

استرس و سلامت

فاطمه فلسفی

استرس به معنی فشار و تنش است و به حالتی که انسان در برابر موقعیتهای ناسخوشایند از خود بروز می‌دهد گفته می‌شود. به بیان دیگر وقتی فرد با محرکهای غیرمعمول روبرو می‌شود سعی می‌کند خود را با موقعیت غیرعادی سازگار کرده و انطباق دهد. واکنش جسمی - روانی حاصل از این تلاش را استرس گویند.

البته استرس همیشه پدیده منفی نیست زیرا برای ایجاد تحرک و تلاش در زندگی و رسیدن به اهداف مورد نظر وجود مقداری استرس ضروری است. ولی استرس زیاد موجب بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود.

در زندگی صنعتی امروز حوادث استرس‌زای زیادی وجود دارد در حالی که زندگی ساده روستایی به علت حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی و به دلیل اعتقادات و ارزش‌های سنتی دارای آرامش بیشتری



است.

نا توانی در مقابله با استرس موجب بیماریهای جسمی و روانی می‌شود. مشکلات روانی مانند تضعیف روحیه، نداشتن انگیزه، عصبانیت، نگرانی، مشکلات جسمی مانند تغییر ضربان قلب، تغییر فشار خون، سردرد، آسم، زخم معده، اختلالات گوارشی، بیماریهای قلبی ممکن است بر اثر استرس ایجاد شوند. مشکلات رفتاری مانند بیخوابی، کم اشتها، پراشتهایی، بیقراری، شتابزدگی که این آثار به نوبه خود بر زندگی فرد تاثیر گذاشته و توانایی او را برای حل مشکلات زندگی کاهش می‌دهد نیز عمدتاً از استرس ناشی می‌شوند.

امروزه مردم رابطه بین استرس و بیمار شدن را تجربه کرده‌اند. مشاهده شده وقتی فرد دچار استرس می‌شود بیماریهایی چون سرماخوردگی، آنفلونزا، تبخال و آلرژی‌های حادثر پدیدار می‌شود. لذا بسیاری از پژوهشگران در جستجوی چسرا و چگونگی ارتباط بین بیماری و استرس هستند.

سیستم ایمنی بدن وظیفه محافظت بدن در مقابل میکروبیهای که ایجاد بیماری می‌کنند یا موادی را که برای بدن مضر هستند به عهده دارد. سیستم ایمنی بوسیله گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌های موجود در خون کار دفاع از بدن را انجام می‌دهند. گلبولهای سفید در سراسر بدن در خون گردش می‌کنند و در اعضای مختلف مانند مغز استخوان، عقده‌های لنفاوی و طحال مستقر می‌شوند. گلبولهای سفید انواع مختلفی دارد که مهمترین آنها در این زمینه لنفوسیت‌ها هستند. برای مقابله با عوامل خارجی لنفوسیت‌ها تکثیر می‌یابند، که تکثیر لنفوسیت‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا وقتی که یک ماده مضر به بدن هجوم می‌آورد سلول‌های ایمنی باید تعدادشان افزایش یابد تا بتواند ماده فوق را از بین ببرد.

آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که بوسیله بعضی لنفوسیت‌ها تولید شده و به

مواد مضر بدن هجوم می‌آورند، آنها را نشانه‌گذاری کرده تا سایر گلبولهای سفید آنها را منهدم کرده و از ایجاد عفونت جلوگیری کنند.

یکی دیگر از سریعترین عوامل سیستم ایمنی، سلول‌های کشنده طبیعی هستند که در مبارزه با ویروسها و تومورها فعالیت می‌کنند. هرچه این گروه از سلولها، سلول‌های ترمور بیشتری را از بین ببرند نشان‌دهنده فعالیت بهتر آنها است.

اثر اضطراب بر سیستم ایمنی

در پژوهش‌هایی که درباره رابطه بین استرس و سیستم ایمنی به عمل آمده اثر عوامل مختلفی چون امتحانات، محرومیت، طلاق، بیکاری، ریاضیات فکری، مراقبت از بیماران مبتلا به فراموشی را روی سیستم ایمنی بررسی کرده‌اند. اکثر مطالعات نشان می‌دهد که استرس موجب کاهش تکثیر لنفوسیت‌ها و کاهش فعالیت سلولهای کشنده طبیعی می‌شود. مقدار آنتی‌بادی موجود در خون نیز تغییر می‌کند. بین مدت استرس و تغییراتی که در سیستم ایمنی بوجود می‌آید نیز ارتباط وجود دارد، همان‌طور که اضطراب‌های طولانی موجب کاهش انواع خاصی از گلبول‌های سفید می‌شود. همچنین اثرات اضطراب‌های شخصی مانند محرومیت، طلاق با اثرات اضطراب‌هایی مانند امتحان یا بیکاری بر سیستم ایمنی متفاوت است.

