

## همه چیز در مورد سندرم سازگاری عمومی

تغییرات فیزیکی بدن در پاسخ به استرس به خودی خود مضر نیستند. با این حال وقتی استرس برای مدت طولانی ادامه یابد و بدن وارد مرحله خستگی شود، می‌تواند مشکلات طولانی‌مدت ایجاد کند. شناخت عوامل استرس‌زا و یادگیری استراتژی‌های مقابله با استرس می‌تواند به شما کمک کنند از عواقب استرس مزمن جلوگیری کنید.

همه ما هم استرس مثبت و هم استرس منفی را تجربه کرده‌ایم. سندرم سازگاری عمومی (GAS) تغییراتی فیزیولوژیکی را توصیف می‌کند که بدن هنگام پاسخ به استرس، خودکار دچارشان می‌شود. در این مقاله درباره مراحل، نشانه‌ها، عوارض و روش شناسایی و مدیریت سندرم سازگاری یا انطباق عمومی صحبت می‌کنیم. با ما همراه باشید.

### مراحل سندرم انطباق عمومی

سندرم سازگاری عمومی در ۳ مرحله رخ می‌دهد. در هر یک از این مراحل، بدن به روش‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد. تغییرات فیزیولوژیکی بدن در طول این فرایند می‌تواند تأثیر منفی طولانی‌مدت داشته باشد.

#### مرحله اول: واکنش هشدار

این مرحله واکنش اولیه بدن به استرس است. از این مرحله به‌عنوان پاسخ جنگ یا گریز نیز یاد می‌شود. در این مرحله، سیستم عصبی سمپاتیک بدن با ترشح ناگهانی هورمون‌ها فعال می‌شود. سیستم عصبی سمپاتیک بخشی از سیستم عصبی خودمختار است که عملکرد قلب، معده، مثانه، روده‌ها و همچنین عضلات بدن را تنظیم می‌کند. هنگامی که سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود، غدد فوق کلیوی را تحریک می‌کند و این غدد باعث ترشح هورمون‌های خاصی از جمله آدرنالین و گلوکوکورتیکوئید می‌شوند.

#### مرحله دوم: مقاومت

مرحله مقاومت زمانی رخ می‌دهد که بدن تلاش می‌کند تغییرات ناشی از مرحله واکنش را خنثی و خود را ترمیم کند. این مرحله معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که عامل استرس‌زا برطرف شود.

در مرحله مقاومت، بدن شروع به پایین آوردن فشار خون و ضربان قلب می‌کند. همچنین میزان آدرنالین و کورتیزول تولیدشده را کاهش می‌دهد. با وجود این، بدن همچنان در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند و در صورت تداوم عامل استرس‌زا می‌تواند به راحتی به مرحله واکنش برگردد. در این مرحله، بدن در تلاش است تا از شوک مرحله واکنش هشدار رها شود.

اگر وضعیت استرس‌زا مدتی طولانی ادامه یابد و فرد هنوز هم استرس داشته باشد، بدنش هرگز سیگنال واضحی برای ازسرگیری عملکرد طبیعی دریافت نخواهد کرد. این یعنی باز هم هورمون‌های استرس ترشح می‌شوند و فشار خون بالا می‌ماند.

#### مرحله سوم: خستگی

استرس طولانی‌مدت یا مزمن منجر به آخرین مرحله یعنی خستگی می‌شود. تحمل عوامل استرس‌زا بدون تسکین، توان فیزیکی و عاطفی و ذهنی فرد را آن قدر تخلیه می‌کند که بدن فرد دیگر قادر به مقابله با استرس نباشد.

فرد بعد از پشت‌سرگذاشتن دوره طولانی استرس وارد این مرحله می‌شود. در این مرحله حتی اگر عامل استرس‌زا همچنان وجود داشته باشد، بدن خسته‌تر از آن است که بتواند مبارزه را ادامه بدهد. مرحله خستگی پرخطرترین مرحله سندرم سازش عمومی محسوب می‌شود، چون در این مرحله فرد بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف است.

