

وقتی مطلع می‌شوید که یکی از عزیزان یا حتی خودتان دچار بیماری به نام «ام‌اس» شده‌اید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ اغلب، دیده می‌شود بیمار، از افزایش بیماری‌اش وحشت داشته و آن را از دیگران مخفی می‌نماید یا خانواده‌ی او در صورت برخورد با آن، اقدام به انکار کرده یا هم‌چون شخص بیمار، آن را از دیگران مخفی می‌کنند. به‌طور کلی، بیمار در شرایط تثبیت بیماری، حتی از بدیهی‌ترین اقدامات خود هم‌چون پیاده‌روی به دلیل عدم توازن حرکتی در حضور دیگران، به‌شکل بارزی کاسته و به‌تبع آن، بر میزان انزوای درونی و خانه‌نشینی‌اش می‌افزاید. روان‌شناسان، پاسخ رفتاری بیمار مبتلا به «ام‌اس» را در شرایط انزوا و عزلت‌گزینی، به‌طور دقیق، مشابه بیمار مبتلا به افسردگی مزمن تشخیص داده و از این‌رو، او را پیش از آن که قربانی بیماری‌اش گردد، مستعد ابتلا به بیماری‌های خطرناکی هم‌چون افسردگی، پارانوئید، هذیان و مانند آن می‌دانند، به‌همین دلیل به شخص بیمار و خانواده‌ی او، همواره هشدار می‌دهند تا متوجه تأثیرات تصاعدی حالات منفی روحی بر خود و سیستم درونی اعضای خانواده باشند.

## روان‌درمانی بیمار مبتلا به ام‌اس

بارزی شیوع دارد، برای نمونه افرادی که از چربی‌های گیاهی، پروتئین‌های حیوانی به‌ویژه حیوانات آبی، حبوبات، غلات و میوه‌جات، کم‌تر استفاده می‌کنند، از مستعدان این بیماری هستند.

### روان‌درمانی بیماری ام‌اس

هرچند ملاقات با روان‌شناسان، از آخرین راه‌کارهای انتخابی بیمار مبتلا به «ام‌اس» می‌باشد، اما پژوهش‌های مستمر، ثابت نموده توجه به ابعاد روانی افراد مبتلا، در تسریع و بهبود بیماری، نقش به‌سزایی دارد. تعداد افرادی که توانسته‌اند به ابعاد گسترده‌ی توانایی‌های خود دست‌یافته و از زنجیر «ام‌اس» رهایی یابند و با قدرت و اراده، بر محدودیت‌های بی‌شمار خود غلبه کنند، به‌حدی قابل توجه و در حال رشد است که خود، انگیزه‌ی شده تا متخصصان علوم رفتاری، به پژوهش‌های دامنه‌داری در این‌باره دست‌بزنند.

هرچند بیمار مبتلا در نخستین ساعات برخورد با واقعیت وجودی «ام‌اس»، همواره در پیش‌بینی‌های یأس‌آلود و بدفرجام خود غرق می‌گردد و برخلاف اصل درمان، به‌شدت خود را به ویروس درحال رشد افکار منفی می‌بازد، اما به‌جرات می‌توان ادعا نمود تمام مبتلایان، به‌محض تغییر خلق و افزایش امید به زندگی، به معجزه‌ی اراده و تأثیر شگفت‌آور آن اعتراف می‌نمایند.

بسیار دیده شده بیمارانی که در برخورد با مشکل خود، متکی به رعایت موازین اولیه و بدیهی بوده‌اند، مانند پرهیز از گرم‌زدگی، جلوگیری از خستگی، تغذیه‌ی سالم، حفظ تناسب‌اندام و انجام حرکات آرام و ریتمیک، بیش از افرادی که چنین باوری را نداشته‌اند، به حیات خود ادامه داده و هم‌چنان بدون هیچ‌گونه استرس یا ناامیدی، به زندگی خود ادامه

می‌باشد.

از جمله نگرانی‌های بیماران مبتلا به «ام‌اس»، از دست‌دادن تعادل هنگام راه رفتن است که بنا به گزارشات متعدد، هنگام غروب آفتاب و فرارسیدن تاریکی، بیش‌تر نیز می‌شود. این بیماران، گاهی از بستن هر دو چشم خود هنگام ایستادن نیز هراس دارند زیرا معتقدند بلافاصله تعادل‌شان را از دست داده و بر زمین می‌افتند. در کنار علائم یادشده، وزوز گوش‌ها و کاهش توانایی شنیداری، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست‌ها و پاها، دردهای ماهیچه‌ای، مشکل بلع و بروز مشکلات دستگاه ادراری از قبیل بی‌اختیاری، تکرر و احتباس ادرار، از جمله علائم بارز جسمی‌ست که بیماران «ام‌اس» از آن‌ها رنج می‌برند.

