

فرم آموزشی «آسیب پذیری - استرس»

در ابتلا به بیماری‌های شدید روان‌پزشکی، مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های پزشکی، دو عامل اساسی نقش دارند: آسیب‌پذیری و استرس

آسیب‌پذیری عبارت است از استعداد زیست‌شناختی (مثل استعداد ژنتیکی) برای ابتلا به بیماری، همان‌طور که بعضی افراد بیش از دیگران آمادگی ابتلا به دیابت یا فشار خون دارند. برخی از افراد نیز بیش از دیگران آمادگی ابتلا به بیماری‌های روان‌پزشکی دارند. در این حالت، تنظیم برخی از مواد شیمیایی در مغز به هم می‌خورد و اشکال در عملکرد بعضی از ساختارهای مغز باعث بروز نشانه‌های بیماری می‌شود. راه کنترل آسیب‌پذیری مصرف منظم داروها، قطع مصرف مواد مخدر و الکل و توجه به علائم هشداردهنده است.

استرس عبارت است از هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما رخ می‌دهد و ما باید با آن سازگار شویم. استرس‌ها می‌توانند منفی یا مثبت باشند. واکنش همه افراد به انواع استرس‌ها یکسان نیست. برای کنترل استرس راهکارهایی وجود دارد؛ از جمله برخورداری از حمایت خانواده، بهبود مهارت‌های اجتماعی، سازگاری با علائم مزمن و شرکت در گروه‌های آموزشی کنترل استرس.

شروع و سیر بیماری با استفاده از مدل آسیب‌پذیری-استرس قابل بررسی است. بیماری‌های شدید روان‌پزشکی در نتیجه تقابل استرس بالا و آسیب‌پذیری بالا رخ می‌دهند.

عواملی که آسیب‌پذیری را در برابر بیماری افزایش می‌دهند:

✓ عوامل زیستی (آسیب‌پذیری اولیه)

- ❖ سابقه خانوادگی: وجود سابقه خانوادگی بیماری شدید روان‌پزشکی و یا اختلالات شخصیتی خاص
- ❖ نابهنجاری‌های مغزی
- ❖ مشکلات رشدی-عصبی
- ❖ مصرف مواد مخدر و الکل

✓ استرس‌های محیطی - اجتماعی

- ❖ مشکلات مدرسه و کار
- ❖ طرد شدن از سوی دیگران
- ❖ روابط استرس‌زا
- ❖ حمایت‌های ضعیف اجتماعی
- ❖ رویدادهای مهم زندگی

✓ مهارت‌های شخصی

- ❖ مهارت‌های ضعیف اجتماعی
- ❖ مهارت‌های ضعیف در روبه‌رو شدن با مشکلات
- ❖ مشکلات ارتباطی

زمانی که تعدادی از این عوامل خطرزا در کنار هم قرار گیرند، فرد در برابر بیماری آسیب‌پذیر می‌شود و با مواجه شدن با استرس‌های محیطی، بیماری که در او پنهان بوده، شعله‌ور می‌شود. هرچه آسیب‌پذیری اولیه بیشتر باشد، برای بروز بیماری استرس کوچک‌تری کافی است، اما اگر آسیب‌پذیری اولیه جزئی باشد، استرس شدیدی می‌تواند موجب بروز بیماری شود. اگر مهارت‌های شخصی ضعیف باشند، مقابله با استرس‌ها و مواجهه با بیماری مشکل‌تر می‌شود. زمانی که سابقه بیماری روان‌پزشکی در خانواده وجود دارد، خانواده‌ها لازم است فعالانه برای افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر تلاش کنند. در مورد سوء‌مصرف مواد باید در نظر داشت که هم به صورت اولیه می‌تواند آسیب‌پذیری شخص را برای ابتلا به بیماری‌های شدید روان‌پزشکی بالا ببرد و هم به‌عنوان یک عامل استرس‌زای محیطی در بروز این بیماری‌ها مؤثر باشد.

علت بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا دیابت نیز از همین الگو پیروی می‌کند. مثلاً افرادی که آمادگی ابتلا به کمردرد دارند، به دلیل ضعف در ساختار دیسک و مهره‌ها و تاندون‌ها چنانچه وسیله‌ای را با وزنی معمول، مثلاً حدود پنج کیلوگرم، بلند کنند، ممکن است دچار کمردرد شوند، در حالی که کسانی که استعداد ابتلا به کمردرد ندارند با بلند کردن وزن بیشتری، مثلاً بیست کیلوگرم،

ممکن است کمردرد بگیرند. در اینجا ضعف ساختاری دیسک و تاندون‌ها، «آسیب‌پذیری» و وزن باری که فرد حمل می‌کند «استرس» محسوب می‌شود.

آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌های شدید روان‌پزشکی عیب محسوب نمی‌شود. این بیماری‌ها نشانه ضعف شخصیتی و یا حاصل روش‌های نادرست تربیتی نیستند.