

با نام خدا

آخر این استرس‌ها بالای جانم می‌شود...

ارتباط مسائل روانی با سیستم ایمنی از موضوعات بحث‌انگیز دنیای علم روز است. شواهد متنوعی نشان می‌دهد که مسائل روانی، وضعیت عاطفی و ویژگی‌های شخصیت موجب تفاوت‌هایی در عملکرد سیستم ایمنی می‌گردد. استرس‌های متفاوتی حتی اگر نسبتاً خفیف هم باشند، می‌توانند عوامل سیستم ایمنی را به شکل قابل اندازه‌گیری تحت تاثیر خود قرار دهند. شدت یافتن استرس یا مزمن شدن آن، می‌تواند به تدریج منجر به بیماری‌های روان - تنی گردد و میزان ابتلا به بیماری‌ها جسمی را افزایش دهد. بویژه اگر این استرس‌ها با توجه به ویژگی‌های شخصیتی فرد گریزناپذیر تلقی شوند.

این فشارهای روانی یا استرس‌ها که به وراى حد تحمل فرد می‌رسد، از سوی دیگر، می‌تواند در روان فرد، اختلالاتی ایجاد کند و در بسیاری موارد تغییرات ایمنولوژیک می‌تواند شاخصی از چگونگی تحمل فرد در مقابل استرس و معیاری برای پیش‌بینی وضعیت جسمی یا روانی وی باشد. لذا با بالا بردن روحیه و توان تحمل افراد می‌توان علاوه بر بیماری‌های روانی از بیماری‌های جسمی نیز جلوگیری نموده یا به تسریع در درمان آنها کمک کرد. شاید بسیاری افراد، تجربه‌ای داشته باشند که آنها را به این فکر انداخته باشد که وقتی در معرض استرس هستند، نسبت به بیماری‌های مختلف مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساس‌تر شده و زودتر بیمار می‌شوند. گزارشات نشان می‌دهد بسیاری حوادث ساده روزمره مثل انتظار در صف و یا نمرات بد، استرس‌زا هستند و تجمع آنها موجب افزایش مشکلاتی از قبیل گلودرد، سرفه، التهاب لوزه و عفونت ریه می‌شود، یا مواردی مثل آسم و آلرژی‌ها که در شرایط استرس‌زا تشدید می‌شوند. استرس، ابتلا به عفونتها ریوی را بیشتر می‌کند.

مکانیسم تاثیر استرس بر افراد

در خصوص مکانیسم تاثیر استرس بر آسیب‌پذیری افراد، نظرات مختلفی ارائه شده است که از مهمترین مکانیسم‌ها، تاثیر استرس از طریق سیستم ایمنی است. با توجه به اینکه سلول‌های سیستم ایمنی به خصوص لنفوسیت‌ها برای انواع مختلف هورمون‌ها، نوروپپتیدها و نوروترانسمیترها دارای گیرنده هستند و خود نیز با ترشح مواد مختلف ارتباط متقابلی با سیستم نورواندوکرین بدن دارند، به راحتی می‌توان این سیستم را به عنوان واسطه بین آسیب‌پذیری افراد و استرس وارده به آنها برای بسیاری از بیماری‌ها در نظر گرفت.

معمولاً اولین تاثیر استرس بر سیستم ایمنی، افزایش فعالیت فوری یا در واقع نوعی آمادگی و بسیج است که با افزایش تعداد عملکرد سلول‌های سیستم ایمنی در خون جلوه می‌کند، ولی متعاقباً کاهش عملکرد سیستم ایمنی را به دنبال دارد و در استرس‌های غیرمزمن، ظرف چند ساعت قابل جبران است. با طولانی شدن زمان استرس، شدت تغییرات سیستم ایمنی بیشتر شده و انواع بیشتری از سلول‌ها را درگیر می‌کند. تجمع استرس‌ها باعث می‌شود

یک استرس کوچک هم در شرایطی بتواند موجب اختلال عملکرد سیستم ایمنی و بروز بیماری شود که از شایع‌ترین آنها افسردگی است و افزایش وقوع بیماریهایی مثل سرطان و نیز سیر نامطلوب این بیماریها را موجب می‌شود.

تأثیر آنچه جسم و عوارض جسمی می‌نامیم، یا آنچه روان و اختلالات روانی نام دارد، بر یکدیگر بسیار پیچیده بوده، ابعاد وسیعی دارد و می‌توان گفت این تأثیر متقابل یکی از مظاهر در هم تنیده بودن روان و جسم در زندگی بشر است. می‌بینیم حادثه‌ای که به عنوان محرک بیرونی موجب برانگیخته شدن فرد از نظر روانی گردیده، بر جسم وی نیز تأثیر مشابهی دارد و به عنوان مثال سیستم ایمنی خود را در شرایط مقابله با بیماریها و آنتی ژنهای خارجی (محرک واقعی سیستم ایمنی) تصور می‌کند و پاسخی متناسب به آن می‌دهد (برانگیخته شدن اولیه)، همچنین در حالت افسردگی، سیستم ایمنی را از عملکرد ایده‌آل خود خارج می‌کند و پاسخ گویی به عوامل بیگانه را دستخوش رکود می‌سازد.

مقابله با بیماریها

- ✓ توان خوب کنار آمدن فرد با بیماری یا حوادث دیگر
- ✓ تشخیص راه‌های موثر غلبه بر استرس
- ✓ اطمینان و امید
- ✓ ظرفیت پذیرش حوادث نامطلوب
- ✓ ویژگی‌های شخصیتی و خلق و خوی افراد

همگی عواملی هستند که توان مقابله با بیماری را به سیستم دفاعی می‌بخشند. می‌توان گفت داشتن روحیه‌ای سالم از بسیاری بیماریها جلوگیری می‌کند. در واقع عامل تعیین کننده سلامتی کلی فرد، سلامت روانی است و از طرف دیگر، در صورت ابتلا به بیماریهای مختلف بویژه بیماریهای خاصی که ویژه جوامع متمدن امروزی هستند، جنبه‌های روان شناختی فرد و در صورت لزوم مشاوره و روان درمانی همراه با روشهای درمانی معمول باید مورد توجه قرار بگیرد تا بویژه در مواردی مثل سرطان و بیماریهای دیگر مثل آلرژیها که ایمنی دخالت وسیعی در آنها دارد، باعث سرعت بخشیدن به بهبودی و کاهش عود آنها شود و با درمان ناراحتی روانی فرد، به ناراحتی جسمی وی نیز خاتمه داده شود.

سخن آخر

در مجموع می‌توان سیستم ایمنی را یکی از ارگان‌های حساس بدن دانست که کیفیت عملکرد آن تا حدی زیادی بیانگر کیفیت روحیات فرد است و همراه با آن دستخوش نوسان می‌شود. شاید قبل از آنکه فرد دچار اختلال روانی شود (که به عنوان بیماری قابل تشخیص است)، ابتدا جسم وی صدمات و مصائب را تحمل نموده است، شاید اگر در این شرایط به بازسازی روحیات خود می‌پرداخت، دچار مشکلات روان شناختی نمی‌گردید.