



استرس از ظرفیت لذت بردن ما می‌کاهد

دانشمندان می‌گویند تحمل استرس می‌تواند ظرفیت ما را برای لذت بردن و شادی کم کند.

دانشمندان می‌گویند تحمل استرس می‌تواند ظرفیت ما را برای لذت بردن و شادی کم کند. به گزارش ایسنا، دانشمندان مدارهای مغزی مرتبط با انعطاف پذیری یا آسیب پذیری در برابر ناملایمات را که بر روی لذت بردن حیوانات تحت استرس تأثیر می‌گذارد، شناسایی کرده اند.

به نقل از نیچر، بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی موش‌ها، کاهش شادی ناشی از استرس، علامت مشخصی در مغز ایجاد می‌کند.

این مطالعه همچنین یک الگوی مغزی را نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد در برابر استرس انعطاف پذیری ایجاد می‌کند و الگوی دیگری که باعث می‌شود حیوانات تحت استرس کمتر احساس لذت کنند که یکی از علائم اصلی افسردگی است. این یافته‌ها که به تازگی منتشر شده است، سرخ‌هایی در مورد اینکه مغز چگونه باعث ایجاد بی‌لذتی (anhedonia) می‌شود که مقاومت در برابر لذت است، ارائه می‌دهد. نتایج همچنین در صورتی که این یافته‌ها در انسان تایید شوند، راه جدیدی برای درمان این عارضه ارائه می‌کند.

بی‌لذتی به معنی نقص در عملکرد مرتبط با درک احساسات خوشایند یا ناخوشایند، کاهش انگیزه یا عدم توانایی درک لذت است.

در حالی که تعاریف اولیه بی‌لذتی بر عدم توانایی لذت بردن تأکید می‌کند، اما محققان برای اشاره به کاهش انگیزش و لذت‌های انگیزشی (تمایل)، کاهش و فقدان میل و لذت جنسی و همچنین کاهش در توانایی یادگیری مؤثر از آن استفاده می‌کنند.

بی‌لذتی در طبقه بندی رفتارهای ناهنجار روانی، بخشی از اختلال افسردگی عمده، اختلالات مربوط به مواد مخدر، اختلالات روانی و اختلالات شخصیتی محسوب می‌شود که در آن افراد توانایی کمتری برای لذت بردن دارند.

دو نوع اصلی این اختلال عبارت است از بی‌لذتی اجتماعی و بی‌لذتی فیزیکی. بی‌لذتی اجتماعی بیانگر بی‌علاقگی فرد در برقراری روابط اجتماعی و احساس عدم رضایت در قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی است. بی‌لذتی فیزیکی نیز به ناتوانی فرد مبتلا به ضعف در لمس لذت‌های فیزیکی مانند خوردن اشاره دارد.

کانر لیستون (Conor Liston) عصب‌شناس مرکز پزشکی ویل کورنل در شهر نیویورک که در این مطالعه دخالتی نداشته است، می‌گوید رویکرد آنها در این مطالعه کاملاً درست است. او می‌گوید که این آزمایش‌ها «یک شکاف بزرگ» را پر می‌کنند، چرا که «بی‌لذتی» چیزی است که ما به خوبی درک نکرده ایم.

یک علامت ناراحت کننده

بیش از ۷۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی شدید، «بی‌لذتی» را تجربه می‌کنند که در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، بیماری پارکینسون و سایر بیماری‌های عصبی و روانی نیز شایع است.

لیستون می‌گوید که درمان این علامت حتی در افرادی که دارو مصرف می‌کنند بسیار دشوار است. او می‌گوید: بی‌لذتی چیزی است که بیماران بیشتر به آن اهمیت می‌دهند و احساس می‌کنند کمتر در درمان‌های کنونی به آن پرداخته می‌شود.

مازن خیربک (Mazen Kheirbek) متخصص علوم اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو و همکارانش برای درک اینکه مغز چگونه به بی‌لذتی می‌رسد، موش‌هایی را مورد مطالعه قرار دادند که به دلیل قرار گرفتن در مقابل تهاجم موش‌های بزرگ تر و تهاجمی تر تحت استرس قرار گرفته بودند.

