



## اضطراب زمینه‌ساز خشم، پرخاشگری و عصبانیت در جامعه

بیماری روانی برای اکثر افراد پر رمز و راز و گیج کننده است. آیا فشاری که موجب بی‌خوابی شما می‌شود نتیجه افسردگی است؟ آیا نگرانی‌های شما طبیعی است و یا اینکه شما به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستید؟

سلامت نیوز : بیماری روانی برای اکثر افراد پر رمز و راز و گیج کننده است. آیا فشاری که موجب بی‌خوابی شما می‌شود نتیجه افسردگی است؟ آیا نگرانی‌های شما طبیعی است و یا اینکه شما به یک اختلال اضطرابی مبتلا هستید؟

بعضی از این اختلافات، به این دلیل است که مرز جدا کننده‌ای بین سلامتی روانی و سلامتی جسمی وجود ندارد. سلامتی جسمی و روانی دو جزو مرتبط با یکدیگرند. هر تعریفی که از سلامتی روانی در نظر گرفته شود، تا حدود زیادی منعکس کننده فرهنگ و محیط است. فرهنگ‌های مختلف، روش‌های متفاوتی برای سازگار شدن با استرس و شرایط دشوار زندگی دارند. رفتاری که در یک فرهنگ غیرطبیعی محسوب می‌شود، ممکن است در فرهنگ دیگر کاملاً پذیرفته شده باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری ؛ به طور کلی، سلامتی روانی به عملکرد طبیعی روانی اطلاق می‌شود که موجب خلاقیت، توسعه روابط اجتماعی، سازگاری؛ تغییرات و مقابله با شرایط دشوار زندگی می‌شود. بیماری روانی به معنی تغییر در تفکر، خلق یا رفتار است که باعث ایجاد پریشانی و اختلال در عملکرد شخص، در زمینه‌های گوناگون می‌شود.

شخصی که از بیماری روانی رنج می‌برد، با درجات متفاوتی، از انجام فعالیت‌های روزانه، مسوولیت‌های خانواده، روابط، کار یا مدرسه، عاجز است. همانند بیماری‌های دیگر، بیماری‌های روانی از نظر شدت به نوع خفیف تا شدید تقسیم‌بندی می‌شوند. علایم به شکل خفیف مثل افزایش تحریک‌پذیری بوده و یا شدید باشد مانند حالتی که شخص در تمام طول روز، در بستر می‌ماند. بعضی از بیماری‌های روانی فقط یک مدت کوتاهی طول می‌کشند و سپس بهبودی حاصل می‌شود. مابقی بیماری‌ها، در تمام طول زندگی وجود دارند و به درمان درازمدت احتیاج دارند. بیماری‌های روانی پایه بیولوژیکی دارند و تحت تاثیر استرس‌های اجتماعی و روانی قرار می‌گیرند. حوادث پراسترس زندگی، آسیب‌پذیری شخص را به بیماری روانی افزایش می‌دهد. برای اینکه استرس، افسردگی و بیماری روانی را بهتر بشناسیم گفت‌وگویی را با دکتر پرویزمظاهری روانپزشک و دبیرانجمن روانپزشکان ایران انجام دادیم که بدین شرح است:

استرس چه تاثیری روی سیستم ایمنی بدن می‌گذارد؟

استرس باعث کاهش سیستم سلول‌های لنفوسیتی که نقش دفاع از بدن را در مقابل تهاجمات میکروبی دارند می‌شود در نتیجه مقاومت بدن کم می‌شود. در 20 سال گذشته به این نتیجه رسیدند که یکی از عوامل تشدید و افزایش میزان سرطان‌ها در تمام دنیا افزایش استرس و اضطراب در بین افراد است و از نظر علمی کاملاً به اثبات رسیده است.

استرس کدامیک از بیماری‌های عفونی را می‌تواند تشدید کند؟

شایعترین بیماری ایدز است. ابتلای افراد به ویروس اچ آی وی در اثر روابط جنسی ناسالم و در اثر انتقال خون و خالکوبی و غیره ایجاد می‌شود و چون استرس‌ها این لنفوسیت‌ها، سلول‌های تی را کم می‌کند باعث تشدید این بیماری می‌شود.