### علائم سندرم سازگاری عمومی

#### ۱. نشانه‌های مرحله واکنش هشدار

مطالعه مقالات و جستجو در اینترنت باعث افزایش اطلاعات عمومی شما می‌شود اما هیچ وقت نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای مراجعه به متخصص و دریافت مشاوره‌های تخصصی باشد.

اگر دچار مساله‌ای شده‌اید، مشورت با مشاوران ماهر و متخصص می‌تواند مسیر زندگی شما را هموارتر کند. جهت مشاهده لیستی از بهترین مشاورها و روانشناس‌ها و دریافت مشاوره حضوری یا تلفنی، کلیک کنید:

در مرحله واکنش هشدار، بدن به‌روش‌های زیر واکنش نشان می‌دهد:

افزایش فشارخون؛  
تندشدن ضربان قلب؛  
گشادشدن مردمک‌های چشم؛  
تنفس سریع و پی‌درپی؛  
لرزیدن؛  
تشدید حواس؛  
رنگ‌پریدگی یا برافروخته‌شدن پوست.

۲. نشانه‌های مرحله مقاومت

اگر استرس تداوم داشته باشد، در مرحله مقاومت بدن نشانه‌های زیر را بروز می‌دهد:

تحریک‌پذیری؛  
تمرکز ضعیف؛  
ناامیدی.

۳. نشانه‌های مرحله خستگی

مرحله خستگی باعث می‌شود بدن برای دفع استرس احساس ناآمادگی کند. فرد در این مرحله مستعد ابتلا به شرایط مرتبط با استرس است و ممکن است علائم زیر را داشته باشد:

اضطراب؛  
مشکلات شناختی؛  
افسردگی؛  
خستگی؛  
بی‌خوابی.

محرك‌های سندرم سازگاري عمومی

اولین بار هانس سلیه (Hans Selye) مفهوم سندرم سازگاري عمومی را ارائه کرد. او از این اصطلاح برای تعریف تغییراتی فیزیکی استفاده کرد که بدن هنگام استرس متحمل می‌شود و این را حین آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی کشف کرد. هانس متوجه شد موش‌ها در طول آزمایش در معرض عوامل استرس‌زای فیزیکی مانند دمای زیاد، دچار تغییرات روانی خاصی می‌شوند. با این حال، بسیاری از چیزهای دیگر نیز می‌توانند منجر به استرس و در نتیجه سندرم سازش عمومی شوند. برخی از مهم‌ترین محرك‌های سندرم سازش عمومی سلیه عبارت‌اند از:

استرس روزانه (مانند فشار کاری، مشکلات مدرسه و مشکلات خانوادگی)؛

تغییر ناگهانی در زندگی (مانند ازدست دادن شغل، طلاق یا بیماری)؛  
تجارب آسیب‌زا (مانند سوءاستفاده، تجربه حادثه‌ای بزرگ و جنگ).

استرس عامل بروز سندرم سازگاری عمومی است. هانس در آزمایش اولیه‌اش فقط عوامل استرس‌زای فیزیکی را شناسایی کرد، اما هر نوع استرسی می‌تواند باعث ایجاد سندرم سازگاری عمومی GAS شود. در مرحله اول این سندرم، بدن شما به حالت «جنگ یا گریز» می‌رود. این حالت برای محافظت از خود در موقعیتی استرس‌زا یا خطرناک ضروری است. سپس انرژی زیادی دریافت می‌کنید که به شما کمک می‌کند انتقادی‌تر فکر کنید و بهتر با موقعیت استرس‌زا کنار بیایید.

عوارض سندرم سازگاری عمومی

سندرم انطباق عمومی وضعیتی است که نیاز به تشخیص یا درمان ندارد، با این حال قرارگرفتن در شرایط استرس‌زا به مدت طولانی می‌تواند باعث اختلال در سیستم ایمنی، گوارش، عملکرد قلب، خواب و سیستم تولید مثل شود.

