

فرم آموزشی «استرس-آسیب‌پذیری»

دو عامل اساسی در ابتلا به بیماری دوقطبی، مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های پزشکی، نقش دارند:

۱. آسیب‌پذیری

۲. استرس

آسیب‌پذیری عبارت است از استعداد زیست‌شناختی (مثل استعداد ژنتیکی) برای ابتلا به بیماری دوقطبی. یعنی برخی از افراد بیش از دیگران آمادگی ابتلا به اختلالات خلقی دارند. همان‌طور که بعضی افراد آمادگی بیشتری برای ابتلا به دیابت و فشار خون دارند. 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 پیش می‌آید و ما باید با آن سازگار شویم. استرس‌ها ممکن است 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.

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 ۵ کیلوگرم، بلند کنند، ممکن است دچار کمردرد شوند، درحالی‌که کسانی که استعداد ابتلا به کمردرد ندارند با بلند کردن وزن بیشتری، مثلاً ۲۰ کیلوگرم، ممکن است کمردرد بگیرند. در اینجا ضعف ساختاری دیسک و تاندون‌ها، «آسیب‌پذیری» و وزن باری که فرد حمل می‌کند «استرس» محسوب می‌شود.