استرس و اضطراب ارتباط با سیستم اعصاب مرکزی دارند و سیستم اعصاب مرکزی در تمامی بخش‌های بدن از مغز تا نوک پا رشته‌های عصبی وجود دارد در نتیجه اضطراب در تمامی اختلالات مثل زخم معده، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های مربوط به اسکلت و بیماری‌های مغز نقش دارد.

آیا چیزی به نام استرس خوب هم داریم؟

استرس خوب نداریم ما راجع به اضطراب دو تعریف داریم، اضطراب طبیعی و اضطراب بیمارگونه.

استرس طبیعی بخشی از آن دل نگرانی‌های مردم است که در برهه‌هایی از زندگی با آن سر و کار دارند که باعث می‌شود از مکانیسم‌های مقابله ای استفاده کنند و زندگی‌شان را ارتقا بدهند. برای مثال دانش آموزی که برای امتحان دچار اضطراب می‌شود باعث می‌شود با درس خواندن بیشتر مشککش را حل کند. اما اضطراب طبیعی متناسب با دقت نوع محرک و شدت محرک و علائمی که شخص نشان می‌دهد است. اگر این شدت محرک متناسب با میزان محرک نباشد اضطراب بیمارگونه نامیده می‌شود. استرس در حقیقت با اضطراب ارتباط دارد.

علائم و نشانه‌های استرس از لحاظ جسمی، روانی و رفتاری کدامند؟

دو دسته علائم مهم داریم، علائم جسمی و علائم روانی رفتاری که باهم نام می‌بریم. اضطراب درعلائم جسمی، مثلا علائم قلبی- عروقی، تپش قلب، احساس درد در قفسه سینه. اضطراب در علائم تنفسی، مثل احساس خفگی و افزایش نیاز به هوا که شخص دارد و افزایش تعداد تنفس در افراد مضطرب و افرادی که استرس زیاد دارند که در نتیجه تعداد تنفس زیاد می‌شود و شخص احساس می‌کند هوا کم است.

دسته سوم اضطراب در علائم گوارشی است به خصوص مثل مالش رفتن سر دل مثل احساس درد، حالت تهوع، اسهال، استفراغ. علائم کلیوی، تکرر ادرار. اضطراب در علائم اسکلتال مثل سرخ شدن، سفید شدن صورت، گر گرفتگی پیدا کردن و رنگ پریده شدن، احساس درد در قفسه سینه و خستگی.

علائم روانی اضطراب، اختلال در تمرکز، بیقراری، احساس نگرانی، احساس لرزش در بدن، و علائم رفتاری که بیشتر بیقراری است. اصولا می‌گویند یک آدم مضطرب اگر در یک جامعه ساکن قرار بگیرد و همه آرام باشند، بیقراری او می‌تواند یک جمع را مبتلا کند به همین دلیل همیشه می‌گویم اضطراب جزو بیماری‌های مسری روانپزشکی است یعنی خیلی راحت به دیگران تسری پیدا می‌کند.

آیا علائم روانی- رفتاری از لحاظ اهمیت طبقه‌بندی می‌شوند؟

بله، مهمترین آنها به ترتیب اختلال در تمرکز، بیقراری، تحریک‌پذیری (افراد مستعد تحریک پذیری بالایی دارند و خیلی زود عصبانی می‌شوند).

ناگفته نماند که یکی از دلایل خشم، پرخاشگری و عصبانیت در جامعه اضطراب است.

در مورد خودکشی توضیح دهید و اینکه آیا آماری دارید؟

متأسفانه آماری از خودکشی نداریم چون کار تحقیقی انجام نشده است؛ ولی می‌توان گفت در بعضی از شهرها و استان‌ها آمار نسبتا بالا است مثلا در استان ایلام بحث خودکشی از طریق خودسوزی بین خانم‌ها رایج و شایع‌تر است ولی کار تحقیقی انجام نشده است.

در مورد خودکشی باید بگویم هر کسی که به مرز ناامیدی برسد، فشار و افسردگی در او زیاد باشد به نوعی می‌خواهد رشته حیات خود را پاره کند که به آن خودکشی می‌گوییم.

