



استرس، سردردهای عصبی، بی خوابی

اشاره به مطالب گذشته :

جسمی از جمله حمله‌های قلبی، فشارخون، زخم-
 معده و تاثیرهیجانان در ایجاد آنها و برخی نکات
 بهداشتی گفتگو نمودیم. اینک در این مقاله و در
 دنباله مطالب گذشته به تاثیر استرس و فشارهای
 عصبی در سردردها و بی‌اشتهایی و بی‌خوابی
 اشاره خواهیم کرد.

دربخش اول این سلسله‌مقالات خواندیم که
 استرس پدیده شوم قرن حاضر است و هر فرد باید
 مقداری هرچند ناچیز و کم نسبت به عوام—
 ایجاد کننده و عوارض آن آگاهی و آشنایی داشته
 باشد، تا بتواند خود را در برابر تهاجمات سنگین
 آن حفظ نماید و نیز درباره بعضی از بیماریهای

سردردهای عصبی را که مؤلفین مختلف با نام های سردرد کششی و سردرد تنشی معرفی کرده اند عملاً و تقریباً " بطور کامل بعلسلسل هیجانی بوجود می آیند و در دنباله یک عصبانیت و خشم ویا استرس ترس آور و یا هیجان آور ظاهر می شوند. همانطور که در بالا بصورت آماری نشان داده شد ۷۰ درصد موارد سردرد را این نوع سردردها تشکیل می دهند و شایعترین انواع سردرد می باشند.

سردرد ممکن است شب هنگام موقعی که شخص در خواب است ظاهر شده، او را از خواب بیدار کند ویا اینکه صبح زود آسایش و خواب او را برهم بزند.

درد بیشتر در پس سرونواحیه گردن است و معمولاً " دوطرفه بوده، بصورت فشار یک باندی است که بسر بسته اند ویا اینکه شخص احساس سنگینی و فشاری شدید در سر خود می کند؛ گاهی درد در پیشانی زیر کاسه چشم بصورت کلاه در دوطرف گیجگاه وجود دارد.

اکثراً " احساس درد همراه حساسیت پوست وموی سرمی باشد که با دست زدن به سر شخص سردرد شدت پیدامی کند. در تمام موارد یک رابطه مستقیم بین حالات اضطرابی و هیجانی کوتاه یا طولانی در شروع این سردردها وجود دارد. بطوریکه این سردردها متناوب بوده ویا هر حالت اضطرابی یا تمامد عاطفی شدید بروز می کند. عامل این حالات اضطرابی ممکن است در منزل و مربوط به روابط خانوادگی و یا در محل کار مربوط به روابط شغلی و اجتماعی باشد.

این افراد نگران از آینده، هراسناک و تحت فشار هیجانی بوده، ویا افرادی هستند که نسبت به عقاید دیگران حساس بوده، احساس حقارت دارند ویا بالاخره اشخاص کمال پرستی

سردرد یکی از عادی ترین و در عین حال مهمترین نشانه های بسیاری از بیماریهای جسمی و عصبی است. سردرد عصبی یا کششی به سردردی اطلاق می شود که دائمی یا دوره ای بوده، با کشمکش های روانی که شخص تا اندازه ای از آن آگاهی دارد مربوط می شود - این سردرد معمولاً " بدون مقدمه بروز می کند و بطور دو طرفه بوده، ممکن است با اضطراب و نگرانی و همچنین حالت تهوع و استفراغ همراه باشد شدت و تکرار آن متفاوت است و اغلب روزها یا هفته ها وگاهی ماهها و سالها هم ادامه می یابد. در اغلب موارد شخص به عوامل روانی و اضطراب و ناراحتی خود آگاهی دارد. این سردرد ها با فشارهایی که از اطراف و محیط به شخص آمده از قبیل توقعات بیش از حد اطرافیان که بیشتر از طاقت و تحمل فرد است ارتباط دارد، مانند فشارهای اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و مانند آن که بوجود آورنده این نوع سردردها هستند. بر طبق آماری که از کلینیک های سردرد بدست آمده است ۷۰ درصد سردردها منشاء و مبنای عصبی دارند، و از نوع کشش های عصبی می باشند. سردردهای عصبی را کم و بیش همه افراد سالم و طبیعی تجربه کرده اند و معمولاً " علت آنها استرس های عصبی و یا خستگی روزانه بوده است. اینگونه سردردها با خوردن کمی مسکن ویا یک شب خواب راحت بزودی برطرف شده، فردای آنروز بکلی فراموش می شوند. اما سردردهای مزمن عصبی به آسانی و بزودی بر طرف نمی گردند و هر وقت که شروع می شود مدت زیادی شخص را رنج می دهد و بسا مسکن های معمولی هم بهبود نمی یابند. در این موارد شدت درد باشدت هیجان یا خستگی بستگی مستقیم پیدا می کند.

