

دردی به نام درد کشیدن

تاکنون به این مسأله توجه کرده‌اید که آستانه تحمل درد در افراد متفاوت است.



جام جم آنلاین: تاکنون به این مسأله توجه کرده‌اید که آستانه تحمل درد در افراد متفاوت است. یعنی آستانه تحمل درد و به بیان دیگر کمترین حد درد که شخص قادر به تشخیص آن است، در برخی بسیار پایین و در برخی بسیار است، در واقع برای برخی زمان بیشتری طول می‌کشد تا ناراحتی ناشی از درد را بروز دهند.

اما نکته بسیار مهم در مورد ادراک درد در افراد مختلف آن است که عامل درد تنها جنبه جسمی ندارد و به بیماری یا عارضه خاصی در فرد برنمی‌گردد، بلکه در بسیاری موارد صرفاً ناشی از عوامل روان‌شناختی است. به همین علت معمولاً افراد مضطرب و ناآرام در مقایسه با افراد آرام، محرک‌های درد بیشتری را احساس می‌کنند.

دکتر مهرنوش دارینی، روانپزشک در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: حالات روحی و اختلالات روانی به اندازه مشکلات جسمی بر ادراک درد تأثیر می‌گذارد. به بیان دیگر ترس از درد، افسردگی، عصبانیت و نوع شخصیت فرد بر شدت و فراوانی دردهای غیر جسمی تأثیر می‌گذارد.

ابراز درد برای جلب توجه

درد، تجربه حسی و روانی ناخوشایندی همراه با آسیب بافتی یا جسمی است که محل ادراک آن کورتکس مغز است و حتی در حالت عادی نیز ممکن است به دنبال نیشگون گرفتن انگشت، سوزش انگشت، قراردادن نمک در زخم و وارد شدن ضربه به استخوان آرنج ایجاد شود.

نکته مهم آن است که بیشتر دردها معمولاً پس از آن که محرک دردناک حذف می‌شود، برطرف می‌شود، اما گاهی اوقات درد همچنان با وجود حذف محرک‌ها و بهبود ظاهری بدن ادامه می‌یابد که در چنین شرایطی یافتن ریشه‌های روانی موثر در احساس درد ضرورت پیدا می‌کند.

دکتر دارینی با تأکید بر این‌که در برخی موارد اشخاص مبتلا به نوعی اختلال درد با ریشه‌های روحی روانی هستند، می‌گوید: اما برخی افراد نیز بدون داشتن اختلال درد، صرفاً به دنبال جلب توجه و محبت دیگران، تظاهر به داشتن درد می‌کنند تا به این ترتیب اطرافیان در انجام کارهایشان به آنها کمک کنند. چنین افرادی با مشکلات شناختی روبه‌رو هستند و باید تحت درمان‌های روان‌شناختی قرار بگیرند.

بی‌توجهی والدین؛ ریشه اصلی اختلال درد

اختلال درد یکی از اختلالات روحی است که با تظاهرات جسمی در قالب احساس درد در اندام‌های مختلف بدن خود را نشان می‌دهد، بدون آن که بیماری جسمی خاصی برای توجیه شدت آن وجود داشته باشد. در چنین حالتی استرس و سایر اختلالات روحی با شروع یا تشدید درد، ارتباط نزدیکی پیدا می‌کند.

دکتر دارینی با تأکید بر این‌که اختلال درد در بسیاری موارد به نوع برخورد خانواده با شخص از دوران کودکی تا بزرگسالی باز می‌گردد، می‌افزاید: متأسفانه برخی از خانواده‌ها پذیرش و حمایت همیشگی و گرمی خود را از فرزندانشان دریغ می‌کنند، یعنی تا یکی از اعضای خانواده از چیزی ابراز ناراحتی و آزرده‌گی نکند، توجه لازم را به او معطوف نمی‌کنند.

این روانپزشک ادامه می‌دهد: فرزند چنین خانواده‌ای ناخودآگاه در تمام مراحل زندگی‌اش روشی را برای ابراز ناراحتی و خستگی همیشگی برای جلب حمایت و محبت دیگران اتخاذ می‌کند. بی‌شک تداوم این وضع، شخصیتی را در فرد شکل می‌دهد که همیشه از درد و ناراحتی گله‌مند است. متأسفانه پس از مدتی چنین شخصی اطرافیان را با ابراز مکرر ناراحتی‌هایش، از خود می‌راند و تنها می‌ماند.