خودکشی در سه مرحله است، یک گروه هستند که فکر خودکشی دارند و درصدی از بیماران افسرده فکری از خودکشی دارند ولی به دلیل اینکه خودکشی در فرهنگ و مذهب ما مردود است و گناه محسوب می‌شود یا این که فکر خودکشی را دارند ولی اقدام به آن نمی‌کنند. گروه دوم افرادی هستند که فکر خودکشی آنها تبدیل به اقدام به خودکشی می‌شود یعنی با خوردن قرص و روش‌های دیگر سعی می‌کنند که این کار را انجام دهند و گروه سوم خودکشی موفق است یعنی فرد فکر خودکشی را دارد و اقدام می‌کند و کاملا هم موفق می‌شود.

علائم و نشانه‌هایی که می‌توان احتمال داد که کودک به بیماری روانی مبتلا است کدامند؟

وقتی که کودک رفتارش متناسب با دیگر همسالانش نباشد یعنی کودک مبتلا به یکی از اختلالات روانپزشکی است که می‌تواند اضطراب باشد، افسردگی باشد، اختلال عقب‌ماندگی ذهن باشد، اختلال بیش فعال باشد.

ما همیشه باید کودک را با بچه‌های هم‌سن خود در خانواده، فامیل و جامعه مقایسه کنیم و اگر دیدیم که رفتارش متناسب با آنها نیست باید نگران شویم و حتما او را برای مشاوره نزد یک مشاور ببریم.

چه عواملی می‌توانند در ایجاد بیماری روانی نقش داشته باشند؟

سه دسته از عوامل هستند، عوامل بیولوژیک یا زیستی که شامل ژن است، شامل مسائل بیولوژیک یعنی اختلال در تعادل و بالانس بعضی از ناقل‌های عصبی مثل اپی‌نفرین، آدرنالین و سروتونین که اینها جزو عوامل زیستی است.

دسته دوم عوامل روانی مربوط به وضعیت روانی و رفتاری خود فرد و تعاملش با محیط اطرافش است و دسته سوم عوامل اجتماعی مربوط به اجتماع است و تاثیری که فرهنگ و اقتصاد می‌تواند روی زندگی فرد داشته باشد.

رابطه افسردگی را با سایر بیماری‌های روانی بیان کنید؟

افسردگی و اضطراب را به عنوان یک علامت برای سایر اختلالات روانی داریم و بیماری افسردگی در خیلی از اختلالات روانپزشکی دیده می‌شود و در عین حال اختلال افسردگی هم وجود دارد و نیز اضطراب هم به همین ترتیب است.

رابطه دیگری که وجود دارد این است که وقتی فرد مبتلا به اختلالات دیگر روانپزشکی است در آن زمان افسردگی هم می‌آید و در کنار آن اختلال اولیه و یا سوار بر آن اختلال اولیه می‌شود به عنوان مثال فردی که دچار اضطراب طولانی مدت است و یا دچار مشکلات رفتاری و اختلال خواب است، ممکن است بیماری اش منجر به افسردگی هم شود ولیکن ما افسردگی را در خیلی از اختلالات به عنوان یک علامت در نظر می‌گیریم.

چگونه می‌شود بر اضطراب غلبه کرد؟

با برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، با تغذیه خوب و کافی، خواب کافی و ورزش. این 5 عوامل می‌تواند به افراد در کاهش اضطراب و استرس کمک کند.

در زنان ایرانی شایع‌ترین علائم افسردگی چیست؟

علائم در زنان ایرانی با زنان غیر ایرانی هیچ فرقی با هم ندارد اما تفاوت در افسردگی میان زنان و مردان است.

مثلا گریه کردن در مردان جزو علائمی است که کمتر دیده می‌شود ولی در زنان به دلیل رقت احساسات گریه کردن بیشتر است.

