

چگونه، خود را از کمند اندوه و فشار روانی برهانیم؟

ابوالفضل امیر دیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

غم، هجوم آورده می‌داند که زارم می‌کشد
شب هلاکم می‌کند اندیشه‌ی غم‌های روز
وین غم دیگر که دور از روی یارم می‌کشد
روز فکر محنت شبهای تارم می‌کشد
"وحشی بافقی"

چگونه خود را از کمند اندوه‌ها و فشارهای روانی برهانیم؟

همین اواخر پژوهشگران به شواهد تازه‌ای دست یافته‌اند مبنی بر این که یکبار از کوره در رفتن ممکن است انسان را به کام مرگ کشاند!

سالهاست متخصصان پزشکی اعلام کرده‌اند که بهترین شیوه‌ی تندرستی آدمی، مهار وزن و متعادل نگهداشتن میزان کلسترول، قند و فشار خون است. حال این پرسش مطرح می‌شود که کدامیک از عوامل یادشده خطرناک‌ترین است؟ پژوهندگان دریافته‌اند که هیچ‌یک از آنها به تنهایی، سلامتی تن انسان را تهدید نمی‌کند، اما موقعی که همگی در فردی جمع شوند، بیشترین آسیب را به وی وارد می‌سازند. وانگهی امکان دارد تنش، عامل اصلی پیدایش



مرض قند، حمله‌های قلبی و سکتته است)، کلسترول بد (زیانبار)^۵، فشار خون و قند خون و بیماری‌های دیگر افزایش می‌یابد.

برآورد شده است که در حال حاضر از هر چهار تن آمریکایی، یک نفر به امراض سوخت و سازی (متابولیسم) مبتلاست. دکتر "پربورنتورپ" فشار روانی طولانی و دیر گذر، شیوه‌ی واکنش آدمی در برابر آن از طریق استعمال دخانیات، پر خوری، افراط در باده نوشی، کم تحرکی و ورزش اندک را در این میان مقصر می‌پندارد. گفتنی است که عوامل ساختزادی (ژنتیکی)^۶ هم در پیدایش تنش بی تاثیر نیستند، لکن انسان می‌تواند با در پیش گرفتن شیوه‌ی سالم‌تر و متعادل‌تر زندگی، بر پیشینه‌ی ناسالم خانوادگی چیره گردد. در زیر پنج روش را برای آغاز کار، آورده‌ایم.

پنج گام عمر طولانی:

۱- زود از کوره در نروید:

دانشمندان از دیر باز بر این باور بوده‌اند که افراد گروه "آ" که در بند جاه طلبی و بلند پروازی، پیشه‌های طاقت فرسا و خطوط تنگاتنگ خطر مرگ^۸ گرفتارند، بیش از دیگران مستعد حمله‌های قلبی می‌باشند. اما منظور جدو جهد برای دستیابی به اهداف نیست، بلکه دشمنی، خشم و بدبینی مورد نظر است. دکتر "مارگی میتلن" متخصص همه گیر شناسی قلبی عروقی^۹ در مرکز پزشکی "بت اسرائیل دی کونس" در بستون "ایالات متحده"، با ۱۶۲۳ مردوزنی که به طور متوسط چهار روز پیش از آغاز حمله، خشمگین شده بودند، مصاحبه کرد. پژوهش‌ها حکایت از آن داشت که احتمال حمله‌ی قلبی در کسانی که دو ساعت قبل از حمله، بسیار عصبانی شده بودند، دو برابر دیگران بود.

پزشک یاد شده پیشنهاد می‌کند: "اگر فشار روانی شما به حدی برسد که شروع به تندی با مردم کنید، از خود پرسید، این مساله آن قدر ارزش دارد که به خاطرش دچار حمله‌ی قلبی شوم؟

۲- کسل و بی حوصله نباشید؟

سالهاست تجربه ثابت کرده است که افسرده دلی خطر ابتلا به حمله قلبی را دو چندان می‌کند. پژوهندگان بیمارستان "جان هاپکینز" با ۱۵۵۱ تنی که در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ و بار دیگر در ۱۴ سال بعد از بیماری‌های قلبی نجات یافته بودند، گفت و گو



آمیزه‌ای باشد که آن را:

چهار مجموعه یا نشانگان (علائم بیماری) سوخت و سازی مرگبار نام نهاده‌اند.

پژوهشگران دانشگاه "ویک فارست" واقع در شمال کارولینا، شماری از میمون‌های آزمایشگاهی را در معرض فشارهای حاد اجتماعی قرار دادند و دریافتند که تعداد چشمگیری از جانوران یاد شده دارای نشانه‌های سوخت و سازی اند. گروه پزشکی "بیل" متوجه شد که بین فشارهای روانی زنان و چربی موجود در ناحیه‌ی شکم آنان، که گویی به بروز علائمی از این دست می‌انجامد، رابطه‌ای وجود دارد.

