



# نمایشگاه پژوهشی - فرهنگی آونگ 15

دیرستان فرزندان دو ( دوره اول)

کلاس: 704

عنوان: بررسی اثرات اضطراب بر بدن

**چکیده:** اطلاعاتی اضطراب پاسخ طبیعی انسان به فشار روانی و استرس است. این فشار و استرس می تواند واقعی یا تصویری باشد. معمولاً این حالت در مواقعی رخ می دهد که انسان نتواند پیامدهای کاری را پیش بینی یا آن را کنترل نماید. از شایع ترین عوارض اضطراب بر بدن، می توان به تنفس شدید و افزایش ضربان قلب اشاره کرد. اضطراب مزمن می تواند کیفیت زندگی را مختل کند. اگر چه بیشترین تأثیر اضطراب در رفتار انسانها است، اما با این حال اضطراب می تواند پیامدهای جدی بر سلامت جسمی افراد نیز داشته باشد. شواهد نشان می دهد که اضطراب ناشی از مجموعه ای از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی است. یکی از مهم ترین عوامل اضطراب، ژنتیک است. اما نمی توان گفت که ژن به خصوصی در این مورد نقش دارد، بلکه ترکیب ژنهای متعدد با اثرات کوچک چنین پیامدی را به دنبال دارد.

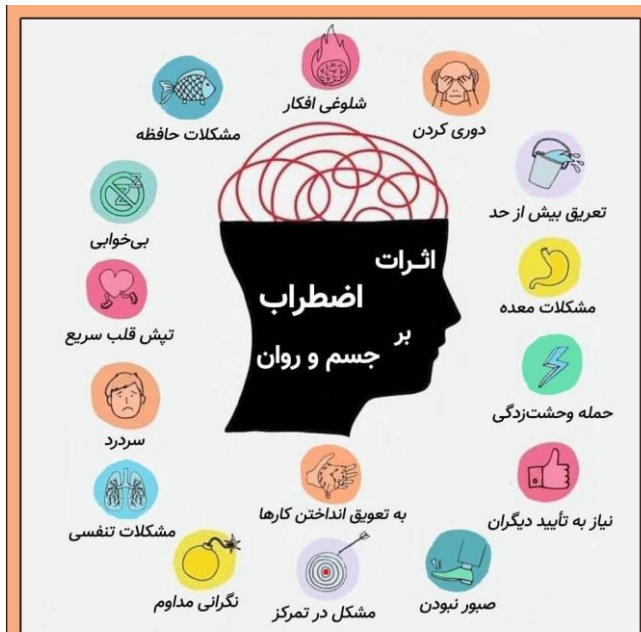
**بیان مسئله:** طبق تعریف سازمان سلامت

انگلستان احساس فشار روحی یا عاطفی بیش از حد، وقتی قادر به مقابله با آن نیستیم، استرس نام دارد. در واقع اضطراب نوعی هیجان آزار دهنده است که بیش از حد آن موجب بروز بسیاری از مشکلات روحی، روانی و حتی جسمانی می شود.

**اهداف تحقیق:** شرایط روحی و روانی مشتمل بر

اضطراب، می تواند ژنتیکی باشد، اما تحت تأثیر عوامل محیطی نیز باشد. هنوز اطلاعات کافی در مورد ارتباط بین ژنها و اختلالات اضطرابی وجود ندارد

## عکس یا نمودار:



**نتیجه گیری:** اضطراب و استرس نوعی اختلال یا هیجان آزار دهنده

هستند که بیش از حد معمول آن ممکن است به فرد آسیب های جدی برساند این اختلال علل های مختلفی دارند که هر کدام به روشی برای ذهن و بدن ما تاثیرات منفی دارد ولی از اصلی ترین علل ها در اضطراب و استرس میتوان ژنتیک دانست

**منابع:** (مجله پزشکی، سلامتی راستینه)، (اکبری،

1399). (1399, @wikiravan.ir)