آیا خانمی که گریه می‌کند افسردگی دارد؟

بله قطعاً همین‌طور است. البته ما گریه شوق هم داریم. خیلی‌ها از شوق گریه می‌کنند ولی اگر گریه به عنوان بیماری باشد قطعاً جزو علائم افسردگی است. شایع‌ترین آن کاهش لذت از زندگی است مثلاً خانم خانه‌داری که همیشه خانه را تمیز می‌کرده، غذا می‌پخته، و از آمدن همسر و فرزندانش به خانه لذت می‌برده است، وقتی دچار افسردگی می‌شود دیگر از این کارها لذت نمی‌برد، با بی‌حوصلگی کارها را انجام می‌دهد، کارهای خانه را سرهم بندی می‌کند. بی‌حوصلگی و احساس عدم لذت از زندگی جزو علائم شایع افسردگی، و در کنار آن علائم بی‌خوابی و بی‌اشتهایی و کاهش عملکرد دیگر علائم شایع افسردگی است.

افسردگی در افراد تحصیل‌کرده به چه صورت بروز می‌کند؟

باز هم شخص عملکردش کاهش پیدا می‌کند دیگر احساس لذت سابق از زندگی را نمی‌برد. مثلاً یک پزشک یا مهندس وقتی که به طور عادی کارش را انجام می‌دهد و هیچ‌وقت هم نگاه به ساعت نمی‌کند که وقت تمام شود و زود به خانه برود وقتی احساس می‌کند زمان برای او دیر می‌گذرد و بی‌حوصله است و حوصله انجام کارهای روزمره‌اش را ندارد به طبع این علائم از علائم افسردگی است.

چگونه یک شخص متوجه می‌شود که افسرده است؟

شخص خودش می‌فهمد که نسبت به یک هفته پیش یا یک ماه پیشش تغییر کرده است، روش و عملکردی که قبلاً داشته را دیگر ندارد. به او تذکر می‌دهند، در خودش فرو می‌رود، با کسی ارتباط برقرار نمی‌کند، سعی می‌کند بخوابد اما خوابش نمی‌برد، میل به غذا خوردن ندارد، سر غذا با غذا بازی می‌کند، همه اینها جزو مجموعه علائم افسردگی است.

علائم هشدار دهنده افسردگی در بزرگسالان کدامند؟

مهمترین علامت آن عدم احساس لذت از زندگی است که شخص آن احساس لذتی که باید از زندگی روزمره‌اش داشته باشد را ندارد، دیگر علائم هشدارکننده افسردگی کاهش عملکرد، علائم بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، بی‌حوصلگی و گریه کردن.

اختلال بیش‌فعالی در بزرگسالان به چه شکل بروز می‌کند؟

همه با بیش‌فعالی در کودکی آشنا هستند ولی اطلاع ندارند که اگر 50 تا 70 درصد روند درمانی بیش‌فعالی در دوران کودکی درمان نشود 50 درصد این بیماری به سنین بزرگسالی انتقال پیدا می‌کند که علائم آن در بزرگسالان حواسپرتی، بی‌قراری و زیاد صحبت کردن است.

اسکیزوفرنی چیست؟

اسکیزوفرنی یک اختلال در تفکر فرد است به طوری که فرد دچار یکسری باورهای غلط و غیرمنطقی می‌شود که به آن می‌گوییم هذیان باورهای غلط و غیرمنطقی که این هذیان‌ها می‌تواند هذیان بزرگ‌منشی باشد، می‌تواند هذیان بدبینی باشد، هذیان سوءظن، خیانت، پوچی، ولی شایع‌ترین هذیان‌هایی که دیده می‌شود هذیان بدبینی و سوءظن است. حتی احساس توهمات در کنار هذیان وجود دارد مثلاً توهم دارد که کسی او را تعقیب می‌کند. شخصی که توهم دارد به این صورت است که مثلاً من الان دارم با شما صحبت می‌کنم و شما می‌شنوید پس یک محرکی وجود دارد که گوش شما می‌شنود. گاهی ممکن است محرک وجود نداشته باشد مثلاً شخص در یک جایی تنها نشسته صدایی می‌شنود این توهم است و یا کسی را می‌بینید پس توهم است، این دو علامت هذیان و توهم در کنار بعضی دیگر از علائم از علائم بارز اسکیزوفرنی است.

