شغل‌های پرخطر و معضل پنهانی به نام اختلالات استرسی

استرس اینجا، آنجا، همه‌جا

بهاره نعمتی روشن

در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که فشارهای مختلف از هر سو راه را برای اختلالات استرسی یا سرسختی از لحاظ روان‌شناسی را در ما تقویت کرده است. اتفاقات گاه و بیگاهی که تصورش را هم نمی‌توانیم بکنیم همه زندگی، برنامه‌ریزی‌ها، مادیات و داشته‌هایمان و حتی ابعاد معنوی‌مان را به چالش کشیده است.

بهاره نعمتی روشن، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی معتقد است، تجربیات و مطالعات گسترده انجام شده نشان می‌دهد که از هر پنج نفر، یک نفر مشکلات بهداشت روانی دارد که به طور چشمگیری بر کارکرد زندگی روزانه وی تأثیر مخرب می‌گذارد.
وی در خصوص اختلالات استرسی پس از مواجه با مشکلات و سوانح و همچنین مقاوم شدن روحیات افراد پس از مواجه با انواع مشکلات بالاخص در میان کسانی که شغل آنها بسیار پراسترس و خطرناک است می‌گوید: طبق پژوهش‌های انجام شده ارتباط قابل توجهی بین ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه با سرسختی روان‌شناختی وجود دارد این در حالی است که افرادی همچون کارکنان آتشنشانی، پلیس‌ها، کارکنان معادن، کارکنان نیروهای مسلح، کارکنان هلال احمر، پرستاران و کارکنان اورژانس جزو دسته‌ای از جامعه هستند که در خطر این نوع اختلالات و نتایج حاصل از آن قرار می‌گیرند. گفت‌وگوی ذیل که با موضوع ارتباط ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه با سرسختی روان‌شناختی در میان مشاغل پراسترس همچون کارکنان آتشنشانی است را از دست ندهید.

سلامت: **خانم نعمتی روشن اگر ممکن است یک تعریف و توضیحی از اختلالات استرسی ارایه بفرمایید و این که چه زمان‌هایی این اتفاق می‌افتد؟**

ببینید، در زندگی روزمره، هر کسی ممکن است با حوادث طاقت فرسا، ترسناک، و به دور از توقع و کنترل روبرو شود. به طور مثال، ممکن است دچار حادثه رانندگی شویم، مورد تعرض قرار گیریم و یا شاهد یک حادثه دردناک باشیم و این اتفاق تا مدت‌ها استرس و اختلالات ناشی از آن را در روح و روان ما به جای می‌گذارد در این میان پلیس‌ها، آتشنشان‌ها و کارکنان آمبولانس‌ها با احتمال بیشتری با چنین حوادثی روبرو می‌شوند که مجبورند با حوادث ترسناک مقابله کنند اما تکرار این‌گونه مشکلات منجر به این می‌شود که اغلب مردم، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می‌آیند این در حالی است که این اختلالات استرسی می‌تواند نتایج ماندگار برای طولانی‌مدت برای افراد به دنبال داشته باشد بنابراین ما این واکنش را اختلال استرسی پس از حادثه می‌نامیم.

سلامت: **در این صورت سرسختی روان‌شناسی آیا با مفهوم اختلالات استرسی رابطه دارد؟**

تعریفی که می‌توان از سرسختی روان‌شناسی ارائه داد به این شکل است که برخی افراد به واسطه برخوردار بودن از مجموعه گرایشات رفتاری پس از تجربه درجات بالایی از استرس در موقعیت‌های گوناگون زندگی همچنان از سلامت روانی برخوردارند.

به عبارتی برخی افراد پس از مواجه با استرس بسیار زیاد اما همچنان دارای سلامت روانی مناسبی بوده و توانسته‌اند به شکلی خود و روانشان را مدیریت کنند بنابراین این توانمندی روان‌شناختی را سرسختی روان‌شناسی نامیده‌اند که به گفته دانشمندان این حوزه، مشتمل بر سه مؤلفه تعهد، کنترل و به چالش کشیدن است.

سرسختی روان شناختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که در هنگام مواجهه با وقایع تنش‌زای زندگی به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می‌کند، امکان بروز علائم بیماری را کاهش می‌دهد و این نوع مدیریت و اتفاق خوشایند از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می‌گیرد.

