

استرس، اختلال‌های تطابقی و هیپنوتیزم انبوه بیماری‌های خیالی



دکتر سیدرضا جمالیان
هیپنوتیزم درمان‌گر

اضطراب و افسردگی به‌طور واضح در تعقیب یک استرس مشخص ایجاد می‌شوند. استرس به عامل یا شرایطی گفته می‌شود که با ایجاد تغییرهایی در نظم زندگی روزانه، فرد را مجبور می‌کند که با شرایط جدیدی روبه‌رو شده و به‌صورت متفاوتی زندگی کند.

توضیحی درباره‌ی استرس

هر فرد، قدرت و ظرفیت محدود و مشخصی دارد که به کمک آن می‌تواند در برابر شرایط و وقایع محیطی، تطابق پیدا کند. استرس به‌تعبیر معمول، به وضعیت یا حالت‌هایی اطلاق می‌شود که فرد با حادثه و یا واقع‌های که بزرگ‌تر از ظرفیت اوست، روبه‌رو شود. این تغییر یا تحول ناگهانی و نسبت به ظرفیت فرد، می‌تواند یک واقع‌های بد مانند مرگ، جدایی از نزدیکان، ضررهای اقتصادی و... یا یک واقع‌های خوب و مطبوع مانند ارتقای سریع مالی، شغلی، مهاجرت و... باشد. در این شرایط خوب هم تطابق رفتاری ممکن است منجر به پیدایش استرس شود. با توجه به وضعیت جسمی و فیزیولوژیک یک فرد، علامت‌ها و شواهد استرس به‌صورت خاص و با شدت ویژه‌ای در او صورت می‌گیرد که با دیگران، متفاوت است.

طبقه‌بندی و یافته‌های بالینی

این که چه علت یا شرایطی در افراد جامعه منجر به پیدایش استرس می‌شود، به عامل‌های متفاوت و متعددی به‌ویژه سن فرد بستگی دارد.

در جوانان، مباحث‌های مرتبط با عشق و ازدواج، ارتباط نوجوان با پدر و مادر، ارتباط‌های شغلی و تلاش برای پیشرفت اقتصادی، مؤثر می‌باشند.

در میان‌سالان، پیدایش تنش با بقیه، مسائل مربوط به پدر و مادر سالمند، تفکرهای مربوط به بازنشستگی و از دست دادن قدرت جسمی، در ایجاد این ناراحتی‌ها مؤثرند.

عکس‌العمل افراد نسبت به استرس، متفاوت است. عده‌ای دچار عصبانیت و استرس می‌شوند؛ در حالی که برخی به افسردگی، دچار می‌گردند. در عده‌ی زیادی از افراد جامعه، طیف گسترده‌ای از بیماری‌های جسمی تظاهر پیدا می‌کند و عده‌ای به نوشیدنی‌های الکلی و مواد اعتیادآور یا روان‌گردان رومی‌آوردند. در برخی از افراد، ترس و وحشت زیادی پیدا می‌شود که عامل یا شرایط استرس‌زا تکرار شود و در جمعی، احساس گناه، شرم یا آشفتگی‌های ذهنی پدید می‌آید. استرس‌های حاد و بسیار شدید، می‌توانند به‌صورت بی‌قراری، تحریک‌پذیری، خستگی و اضطراب ظاهر شوند.

اشکال در تمرکز ذهنی، اختلال در خواب (بی‌خوابی یا رؤیاهای آشفته) و انواع ناراحتی‌های جسمی، فرد را وادار به خوددرمانی می‌کند که بیشتر آن‌ها عواقب ناگواری به‌وجود می‌آورند.

یکی از مهم‌ترین علائم استرس، پیدایش انقباض یا «اسپاسم» در عضله‌های بدن است که زودتر از همه‌جا در عضله‌های صورت، این گرفتگی‌ها به‌صورت چین‌خوردگی در پیشانی یا در بین ابروها ظاهر می‌شوند.

آمارهای پزشکی نشان می‌دهند بیشتر افرادی که با علائم بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف به پزشکان و درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند، درحقیقت به عوارض و عواقب استرس و افسردگی دچارند.

برای درمان استرس که به‌صورت عمده بر اثر گرفتگی و «اسپاسم» در عضله‌های ارادی بدن پدید می‌آید، داروهای چندان مؤثری وجود ندارد و با مصرف آن‌ها، حالت گیجی و خواب‌آلودگی پیدا می‌شود که با زندگی روزانه، منافات دارد. برای برطرف کردن اسپاسم‌های حاصل از استرس، بهترین، بی‌عارضه‌ترین و منطقی‌ترین کار، روش‌های «ریلکس شدن» است که شناخته‌ترین آن‌ها هیپنوتیزم، خودهیپنوتیزم و مدیتیشن است که انسان را از استرس، به آرامش بی‌کمران می‌رسانند.

«ریلکس شدن پیش‌رونده» یک تکنیک بسیار مؤثر است که در بیشتر موارد، به خلصه‌ی واقعی هیپنوتیزم می‌انجامد. «ریلکس شدن» را باید از فردی که به‌خوبی آن را می‌دانند، به‌صورت یک تکنیک، یاد گرفت و محال است فردی با خواندن کتاب یا مقاله، این مهارت را یاد بگیرد؛ همان‌طور که با خواندن کتاب نمی‌توان رانندگی، آشپزی یا فوتبال را فراگرفت.