

## تفاوت تجربه درد در ساعت‌های متفاوت

همه ما تقریباً درد را تجربه کرده‌ایم؛ پدیده‌ای که با وجود این عمومیت به طرز شگفت‌آوری گنگ است.



همه ما تقریباً درد را تجربه کرده‌ایم؛ پدیده‌ای که با وجود این عمومیت به طرز شگفت‌آوری گنگ است.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «آیا تاکنون به ماهیت درد فکر کرده‌اید؟ واقعیت این پدیده بسیار عمیق‌تر از چیزی است که تصور می‌کنید. گاهی می‌توان درد را به عنوان تجربه‌ای فیزیکی در نظر گرفت، نتیجه جراحی یا اختلالی در روند طبیعی کارکرد بدن. علی‌رغم این، تعریفی که درد را به حسی فیزیکی محدود می‌کند کاملاً اشتباه است، زیرا این پدیده به طور باورنکردنی به احساسات و وضعیت روانی ما وابسته است.

همه ما تقریباً درد را تجربه کرده‌ایم؛ پدیده‌ای که با وجود این عمومیت به طرز شگفت‌آوری گنگ است. بر اساس تعریف انجمن بین‌المللی مطالعه درد، تجربه حسی ناخوشایند ناشی از صدمه جسمی واقعی یا بالقوه درد نام دارد. با وجود این، چنین تعریفی تنها در موارد معدودی صدق می‌کند؛ چراکه بسیاری از دردها هیچ ارتباطی با آسیب‌های جسمی ندارد و دردهای عصبی نیز به دلیل صدمات وارده به سیستم اعصاب حس می‌شود.

### چرا درد را حس می‌کنیم؟

درد تجربه خوشایندی نیست که البته دلیلی قانع‌کننده نیز در آن نهفته است: دردهای جدی که مثلاً پس از تصادف، سوختگی و آسیب دیدگی فیزیکی حس می‌شود، هشدار از سمت مغز ما برای محتاط بودن است. این سیستم هشداردهنده موهبتی طبیعی برای در امان ماندن از تهدیدها و خطرهای است. علی‌رغم این ماهیت یاری‌کننده درد، چرا اگر حس فردی در حال تجربه درد مزمن را بی‌رسید، به این ماهیت درد اشاره نمی‌کند و رنجور است؟ پاسخ آن است که درد مانند سیستم هشداردهنده اتومبیل است که گرچه بسیار مفید است، ممکن است همان‌گونه که همه ما دیده‌ایم، گاهی بی‌دلیل و بدون آنکه کسی برای سرعت به آن نزدیک شده باشد، شروع به بوق زدن کند. گاهی هیچ خطری وجود ندارد و هیچ صدمه‌ای در کار نیست اما دزدگیر «درد» همچنان بوق می‌زند! بنابراین هنگام تجربه دردهای مزمن، پاسخ روشنی به پرسش «چرا درد می‌کشم؟» وجود ندارد. دلیل آن می‌تواند بسیار گسترده باشد.

### تفاوت تجربه درد در ساعت‌های متفاوت

درد تجربه‌ای حسی است. به همین دلیل است که هر چه برایمان رخ می‌دهد می‌تواند بر چگونگی تجربه درد تاثیرگذار باشد. وضعیت روانی، فیزیکی یا حتی عوامل عجیبی مانند میل به فحاشی کردن و رنگ طبیعی مو! سؤال اینجاست که در میان این مجموعه نامتجانس و گسترده از عوامل، موقعیت زمانی شبانه روز هم جایگاهی دارد؟ محققان یک آهنگ تغییرات شبانه روزی در ارتباط با میزان حساسیت به درد شناسایی کرده‌اند. بر این اساس در انسان‌های سالم بدترین زمان از این منظر بعد از نیمه شب، حوالی چهار بامداد و بهترین زمان آن نیمه‌های بعدازظهر، حوالی ساعت ۱۶ معرفی شده است. توضیح طبیعی این پدیده برای مدتی طولانی عامل کمبود خواب مطرح می‌شد، یعنی کمبود خواب باعث افزایش درد می‌شود؛ همان‌گونه که خواب باکیفیت شبانه در التیام درد موثر است. با وجود این، محققان در مطالعه‌ای جدید دریافته‌اند که سهم فرآیند مرتبط به خواب در میان عوامل موثر بر درد طی ۲۴ ساعت شبانه روز، تنها یک پنجم است؛ یعنی چهاربرابر کمتر از نقش عامل آهنگ تغییرات شبانه روزی! دلایلی که پشت «آهنگ تغییرات شبانه روزی» و نقش آن در حس درد وجود دارد، هنوز روشن نیست. در این باره می‌توان فرضیه‌های بسیاری ارائه کرد. یکی از محققان می‌گوید: «من شخصا فکر می‌کنم باید دلیل آن را با غریزه ما مبنی بر حساس شدن بیشتر طی شب‌ها مرتبط دانست؛ غریزه‌ای که باعث می‌شود در صورت خطر بودن به سرعت از خواب بیدار شویم.»

از سوی دیگر در طول شبانه روز اتفاقات بسیاری برای بدن رخ می‌دهد. یکی از آنها ترشح هورمون‌هایی مشخص در زمان‌های خاصی از شبانه روز است. مثلاً صبح‌ها اوج آزادسازی هورمون کورتیزول است و شب‌ها بدن مان هورمون ملاتونین ترشح می‌کند که موجب احساس خواب‌آلودگی می‌شود. در توضیح این فرض باید گفت بخشی از دلیل بدترشدن درد طی شب، همین کاهش سطح کورتیزول است، هورمون استرس که بدن را برای مقابله با آن مهیا می‌کند و نقش ضد التهاب دارد. در کنار همه این موارد، نباید از نقش مغز فریبنده و پیچیده انسان نیز غافل شد. شب بهترین زمان برای تفکرات عمیق است که البته گاهی به وسواس فکری و خودخوری و توجه بیش از حد به درد نیز منجر می‌شود. واقعیت این است که شب‌ها، میزان محرک‌هایی که معمولاً ما را فرا می‌گیرند، کاهش می‌یابند و در این فقدان محرک‌ها، درد که محرک حسی محسوب می‌شود، نقش مهم‌تری پیدا می‌کند و با شدت بیشتری حس می‌شود.

منبع: **iflscience**