زودرس می نماید و با آنکه چند لقمه غذا نخورده است تصور می کند که مقدار زیادی غذا خورده و آرزوی جز راحت شدن از غذا ندارد نتیجه این بی اشتهائی و خودداری از غذا خوردن، لاغری زودرس و پیشرونده است و معمولاً فشارخون و قند خون این افراد هم پائین تر از معمول است .

بی خوابی راهم یکی دیگر از ثمرات استرس باید دانست که پس از آشنائی مختصری با چگونگی خواب آگاهی بیشتری نسبت به بی خوابی خواهیم داشت .

خواب، فقدان حالت بیداری و هوشیاری است و اصطلاحاً " ازدست دادن حالت بیداری و خود آگاهی و آگاهی از دنیای خارج و جسم خود را روانشناسان حالت خواب دانسته اند که همراه کند شدن اعمال تنفس و قلب و عروق و پائین آمدن درجه حرارت بدن می باشد .

در مورد روانشناسی خواب پژوهش ها نشان می دهد که فشارخون در هنگام خواب به تدریج پائین رفته ، سپس در هنگام بیداری بالا می آید . در ابتدای خواب خون بیشتری به اندام ها و دست و پا می رسد و مقدار خواب هر فرد بستگی به وضع جسمی و عادت وی دارد در مدت خواب چهار تا پنج بار بیدار شدن در طول شب طبیعی است .

روء یا خواب دیدن در دوسه ساعت آخر خواب و در هنگامی که خواب سبک می باشد و عمیق نیست به ظهور می رسد . رویاهای نامطبوع و نامطلوب بیشتر از رویاهای مطبوع و مطلوب است و محتویات اکثر آنها بستگی به تجارب قبلی شخص دارد و رویاهای خیلی سریع فراموش می شوند .

در مورد میزان خواب برای ۹ تا ۱۲ سالگی

هستند و نمی توانند بخوبی آرامش داشته و استراحت کنند و راحت باشند . در مورد توارث هم با بررسی هایی که انجام شده در ۴ درصد موارد جنبه های ارثی مشاهده شده است ، حتی در مواردی میگردن با این سردردها توام وجود دارد . دختر جوانی دچار سردردهای شدید واقعی می شود که درمان های داروئی بی ثمر می ماند کوشش های روان درمانی آشکار می کند که این دختر با وجود تحصیلات خوب نتوانسته شوهر و شغل مناسبی بدست آورد و به کار کم اهمیتی در کارخانه ذغال مشغول بوده است .

مورد دیگر خدمتکاری است که سالها از سردرد شکایت داشته ، پس از چند مصاحبه معلوم می شود که آرزو داشته آموزگار شود و سردردش از موقعی که تحصیلاتش متوقف شده شروع شده است .

مورد سوم مردی است که دچار سردردهای شدیدی می گردد و شدت آن به حدی می رسد که می خواهد سرش را بشکافد ، پژوهشهای زیاد نشان می دهد که ترس از اینکه همسرش او را ترک کند همیشه او را رنج می دهد و علت آن ترس هم ترک همسر اول او بوده است .

از موضوع سردرد که بگذریم بی اشتهائی روانی نیز در اثر استرس ظاهر می شود که در نزد دختران جوان پس از بلوغ و در سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی مشاهده می شود و علامت مشخص کننده آن ازدست دادن اشتها و لاغری و قطع شدن پرسیود و ایجاد یک حالت روانی خاص در آنهاست . شروع بی اشتهائی با کم شدن اشتها و انتخاب چند نوع محدود غذا همراه است و گاهی هم بعضی از آنها تشریفات عجیب و غریبی برای انتخاب و صرف غذا وضع می کنند و تدریج بی اشتهائی کامل می شود و شخص احساس سیری

وداروهای محرک، بعضی ازویتامینها و افسراط درغذای شب و خستگی یا بی حرکتی طولانی بوجود می آید.