دانشمندان بر این باورند که تنش، موجب بروز عواقب ناگواری در دستگاه غدد درون ریز می‌گردد. این فرآیند در بخشی از مغز موسوم به هیپوتالاموس^۱ که پیام را به هیپوفیز^۲ (غده‌ی اصلی) می‌رساند، آغاز می‌شود. هیپوفیز به غدد فوق کلیوی^۳ علامت می‌دهد که مقدار زیادی هورمون تنش زای کورتیزول^۴ را به طرز شدیدی آزاد سازد. از همین رو توده‌ی چربی موجود در بافت شکم و نیز میزان انسولین خون (که کمبود آن عامل عمده‌ی

برداری واکنش مغناطیسی یا عکسبرداری مغزی به کمک ضبط مغناطیسی طنین صوت)، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که گونه‌ی خاصی از چربی‌ها مخصوصاً چربی‌های **احشایی**^{۱۳} که درون شکم انباشته شده‌اند، ارتباط تنگاتنگی با پیدایش امراض یادشده دارند. بر پایه‌ی تحقیقات **موسسه‌ی ملی بهداشت** (ایالات متحده)، اگر اندازه‌ی دور کمر زنان **۳۵ اینچ**^{۱۴} (معادل ۸۸/۹ سانتی متر) و یا بیشتر بوده و دور کمر مردان **۴۰ اینچ** (معادل ۱۰۱/۶ سانتی متر) باشد، مشکل آفرین می‌شود. لازم به یاد آوری است که مقادیر مزبور به قد اشخاص بستگی ندارد. خوشبختانه کسانی که به چاقی سببی شکل مبتلایند، از حیث سوخت و ساز، آدم‌هایی بسیار فعال شمرده می‌شوند، بنابراین حین فعالیت، مقادیر فراوانی چربی به سرعت هر چه تمامتر سوزانده می‌شوند. به همین سبب است که کم کردن حتی ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن، بیشتر اوقات در تشبیت یا از میان بردن عوامل دیگر کشنده موثر است. به همین جهت، کارشناسان تغذیه (به منظور کاهش وزن) برنامه‌ی غذایی را توصیه می‌کنند که سرشار از **سبوس**^{۱۵} میوه‌ها و سبزی‌های تازه بوده و عاری از چربی‌های اشباع (سیر) شده^{۱۶}، کلسترول، نمک

کردند. بررسی‌ها حاکی از آن بود کسانی که در این مدت دچار افسرده‌حالی شدیدی شده بودند، چهارده برابر فزون‌تر از سایر افراد گروه در معرض حملات قلبی قرار داشتند. غالباً نقش ورزش که خود عامل ضد پریشانی است، نادیده انگاشته می‌شود. به موجب مطالعه‌ای که در دانشگاه "دوک" انجام یافت معلوم شد از، ۶۰ درصد افسردگانی که در بیمارستان‌ها بستری گردیده بودند، آن عده که دست کم، سه مرتبه در هفته به مدت سی دقیقه پیاده روی و یا قدم دو^{۱۷} می‌رفتند، پس از ۱۶ هفته، دیگر هیچ نوع علائم افسردگی نداشتند!

۳- وزن خود را متعادل نگهدارید:

افزون بر ۵۰ سال قبل، "جان وگ" دانشمند فرانسوی، خاطر نشان ساخت اشخاصی که بالاتنه‌ی بسیار چاقی دارند، (مخصوصاً آن دسته افراد که چاقی سببی نه گلابی دارند)، اغلب بیش از سایرین در معرض ابتلا به مرض قند، امراض قلبی و غیره هستند. به تازگی با استفاده از دستگاه‌هایی هم چون "سی تی اسکن"^{۱۸} (دستگاه پرتونگاری تقطیعی رایانه‌ای که با اشعه‌ی مجهول از نقاط مختلف بدن عکسبرداری می‌کند) و "ام. آر. آی"^{۱۹} (تصویر



و شکر پالوده (تصفیه) شده باشد.

۴- عادات ناپسندتان را رها سازید:

- **باده گساری:** اشخاصی که نوشابه‌های الکلی می‌خورند، در معرض ابتلا به اقسام گوناگون امراض واقع می‌شوند و این از آن روست که آنان تدریجا از ناحیه‌ی شکم فربه می‌گردند. پژوهشگران سوئدی طی مطالعه‌ای دریافته‌اند که ۴۸ درصد از کل مقدار چربی بدن میگساران در شکم آنها جمع می‌شود در حالی که فقط ۳۶ درصد چربی و وزن بدن افراد طرفدار منع مسکرات^{۱۷} در شکمشان ذخیره می‌گردد.

