

## استرس، موذی‌ترین بیماری قرن است

امروزه دانش بشر از تأثیر اضطراب و فشارهای روانی به‌عنوان عامل مهم در بروز بیماری‌هایی همچون سکته قلبی، سرطان و غیره یاد می‌کند...



امروزه دانش بشر از تأثیر اضطراب و فشارهای روانی به‌عنوان عامل مهم در بروز بیماری‌هایی همچون سکته قلبی، سرطان و غیره یاد می‌کند لذا دانش و آگاهی ما نسبت به مهارت‌های درمانی و روش‌های کنترل و تحمل تنیدگی اهمیت زیادی می‌یابد که می‌تواند بر سرنوشت ما در مسیر پر پیچ و خم زندگی تأثیر به‌سزایی بگذارد.

امروزه کمتر بیماری را می‌توان یافت که رد پایی از استرس در آن به چشم نخورد. و به حق می‌باید استرس نامطلوب را بیماری قرن نامید؛ واکنشی که همچون یک غده سرطانی روزبه‌روز در حال ریشه دوانیدن در جامعه است و هر روز که می‌گذرد طیف گسترده‌تری از افسار جامعه را دربر می‌گیرد از کودکان کم سن و سال گرفته تا افراد مسن، لذا بسیار ضروری است که با تغییر و اصلاح شیوه زندگی خود در حذف این بیماری بکوشیم.

پیامدهای زندگی ماشینی همراه با تغییرات اجتماعی سریع، روند رو به رشد تکنولوژی، مشاغل مغایر با روح آدمی و تنوع بسیار زیاد آنها، گرفتاری‌های اقتصادی، تراکم جمعیت، فاصله گرفتن از طبیعت که نتیجه رویکرد زندگی ماشینی بدون ساختار مناسب و مغایر با طبیعت انسانی و روانشناختی اوست، تغییر نرم‌های اجتماعی، فقدان کنترل بر زندگی شخصی، آلودگی‌های زیست‌محیطی و صوتی، آسایش و آرامش نامطلوب اجتماعی و فردی، همه و همه منجر به بروز اختلالات مربوط به استرس یا فشار روانی (تنیدگی) می‌شود. طبق تحقیقات انجام گرفته در مراکز پزشکی آمریکا 66 درصد عوامل ایجاد بیماری‌های جسمی ناشی از استرس است.

اثرات استرس شامل جویدن ناخن، تیک‌های عصبی، تشویش ذهن، رفتارها و افکار وسواس‌گونه، بیخوابی و بد خوابی، اسپاسم و فشارهای عضلانی، اضطرابات مزمن، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، ترس‌ها، کم اشتهايي و یا پراشتهایی بیش از حد، اختلالات گوارشی، یبوست، گردش خون ضعیف، تنفس‌های سخت، تپش قلب، لکنت زبان، سردردها، شروع و یا تداوم عادت‌های بد همچون وابستگی به سیگار، مسکن‌ها، غذا، و کافئین و غیره است. هر یک از این مشکلات روانی به‌خودی خود می‌تواند آغازگر انواع مختلف بیماری‌های دیگر جسمی باشد.

امروزه از استرس تعاریف متفاوتی می‌شود اما آنچه پیداست جدا از تعارف بعضاً پیچیده و متفاوت آن، این واژه برای انسان امروزه کاملاً ملموس و حس شده است و به‌گونه‌ای در عین شناخته شده بودن، مرموز است چراکه بسیاری از افراد در عین دچار شدن به اضطرابات شدید و افسردگی‌های حاد از وجود آن بی‌خبر هستند. کافی است نگاهی به افراد دوروبر خود بیندازید تا یاس و دل‌مردگی و اضطرابات را در چهره‌های بسیاری از آنها مشاهده کنید.

هانس سلیه در دهه 1950، برای نخستین بار مفهوم «استرس» را متداول ساخت. سلیه معتقد بود که همه افراد به تمام انواع شرایط تهدیدکننده، به یک شکل واکنش نشان می‌دهند و او این را «171#& نشانگان انطباق عمومی» می‌نامند. سلیه معتقد بود که علاوه بر انگیزتگی سیستم عصبی سمپاتیک، سایر سیستم‌های بدن نظیر قشر غدد فوق کلیوی و غده هیپوفیز هم ممکن است در واکنش به تهدید دخیل باشند.

