

## فشار خون و اختلالات روانشناختی

افزایش فشار خون یکی از شایع ترین و مهم ترین تهدید کننده های سلامت است و تقریباً یک چهارم تمام مرگ و میرها در افراد مسن ناشی از فشار خون بالا یا عوارض ناشی از آن است.

فشار خون یکی از مشکلات مهم سیستم بهداشتی است و اغلب فاقد علامت است ولی دارای عوارضی مثل نارسایی قلب، سکته مغزی و نارسایی کلیه است. از این بیماری می توان به عنوان قاتل پنهان یاد کرد.

اضطراب معمول ترین پاسخ به محرک تنش است. منظور از اضطراب، هیجانی است ناخوشایند که همه ما درجاتی از آن را در حالت هایی همچون دلشوره، نگرانی، تنش و ترس تجربه کرده ایم.

افسردگی بیماری شایع عصر کنونی است که اغلب به عنوان یک اختلال همبودی در بیماران مبتلا به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن تجربه می شود. اختلال افسردگی در واقع بیماری گسترده و آسیب زایی است که می تواند هر فردی را از هر نژاد و قشری مبتلا سازد و از جمله شایع ترین اختلالات روانشناختی محسوب می شود که با دو علامت شاخص خلق گرفته و کاهش علائق بروز می کند. این اختلال با تغییرات در شیوه زندگی فرد به صورت کاهش فعالیت فیزیکی، افزایش مصرف سیگار، افزایش اشتها و افزایش وزن، خود زمینه ساز بیماری های مزمن دیگر شده، با ایجاد اشکال در کنترل بهینه سایر بیماری های مزمن همراه می شود و به عنوان یک مشکل بهداشتی و جهانی در تمامی فرهنگ ها نمایان می شود. این بیماری با سبب شناسی پیچیده و عوامل تعیین کننده متعددی همراه است و تاکنون درمان های دارویی و غیردارویی مختلفی برای مقابله با آن مورد استفاده قرار گرفته است. علائم روانشناختی نظیر افسردگی و اضطراب از جمله همراهان شایع فشار خون بالا هستند که سبب تشدید و طولانی شدن بیماری و تاخیر در بهبود آن می شود.

از سوی دیگر نتایج تحقیقات انجام شده، حاکی از آن است که تنش، منجر به افزایش فشار خون، تصلب شرایین، ضعیف شدن مصونیت بدن در مقابل بیماری ها و مشکلات بی شمار دیگری می شود. برخی از محققان بر این باورند که تقریباً همه بیماریها دارای یک بخش روان تنی هستند و هرگونه بیماری و ناخوشی از سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های قلبی و سرطان تحت تاثیر تنش و رویدادهای پرفشار، سبک زندگی و روابط اجتماعی فرد قرار دارند بر اساس پژوهش های انجام شده بین تنش و فشار خون ارتباط بالایی وجود دارد. اگرچه کاهش عوامل تنش زا از روشهای موثر در کاهش فشار خون می باشد، اما وجود تنش در زندگی امری اجتناب ناپذیر است و وجود آن به میزان مناسب موجب رشد و سازندگی می شود اما میزان زیاد آن و یا نحوه مقابله ناصحیح با آن مخرب و موجب بروز نتایج منفی است. آنچه در فرایند بیماری های منسوب به تنش بیش از خود تنش اهمیت دارد، نوع واکنش و مقابله فرد در برابر آن است و مهمترین عامل در حفظ سلامت جسمی و روانی فرد نحوه رویاپرویی و مقابله با عوامل با عوامل تنش زا می باشد.

### منابع:

خیرآبادی غلامرضا، باقریان سرارودی رضا، مسایلی نسرین، زناری ریحانه (۱۳۹۰). بررسی مقایسه ای میزان افسردگی در افراد مبتلا و غیر مبتلا به فشار خون بالا، تحقیقات علوم رفتاری، ویژه نامه اختلالات روان تنی، ۹(۵) صص ۳۵۰-۳۵۷.

فرامرزی نیا الهام و بشارت محمدعلی (۱۳۸۹). بررسی رابطه اضطراب و خشم با فشار خون مزمن، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۲(۲) صص ۱۴۱-۱۳۶.

فزج زاده زهرا، كاهني سيما و سعادتجو سيد عليرضا (۱۳۸۴). رابطه سطح تنش با فشار خون بالا و راه هاي مقابله با آن، مجله علمي دانشگاه علوم پزشكي بيرجند، ۱-۲ (۲۲-۲۳) صص ۷۸-۷۳.