ترس از درد

به گفته دکتر داربيني، فراموش نکنيد که درد، چه ريشه باليني و چه رواني داشته باشد، اختلال در عملکرد اجتماعي، شغلي، تحصيلي و خانوادگي فرد را به دنبال خواهد داشت. البته درد اگر ريشه باليني داشته باشد، مستلزم رسيدگي و درمان است.

اين روانپزشك تاكيد مي‌كند: اختلال‌هاي جسماني مي‌تواند عوامل رواني را نيز در بروز درد تشديد كند. به عنوان مثال وقتي شخصي استفراغ مي‌كند يا تپش قلب دارد، دچار استرس نيز شده و احساس ناراحتي و درد مضاعف مي‌شود.

يعني دردهاي جسمي بر ايجاد استرس تاثير مي‌گذارد و اين دو در کنار هم مي‌تواند احساس درد را در فرد بيشتر كند، اما در بسياري افراد ترس از درد، ترس از بيماري و ترس از اين‌كه پس از اتمام دوره درمان يا تمام شدن دارو، درد ناشي از بيماري دوباره برگردد، احساس درد را تشديد مي‌كند.

كنترل استرس و كاهش درد

روان‌شناسان تاكيد مي‌كنند: دردهايي كه بيش از شش ماه بدون داشتن ريشه جسمي مشخص ادامه پيدا كند، نشانه‌اي از بروز اختلال درد است البته جالب است بدانيد كه بيماران دچار اختلال درد بيشتر از ناراحتي‌هاي گوارشي، قلبي - عروقي و عضلاني شكايه مي‌كنند البته مردان و زنان به نسبت مساوي درگير اين نوع اختلالات مي‌شوند، اما اوج ابتلا به اختلال درد، در مردان دردها سوم زندگي و در زنان از چهل سالگي به بعد است.

دكتور داربيني با تاكيد بر اين‌كه اختلال درد رابطه مستقيمي با ايجاد استرس در فرد دارد، مي‌گويد: بي‌شك واكنش صحيح در مقابل استرس‌ها و كسب مهارت‌هاي كنترل استرس و خشم مي‌تواند بشدت در كاهش اين نوع اختلالات تاثير بگذارد. برخورد منطقي با استرس به اين معناست كه نسبت به تصميماتي كه مي‌گيريم، احساس مسووليت كنيم و از روش‌هاي كاهش استرس كمك بگيريم. اين روش‌ها مبتني بر اصلاح شيوه و محيط زندگي است.

اين روانپزشك، داشتن رابطه متقابل مثبت، همدلي و پرهيز از سرزنش از سوي والدين را در كاهش استرس فرزندان بسيار موثر مي‌داند و مي‌گويد: اين روش حتي در كاهش استرس ميانه‌مسران، دوستان و همكاران بسيار اثربخش است. همچنين پذيرش قوانين جامعه كه حتي مطابق ميل ما نيست، قدم بسيار مهمي در كاهش و كنترل استرس و اضطراب است. البته درمان‌هاي رفتار شناختي (راهكارهايي براي اصلاح رفتارهاي نابهنجار) نيز در بسياري موارد به كاهش اختلالات استرسي كمك مي‌كند.

ورزش و اصلاح الگوي تغذيه

تحقيقات بي‌شماري ثابت كرده است كه داشتن شيوه زندگي خوب بر محور تغذيه سالم، تحرك روزانه و دوري جستن از افكار منفي مي‌تواند در كاهش و كنترل بسياري از امراض و همچنين دردهايي كه ريشه روحي- رواني دارد، موثر باشد.

جداي از درمان دارويي، روان‌درماني، رفتار درماني و اصلاح روابط بين فردي با بهره‌گيري از روش‌هاي كنترل استرس، داشتن فعاليت‌هاي هوازي بخصوص پياده‌روي و دويدن و نيز ورزش‌هايي چون يوگا و پيلاتز در ريزش افكار منفي و كنترل اختلالات درد بسيار موثر است.

متخصصان تاكيد مي‌كنند گرچه اصلاح شيوه غذايي در بهبود عملکرد مغز بسيار موثر است، اما هرگونه تغيير در نوع تغذيه بايد با توجه به شرح حال بيمار و با توجه به تغييرات هورموني ناشي از نوع تغذيه تجويزي صورت بگيرد زيرا نوع تغذيه بشدت بر ترشح هورمون‌هاي مغزي كه عامل ايجاد شادي يا اضطراب و افسردگي در شخص است، تاثير مي‌گذارد.

پونه شيرازي - گروه سلامت