

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

عواملی که آسیب‌پذیری را در برابر بیماری افزایش می‌دهند:

✓ عوامل زیستی (آسیب‌پذیری اولیه)

❖ سابقه خانوادگی: وجود سابقه خانوادگی سایکوز و یا اختلالات شخصیتی خاص با خطر بالای آسیب‌پذیری در مقابل سایکوز همراه است.

❖ نابهنجاری‌های مغزی

❖ مشکلات رشدی-عصبی

❖ مصرف مواد مخدر و الکل

✓ استرس‌های محیطی - اجتماعی

❖ مشکلات مدرسه و کار

❖ طرد شدن از سوی دیگران

❖ روابط استرس‌زا

❖ حمایت‌های ضعیف اجتماعی

❖ رویدادهای مهم زندگی

✓ مهارت‌های شخصی

❖ مهارت‌های ضعیف اجتماعی

❖ مهارت‌های ضعیف در روبه‌رو شدن با مشکلات

❖ مشکلات ارتباطی

زمانی که تعدادی از این عوامل خطرزا در کنار هم قرار گیرند، فرد در برابر بیماری آسیب پذیر می شود و با مواجه شدن با استرس های محیطی، بیماری که در او پنهان بوده، شعله ور می شود. هر چه آسیب پذیری اولیه بیشتر باشد، برای بروز بیماری استرس کوچک تری کافی است، اما اگر آسیب پذیری اولیه جزئی باشد، برای اینکه فرد دچار بیماری شود نیازمند استرسی شدید خواهد بود. اگر مهارت های شخصی ضعیف باشند، مقابله با استرس ها و مواجهه با بیماری مشکل تر می شود. زمانی که سابقه بیماری روان پزشکی در خانواده وجود دارد، خانواده ها لازم است فعالانه برای افزایش عوامل محافظت کننده و کاهش عوامل خطر تلاش کنند. در مورد سوء مصرف مواد باید در نظر داشت که هم به صورت اولیه می تواند آسیب پذیری شخص را برای ابتلا به بیماری های شدید روان پزشکی بالا ببرد و هم به عنوان یک عامل استرس زای محیطی در بروز این بیماری ها مؤثر باشد.

علت بسیاری دیگر از بیماری های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری های قلبی یا دیابت نیز از همین الگو پیروی می کند. مثلاً افرادی که آمادگی ابتلا به کمردرد دارند، به دلیل ضعف در ساختار دیسک و مهره ها و تاندون ها چنانچه وسیله ای 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 تاندون ها، «آسیب پذیری» و وزن باری که فرد حمل می کند «استرس» محسوب می شود.

آسیب پذیری در برابر سایکوز عیب محسوب نمی شود. این بیماری نشانه ضعف شخصیتی و یا حاصل روش های نادرست تربیتی نیست.