در حالات روانی منفی مانند افسردگی و اضطراب تغییر در تعداد گلبول سفید و آنتی‌بادی موجود در خون مشاهده شده و همچنین تکثیر لنفوسیت‌ها و فعالیت سلولهای کشنده طبیعی کاهش می‌یابد.

تولید آنتی‌بادی در بدن با میزان اضطرابی که فرد دچار متفاوت است. اضطراب بیشتر موجب تولید آنتی‌بادی کمتر می‌شود. استرس با فعالیت هورمونهای آدرنالین - هیپوفیز و هیپوتالاموس و سیستم عصبی سمپاتیک ارتباط دارد. در اثر فعالیت آنها میزان هورمونهای کورتیزول و کاتاکولامین

(اپی‌نفرین و نورپی‌نفرین) در خون بالا می‌رود. و افزایش زیاد کورتیزول و اپی‌نفرین موجب کاهش تعداد گلبولهای سفید خون می‌شود و تکثیر لنفوسیت‌ها و فعالیت سلولهای کشنده طبیعی کاهش می‌یابد. هورمون‌های دیگری مانند هورمون رشد و پرولاکتین نیز بر سیستم ایمنی اثر دارند.

اثرات استرس بر رفتار افراد

معمولاً افرادی که دچار استرس می‌شوند کمتر می‌خوابند، کمتر می‌خورند، بیشتر سیگار می‌کشند و یا از داروها بیش از دیگران استفاده می‌کنند. این رفتارها به نوبه خود بر سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد. آنچه مسلم است اینکه استرس اثرات سوئی بر سلامت دارد که بخشی از آن به علت تغییرات در سیستم ایمنی است و پژوهش‌های آینده مشخص خواهد کرد که چگونه می‌توان با کاهش استرس موجبات سلامت بیشتر را فراهم نمود.

استرس سرطان

۲۰۰۰ سال است که پزشکان ارتباط روشن بین استرس در رشد غده بدخیم را تشخیص داده‌اند در قرن ۱۹ پزشکان انگلیسی دریافتند که فشارهای هیجانی از مهمترین عوامل ایجاد سرطان است و میزان بیماری را افزایش می‌دهد. در زندگی امروز استرس‌های اجتماعی و روانی افزایش یافته است. در مطالعه‌ای که stress خبرنگارنامه انستیتو آمریکایی استرس در بیش از ۵ دهه انجام داد ثابت کرد اثرات عمیق استرس موجب سرعت رشد غده بدخیم می‌شود بدون اینکه علت واقعی آنها باشد. بطور مشابه کاهش استرس موجب کاهش تومورها در حیوانات آزمایشگاهی گشته و زندگی مبتلایان به سرطان طولانی می‌شود بعضی پزشکان فکر می‌کنند ضربه روحی موجب رشد غده بدخیم می‌شود ولی احساسات مثبت مانند ایمان قوی، حمایت‌های اجتماعی و سایر عواملی که استرس را کاهش می‌دهد می‌تواند رشد غده



مورد چگونگی زندگی اجتماعی، آداب معاشرت، زندگی خانوادگی، کسب و کار و غیره وارد شده، کلیه جهات زندگی فرد را تحت مراقبت قرار داده، او را برای رسیدن به کمال واقعی هدایت می‌کند. و، بنابراین، یأس، سرگردانی و احساس بطلالت را از زندگی او می‌زداید.

فرد مؤمن همواره احساس می‌کند که بسوی هدفی متعالی در حرکت است و بنابراین زندگی دنیوی را مقدمه‌ای برای

پزشکی بهبود نمی‌یابد. برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، ارتباطات عاطفی و ایمان قوی از عوامی است که موجب کاهش استرس بر فرد می‌شود.

دستورات اسلامی همچنانکه در سایر موارد از بروز انواع اختلالات در زندگی جلوگیری می‌کند، برای پیشگیری از نابسامانیهای روانی نیز رهنمودهای لازم را ارائه کرده است.

دستورات اخلاقی و توصیه‌هایی که در

بدخیم را کاهش دهد.

مقابله با استرس از دیدگاه اسلام

ناراحتی‌های روانی، اضطراب و استرس‌ها که امروزه در همه جوامع بخصوص جوامع مرفه غربی شایع است نتیجه غلبه زندگی خشک ماشینی، کمبود عواطف در جامعه و از بین رفتن معنویات است. همچنانکه در بررسی محققین بدان اشاره شد. این بیماری‌ها که به روح و روان افراد مربوط می‌شود با دارو و درمان



استرس همیشه پدیده منفی نیست زیرا برای ایجاد تحرک و تلاش در زندگی و رسیدن به اهداف مورد نظر وجود مقداری استرس ضروری است. ولی استرس زیاد موجب بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود.

