



دردهایی که ریشه در ذهن دارند

ما هر وقت به تو می‌رسیم، همه جای بدنت درد می‌کند ... همیشه مریضی ... فکر کنیم، پیر شدی، مدام درد داری...» ...

ما هر وقت به تو می‌رسیم، همه جای بدنت درد می‌کند ... همیشه مریضی ... فکر کنیم، پیر شدی، مدام درد داری...»
درد یک واکنش هیجانی است و می‌تواند علل متفاوتی (علل جسمی، اجتماعی و روان‌شناختی) داشته باشد.
دردهایی که جسمی‌اند، معمولا حاد هستند و اگر مزمن شوند، دلیل کاملا واضحی از نظر علم پزشکی دارند.
چگونگی احساس درد در مغز ما پردازش می‌شود و کاملا با وضعیت روحی و عاطفی ما ارتباط دارد.
دردهایی که علل روان‌شناختی دارند، اکثرا مزمن هستند و بدون علت خاص به سمت مزمن شدن می‌روند، زیرا مسایل درونی فرد با مکانیسم جا به جایی و به دلیل عدم بروز هیجانات در افرادی که درون‌ریز و خودخور هستند، ارتباط دارد.
من معمولا به خانواده‌هایی که یکی از اعضای خود را با جملاتی که در ابتدای یادداشت‌م آورده‌ام توصیف می‌کنند، می‌گویم این عضو خانواده شما درد دل‌های فراوانی دارد که به دلیل شخصیت خاصش و یا به دلیل اهمال‌کاری شما اطرافیان، پنهان مانده‌اند و این درد دل‌ها، به مرور خود را به صورت مردم‌پسندتر، یعنی همان دردهای جسمی مختلف، نشان می‌دهند. گویا شخص با بیان این دردهای جسمی، راحت‌تر می‌تواند توجه دیگران را جلب کند. این حالت در گروه‌هایی که از نظر فرهنگی در سطح پایینی هستند، بیشتر دیده می‌شود.

پس بهتر است به جای طعنه‌زدن، به کسی که از درد مزمن خود شکایت دارد، با او رابطه دوستی برقرار کنیم و دریا بیم با زبان بی‌زبانی به ما چه می‌گوید.

گاهی دو نفر با شرایط جسمانی یکسان و تشخیص بیماری یکسان داریم که یکی دردش مزمن شده و دیگری بهبود می‌یابد، چون شخص دوم از منابع عاطفی، شغلی و اجتماعی خوبی برخوردار بوده و او را درک کرده‌اند، یعنی با محبت کردن به بیمار، پرداخت خسارت مالی به فرد پس از سانحه، موافقت مرخصی برای بهبود درد و بسیاری کارهای دیگر به فرد کمک می‌کنیم تا زودتر بهبود یابد.
روان‌درمانی، توان‌بخشی، شناخت درمانی، وسایل کمکی مانند بیوفیدبک و در نهایت دارودرمانی از اقداماتی است که ما برای این بیماران انجام می‌دهیم.

دکتر محمدرضا خدایی - روان‌پزشک

عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی