آیا ممکن است به تروما مبتلا شویم؟

افرادی که به این عارضه مبتلا می شوند دچار تعارضات خودشان هستند. طبق دیدگاههای روان کاوی احتمال دارد علت های خاص و متفاوتی هم برایشان وجود داشته باشد اما در مورد کسانی که برایشان نورز جنگ به کار برده می شد عمدتا کسانی بودند که واکنش های روانی غیر عادی را در هنگام نبرد یا میدان جنگ از خودشان نشان می دادند.

تروما معمولا ناخوشایند است و پس از حوادثی مثل سیل و زلزله یا دیدن صحنه قتل و جنایت بروز می‌کند. فردی که در معرض آن قرار می‌گیرد دچار اختلال استرس پس از تروما می‌شود که ممکن است خیلی سریع واکنش نشان دهد یا خیلی کند و نشانه های آن پس از چند ماه خودش را نشان دهد.

گروه بهداشت و سلامت- بیشتر انسان‌ها در دوره‌ای از زندگی خود با نوعی از تروما درگیر می‌شوند و برخی از آن ها به سادگی از آن عبور می‌کنند و تعدادی دیگر که این روزها به شمارشان افزوده می‌شود در ایستگاه آن متوقف می‌شوند و با افکار آزار دهنده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند. دکتر حسین ابراهیمی روانشناس و استادیار دانشگاه در این گفتگو از این بیماری و شیوه‌های نوین درمان آن می گوید.

آقای دکتر تعریف تروما در روانشناسی چیست و چه کسانی در معرض ابتلا به آن قرار می گیرند؟

تروما هر چیزی می تواند باشد این را متخصصان علم روان مطرح می کنند و معتقدند تروما می تواند اثرات ناشی از یک حادثه یا اتفاق باشد که فرد را از وضعیت عادی خارج می کند. تروما معمولا ناخوشایند است و پس از حوادثی مثل سیل و زلزله یا دیدن صحنه قتل و جنایت بروز می کند. فردی که در معرض آن قرار می گیرد دچار اختلال استرس پس از تروما می‌شود که ممکن است خیلی سریع واکنش نشان دهد یا خیلی کند و نشانه های آن پس از چند ماه خودش را نشان دهد.

تروما و تلاش برای درمان آن چه پیشینه ای دارد؟

قبل از توضیح تروما باید گفت این واژه ها از زمانی وارد بحث روان شناسی شد که بحث ضایعات روانی دوران جنگ در بسیاری از محافل مطرح شد. ابتد، جنگ های جهانی و به دنبال آن جنگ های منطقه ای از جمله مواردی بود که سبب شد بررسی در این خصوص آغاز شود؛ زیرا دیده می شد که افراد که در جنگ شرکت داشتند، دچار مشکلات زیادی می شدند. به طور مثال فرد به طور ناخودگاه از خود بی خود می شد یا حتی فرد برای مدت زمان زیادی هویت خود را از دست می داد و یا اینکه فردی که در این شرایط قرار داشت، نسبت به رفتارها، اطرافیان و دوستان خودش دچار ناآگاهی می شد. در پاره‌ای از موارد هم افرادی که در جنگ مصدوم شده بودند، اطرافیان و خانواده خود را بازشناسی نمی کردند و بسیار پیش می آمد که با داد و فریاد و ترس و وحشت زندگی خود را ادامه می دادند . افرادی با این شرایط ممکن است ویژگی های دیگری هم داشته باشند چه بسا از خواب بیدار می شدند و حالت بهت و گیجی و ناآگاهی نسبت به اطراف خود داشته باشند. اینها مواردی بود که کم کم اصطلاحی به نام نورز جنگ مطرح شود.

افراد دارای نورز چه ویژگی هایی دارند؟

نورز در روان‌شناسی اختلال روانی است که عملکردهای اصلی شخصیت فرد را در بر نمی گیرد و فرد نسبت به آن آگاهی دارد مثلا در مورد اضطراب، وسواس و غیره نورزو استفاده می‌شود. فردی که احساس ناراحتی می کند و فکر می کند نقش اجتماعی‌اش دچار مشکل شده است و پرخاشگری می کند نشان می دهد که علی رغم سلامت بدنی که دارد اصطلاحا نورو تیکی دارد. انسان نوروتیک مانند اسب سواری است که گمان می کند هدایت اسب را بر عهده دارد غافل از اینکه عنان خود او هم در اختیار اسب است و هر طرفی که بخواهد او را می برد.

این افراد در زندگی روزمره و در ارتباط با دیگران با چه مشکلاتی روبرو هستند؟

افرادی که به این عارضه مبتلا می شوند دچار تعارضات خودشان هستند طبق دیدگاههای روان کاوی احتمال دارد علت های خاص و متفاوتی هم برایشان وجود داشته باشد اما در مورد کسانی که برایشان نورز جنگ به کار برده می‌شد عمدتا کسانی بودند که واکنش های روانی غیر عادی را در هنگام نبرد یا میدان جنگ از خودشان نشان می‌دادند.

تروما فقط در جنگ تعریف می شد؟

واکنش هایی مانند نوروتیک بیشتر شبیه واکنش های اضطرابی است. اما در کنار این باید به اختلالات تروماتیک هم توجه کرد. بهتر است به این نکته اشاره کرد که در دیدگاه روان شناسی هر چه به عنوان ضربه محسوب می شود که می تواند ضربه روحی هم باشد، می تواند به عنوان تروما محسوب شود. مثلا همان جنگ یا دیدن صحنه دلخراش یا تصادف وحشتناک یا دیدن صحنه‌هایی مانند زلزله یا سونامی و طوفان یا غیره می توانند به عنوان یک تروما به شمار بروند. عمدتا افرادی که دچار این ضربه های روانی می شوند اختلالاتی را تجربه می کنند به آنها اختلال استرس یا اختلال استرس پس از تروما می گوییم.

آیا این اختلال روانی به راحتی تشخیص داده می شود؟

این اختلال روانی شدید مزمن و ناتوان کننده است که پس از مواجهه با اتفاقی آسیب زا رخ می دهد معمولا فرد تجربه مجدد سانحه را در ذهن خودش مرور می کند سعی می کند از محرک هایی که با آن تروما ارتباط دارد خودش را دور کند در پاسخ عمومی که می خواهد به دنیای اطراف بدهد حالت کرخی دیده می شود و خیلی هم برانگیختگی بالایی در آنها دیده می شود. تجربه جنگ شکنجه، بلایای طبیعی، حمله، تجاوز، سوانح جدی، تصادف و آتش سوزی و مواردی از این دست می توانند سبب شوند که فرد واکنش زیادی و خاصی نشان دهد که منجر به این می شود که فرد حال بدتری نسبت به آن چیزی که هست باشد. در برخی از موارد ممکن است فرد مادام العمر حالش به همین بدی باشد و در زنان ۵ تا ۱۰ درصد و در مردان ۵ تا ۶ درصد شیوعش دیده می شود.

آیا تروما تاثیرات جسمی هم دارد؟

در جاهای متفاوت این تروما دیده می شود که تاثیر بر روی جنبه های زیستی، روانی و اجتماعی هم می گذارد پیگیری هایی که صورت گرفته است نشان می دهد تا مدت ها می تواند این حال بد باقی بماند.

اگر کسی دچار این اختلال شود چه عوارض و رفتاری از خود بروز می دهد؟

بر اساس کتاب تشخیص و آمارهای اختلالات روانی، عوارض تروما چند دسته هستند. این عوارض شامل تجربه آسیب واقعی، یا تهدید به آسیب جسمی و عاطفی، یا عوارض تحمیلی می شود. بازگشت به گذشته ، کابوس، خاطرات بد، تغییرات منفی در ادارک، اجتناب از عوامل محرک مرتبط با رخداد و تغییر سطح انگیختگی را در بر می گیرد که باید یک مدت زمانی نیز فرد درگیر این داستان باشد. به طور مثال باید فرد به مدت یک ماه این نشانه ها را از خودش نشان دهد.

آیا تروما هم دارای جهش است یعنی از وضعیتی به وضعیت دیگر قابل تغییر است؟

دو نوع تروما وجود دارد؛ نوع حاد، نوعی است که وقتی فرد درگیر چنین حالاتی می‌شود و علائم زیادی نشان می دهد و حالت دوم ترومای مزمن است در چنین مواردی ممکن است ماهها نیز بگذرد اما فرد حالت خاصی از خودش نشان نمی دهد اما یکباره بروز حالات استرس و اضطراب در این افراد شروع می شود، حالاتی که در واقع تروما معرفی می شود اما این نوع تروما کمی بدتر است زیرا ریشه یابی آن بسیار سخت تر است یعنی پیدا کردن علت آن برای درمانگر سخت تر می شود و اینکه تشخیص دهیم این حالات مربوط به کدام اتفاقی است که برای فرد رخ داده بسیار دشوار است.

در هر حال ناراحتی ها شدید روان شناختی در این افراد دیده می شود و می بینیم که این افراد در تلاش هستند تا از یادآوری آن رویداد اجتناب کنند یا اینکه سعی می کنند با افرادی که آن حادثه را یادآوری می کنند مراوده نداشته و از آنها دوری کنند. این افراد مدام در گریز از افراد مکان ها و اشیائی هستند که آن خاطره و یا رویداد تلخ را برایشان یادآوری می کند. از طرفی هم یک سری عقاید منفی اغراق آمیز را در خودشان در مورد دنیا و اطرافیانشان دارند. مثلا اینکه من بد هستم؛ در واقع افراد با این شرایط به هیچ کس نمی توانند اعتماد کنند . آنها معتقدند دنیا جای خطرناکی است این ها چیزهایی است که مثل ترس و وحشت و اضطراب و ترس مدام همراهشان است. این حالات هیجانی منفی را مدام با خود دارند خیلی هم علاقه‌ای ندارند که در جمع حاضر شوند و روابط خود را با دیگران ادامه دهند. مدام خودشان را کنار می کشند و همیشه منتظر یک خبر بد هستند. همیشه اختلال خواب و تمرکز دارند و در کل حالشان خوب نیست در خیلی از موارد ما شاهد این هستیم که انگار شخصیتشان مشکل پیدا کرده است. شاید بهتر است بگوییم انگار بدنشان از جسم و روانشان جدا شده است انگار این ادم در عالم واقعیت نیست. به همین دلیل این علائم نشان دهنده این است که حال فرد خوب نیست و نشان دهنده این است که احتمالا فرد با مشکل روبرو شده است.

چه زمانی نیاز به مراجعه به روان پزشک برای این گروه از افراد وجود دارد؟

اگر نشانه ها شدید باشد و حتی برای فرد یا دیگران آسیب رسان باشد باید درمان جدی شروع شود. حتی امکان دارد پیش روان پزشک برود اما در غیر این صورت روان شناس می تواند درمان وی را شروع و از روش های درمانی مختلف برای بهبود حال او استفاده کند. مثلا از روش شناخت رفتاری می توان استفاده کرد. البته جدا از افسردگی های عمده ای که این فرد دچارش می شود، ممکن است فرد دچار افکار خودکشی هم بشود که در اینجا هم نیاز به مراجعه به روان پزشک دارد و اگر بخواهیم امیدوارانه پیش برویم و درمان اساسی انجام ندهیم ممکن است اتفاقات ناخوشایندی رخ دهد.

درمان تروما با چه روش هایی انجام می شود و چه مواردی در درمان کامل آن تاثیرگذار است؟

نه، اما اصول درمانی تروما بر روی چند پایه است؛ اولین پایه این است که هر چه سریع تر درمان صورت بگیرد. دوم این که هر چه سریعتر فرد را به حالت عادی اش برگردانیم و سومین مورد اینکه در نزدیکترین جایی که هست برای درمان اقدام کند زیرا برخی موارد رفت و آمدها سبب می شود، فرداز درمان فرار کند که این می تواند مشکلات زیادی ایجاد کند، لذا وقتی نشانه های بیماری شدید شد و بیمار از لحاظ فیزیولوژیکی و روان باید تحت نظر روان پزشک قرار بگیرد. اما اگر تنها چند مورد مانند خواب، استرس، فکر کردن، نشخوار ذهنی دارد مراجعه به روان شناس کفایت می کند و ادامه دادن جلسات مشاوره در درمان تاثیر گذار خواهد بود.

دارویی ممنوعه برای کودکان تب دار

گروه بهداشت و سلامت- گاوهای تغذیه شده با شاهدانه شیر نامطلوب با THC تولید می‌کنند.

تحقیقات جدیدی که در مجله Nature Food منتشر شده است در مورد عواقب تغذیه گاوهای شیری با شاهدانه گزارش شده است. علیرغم اینکه محصول شاهدانه حاوی سطوح ناچیزی از THC روانگردان است، محققان تغییرات رفتاری قابل توجهی را در حیوانات و سطوح قابل اندازه گیری THC در شیر گاوهای تغذیه شده از شاهدانه تشخیص دادند. یکی از موارد اعتیاد آور در دنیای امروزی THC است. THC مخفف تتراهیدروکانابینول است. هدف اولیه در تحقیق بررسی این مطلب بود که آیا تغذیه دام با شاهدانه برای حیوان و محصولات حیوانی که به مصرف و برداشت انسان می‌رسد، بی‌خطر است یا خیر. طی چند سال گذشته با رشد سریع بازار روغن CBD، کشت شاهدانه افزایش یافته است، اما کشاورزان اغلب پس از استخراج ترکیبات کانابینوئید، با حجم عظیمی از بیومس شاهدانه باقی می مانند.