احساسات مثبت مانند ایمان قوی، حمایت‌های اجتماعی و سایر عوامی که استرس را کاهش می‌دهد می‌تواند رشد غدد بدخیم را کاهش دهد.

دعا و نیایش به درگاه الهی از

عمیق‌ترین نیازهای فطری

انسان است و موجب آرامش روان و

ایجاد نشاط می‌شود.

مسانی، عامل مهمی در بروز انواع بیماری‌های روانی در آن جوامع است.

در معارف اسلامی صلة ارحام، ملاقات محرومان، بیماران یتیمان و بی‌سرپرستان آنچنان مورد توجه و تأکید قرار گرفته که گویا از مهمترین وظایف فرد مسلمان است. چنانکه رسول خدا (ص) می‌فریاد «من اصبح و لم یتهم بامور المسلمین فلیس بمسلم» هرکس سحر کند و در اندیشه رسیدگی به امور مسلمانان نیابد مسلمان نیست. بنابراین از رسالت مسلمانان توجه به امور و رسیدگی به نیازهای یکدیگر است. که خود موجب پیوندهای عاطفی و آرامش روانی می‌گردد.

ارتباط، دید و باز دید و جویای حال یکدیگر شدن بسیار ارزشمند و خوشایند و زمینه‌ساز بهداشت روانی و احساس تعلق و حمایت روانی - اجتماعی است. که چنین شرایط مطلوب روانی - اجتماعی موجب سلامت جسم و روان افراد می‌شود.

امید است که مسلمانان با اتکا به دستورات الهی در آرامش و صمیمیت بسر برده و جامعه‌ای نمونه و الگو برای جهانیان که به دلیل پرداختن مطلق به مادیات دچار سرگردانی و حیرت شده است باشند.

فهرست منابع:

- 1- Hisoshi Nakajima "Stress and Health" world Health, No.2, March - April 1994
- 2- Tracy B. Herbert "Stress and the Immune syetem"
- 3- World Health, No. 2, March April 1994.

۲- نشر به بهداشت از دیدگاه اسلام وزارت بهداری

رسیدن به حیات جاودانی دانسته، و از غرق شدن در مادیات و شهوات خودداری کرده و چنانچه در زندگی با شکست مواجه شود یأس، نومیدی و اضطراب او را از پای در نمی‌آورد، مؤمن دچار حرص، حسادت، قدرت نمایی، افزون‌طلبی و سایر صفات غیراخلاقی و غیرانسانی که اسباب گرفتاری انسان می‌شود نمی‌شود یکی از موضوعات مهمی که در تعالیم اسلامی مورد توجه قرار گرفته توکل به خداست. مسلمان در تمام امور توکل به خدا می‌کند و اراده الهی را موثر در خلقت می‌داند. لذا از هیچ قدرتی ترس و وحشتی نداشته و در برابر مشکلات از پای در نمی‌آید. او مشکلات را نشانه‌ای از امتحان الهی دانسته و دچار تزلزل و اضطراب نمی‌شود.

انسان مؤمن با دعا و نیایش خود را به خدا نزدیک کرده و دل را با یاد او آرامش می‌بخشد. احساس آرامشی که فرد در اثر رابطه با خدا درد دلش ایجاد می‌شود پشتوانه محکمی در مقابل اضطراب‌ها، استرس‌ها و مشکلات می‌باشد. همچنانکه قرآن می‌فریاد: «الابذکرالله تلمنن القلوب». همانا با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. و بالاخره نماز این ارتباط همیشگی و صمیمانه بین انسان و خدا موجب آرامش دل‌های خسته و تسلی بخش دل‌های مضطرب و موجب صای باطن می‌شود. دعا و نیایش به درگاه الهی از عمیق‌ترین نیازهای فطری انسان است و موجب آرامش روان و ایجاد نشاط می‌شود.

علاوه براین، توصیه‌های زیادی که در تعالیم اسلامی درباره کمک به محرومان، نیکی به خویشاوندان، صلة رحم عیادت بیماران نیکی به همسایگان، معاشرت با بندگان صالح خدا شده، سبب ایجاد پیوند روحی و عاطفی بین انسانها گشته و همین ارتباطات قلبی براساس محبت و مودت و حقیقت آنها را از احساس تنهایی و یاس نجات می‌بخشد. درحالیکه در جوامع مادی غربی روابط قلبی و عاطفی وجود ندارد و همین فقر عاطفی و فقدان پیوندهای روحی و معنوی در یک زندگی خشک و بی‌روح

