

فرم آموزشی «آسیب پذیری - استرس»

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

۱. آسیب پذیری

۲. استرس

آسیب پذیری عبارت است از استعداد زیست‌شناختی (مثل استعداد ژنتیکی) برای ابتلا به بیماری اسکیزوفرنیا، همان‌طور که بعضی افراد بیش از دیگران آمادگی ابتلا به دیابت یا فشار خون دارند. راه کنترل آسیب پذیری 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.

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 در حالی که 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، «آسیب پذیری» و وزن باری که فرد حمل می‌کند «استرس» محسوب می‌شود.