محققان در این مطالعه می نویسند: به طور همزمان، تغییراتی در رفتار و ظاهر حیوانات مانند بازی با زبان، افزایش خمیازه، ترشح بزاق، تشکیل ترشحات بینی، افتادگی و قرمز شدن غشای تحریک کننده و ظاهر خواب آلود در حیوانات قابل مشهود بود. گروهی از دام که از بیشترین حجم شاهدانه یا فرآوری‌های مشابه اش تغذیه شدند، راه رفتن گهگاهی ناپایدار، ایستادن غیرعادی طولانی و وضعیت غیرعادی نشان دادند.

محققان همچنین گزارش کردند که سطوح قابل اندازه گیری کانابینوئیدها را می‌توان در شیر گاوها پس از تغذیه با شاهدانه مشاهده کرد.

مشخص نیست که آیا نوشیدن شیر این گاوهایی که از شاهدانه تغذیه می‌کنند واقعاً منجر به اثرات روان‌گردان در انسان می‌شود یا خیر، اما محققان به وضوح نشان می‌دهند که سطوح کانابینوئیدهایی که آن‌ها شناسایی می‌کنند قطعاً می‌تواند در کودکان یا زنان شیرده مشکل‌ساز باشد.

آزمایش‌ها همچنین نشان داد که غلظت THC در شیر با حذف شاهدانه از خوراک حیوانات به سرعت از بین می‌رود. این یافته احتمال اضافه شدن شاهدانه به رژیم غذایی برخی از دام‌ها را به عنوان راهی برای کاهش استرس حیوانات افزایش می‌دهد.

مایکل کلاینهنز از دانشگاه ایالتی کانزاس چندین مطالعه اخیر را در مورد تغذیه گاوها با شاهدانه انجام داده است و بر این باور است هر زمانی که شرایط تغذیه‌ای را برای حیوان بهتر کنیم، برای ما نتایج سودمندی به همراه خواهد داشت، اما باید مراقب بود که تنوع تغذیه‌ای دام ما را به اشتباه نیاندازد.

خواص شگفت‌انگیز برخی از میوه‌های پائیزی

گروه بهداشت و سلامت- مصرف میوه‌های پرخاصیت، نقش زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های فصلی از جمله پاییز دارد، تمامی میوه‌های پاییز سرشار از انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است و بیماری‌های بسیاری را درمان می‌کند.

انگور، محافظت‌کننده در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی

انگور یکی از میوه‌های پاییز و نماد این فصل است. این میوه انواع مختلفی دارد. انگور دارای مواد معدنی زیادی، پتاسیم، آهن، ید، سیلیس، کلرید آرسنیک ، کلسیم، منیزیم منگنز و ویتامین‌های C، B، A است. همه این ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که انسان را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی محافظت می‌کنند.

به، میوه‌ای برای بهبود زخم معده

به، یکی از میوه‌های پاییز است که خواص فراوانی دارد. این میوه خوش‌طعم و عطر، به صورت‌های مختلف مانند مربا، خورش و دمنوش استفاده می‌شود. این میوه سرشار از ویتامین A، B و C است، منبع غنی پتاسیم و فیبر، فسفر، آهن، روی و منیزیم است. به ارزش غذایی بالایی دارد و برای کاهش وزن نیز مفید است. به، میوه‌ای نشاط آور، تقویت‌کننده قلب و برای زخم معده بسیار مفید است. این میوه‌ی ضد سرطان، از بین برنده‌ی بوی بد دهان است و به هضم غذا نیز کمک می‌کند. به، فشار خون را تنظیم و به درمان سرماخوردگی نیز کمک می‌کند.

گلابی، تنظیم‌کننده چربی خون

گلابی یکی دیگر از میوه‌های پاییز سرشار از اسید فولیک، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است. از خواص این میوه که هم به صورت خام و هم به صورت کمپوت مصرف می‌شود، می‌توان به از بین‌برنده ضعف، رفع یبوست، ضد سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی است و چربی خون را تنظیم می‌کند، گلابی برای زنان باردار نیز مفید است. سیب و گلابی دارای کالری پایینی هستند و برای کسانی که رژیم غذایی دارند، بسیار عالی است.