داروهای مکمل غذایی، گیاهی برای درمان افسردگی کدامند؟

داروها دو دسته هستند داروهای شیمیایی و غیرشیمیایی. در بحث مکمل‌های غذایی باید متخصص مربوطه صحبت کند که مدعی هستند که ویتامین‌های خاص، املاح خاص در این مواد وجود دارد که می‌تواند به افسردگی کمک کند؛ ولی بهترین درمان این است که شخص بتواند از مواد طبیعی استفاده کند.

وقتی می‌شود از میوه و سبزیجات به طور طبیعی استفاده کرد دلیلی ندارد که شخص از عصاره آن به صورت شربت یا قرص استفاده کند.

نوردرمانی در درمان افسردگی چگونه درمانی است؟

ما چنین چیزی نداریم، نوردرمانی فقط درمانی است که در بچه‌های نوزاد مبتلا به زردی استفاده می‌شود که آنها را زیر نور خاص قرار می‌دهند یا بعضی از بیماری‌های ستون فقرات که بیماران را زیر نور ماوراءبنفش قرار می‌دهند.

نوردرمانی در روانپزشکی جزو درمان‌های روانپزشکی نیست. ولی باید این نکته را متذکر شوم چون بعضی‌ها این اشتباه را می‌کنند که مثلاً کسی که افسرده است دوست دارد در یک جای تاریک باشد و در را ببندد، به طبع وقتی بیاید در یک فضای روشن قرار بگیرد بیماریش بهتر می‌شود ولی ما این را جزو نوردرمانی استفاده نمی‌کنیم.

چند درصد مردم در طول عمر خود به بیماری‌های روانپزشکی دچار می‌شوند؟

22 تا 25 درصد جمعیت کشور در طول عمر به بیماری‌های روانپزشکی از جمله وسواس، سردردهای هیجانی، اضطراب، افسردگی و استرس مبتلا می‌شوند و نباید بیماری روانپزشکی را یک «انگ» بد و زشت دانست زیرا این بیماری نیز مانند بیماری‌های قلبی و کلیوی تعریف می‌شود.

البته این «انگ» بیماری‌های روانپزشکی نسبت به 20 سال گذشته شرایط بهتری پیدا کرده است، یعنی مردم با فراخ‌بتری به روانپزشکان مراجعه می‌کنند. مردم باید بدانند که بیماری‌های روانپزشکی شامل بسیاری از معضلات وسواس، سردردهای هیجانی، اضطراب و افسردگی است و فکر نکنند بیمار روانپزشکی فقط کسی است که آب از دهانش بیرون می‌آید و لباس‌هایش را پاره می‌کند و به دیگران حمله می‌کند که این مساله صحیح نیست.

خوشبختانه وزارت بهداشت در ماه‌های اخیر توجه بیشتری به موضوع سلامت روان کرده است ولی بیشتر مشکل بیماران روانپزشکی به فقدان ارائه خدمات مناسب و ضعف پوشش بیمه‌ای مربوط می‌شود و حتی برای اینکه خدمات بیماران روانشناسی تحت پوشش بیمه قرار گیرد در برخی مواقع این بیماران را در قالب بیمارهای اورژانسی باید معرفی کرد ولی در مجموع روند نگاه به «انگ» بیماری‌های روانپزشکی نسبت به 10 تا 25 سال گذشته بهتر شده است.

اوتیسم چیست و چگونه بروز پیدا می‌کند؟

اوتیسم را جزو گروه اختلال نافذ مربوط به رشد تقسیم‌بندی می‌کنیم. بیماری است که از بدو تولد شروع می‌شود و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. این بیماران در دنیای خودشان زندگی می‌کنند، نمی‌توانند زیاد ارتباط برقرار کنند، علی‌رغم اینکه ممکن است از هوش خوبی بهره‌مند باشند باید در مراکز خاص، در آموزشگاه‌های خاص آموزش بگیرند.

آیا اوتیسم علاج‌پذیر است؟

به آن صورت که کاملاً خوب شوند خیر. ولی می‌شود کنترل کرد و در خانواده پدر و مادر باید به آن شخص توجه کنند.