به طور معمول، موش‌ها میل به شیرینی دارند و در صورت موجود بودن آب قند، آن را به آب معمولی ترجیح می‌دهند. اما برخی از موش‌های استرسی به جای آن آب ساده را ترجیح می‌دهند. این همان چیزی است که محققان آن را به عنوان نسخه ای از بی‌لذتی در جوندگان تفسیر کردند.

موش‌های دیگری که در معرض همین استرس قرار گرفتند، آب قند را ترجیح دادند که محققان این حیوانات را «تاب‌آور» نامیدند. محققان سپس نوروں‌ها را در آمیگدال و هیپوکامپ، دو ناحیه مغزی که برای پردازش احساسات مهم هستند، در موش‌هایی که بعد از قرار گرفتن در معرض استرس قبلی بین آب قند و آب ساده تصمیم می‌گرفتند، زیر نظر گرفتند.

ساختن مغزی مقاوم

موش‌های تاب‌آور ارتباط قوی بین آمیگدال و هیپوکامپ داشتند، در حالی که در حیوانات مستعد ابتلا به بی‌لذتی، ارتباط بین این دو ناحیه مغز، تکه تکه بود.

محققان برای بهبود ارتباطات از هم‌گسیخته در موش‌های حساس، ترکیباتی را به موش‌ها تزریق کردند که باعث می‌شد نوروں‌ها در نواحی هدف بیشتر فعال شوند. محققان دریافتند که این حیوانات بیشتر از قبل از تزریق، آب قند را انتخاب می‌کردند و فعالیت مغز آنها بیشتر شبیه به موش‌های تاب‌آور بود.

خیربک می‌گوید: تحریک بخشی از مغز و شکستن محدودیت آن بسیار آسان است، اما در اینجا یک تحریک بسیار خفیف فعالیت

را کمی افزایش می دهد و نشانه انعطاف پذیری را افزایش می دهد.

رفتار پاداش طلب

رز باگوت (Rose Bagot) عصب شناس دانشگاه مک گیل در مونترال کانادا که در این مطالعه شرکت نداشت، می گوید داده های این مطالعه نشان می دهد که تفاوتی در نحوه پردازش اطلاعات در مورد پاداش ها توسط موش های تاب آور و حساس وجود دارد. او می گوید: مردم اغلب به شکلی ساده گرایانه به بی لذتی به عنوان ناتوانی در تجربه لذت فکر می کنند، اما این مطالعه نشان می دهد که بیشتر در مورد تغییر در توانایی استفاده از اطلاعات مربوط به پاداش برای هدایت رفتار است.

درک این الگوهای شلیک عصبی همچنین راهی برای تشخیص این است که کدام جانوران سابقه استرس داشته اند. در موش های در حال استراحت، فعالیت خود به خود در قسمت خاصی از آمیگدال نشانه ای از تجربه بد قبلی بود. محققان می گویند این می تواند به عنوان یک نشانگر زیستی برای استرس عمل کند که از رفتاری مانند کاهش اشتها به تنهایی قابل اعتمادتر است. پاسخ به اینکه آیا این یافته ها در مورد انسان ها نیز صدق می کند یا نه ممکن است دور از دسترس نباشد. الکترودهای درمانی کاشته شده در مغز افراد مبتلا به صرع یا افسردگی مقاوم به درمان نیز داده هایی در مورد فعالیت مغز به دست آورده اند. لیستون می گوید پس از خواندن این مطالعه، اگر داده هایی از افراد مبتلا به این شرایط داشته باشد، می خواهد ببیند که آیا آنها یافته های این مطالعه را تأیید می کنند یا خیر.

محققان در این مقاله به ارتباط آمیگدال و هیپوکامپ پرداخته اند، اما خیریک می گوید که قصد دارد به سایر نواحی مرتبط مغز، مانند قشر پیشانی مغز که نقشی کلیدی در تنظیم احساسات دارد نیز نگاهی بیاندازد.

باگوت اضافه می کند که برای مدل سازی رفتار انسان، استفاده از یک وظیفه تصمیم گیری در حیوانات که پیچیده تر از انتخاب بین انواع آب است، مهم است.