سلامت: **پس شما معتقدید مدیریت در بحران که بر پایه این سه مولفه قرار گرفته است می‌تواند شرایط مناسبی برای حفظ بهداشت روانی را پدیدار شود اما چگونه؟**

افرادی که دارای تعهد قوی هستند به دنبال پیدا کردن راه‌های تبدیل تجربه‌هایشان به اموری جالب و مهم بوده و به جای کناره‌گیری از آنها به خود متکی هستند. افرادی که در کنترل قوی هستند بر این باورند که می‌توانند بر جریان رخدادهای مختلف اطرافشان موثر واقع شوند و در نهایت افرادی که دارای ظرفیت به چالش کشیدن موقعیت‌های استرس‌زا هستند قدرتمند بوده و معتقدند شکوفایی بر مبنای خردمندی حاصل از تجربه خواهد بود.

اگر بر مولفه تعهد در سرسختی روان‌شناختی تاکید کنیم افراد با سرسختی بالا به فرایند درگیر شدن با عوامل استرس‌زا و نه نتیجه آن بها و ارزش می‌دهند و از درگیر شدن با تقاضاهای شغلی پراسترس با این تفکر که آنچه در توان دارند را انجام می‌دهند، مسوول نتیجه نیستند و سطح اثر استرس‌زای تقاضاهای شغلی بالا را کاهش می‌دهند

سلامت: **گویا اخیرا، پژوهشی داشته‌اید که به دنبال آن، رابطه ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه با سرسختی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دادید که شامل پراسترس‌ترین شغل‌ها بالاخص کارکنان آتشنشانی است. امکان دارد در این مورد توضیحاتی بفرمایید؟**

بله این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه با سرسختی روان‌شناختی در کارکنان آتشنشانی انجام شد که تعداد ۲۰۰ آتشنشان مورد پژوهش قرار گرفتند و نتایج نشان داد که بین سرسختی روان‌شناختی و تبعات آنکه شامل تعهد، کنترل و مبارزه جویی با استرس پس از سانحه است رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

همچنین، اگر بر مولفه تعهد در سرسختی روان‌شناختی تاکید کنیم افراد با سرسختی بالا به فرایند درگیر شدن با عوامل استرس‌زا و نه نتیجه آن بها و ارزش می‌دهند و از درگیر شدن با تقاضاهای شغلی پراسترس با این تفکر که آنچه در توان دارند را انجام می‌دهند، مسوول نتیجه نیستند و سطح اثر استرس‌زای تقاضاهای شغلی بالا را کاهش می‌دهند. در این میان اختلال استرس پس آسیبی، به شکل‌های گوناگون از جمله اضطراب، افسردگی، اختلال در روابط بین‌فردی و مشکلات شناختی بروز می‌کند بنابراین یکی از متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر سلامت و پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی، تنظیم هیجان است. افراد برای تنظیم هیجان از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که می‌تواند سازش یافته یا سازش نایافته باشد.

سلامت: **پژوهش‌های شما در این راستا، به چه نتیجه‌ای منجر شده است؟**

پس از بررسی‌های انجام شده مشخص شد در بین سرسختی روان‌شناختی و زیرمقیاس‌های آن با اختلال استرس پس از سانحه در بین کارکنان آتشنشانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که سرسختی روان‌شناختی و ابعاد آن می‌توانند تغییرات مربوط به استرس پس از سانحه را به خوبی تبیین کنند.

در نهایت طبق آنچه مشخص است تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی می‌توانند استرس پس از سانحه را پیش‌بینی کنند.