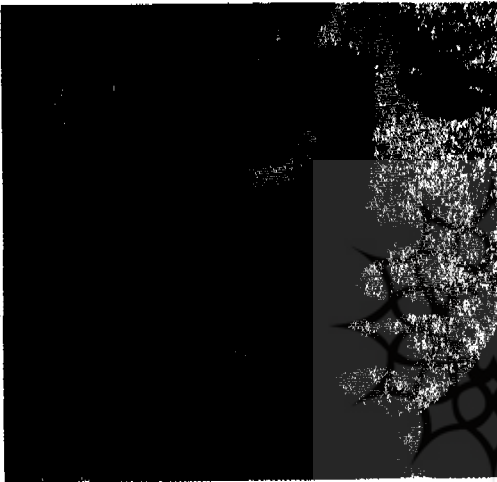
دسته سوم بی خواب های شدید هستند که مشکلشان بصورت بیداری در تمام شب یا خواب کوتاه مدت چند ساعتی و یا بیدار شدن های زود رس می باشد که معمولا " با اضطراب همراه است، حالت عمومی و

حدود ۹ ساعت و ۳۰ دقیقه و برای ۱۲ تا ۳۰ سالگی حدود ۷ ساعت و از ۳۰ تا ۵۰ سالگی حدود ۷ ساعت و ۲۰ دقیقه و از ۵۰ تا نود سالگی حدود ۷ ساعت و ۴۰ دقیقه رابطور متوسط پیشنهاد می نمایند و بررسی های آماری نشان می دهد که نیمی از افراد به طور متوسط ۶ ساعت می خوابند. البته موارد استثناء همانطور که گفته شد فراوان است با توجه باینکه بعضی از افراد کلا " خوش خواب، بعضی دیگر بد خواب نیز به شمار می آیند.

بی خوابی با عدم امکان ازبین بردن حالت بیداری مشخص می شود، دراین حالت چرت زدن و حالت خواب آلودگی ایجاد شده، مداومت خواب ازبین می رود و افراد ممکن است بی خواب سبک و یا بی خواب مزمن و یا بی خواب شدید باشند.

بی خواب های سبک افرادی هستند که بیشتر از آنچه که خود خیال می کنند می خوابند و بدین معنی که تصور می کنند که خوابیده اند در صورتیکه خواب کافی داشته اند و بطور کلی در ارزشیابی میزان خواب اشتباه می کنند و اینها افرادی هستند که باشکایت ازبی خوابی کاملا " سر حال و فعال هستند و هیچگونه سستی در کار و یا کجی ندارند. درحالیکه بی خواب های واقعی قیافه های با خطوط درهم و خسته و خواب آلوده دارند، صورت آنها لاغر و چروکییده و معمولا " بعد از ظهرها هم دچار اضطراب و نگرانی هستند.

دسته دوم بی خواب های مزمن هستند که اشکال در به خواب رفتن دارند و بیداریهای مکرر و کوتاهی در هنگام خواب دارند و خوابشان سبک است این حالت اغلب در اثر عدم رعایت بهداشت و یا افراط در صرف قهوه و یا چای



فعالیت شغلی این افراد بتدریج مختل می گردد و ممکن است این نوع بی خوابی به دنبال بی خوابی های اتفاقی پس از بیماری های جسمی و یا حوادث و یا ضربه های شدید روانی بوجود آید.

درباره خواب و بی خوابی و خواب دیدن و رؤیایها زمینه بحث گسترده و مطالب بسیار زیاد است که از گنجایش و فرصت این مقاله خارج می باشد ولی جادارد به چند بیت شعر از بی خوابی عبرت آموزی که شاعر معاصرمان داشتیم به نظم آورده است اشاره کنیم:



دوشم از سرففت خواب و میگذشت
 باغم دل چون دگرشبهای من
 نیک تاک ساعت آوردم به خود
 درسخن شد ناصح گویای من
 بازبان عقربک می گفت عمر
 میروم بشنو صدای پای من
 روزاگر سرگرم خواب غفلتی

