

درد در ذهن شماست!

بسیاری از بیماران، بدون آن که مشکل جسمی داشته باشند، از دردهای شدید، رنج می‌برند.

پروفسور «الکس زوترا»، استاد روان‌شناسی دانشگاه ایالتی «آریزونا» می‌گوید: «درد، یک احساس است. واضح است که بین این دو موضوع، ارتباطی وجود دارد. درد، راهی است که مغز نسبت به چیزی ناراحت‌کننده در بدن، واکنش نشان می‌دهد. احساس هم راهی مشابه آن است. اگر شما احساس عشق یا نفرت می‌کنید، در واقع به محرک‌های خارج از بدن خود، واکنش نشان می‌دهید.»

بررسی‌های جدید در اروپا نشان می‌دهد بیش از ۴۰ درصد مردمی که از افسردگی رنج می‌برند، دردهای مزمن هم دارند.

برخی پزشکان برای بیمارانی که از درد مزمن رنج می‌برند اما به‌ظاهر هیچ دلیل خاصی برای آن ندارند، داروهای ضدافسردگی تجویز می‌کنند. وقتی مطالعه‌های مختلف مورد بحث قرار گرفت، روان‌پزشکان تأکید کردند که راهی برای جدا کردن درد واقعی و درد ذهنی وجود ندارد و حتی اگر دلیل قاطعی هم برای صدمه‌ی فیزیکی وجود داشته باشد، درد فقط در خود مغز ایجاد می‌شود.

دکتر «کاترین بوشنل»، محقق مرکز درد در دانشگاه «مک گیل» مونترال، با استفاده از تصویربرداری مغزی نشان داد که جدا شدن از محیط اطراف با کمک فعالیتی سرگرم‌کننده، شدت سیگنال‌های درد ارسال شده به مغز را کاهش می‌دهد. او و همکارانش، افراد داوطلب را در حالی که به موسیقی‌های مختلف گوش می‌دادند، در معرض تحریک‌های کم‌وبیش دردناک گرمایی قرار داده بودند. نتیجه‌ی تحقیق‌ها نشان داد که گاهی وقت‌ها، واکنش مغز به سیگنال‌ها به‌طور کامل ناپدید می‌شود و همان زمان، سیگنال‌ها نیز به میزان باورنکردنی کاهش می‌یابند.

دکتر «بوشنل» می‌گوید: «این بدان معناست که برای نمونه، وقتی اعضای خانواده مدام از شما می‌پرسند درد داری یا نه؟ توجه شما بیش‌تر به درد جلب می‌شود و شدت آن، افزایش می‌یابد»

دلیل این ارتباط، شاید یکسان بودن محل سنجش احساس و درد در مغز باشد. این محل، قسمت جلویی «کورتکس» مغز است.

دکتر «یانینا فیشر» می‌گوید: «تا سال‌ها ارتباط بین سلامت روانی و سلامت جسمانی، گسسته بود. پزشکان، قاطعانه می‌گفتند که روان‌شناسان، کار خود را بکنند و ما هم کار خود را. تمامی این افراد، اعتقادی به ارتباط ذهن و جسم نداشتند.»

تحقیق‌های جدید، کم‌کم ارتباط بین احساس و درد را مستحکم‌تر می‌سازد. این تحقیق‌ها نشان می‌دهد داروها، تنها راه و منبع درمان دردهای مزمن نیستند و روش‌های دیگری نیز وجود دارد.

گردآوری و تنظیم: **فاطمه حسینی**