گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۷۱۰
جمعه ۲۵ تیر ۱۴۰۰ ۱۰:۴۰

عواقب وحشتناک عدم درمان بیماری روانی بر جسم انسان

برخلاف تصور عموم، مشکلات روانی بیش از آنکه بر روح انسان تاثیر بگذارد، جسمش را نشانه می‌گیرد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بیماری روانی می‌تواند علائم جسمی ایجاد کند. اگر درد و رنج غیرقابل توجیهی را تجربه می‌کنید، ممکن است با سلامت روانی شما مرتبط باشد. مثلا ممکن است هفته گذشته ناگهان موجی از اضطراب شما را درگیر کرده و احساس افسردگی شدیدی را تجربه کرده باشید. در همان زمان شما احساس درد عجیبی در معده، کمر و اندام خود می‌کنید؛ حتی ممکن است سردرد بگیرید و احساس کلافگی و خستگی کنید. آیا این فقط بدشانسی است، یا این دو موضوع با هم مرتبط هستند؟برخلاف تصور عمومی، بیماری روانی تنها همه آن چیزی که در ذهن شما اتفاق می‌افتد، نیست. این بیماری روی مغز شما تاثیر می‌گذارد و، چون مغز شما روی بقیه اعضای بدن شما تاثیر می‌گذارد، جای تعجب نیست که بیماری روانی می‌تواند شما را بیمار کند؛ بنابراین اگر دردهای غیرقابل توجیهی را تجربه می‌کنید، ممکن است با سلامت روان شما مرتبط باشد.طبق گفته یک روانشناس بالینی افراد مبتلا به بیماری‌های روانی می‌توانند طیف وسیعی از علائم جسمی مانند تنش عضلانی، درد، سردرد، بی‌خوابی و احساس بی‌قراری و نیز حتی «مه مغزی» را نیز تجربه کنند، این زمانی است که مغز شما احساس مبهم بودن و عدم تمرکز می‌کند و شما ممکن است برای تمرکز یا به خاطر آوردن اطلاعات تلاش کنید.ملیسا جونز، دکترای روانشناس بالینی می‌گوید: اضطراب می‌تواند باعث درد معده شود. برای برخی، این ممکن است فقط شبیه به تجربه چیزی مانند دلشوره باشد، اما این امر می‌تواند منجر به درد معده یا اسهال شود. بسیاری از افراد در مواقعی که عصبی هستند یا چیز جدیدی را امتحان می‌کنند، دچار ناراحتی معده می‌شوند. افراد مبتلا به اضطراب می‌توانند همیشه این احساس را داشته باشند که با افزایش اضطراب و عوامل استرس زا، این علائم به اسهال یا میگرن افزایش می‌یابد. وقتی علائم جسمی به دلیل وضعیت روانی شما ایجاد یا بدتر می‌شوند، به آن روان تنی می‌گویند.جونز می‌گوید بسیاری از مردم بر این باورند که علائم روان تنی واقعی نیستند، اما در واقع این علائم بسیار واقعی هستند که علت روانی دارند؛ اما چرا استرس ذهنی باعث بیماری جسمی می‌شود و در مورد آن چه کاری می‌توانید انجام دهید؟شاید شما هم در مورد پاسخ «جنگ یا فرار» در برابر خطر را شنیده باشید. هنگامی که خطر را می‌بینیم، بدن ما آماده می‌شود یا با خطر مقابله (جنگ) و یا فرار کند. در این شرایط بدن ما مملو از دو هورمون استرس می‌شود: آدرنالین و کورتیزول که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود، سیستم هضم را سرکوب کرده و بر سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد، این به منظور کمک به ما در استفاده از انرژی جسمی زیادی است که اگر در حال جنگ یا فرار از خطر هستیم، به آن نیاز خواهیم داشت. پس از برطرف شدن تهدید، بدن ما معمولا به حالت استراحت برمی‌گردد.این یک پاسخ تکاملی است که به منظور حفظ امنیت شماست. این لزوما چیز بدی نیست، زیرا به شما کمک می‌کند از خطر جلوگیری کنید یا با آن کنار بیایید.مانلی توضیح می‌دهد: سطح خاصی از اضطراب که به عنوان «اضطراب مطلوب» شناخته می‌شود، می‌تواند در بالا بردن انگیزه فرد به یک سطح مطلوب بسیار مفید برسد، از این طریق، اضطراب و کمی استرس که ایجاد می‌کند، انرژی و علاقه مورد نیاز برای انجام بسیاری از کارهای روزمره را فراهم می‌کند، اما اگر در حالت استرس یا اضطراب مداوم هستید، می‌تواند بدن شما را ویران کند.استرس مداوم به این معنی است که سطح کورتیزول و آدرنالین شما دائما بالا خواهد بود و به ندرت به حالت «استراحت» برمی‌گردید. این می‌تواند بر اعضا و عملکردهای بدن تاثیر منفی بگذارد، بیشتر این که اضطراب و افسردگی ممکن است تحمل درد شما را کاهش دهد.قسمت‌های مسئول پذیرش درد در مغز نیز به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شوند و دو انتقال دهنده عصبی (سروتونین و نوراپی نفرین) که مسئول پیام رسانی درد در مغز و سیستم عصبی هستند، در اضطراب و افسردگی نقش دارند.علائم استرس مزمن عبارتند از: سردرد، میگرن، تنش و درد عضلات، مسائل گوارشی مانند اسهال، معده درد و تغییر اشتها، مشکلات یا اختلالات خواب، احساس کندی و چند علائم جسمی افسردگی نیز از جمله: درد، مسائل گوارشی، خستگی، سردرد، مشکلات چشمی است. استرس می‌تواند باعث اختلالات خود ایمنی مانند تیروئیدیت هاشیموتو، پسوریازیس، آرتریت روماتیسمی و موارد دیگر شود.