سلامت: **سخن آخر:**

امید است اختلالات استرسی پس از سانحه نه‌تنها بین آتشنشانان بلکه در بین سایر مشاغل مشابه که بالاتر ذکر شد مورد بررسی قرار گیرد، و همچنین، سایر رفتارهای منتج شده این مشاغل بر مبنای استرس همچون افکار خودکشی، میزان افسردگی، اختلالات روان رنجورخویی و نیز فرسودگی شغلی و... در آنها نیز مورد بررسی قرار گیرد تا از این طریق راه‌های مقابله با اینگونه اختلالات فراهم شده و به سمت جامعه‌ای سالم‌تر از لحاظ بهداشت روانی پیش رویم.■

ادامه از صفحه ۱۰ (همه در یک کشتی نشسته‌ایم)

دکتر آنتونی مافوچی، مدیر این مرکز ایمان دارد که تا رسیدن به واکسن ایدز راه چندانی باقی نمانده است. هرچند ویروس اچ‌آی‌وی مرموزتر از این حرف‌هاست و برای رسیدن به یک جواب قطعی باید همچنان منتظر ماند. تا بیش از دهه ۸۰ میلادی، ایدز نامی ناآشنا برای مردم جهان بود. در روزگار ما ولی ۳۳ میلیون نفر در جهان به ویروس این بیماری آلوده هستند. از سال‌های آغازین دهه ۸۰ تا امروز ۲۵ میلیون نفر در جهان بر اثر این بیماری جان سپرده‌اند. طبق آمارهای آژانس ایدز سازمان ملل UNAIDS سالانه ۲ میلیون نفر به دلیل ابتلا به این بیماری و عوارض آن می‌میرند. در حال حاضر کشورهای جنوبی صحرای آفریقا بالاترین آمار ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری را به خود اختصاص داده‌اند. در عوض شیوع آلودگی به ویروس اچ‌آی‌وی و بیماری ایدز در ایالات متحده و اتحادیه اروپا در یک دهه گذشته با کاهش چشمگیری همراه بوده است. آگاهی‌رسانی عمومی، آموزش هوشمندانه روش‌های پیشگیری و به کار بردن جدیدترین شیوه‌های درمانی باعث شده تا دیگر ایدز اولین دغدغه بهداشتی کشورهای پیشرفته نباشد. با وجود این اداره کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا در سال گذشته اعلام کرد سالانه ۴۰ هزار مورد جدید این بیماری در این کشور شناسایی می‌شود.

چرا ساختن واکسن ایدز شبیه معجزه است؟

ویروس اچ‌آی‌وی مرموزترین و غیرمنتظره‌ترین عامل بیماری‌زایی است که دانشمندان تا امروز با آن مواجه بوده‌اند. این ویروس از هر وسیله‌ای استفاده می‌کند تا سیستم دفاعی بدن را گمراه کند. از طرف دیگر، ویروس ایدز با سرعتی باورنکردنی جهش پیدا می‌کند و دائم تغییر چهره می‌دهد، چنانکه به گفته دانشمندان، تنوع ویروس‌های جهش یافته تنها در بدن یک فرد مبتلا به این بیماری با تمام انواع گوناگون ویروس آنفلوانزا در سراسر جهان در طول یک فصل سال برابری می‌کند. به گفته دکتر بنیس برتون، استاد ایمونولوژی موسسه تحقیقاتی اسکریپ، کشف واکسن یا ساختن دارویی برای مبارزه با این ویروس به منزله تیراندازی به یک «هدف متحرک» است. با وجود این دانشمندان سال‌هاست دنبال پاشنه آشیل این ویروس هستند؛ بخشی که طی جهش‌های متعدد این ویروس کم و بیش ثابت باقی بماند. در حال حاضر دانشمندان برای ساختن واکسن ایدز در دو جناح متفاوت در برابر این ویروس موضع گرفته‌اند. گروهی از پروژه‌های تحقیقاتی سال‌هاست روی تولید واکسن‌هایی بر پایه پادتن‌های مشخص متمرکز شده‌اند، پادتن‌های پرقدرتی که توانایی نابودی طیف وسیعی از گونه‌های متناوب ویروس ایدز را داشته باشند. در مقابل گروه دیگری از دانشمندان به فکر ساختن واکسن‌هایی هستند که سیستم ایمنی بدن را از طریق تحریک، تولید و تکثیر سلول‌های دفاعی T تقویت کند. هر دوی این رویکردها تا امروز به شیوه آزمون و خطا پیش آمده‌اند و شیوه‌های پیشنهادی آنها با موفقیت و شکست‌هایی همراه بوده است. مثلا یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های تحقیقاتی با نام AIDSVAX در تایلند و هند نتوانست نتایج امیدوارکننده‌ای به دنبال داشته باشد. واکسن مورد استفاده در این پروژه تحقیقاتی برپایه چند پادتن موثر ساخته شده بود و در سال ۲۰۰۳ میلادی به طور گسترده‌ای در ساکنان این مناطق مورد استفاده قرار گرفت. ۴ سال بعد در سال ۲۰۰۷ میلادی شرکت داروسازی مرک، واکسن تولیدی خود را به طور آزمایشی معرفی کرد. واکسنی که بر پایه تقویت و تحریک سلول‌های T ساخته شده بود. هر چند این پروژه پر سر و صدا زودتر از آن چیزی که تصور می‌شد متوقف شد. دانشمندان طی این پروژه تحقیقاتی متوجه شدند افراد دریافت‌کننده این واکسن حتی نسبت به افراد معمولی بیشتر در خطر ابتلا به بیماری ایدز قرار دارند.■