- مصرف سیگار

همان طور که می‌دانیم، سیگار نه تنها به پیدایی سرطان ریه^{۱۸} و اتساع مجاری و حباب‌های ریه (آمفیزم)^{۱۹} منتهی می‌شود بلکه خطرات متعددی را نیز در بر دارد.

پژوهش‌ها نمایانگر آنند که تقریباً یک ساعت بعد از مصرف تنها یک نخ سیگار، مقدار کورتیزول مترشح از غدد فوق کلیوی خیلی افزایش می‌یابد و این عمل سبب ذخیره‌سازی چربی در شکم می‌گردد.

- افراط در مصرف کافئین:

به نظر نمی‌آید کافئین برای بیشتر اشخاصی که در مصرف آن راه اعتدال را می‌پویند، زیانبار باشد، اما بررسی‌های اخیر نمایشگر آنند افرادی که هم خود، فشار خون بالایی دارند و نیز پر فشاری خون در خانواده‌ی آنان سابقه دارد، تمایل فزون‌تر به



نوشیدن قهوه‌ی کافئین آن هم به خصوص تحت فشارهای روانی کاری دارند و در نتیجه احتمالاً با افزایش خطرناک فشار خون روبه‌رو می‌گردند.

۵- سوخت و ساز (متابولیسم) بدنتان را افزون سازید:

اخیراً معلوم شده است این که چه سان بیماری در تن انسان مسکن می‌گزیند، به سوخت و ساز بدن او بستگی دارد. بدین معنی که شیوه‌ی انجام واکنش‌های فیزیکی و شیمیایی بدن، به منظور زنده نگه‌داشتن فرد و در چگونگی استقرار مرض در تن وی بسی موثر دانسته شده است.

پژوهندگان ژاپنی، برای جمعی از مردان، یک برنامه ورزشی کم فشار به مدت یکسال تنظیم کردند. بعد از گذشت یک سال، هیچ یک از اعضای گروه، وزن کم نکردند و در دستگاه قلبی عروقی شان هم دگرگونی‌های چشمگیری رخ ننمود، لکن در وضع تندرستی ایشان (از حیث این که بدنشان تاچه حد رضایت بخشی انسولین مصرف می‌کرد) پیشرفت حاصل شد. از همین رو، چنانچه تا به حال، علی‌رغم تمرینات ورزشی پیاپی از وزنتان نکاسته‌اید، هم چنان به تمرینات مذکور ادامه دهید. ولو اینکه بیماری‌های قلبی عروقی در خانواده‌ی شما سابقه نداشته باشد، هنوز لازمست که مرتباً ورزش کنید.

بنا به گفته‌ی "گلن. آ. گاسر" استاد اندام‌شناسی (فیزیولوژی)^{۲۰} ورزشی دانشگاه "ویر جینیا" اگر سوخت و ساز بدن به درستی انجام یابد، یکی از بهترین اقدامات ایمنی در برابر بروز بیماری‌های قلبی، سکتته‌ی مغزی و مرض قند صورت می‌پذیرد. ترجمه‌ی مقاله را با گفته‌ی ای آموزنده از ابوعلی سینا به پایان





10-Brisk

۱۰- قدم دو

۱۱- سی تی اسکن

11-CT scan = Copputed or Computerized Tomographic Scanner

۱۲- ام آر آی

12- MRI = Magnetic Resonance Image or Imaging

13- Viscerul Fat

۱۳- چربی های احشایی

14- Inch

۱۴- اینچ

15- Whole

۱۵- سبوس

16- Saturated Fats

۱۶- چربی های اشباع

17- Teetotlers

۱۷- منع مسکرات

18- Lung cancer

۱۸- سرطان ریه

19- Emphysema

۱۹- آمفیزم

20-Physiology

۲۰- فیزیولوژی

می برم: "اگر می دانستید که یک محکوم به مرگ هنگام مجازات چقدر آرزوی بازگشت به زندگی را دارد، قدر روزهایی را که با غم و اندوه، نگرانی و بد خلقی می گذرانید، بهتر می دانستید."

پانوشت ها :

1- Hypothalamus

۱- هیپوتالاموس

2- Pituitary

۲- هیپوفیز

3- Adrenal Glands

۳- غدد فوق کلیوی

4- Cortisol

۴- کورتیزول

5- L D L-Low Density Lipoprotein

۵- چربی زیانبار

6- Metabolic

۶- متابولیسم

7- Genetic

۷- ژنتیکی

8- Deadlines

۸- خطر مرگ

9- Cardio Vascular

۹- قلبی عروقی