دردل شب گوش کن آوای من
 بهر صورت در کلیه موارد فوق و هر نوع
 بی خوابی به جنبه‌هایی از شخصیت که تحت فشار
 قرار گرفته است بر می خوریم و علائمی چون
 اضطراب و تهاجم و موقعیت های کشاکشی و توام
 شدن احساسات ضدو نقیض مشاهده می کنیم و در
 تمام موارد علاوه بر تدابیر درمانی باید در رفع
 وجلب گیری موقعیت های کشاکشی و دور
 نگاهداشتن فرد از اوقات ای که موجب کشاکش و
 تضاد شده است تلاش نمود و حتی امکان تداعی
 شدن مسائل ناگوار را از میان برد. بایستی
 شرایط زندگی وی را در منزل با همسر و خانواده
 و فرزندان و همچنین در محیط کار با همکاران و در
 محیط اجتماع با سایر افراد جامعه بهبود بخشید
 و در تمامی جهات یک بازسازی روانی که خود
 شخص هم با تمام قوا به آن بپردازد صورت
 پذیرد، تا عواملی که مانع خواب راحت و
 استراحت می شوند از بین بروند همچنین باید
 در مورد کاهش استرس های دیگری از قبیل
 کاهش صداها و گفتگوها و بگو مگوها و نیز بهداشت
 غذا و تنظیم فعالیت و گاهی هم کسم کردن
 مسئولیت ها و برقراری نظم در کار و استراحت
 و تفریح کافی، اقدام جدی نمود تا نتیجه
 مطلوب بدست آید.

بالاخره باید دانست که هر وقت فردی تحت

تأثیر فشار عصبی و استرس قرار می گیرد روابط
 انسانی او اولین محلی است که آشکارا دستخوش
 اختلال می شود و خود را مختل و معیوب نشان
 می دهد و هر قدر اختلال شدیدتر و فشار بیشتر
 باشد روند آن نیز نگران کننده تر خواهد بود و
 باید گفت که روابط صحیح و درست انسانی
 مهمترین چهره زندگی انسان است و بهمین
 لحاظ در مکتب انسان ساز اسلامی ارزش والاّی
 را برای روابط انسانی ملاحظه میکنیم. در عین
 حال این نکته را نباید فراموش کرد که یک انسان
 عادی کسی است که همانقدر که در جمع بودن و
 از معاشرت و گفتگوی با دیگران لذت می برد و به
 زندگی اجتماعی خود اهمیت می دهد، همانقدر
 هم باید در هنگام تنهایی خود لذت ببرد
 یعنی میزان شادی عمیق و رضایتمندی وی از
 خود چه در جمع و چه در تنهایی تغییر نکند.
 و همچنین در رابطه با مال و ثروت، نعمت فراوان
 او را از خود بی خود و از خدایی خیر نگرداند و
 دچار استکبار نشود و در تنگناهای زندگانی هم خود

رانباخته وهراس به خود راه ندهد و خداوند را
همیشه پشتیبان خود بداند .

ای که در شدت فقری و پریشانی حال

صبر کن کاین دوسه روزی بسر آید معدود

ای که در نعمت و نازی به جهان غره مشو

که محال است در این مرحله امکان خلود

و برای پیش گیری ورهائی از چنین درماندگی

چنگ زدن به ریسمان محکم الهی و مدد گرفتن

از دریای بی کران لطف او را چاره ساز بداند

بویژه که هم زبان باشاعری سوخته دل باشد .

الهی سینه ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی وان دل همه سوز

هر آن دل را که سوزی نیست دل نیست

دل افسرده غیر از آب و گل نیست

دل افسرده دارم سخت بی نور

چراغی زو بغایت روشنی دور

بده گرمی دل افسرده ام را

برافروزان چراغ مرده ام را

ندارد راه فکر روشنائی

زلطفت پرتوی دارم گدائی

اگر لطف تو نبود پرتوانداز

کجا فکر و کجا گنجینه راز

ز گنج راز در هر گنج سینه

نهاده خازن تو صد دلفینه

چو در هر گنج صد گنجیه داری

نمی خواهم که نومیدم گذاری

براه این امید پیچ در پیچ

مرالطف تومی باید دگر هیچ

دکتر احمد خسروی