منبع : UNAIDS+TIME+AP

آیا درمان قطعی وجود دارد؟

نه، درمانی که بتواند ویروس را از بدن فرد مبتلا حذف کند، نداریم. روش مراقبت از افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی (HIV) روشی است که به آن HAART می‌گویند که مخفف کلمات Highly Active Antiretroviral Therapy است. (به مفهوم درمان ضدویروسی بسیار مؤثر) که یک روش درمانی سخت است که مستلزم همکاری مداوم و فعال فرد بیمار است.

داروی ضدایدز ساخت ایران(AIMOD)

ارزش علمی داروی ایرانی ضدایدز با نام آیمد در چه حد است؟

تاکنون هیچ درمان قطعی در جهان برای عفونت اچ‌آی‌وی شناخته نشده است. ما هم چنین ادعایی نداریم اما داروی جدید (آیمد) کیفیت زندگی و طول عمر عمر مبتلایان به ایدز را افزایش می‌دهد و از این نظر داروی ارزشمندی است. داروهایی که درحال حاضر برای درمان ایدز تجویز می‌شوند همه خاصیت ضدویروسی دارند. از سال‌ها پیش، محققان به این فکر می‌کردند که اگر دستگاه ایمنی بیماران تقویت شود، از آنجا که هدف اصلی ویروس ایدز سلول‌های دستگاه ایمنی یعنی لنفوسیت‌های کمک‌کننده CD۴ است، کیفیت زندگی بیماران بهتر می‌شود و حتی می‌توان از پیشرفت عفونت و شروع مرحله علامت‌دار بیماری ایدز جلوگیری کرد.

آیا داروی جدید، به جای تاثیر گذاشتن بر ویروس، دستگاه ایمنی بدن بیماران را هدف قرار می‌دهد؟

آیمد تحریک‌کننده و تنظیم‌کننده بسیار قوی دستگاه ایمنی است. داروهای ضدویروس معمول پس از ورود ویروس داخل سلول آنزیم لازم را برای تکثیر ویروس داخل مهار می‌کنند. اما اصلا نباید اجازه دهیم ویروس وارد سلول شود. در آیمد شاهدیم که این دارو، ورود ویروس به داخل را کاهش می‌دهد. البته فعلا فقط خاصیت تنظیم‌کنندگی دستگاه ایمنی این دارو از نظر علمی تایید شده است.

آیا برخلاف داروهای ضدویروس، افرادی که با آیمد درمان می‌شوند به مصرف مداوم نیاز دارند؟

بله، ۶۵ درصد از بیمارانی که داری آیمد روی آنها آزمایش شد، در عرض ۲۱ ماه پس از قطع دارو، CD۴ بالایی داشتند. این امتیاز است که بیمار به مصرف مستمر دارو نیاز ندارد.

آیمد در چه مرحله‌ای از بیماری ایدز کارآمد است؟

این دارو قبل از آنکه بیماری وارد مرحله فعال شود و زمانی که CD۴ها بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ هستند، تجویز می‌شود. عملکرد آن هم به این ترتیب است که CD۴ها را افزایش می‌دهد و تا مدت‌ها در همان اندازه نگه می‌دارد.

چرا تاکید زیادی روی گیاهی بودن داروی آیمد می‌شود؟

چون آیمد تنها داروی گیاهی برای مبتلایان به ایدز است که اثر تحریک کنندگی روی دستگاه ایمنی دارد در هر ۳ مرحله مطالعاتی بدون عوارض بوده است. محققان چینی داروی گیاهی دیگری برای درمان ایدز معرفی کرده بودند که چون اثربخشی خوبی نداشت به سرعت کنار رفت.

