

فرم آموزشی «مدل آسیب پذیری - استرس»

مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های طبی دو عامل اساسی در ابتلا به بیماری‌های شدید روان پزشکی نقش دارند: آسیب‌پذیری و استرس

آسیب‌پذیری عبارت است از استعداد زیست‌شناختی (مثل استعداد ژنتیک) برای ابتلا به بیماری، یعنی برخی از افراد بیش از دیگران آمادگی ابتلا به اختلالات خلقی دارند. در این حالت، تنظیم برخی از مواد شیمیایی در مغز به هم می‌خورد و اشکال در عملکرد بعضی از ساختارهای مغز باعث بروز نشانه‌های بیماری می‌شود. راه کنترل آسیب‌پذیری مصرف منظم داروها، قطع مصرف مواد مخدر و الکل و توجه به علائم هشداردهنده است.

استرس عبارت است از هر موقعیت جدیدی که در زندگی ما رخ می‌دهد و ما باید با آن سازگار شویم. استرس‌ها می‌توانند منفی یا مثبت باشند. واکنش همه افراد به انواع استرس‌ها یکسان نیست. برای کنترل استرس راهکارهایی وجود دارد؛ از جمله برخورداری از حمایت خانواده، بهبود مهارت‌های اجتماعی، سازگاری با علائم مزمن و شرکت در گروه‌های آموزشی کنترل استرس.

شروع و سیر بیماری بیماری با استفاده از مدل آسیب‌پذیری - استرس قابل بررسی است. بیماری‌های شدید روان پزشکی در نتیجه تقابل استرس بالا و آسیب‌پذیری بالا رخ می‌دهند.

علت بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا دیابت نیز از همین الگو پیروی می‌کند. مثلاً افرادی که آمادگی ابتلا به کمردرد دارند، به دلیل ضعف در ساختار دیسک و مهره‌ها و تاندون‌ها چنانچه وسیله‌ای را با وزنی معمول، مثلاً حدود پنج کیلوگرم، بلند کنند، ممکن است دچار کمردرد شوند، در حالی که کسانی که استعداد ابتلا به کمردرد ندارند با بلند کردن وزن بیشتری، مثلاً بیست کیلوگرم، ممکن است کمردرد بگیرند. در اینجا ضعف ساختاری دیسک و تاندون‌ها، «آسیب‌پذیری» و وزن باری که فرد حمل می‌کند «استرس» محسوب می‌شود.