, 2016.

Insomnia. Natural Medicines.

<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/medical-conditions/i/insomnia.aspx>. Accessed Sept. 6, 2016.

Sleep and aging. National Institute on Aging.

<https://nihseniorhealth.gov/sleepandaging/aboutsleep/01.html>.

Accessed Sept. 6, 2016.

Kliger B, et al. Complementary/integrative therapies that work: A review of the evidence. American Family Physician. 2016;94:369

بیش فعالی

بیش فعالی از عوارض استرس است

بیش فعالی حالت فعال بودن غیرمعمول یا غیرطبیعی است. مدیریت آن برای افرادی که بیش از حد شخصی مانند معلمان ، کارفرمایان و والدین دارند ، اغلب دشوار است

اگر بیش فعالی دارید ، ممکن است به دلیل وضعیت خود و اینکه مردم چگونه به آن واکنش نشان می دهند ، دچار اضطراب یا افسردگی شوید

خصوصیات رایج بیش فعالی شامل موارد زیر است

حرکت مداوم

رفتار پرخاشگرانه

رفتار تکانشی

به راحتی پریشان می شوند

کودکان با بیش فعالی ممکن است در تمرکز در مدرسه مشکل داشته باشند. آنها همچنین ممکن است رفتارهای تحریک آمیز از قبیل صحبت از نوبت

همه چیز را بیرون می زد
هدف قرار دادن دانش آموزان دیگر
برای ماندن در صندلی خود مشکل دارند

بزرگسالانی که بیش فعالی دارند ممکن است تجربه کنند
طول توجه کوتاه

تمرکز در محل کار مشکل است
به خاطر سپردن نام ها ، اعداد و اطلاعات مربوط به اطلاعات دشوار
است

اگر از تجربه بیش فعالی ناراحت هستید ، ممکن است دچار اضطراب
یا افسردگی شوید

در بسیاری موارد ، بزرگسالانی که بیش فعالی را تجربه می کنند ، در
کودکان علائمی از آن نشان دادند

Symptom of hyperactivity

علايم بيش فعالی

behavior disorder اختلالات رفتاری

hyperactivity بيش فعالی

difficult waiting دشوار صبر کردن

difficult organization هماهنگی دشوار



References

Attention-deficit/hyperactivity disorder. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <https://dsm.psychiatryonline.org>. Accessed Jan. 26, 2019.

Brown A. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. Oct. 9, 2018.

AskMayoExpert. Attention-deficit/hyperactivity disorder. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2017.

Voight RG, et al., eds. Attention-deficit/hyperactivity disorder. In: American Academy of Pediatrics Developmental and Behavioral Pediatrics. 2nd ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics; 2018.

Attention-deficit/hyperactivity disorder. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>. Accessed Jan 26, 2019.

My child has been diagnosed with ADHD — Now what? Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html>. Accessed Jan. 26, 2019.

What is ADHD? American Psychiatric Association.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd>. Accessed Jan. 26, 2019.

ADHD. National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/ADHD/Overview>. Accessed Jan. 26, 2019.

Ra CK, et al. Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. JAMA. 2018;320:255.

For parents and caregivers. National Resource Center on ADHD. <https://chadd.org/for-parents/overview/>. Accessed Jan. 28, 2019.