برخی از رایج‌ترین شرایطی که با تجربه طولانی‌مدت استرس فیزیکی یا روانی مرتبط هستند، عبارت‌اند از:

فشار خون بالا؛

بیماری قلبی؛

مشکلات روده؛

سردرد؛

بی‌خوابی؛

ناامیدی؛

تحریک‌پذیری؛

تمرکز ضعیف؛

سرکوب سیستم ایمنی؛

اختلالات خلقی و اضطرابی.

تشخیص سندرم سازش عمومی

سندرم سازش عمومی بیماری‌ای نیست که بتوان آن را تشخیص داد، بلکه فرایندی است که بدن هنگام استرس به‌طور خودکار طی می‌کند. البته اگر استرس مزمنی دارید که بر زندگی‌تان اثر منفی می‌گذارد، مهم است که از درمانگر کمک بگیرید.

مشکلات سلامت روانی که علائم مرتبط با تجربه استرس در دوره‌های طولانی دارند، عبارت‌اند از:

اختلالات اضطرابی (مانند اختلال اضطراب فراگیر، اختلال هراس و اختلالات مرتبط با فوبیا)؛

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)؛

اختلال وسواس فکری عملی (OCD).

مدیریت سندرم سازگاری عمومی

یافتن راه‌هایی برای غلبه بر استرس طولانی‌مدت از رسیدن بدن به مرحله خستگی جلوگیری می‌کند. مرحله خستگی خطرناک‌ترین مرحله سندرم سازش عمومی است. در این مرحله، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و فرد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرد.

هیچ راهی برای مدیریت استرس وجود ندارد. باید عوامل استرس‌زا را شناسایی کنید و بکوشید از شرشان خلاص شوید یا آنها را به حداقل برسانید. در ادامه، چند تکنیک آزمایش‌شده را معرفی می‌کنیم که می‌توانند برای مهار استرس به شما کمک کنند.

۱. رژیم غذایی متعادل داشته باشید

چیزهایی که می‌خورید نقش مهمی در احساس کلی شما دارند. اگر با غذاهای ناسالم به بدنتان سوخت‌رسانی کنید، در شرایط حساس برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا به اندازه کافی مجهز نخواهد بود. پس سعی کنید غذاهای سالم و مغذی را در رژیم غذایی‌تان قرار بدهید و تا حد امکان غذاهای ناسالم و مضر نخورید.

## ۲. منظم ورزش کنید

تحقیقات نشان می‌دهند ورزش منظم می‌تواند از استرس بکاهد. اگر برنامه‌ای برای ورزش کردن روزانه ندارید یا دوست ندارید به باشگاه بروید، پیاده‌روی روزانه در اطراف محله‌تان راهی عالی برای شروع ورزش است.

## ۳. تمرینات تنفسی را تمرین کنید

نفس‌کشیدن عمیق و کنترل‌شده در شرایط استرس‌زا می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید و بهتر با آن کنار بیایید.

## ۴. محرک‌هایتان را شناسایی کنید

اولین قدم برای مهار استرس، شناسایی عواملی است که باعث ایجاد آن می‌شوند. این عوامل می‌توانند هر چیزی باشند، از شغل بسیار سخت گرفته تا برقراری ارتباط با فردی غریبه یا رفتن به مکانی خاص. شناسایی عواملی که استرس شما را تحریک می‌کنند، می‌تواند به شما کمک کند زودتر از شر آنها خلاص شوید.

## ۵. احساسات‌تان را بنویسید

نوشتن احساسات روشی تأثیرگذار برای مقابله با استرس است که متأسفانه بیشتر مواقع نادیده گرفته می‌شود. نوشتن احساسات و کنارآمدن با آنها می‌تواند به شما کمک کند از شرایط دشوار راحت‌تر عبور کنید.