در ابعاد روان‌شناختی نیز نقصان در فرآیندهای یادگیری، از جمله کاهش دقت و تمرکز و ابتلا به افسردگی، از نشانه‌های بارز بیماران مبتلاست. از دیدگاه روان‌شناسی، همان‌گونه که برخی بیماری‌ها هم‌چون آسم، ناراحتی‌های گوارشی، میگرن، آلرژی‌های پوستی و... می‌توانند از علت‌های روان‌شناختی برخوردار باشند، بیماران مبتلا به «ام‌اس» نیز ممکن است از مشکلاتی هم‌چون زودرنجی و حساسیت، مسؤلیت‌پذیری عاطفی، کمال‌گرایی، احساس تنش در انجام مسؤلیت سپرده‌شده، تردید و عدم توانایی در تصمیم‌گیری، خودخوری و جلوگیری از تظاهرات هیجانی و عاطفی، متکی و وابسته‌بودن، از خودگذشتگی و عدم توجه به نیازهای فردی و... رنج ببرند.

هرچند این بیماری در برخی نژادها مانند سیاه‌پوستان، ساکنان مناطق گرمسیر و ژاپنی‌ها کم‌تر دیده می‌شود اما به‌یقین، در افرادی که از برنامه‌های غذایی مفید، کم‌ترین استفاده را می‌برند نیز به شکل

### ام‌اس چیست؟

همان‌طور که می‌دانیم گلبول‌های سفید، مدام درحال ردیابی و انهدام مزاحمانی هستند که قصد استقرار و تکثیر در بدن را دارند و هماهنگی در عملکرد آن‌ها، موجب حفظ سلامتی و ارتقای ضریب دفاعی بدن می‌شود اما این عوامل ایجاد نظم و انضباط درونی، گاهی دچار اشتباه در تشخیص دوست از دشمن شده و بدون هیچ دلیل موجهی، به لایه‌ی میلین (یکی از غلاف‌های عصبی)، حمله‌ور می‌شوند که نشانه‌ی شروع بیماری «ام‌اس» است. زمان هجوم گلبول‌های سفید به رشته‌های عصبی، هم‌زمان با بی‌حسی و فلج موقت عضو مربوطه است. هرچند تاکنون، علت تغییر رفتار گلبول‌های سفید به‌روشنی معلوم نشده، اما محققان عرصه‌های مختلف علمی، عوامل متعددی را در این‌باره مؤثر می‌دانند.

میزان آسیب‌دیدگی این پیوند عصبی، می‌تواند در نوع تظاهرات بیماری مؤثر باشد به‌نحوی که منجر به بروز انواع مختلفی از بیماری «ام‌اس» گردد. برای نمونه اگر آسیب واردشده‌ی عصبی محدود باشد، به احتمال زیاد با نوع خوش‌خیم «ام‌اس» مواجه‌ایم و در صورتی که آسیب وارده شدید باشد، نوع دیگری از «ام‌اس» رخ می‌دهد که می‌تواند سالیان سال ادامه یابد و حتی منجر به بستری‌شدن فرد گردد. در هر حال، میزان آسیب‌دیدگی به هر میزان که باشد، باید مراقب نشانه‌های جسمی و روان‌شناختی آن باشیم.

### نشانه‌های ام‌اس

نخستین اعضای درگیر در بیماری «ام‌اس»، اغلب، چشم‌ها هستند که علائم بروز بیماری را پیش از اعضای دیگر نشان می‌دهند. ابتلا به خطای دید، دوبینی، انحراف چشم، تاری دید در یک یا هر دو چشم و کاهش توانایی دید، از علائم بارز آن



می‌دهند؛ بنابراین به بیماران مبتلا توصیه می‌شود امید، اراده و خواست درونی‌شان را در نخستین برخورد با بیماری، از دست نداده و خود را در اختیار بیماری و تقدیر ناشی از آن قرار ندهند.

### توصیه‌های لازم به بیماران مبتلا:

با بررسی تأثیرات متقابل بین جسم و روان، از افراد مبتلا درخواست می‌نماییم تا با توجه بیشتر به اصول و بهداشت روانی، به تسلط کامل و کنترل اراده‌ی خویش بر بیماری افزوده و قادر به بازتوانی و کسب مهارت‌های گذشته گردند:

● فراموش نکنید گاهی بیماری، پیش از آن که یک احساس واقعی از درد باشد، فقط یک تصور ذهنی‌ست؛ پس وقت باارزش خود را با پرداختن به این واژه تلف نکنید.

