

ارتباط میان ترس و سلامت جسمانی

ترس برادر مرگ است؛ این موضوعی است که ایرانی‌ها از ازمه قدیم به آن اعتقاد داشته‌اند.



ترس برادر مرگ است؛ این موضوعی است که ایرانی‌ها از ازمه قدیم به آن اعتقاد داشته‌اند. شاید نیاکان ما به این خاطر از ضرب‌المثل فوق در مکالمات روزمره استفاده می‌کردند که تا حدود زیادی از تأثیر ترس بر وضعیت جسمانی افراد آگاه بوده‌اند. ترس از مرگ، ترس از بیماری‌ها و ترس از لاعلاج بودن بیماری‌هایی نظیر سرطان و ایدز می‌تواند بدن انسان را به مرور به دلیل تلقیناتی که فرد در این باره می‌کند رو به تحلیل ببرد.

ترس در واقع ذهن انسان را مشغول به خود می‌کند و در صورتی که افراد با این پدیده کنار نیایند و تلاشی برای مقابله با آن نکنند، این تفکر و تفکرات وهم‌انگیز دلهره‌آور نظیر آن می‌تواند در ذهن ریشه دوانده و به مرور سبب افسردگی شود. در تعریف این پدیده روحی و روانی آمده است: ترس یک واکنش احساسی به تهدید یا خطر است. اگر فردی به بیماری لاعلاجی مبتلا باشد، ترس از مرگ ناشی از این بیماری مداوای وی را بی‌اثر خواهد کرد زیرا وی با تلقین مکرر غم و اندوه ناشی از ترس به خود، وضعیت جسمانی‌اش را تحلیل می‌برد و خود مرگش را به جلو می‌اندازد. غلبه بر ترس و تزریق روحیه امیدواری نسبت به زندگی حتی می‌تواند به بیماری که دچار سرطان بدخیم شده کمک کند، حتی در مواردی نیز دیده شده که برخی از بیماران سرطانی که دارای روحیه بسیار قوی‌ای بودند توانسته‌اند با بیماری سرطان مقابله کرده و از چنگال مرگ بگریزند.

شاید به همین دلیل است که به بیماران سرطانی توصیه می‌شود علاوه بر معالجه مرسوم و رایج به روان درمانی نیز بپردازند. این حالت ترس از بیماری یا همانگونه که یونانیان باستان می‌گفتند هیپوکندریاک، زمانی صورت می‌گیرد که شخص طی حداقل 6 ماه به‌رغم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی، خود را متقاعد کرده که بیمار است یا می‌ترسد که بیمار باشد. این ترس از بیماری یا ابتلا به نشانه‌های آن، ناخوشایند است و تأثیر منفی‌ای در روند عادی زندگی روزانه فرد دارد و نهایتاً منجر به آزمایش‌های کلینیکی یا درمان می‌شود. حتی ممکن است بیمار موقتا بپذیرد که توضیح فیزیکی برای علائمی که وی بروز می‌دهد وجود ندارد.

اصطلاحاً هیپوکندریاک به فردی گفته می‌شود که گمان می‌کند بیمار است یا تنها تصور می‌کند علائمی از بیماری دارد اما واقعا هیپوکندریاک که به معنای نگرانی مفرط درباره سلامتی است، مانند هر تشخیص بالینی دیگر جدی است. برای مثال شخصی ممکن است پس از مرگ یکی از دوستانش در اثر سکنه قلبی، مدت‌ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کند.

زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است، نشانه‌های جسمانی نیز بروز خواهد کرد. این نوع هیپوکندریاک معمولاً موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی‌تر آن روبه‌رو هستند که غالباً از زمان کودکی به آن مبتلا بوده‌اند.

این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بوده‌اند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری به عادت تبدیل شده که مایه استرس است. آنها بیماری را دستاویزی برای رهایی از کارهایی که باعث نگرانی‌شان می‌شود، قرار می‌دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصان پزشکی صرف می‌کنند. علائم فیزیکی همیشه موجودند اما ممکن است عادی باشند؛ مانند سردرد، درد شکم، سرگیجه و بی‌اشتهایی که به غلط، خطرناک‌تر از آنچه هستند تفسیر می‌شوند.

نشانه‌های جسمی ممکن است متغیر یا ثابت باشند و نیز می‌توانند مبهم یا کاملاً اختصاصی باشند؛ هر چند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرط از سلامتی ممکن است کاملاً از بین نرود.

روانشناسان معتقدند که هیچ‌وقت در خلوت خویش نباید به اضطراب و نگرانی فکر کرد. همچنین درباره نحوه مبارزه با اضطراب و نگرانی روش‌های مختلفی ذکر کرده‌اند.

مهم‌ترین توصیه‌ای که روانشناسان جهت کنترل نگرانی از بیماری یا وقوع بیماری به افراد می‌کنند ورزش کردن است. آنها اغلب به افرادی که به آنها رجوع می‌کنند، می‌گویند: روزانه یک کیلومتر یا بیشتر بدوید یا پیاده روی کنید. بعد از ورزش احساس می‌کنید نگرانی‌تان کمتر شده است.

ورزش کردن و انجام تمرینات بدنی هیجانانگیز را کاهش می‌دهد، نگرانی را کم کرده و اثر آن را خنثی می‌کند، احساس خوب و مثبتی را در وجودتان افزایش می‌دهد، مقدار خواب را زیاد می‌کند و بالاخره به قدرت تمرکز انسان کمک فراوانی می‌کند.

علاوه بر این روانشناسان معتقدند که با کنترل تنفس هم می‌توان نگرانی و اضطراب روحی را کاهش داد. آنها می‌گویند: اگر نفس عمیقی بکشید و بازدم خود را آهسته خارج کنید، موقتا احساس آرامش می‌کنید. اگر بتوانید چند بار پشت سر هم این کار را انجام دهید نتیجه بهتری عاید شما می‌شود.

آنها برقراري ارتباط با ديگران و خروج از انزوا را از ديگر راههاي مؤثر در کاهش ترس و نگراني مي دانند. روانشناسان علاوه بر اين، نماز خواندن مرتب و منظم و راز و نياز هميشگي با خدا را عامل اصلي کاهش استرس ناشي از ترس در انسان ها مي دانند. متخصصان همچنين سروسامان دادن به زندگي، انجام کارهاي مورد علاقه و پرهيز از شنيدن اخبار بد و ناخوشايند را از ديگر عوامل دور شدن ترس از افراد مي دانند.

همشهري آنلاين- آرش نهاوندي