نارنگی، تسکین‌دهنده اعصاب

نارنگی که جز گروه مرکبات محسوب می‌شود از میوه‌های پاییز است که عطر آن خاطرات را زنده می‌کند. این میوه که گاهی ترش و گاهی شیرین است، ارزش غذایی بالایی دارد و حاوی ویتامین‌های B۱، B۲، C و A، پروتئین، قند، فسفر و کلسیم است. این میوه در کاهش فشار خون مؤثر است و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی نیز بسیار مفید است. نارنگی ضد نفخ و ضد سرطان بوده و سموم بدن را دفع می‌کند. این میوه‌ی خوش خوراک، اعصاب را نیز تسکین می‌بخشد.

ازگیل، رفع‌کننده نفخ معده

ازگیل، از جمله میوه‌های جنگلی و سرشار از آنتی اکسیدان است. این میوه خواص بی‌شماری دارد که از میان مهمترین آن‌ها می‌توان به سم‌زدایی از بدن، برطرف‌کننده مشکلات کلیوی، کاهش‌دهنده فشار خون، کنترل‌کننده قند خون، تقویت اعصاب، ضد اسهال، رفع نفخ معده و درمان ورم روده اشاره کرد.

پسته تازه، تقویت سیستم ایمنی بدن

پسته تازه یکی از نوبرانه‌های پاییز است که خواص بی‌شماری دارد. پسته، کلسترول را کاهش می‌دهد و فشار خون و ضربان قلب را تنظیم می‌کند، خون‌ساز است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این میوه خوشمزه، ضدسرطان است، معده را تقویت و از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. مصرف این ماده مغذی به ورزشکاران، زنان باردار و نوجوانان توصیه می‌شود.

لیموشیرین، درمان مشکلات تنفسی

لیموشیرین یکی دیگر از میوه‌های پاییز و از خانواده مرکبات است. این میوه مانند مرکبات دیگر منبع غنی از ویتامین C است. این میوه خواص بی‌شماری دارد که از میان آن‌ها می‌توان به جلوگیری از کم آبی بدن، پیشگیری و درمان سرماخوردگی، جلوگیری و درمان سرطان، سلامت‌بخشی به پوست و مو، رفع مشکلات تنفسی، بالا بردن ایمنی بدن و درمان اختلالات اداری اشاره کرد.

پرتقال، کاهنده دوران نقاهت بیماری‌ها

پرتقال یکی از میوه‌های پاییز و جز خانواده مرکبات است. مرکبات، منابع غنی ویتامین C و پتاسیم به شمار می‌رود؛ بنابراین پرتقال می‌تواند، با افزایش توان سیستم ایمنی بدن از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری و دوران نقاهت را کوتاه کند. این میوه همچنین باعث تعادل فشار خون می‌شود.

کیوی، درمان‌کننده سرماخوردگی

کیوی یکی از میوه‌های پاییز است که منبعی غنی از ویتامین C است به طوری که ویتامین C موجود در کیوی از مرکبات نیز بیشتر است. علاوه بر این ویتامین که در این فصل باعث پیشگیری و درمان سرماخوردگی می‌شود، کیوی حاوی پتاسیم و سولفات مس است.

خرمالو، تقویت‌کننده لثه‌ها

خرمالو میوه‌ای لذیذ و شیرین است. این میوه به سبب داشتن ویتامین C، برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید است و موجب استحکام لثه‌ها می‌شود. از خواص دیگر خرمالو می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت بینایی اشاره کرد. این میوه پتاسیم و منیزیم بالایی دارد و برای درمان فشار خون بالا نیز مفید است. همچنین در رفع کم خونی و التهاب بواسیر مؤثر است و این میوه باعث افزایش اشتها می‌شود و در درمان اسهال خونی نیز تأثیرگذار است.

کدو حلوایی، منبع امگا سه

کدو حلوایی که بسیاری آن را با نام کدو تنبل می‌شناسند؛ یکی از خوراکی‌های پاییزی است که طرفداران زیادی نیز دارد. این ماده مغذی مقدار زیادی امگا سه دارد و منبع غنی ویتامین A است. پتاسیم، فیبر و ویتامین B از دیگر مواد مغذی هستند که در کدو حلوایی وجود دارند.