● گاهی احساس ناتوانی، فقط پاسخی‌ست به روزمرگی و فقدان هیجان. هر کاری که می‌تواند در تغییر حالت روحی‌تان مؤثر باشد، تجربه کنید؛ به شرط آن که وجداناً مجبور به قبول عواقب ناپسند آن نشوید

● روش‌های حفظ و کنترل خلق خود را دریابید؛ برخی خود را به اقدامات اجتماعی مشغول می‌کنند، تعدادی نیز به موسیقی و هنر می‌پردازند. در هر صورت، پیروی از یک برنامه‌ی بلندمدت که توسط اهداف کوتاه‌مدت و متنوع، تقویت و شارژ گردد، در حفظ خلق و کنترل انفعالات روحی، نقش به‌سزایی دارد.

● بر افکار منفی که به ذهن‌تان وارد می‌شود، غلبه‌ی نمایند. به هنگام تفکر منفی، رشد تصاعدی ویروس‌ها، جایی برای ذهن مثبت و مصلحت‌اندیش باقی نمی‌گذارد. البته جریان غلبه بر افکار منفی که منجر به پریشانی روحی و حتی ازهم‌گسیختگی شخصیت می‌گردد، به‌صورت ناگهانی و یک‌دفعه رخ نمی‌دهد، بلکه همواره نقطه‌ی آغاز آن از یک شک، تردید و ناتوانی در تصمیم‌گیری ارادی شروع می‌شود. فقط کافی‌ست ذهن‌مان را به یک موضوع منفی جلب کنیم؛ بعد از مدتی (البته اگر توان کنترل بر آن را داشته باشیم) متوجه می‌شویم که موضوعات بی‌شمار دیگری که هیچ ارتباطی به موضوع نخست نداشته، چهارسوی ذهن‌مان را تسخیر نموده است. در افراد بیمار، این احساس از قابلیت بیش‌تری برخوردار می‌باشد.

● مراقب هدر رفتن انرژی خود باشید و زیاد، خودتان

را خسته نکنید! مطمئن باشید در صورت پیروی از اهداف یادشده، نه‌تنها فرصت کافی را به‌دست خواهید آورد، بلکه از تبلور مفهوم خودسازی و خودشکوفایی در درون خود نیز شگفت‌زده می‌شوید؛ پس انرژی‌تان را دقیق و حساب‌شده توزیع نمایید تا بیش از گذشته لذت ببرید.

● از ورزش و پیاده‌روی غافل نشوید. ورزش و پیاده‌روی، نه‌تنها باید به‌صورت یک برنامه‌ی غیرقابل انکار مورد توجه قرار گیرد، بلکه به‌منظور ارضای نیروهای نفسانی و ارتقای سطح قوای حیاتی، هرازگاهی باید اقدامات لازم جهت مسافرت نیز فراهم شود تا از این طریق، سطح اثرگذاری اراده و عزت‌نفس، افزایش یابد.

● مراقب افزایش وزن خود باشید تا بدین‌وسیله مانع خستگی عصبی گردید. فراموش نکنید به همان میزان که افزایش وزن برای ساختار استخوان‌بندی مضر است، برای رشته‌های عصبی نیز زیان‌بار می‌باشد.

● از پرداختن به ورزش‌هایی که قابلیت ذهنی را افزایش می‌دهد، دریغ نکنید زیرا این فعالیت‌ها، مانع از رکود عملکردهای ذهنی و کلامی شما شده و ماهیت وجودی‌تان را در اجتماع، هم‌چون گذشته محفوظ می‌دارد؛ فعالیت‌هایی هم‌چون شطرنج، ماهی‌گیری، شنیدن موسیقی، خواندن کتاب، حل جدول و... توصیه می‌شود.

● در محافل دوستانه، به‌دنبال موضوعات عادی و جالب باشید. صحبت در مورد بیماری خود با دیگران، فقط بر میزان دلسوزی و دخالت‌های غیرکارشناسانه‌ی آنان می‌افزاید؛ پس به‌جای ایجاد نگرانی در دوستان‌تان، بگذارید به همه خوش بگذرد. ● احساس یأس و اندوه خود را پنهان نکنید. گاهی به اشک‌های‌تان اجازه دهید تا سرازیر شود زیرا تلاش برای کنترل تظاهراتی این‌چنینی، خود می‌تواند منجر به کاهش انرژی و تسلط افکار منفی بر روح و روان‌تان گردد. تخلیه‌ی هیجانی، روشی‌ست درمانی برای کاهش استرس‌های درونی.

● اطلاعات خود را درخصوص درمان‌های مکمل از جمله طب سنتی، طب اسلامی، هومیوپاتی، طب سوزنی، انرژی‌درمانی، مدیتیشن و... افزایش دهید.

### دکتر مهدی کرمی

روان‌شناس بالینی