آیا سلنیوم ماده موثر این دارو است؟

نه، این دارو ترکیبی از ۳ گیاه است. البته سلنیوم دارد ولی فقط سلنیوم نیست. شناخت همه این عوامل مشکل است و به زمان نیاز دارد. آنچه مشخص شده، این است که این دارو عملکرد دستگاه ایمنی را به شدت تقویت می‌کند. اینکه دقیقا کدام ترکیب موثر بوده نمی‌دانیم. ساخت آیمد این طور نبوده که گیاه را بجوشانند و عصاره‌اش را بگیرند. مکانیسم تهیه‌اش بسیار پیچیده است. ابتدا گیاه برای مدت طولانی انکوبه می‌شود، یعنی تحت شرایط مساعدی برای رشد قرار می‌گیرد. سپس آن را در میدان مغناطیسی خاصی قرار می‌دهند.

آیا مکانیسم دارو مشخص است؟

در این دارو صدها ماده موثر وجود دارد و پیدا کردن تک‌تک آنها بسیار مشکل است. معمولا در مورد داروهای گیاهی چندان دنبال مکانیسم اثر نمی‌گردند و بیشتر به نتیجه مصرف دارو توجه می‌کنند. این دارو CD۴ها را افزایش می‌دهد وگاها اینترفرون را هم بالا می‌برد. در نتیجه برای درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌توان از آن سود جست. البته هنوز در درمان بیماری دیگری از این دارو استفاده نشده است.

نقش محقق روسی در ساخت این دارو چه بود؟

این فرد شیمیدان بود. ایده را او پیشنهاد کرد ولی چیز زیادی در مورد بیماری ایدز نمی‌دانست. احساسش این بود که این گیاه قابلیت‌های ارزشمندی دارد. در ایران مشخص شد که چطور باید از آن استفاده کرد. تمام فعالیت‌های تحقیقاتی مربوط به این دارو در ایران انجام شد و دانش فنی ساخت آن متعلق به محققان کشورمان است. آیمد یک داروی ایرانی است و باید از نظر علمی قبولش کنیم، هرچند برخی افراد ابعاد سیاسی به ساخت آن داده‌اند.

این دارو از چه مراکزی تاییدیه دریافت کرده است؟

در حال حاضر برای ساخت و تولید آیمد از وزارت بهداشت مجوز گرفته شده و در تلاشیم از سازمان جهانی بهداشت هم مجوز بگیریم. در مورد داروهای ضدایدز، وقتی سازمان بهداشت تاییدیه بدهد، تقریبا برای مصرف در کشورهای جهان کافی است.

آیا مصرف همزمان این داروی جدید و سایر داروهای تجویزی برای بیماران مبتلا به ایدز مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

در تحقیقات انجام‌شده آیمد همزمان با داروی ضدتروویروس به بیماران داده شده و عارضه‌ای مشاهده نشده است. به نظر می‌رسد تجویز همزمان آنها حتی موجب افزایش بیشتر CD۴ها می‌شود.

آیا استفاده از این دارو در خانم‌های باردار اچ‌آی‌وی مثبت برای پیشگیری از انتقال ویروس به جنین موثر است؟

اثر این دارو در کودکان، نوزادان، مبتلایان به نارسایی‌های کبدی و کلیوی و خانم‌های باردار بررسی نشده است. البته این مطالعات در برنامه‌های بعدی گروه تحقیقاتی وجود دارند. در خانم‌های باردار، برای جلوگیری از انتقال ویروس به جنین، باید داروهای ضدترو ویروس تجویز شود.

آیا می‌توان از آیمد برای پیشگیری از ابتلا به ایدز در افراد در معرض خطر سود جست؟

نه، فقط داروهای ضدتروویروس برای پیشگیری از ایدز استفاده می‌شوند. آیمد فقط تحریک‌کننده دستگاه ایمنی است و ادعایی برای خاصیت ضدویروس آن نداریم، مگر آنکه در مطالعات بعدی چنین ادعایی ثابت شود.■