برای نمونه، مواد شیمیایی مانند اپینفرین (آدرنالین) می‌توانند از طریق بازدارندگی فعالیت‌هایی چون گوارش، تولید مثل، ترمیم بافت‌ها، و واکنش‌های ایمنی، باعث تمرکز توجه بدن به حفظ فوری خود شوند. به گفته سلیه، نهایتاً پس از رفع شدن تهدید، فعالیت‌های بدن به حالت عادی برمی‌گردد و بدن دوباره روی بهبود یافتن و رشد تمرکز می‌کند. اما چنانچه تهدید، طولانی و مزمن باشد، انگیزتگی هیچگاه «171#& خاموش» نمی‌شود و سلامت شخصی به خطر می‌افتد. مثلاً در صورت سرکوب شدن مداوم سیستم ایمنی، شخص بیشتر از معمول در برابر عفونت آسیب‌پذیر می‌شود و به این ترتیب می‌توان توضیح داد که چرا بعضی افراد سریع‌تر از دیگران بیمار می‌شوند.

صرف‌نظر از درست یا نادرست بودن نظریه سلیه، روانشناسی و نیز پزشکی و فرهنگ عامه، مفهوم «171#& استرس» را به‌عنوان یک واقعیت ناخوشایند زندگی، پذیرفته‌اند. در اوایل قرن بیستم، پژوهش‌های والتر کانن در روانشناسی زیست‌شناختی (بیولوژیک)، او را به توصیف واکنش «171#& مقابله یا گریز» سیستم عصبی سمپاتیک نسبت به تهدیدها، رهنمون ساخت. کانن دریافت که انگیزتگی نسبت به یک تهدید شامل چند عنصر مختلف است که بدن ما را از نظر فیزیولوژیک آماده می‌سازد یا در مقابل تهاجم ایستاده و مبارزه کند و یا از خطر بگریزد.

نشانه‌های اولیه استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تعریق، دقیق‌تر شدن شنوایی و دید، خشم و عصبانیت و سرد شدن دست‌ها و پاها، زیرا خون به جای اندام‌های انتهایی به طرف عضلات بزرگ هدایت می‌شود تا برای مقابله یا گریز، آمادگی وجود داشته باشد. در واقع می‌توان گفت بدن انسان در مقابله با تنیدگی از الگوی مشخصی پیروی و فرایند عصبی شیمیایی معینی را طی می‌کند. از نظر فیزیولوژیک استرس، به‌صورت اعلام خطر در مغز ثبت می‌شود.

هیپوتالاموس احساسات و عواطف این خبر را تفسیر می‌کند. هیپوتالاموس اختلال الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز در مرکز جمجمه می‌فرستد. غدد هیپوفیز آغاز به ترشح هورمونی برای تحریک قشر غدد فوق کلیوی می‌کند، غدد آدرنال فعال می‌شود و کورتیکوئید ترشح کرده در جریان خون می‌ریزد و این پیام‌هایی را به سایر غدد در سراسر بدن می‌برد، در نتیجه، طحال برای عمل آماده شده، گلبول‌های قرمز اضافی وارد جریان خون می‌شوند، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلول‌های بدن می‌شود، قدرت لخته شدن خون ازدیاد می‌یابد، کبد، مواد قندی و ویتامین‌ها را رها می‌سازد، ضربان قلب بیشتر می‌شود، تنفس تغییر می‌کند، خون از پوست و احشا به ماهیچه‌ها و مغز جاری می‌شود، دست‌ها و پاها سردتر می‌شوند و کل سازوکار (ارگانیسم) به صورت آماده برای حمله و یا فرار درمی‌آید.

طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز به طول انجامد، بدن عملاً برای مبارزه با عامل فشار آماده است که اگر برای مدتی طولانی این حالت فوق‌العاده پایدار بماند، ذخایر انرژی بدن به تدریج تخلیه می‌شود. بنابراین جسم تا حد زیادی در برابر بیماری‌ها و بد کار کردن اعضایش آسیب‌پذیر می‌شود. این همان جایی است که بیماری‌ها آغاز به تظاهر می‌کنند و ممکن است به صورت اضطراب، افسردگی، خستگی، عصبانیت، وسواس، پیری زودرس و سرماخوردگی، بی‌اشتهایی، سردرد، فشار خون بالا، سکته قلبی، روماتیسم، میگرن و آنفلوانزا رخ بنماید.

\*هیپنوتراپ و کارشناس ارشد انرژی درمانی

بهنام لطفی فر