استرس

تألیف:
دکتر یدالله فرهادی
(روانپزشک)

استرس

تألیف:

دکتر یدا... فرهادی

۱۳۸۴

فرهادی، یدا...، ۱۳۱۸-
استرس و استرس تروماتیک / تألیف یدا... فرهادی.- تهران :سازمان بهزیستی کشور: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۷۹.
۱۴۷ ص.:
۴۰۰۰ ریال ISBN 964-6518-27-3
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
کتابنامه: ص. ۱۳۷ - ۱۴۷.
۱. فشار روانی. ۲. اختلال فشار روانی پس آسیبی. الف. سازمان بهزیستی کشور. ب. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی. ج. عنوان .
۴ ف ۵ ف ۵۷۵ BF ۱۵۵/۹۰۴۲
کتابخانه ملی ایران ۷۸۶۵-۷۹م

نام کتاب: استرس

مؤلف: دکتر یدا... فرهادی

طراح جلد: کامران نجف‌زاده

امور کامپیوتری: فرزانه سلیمانی

ناظر چاپ: ابوالفضل نوروز

نوبت چاپ: دوم

تاریخ انتشار: ۱۳۸۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: درخشان تکثیر

صحافی: نگین سبز

قیمت: ۴۰۰۰ ریال

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، روبه روی دانشگاه شهید بهشتی - دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شماره شابک: ۳-۲۷-۶۵۱۸-۹۶۴ ISBN: 964-6518-27-3

فهرست

عنوان | صفحه

پیشگفتار

فصل اول:

تأثیر استرس بر دستگاه‌های مختلف بدن ۱

مقدمه‌ی فصل اول ۲

استرس و سیستم عصبی مرکزی ۳

استرس و سایکونورو ایمونولژی و نوروایمونو آندوکرینولژی ۴

استرس و دستگاه گوارش ۶

استرس و حاملگی، زایمان، پس از زایمان، نوزادی ۷

استرس و تخمدان ۸

استرس و اطفال ۱۰

استرس و رشد اطفال ۱۱

استرس و نوجوانان ۱۴

روند جدایی و طلاق به عنوان یک استرس ۱۵

استرس و ویروس‌ها ۱۷

استرس و سرطان ۱۷

استرس و پوست ۱۸

استرس و قلب و عروق ۱۸

استرس و چربی‌ها ۱۸

استرس و جنین ۱۸

استرس و دستگاه تناسلی ۱۹

استرس و اختلال‌های روانی ۱۹

استرس‌زایی فیلم ها ۱۹

استرس و خلاقیت ۲۰

کلیاتی در مورد رویارویی و مقابله با استرس(*coping*) ۲۲

لیستی از عوامل استرس‌زا = استرسورها ۲۷

فهرست

عنوان | صفحه

فصل دوم:

استرس تروماتیک ۲۹
مقدمه فصل دوم ۳۰
مطالب روانی جسمی در خاطرهای تروماتیک ۳۳
طبیعت تجدید خاطرهای تروماتیک ۳۴
انفکاک شخصیتی (تجزیه)..... ۳۷
تجزیه‌ی مرحله اول ۳۸
تجزیه‌ی مرحله دوم..... ۳۹
تجزیه‌ی مرحله سوم..... ۴۰
تاریخچه‌ی «تجزیه» در روان‌پزشکی ۴۲
خلاصه‌ی این قسمت ۴۶
افق آینده ۴۸
تبعات رشدی تروما و غفلت تربیتی در اطفال..... ۵۱
تجزیه و جسمی کردن علایم ۵۴
بعضی از نتایج ۵۵
اصول اساسی درمان *PTSD*..... ۵۸
تشخیص و ارزیابی ۶۱
تجزیه‌ی مجدد ناخواسته و مخرب..... ۶۲
برانگیختگی شدید ۶۳
ضعف در پاسخ دهی..... ۶۳
عکس‌العمل‌های شدید هیجانی ۶۴
مشکل‌های یادگیری ۶۷
انفکاک شخصیتی و مشکل‌های حافظه..... ۶۵
تهاجم علیه خود و دیگران ۶۶

فهرست

عنوان | صفحه

عکس العمل‌های روان ـ تنی..... ۶۶
درمان مرحله‌ای *PTSD*..... ۶۶
الف ـ مرحله‌ی تثبیت: غلبه بر ترس از هیجان‌های ناشی از تروما..... ۶۸
آموزش..... ۶۸
شناسایی هیجان‌ها و احساس‌ها از طریق کلامی کردن حالت‌های جسمی..... ۶۹
ب ـ مبارزه با شرطی شدن پاسخ ها و خاطرهای تروماتیزه..... ۷۰
محور مرکزی حافظه و حالت تجزیه‌ای..... ۷۳
مواجهه‌ی کنترل شده و باز فعال شدن خاطره..... ۷۵
ج ـ تجدید ساختار تابلوی شناختی تروما: غلبه بر ترس از زندگی..... ۷۶
د ـ برقراری مجدد ارتباط های اجتماعی مطمئن و اثربخشی روابط بین فردی..... ۸۱
هـ ـ جمع آوری تجربه‌های هیجانی جبرانی *Restitutive* و *Emotioal*..... ۸۳
مروری بر نتایج مطالعه‌های درمانی موجود..... ۸۴
الف ـ مواجه سازی *(Exposure)*..... ۸۴
ب ـ حساسیت زدائی با حرکت‌های چشم‌ها همراه تجسم مجدد صحنه‌های حادثه. ۸۷
P.T.S.D در کودکان و نوجوانان..... ۸۸
ارزیابی بالینی و درمان..... ۹۲
سابقه‌ی تروما و روند سال‌مندی..... ۹۴
انجام سوگواری به دلیل فقدان‌ها..... ۹۵
معنابخشی و پذیرش تجربه‌های گذشته و حال..... ۹۶
ایجاد مجدد خود ـ پیوستگی و خود ـ استمراری..... ۹۸
وصول به انسجام نفس و یکپارچگی..... ۹۸
خلاصه و جمع بندی..... ۹۹
مطالب حقوقی در *P.T.S.D*..... ۱۰۴

فهرست

عنوان | صفحه

حقوق مدنی در *P.T.S.D* ۱۰۵

اقامه‌ی دعوا علیه تخلف ۱۰۷

جبران خسارت کارگری ۱۱۰

بیمه‌ی خصوصی از کارافتادگی ۱۱۱

اثرات روند حقوقی بر مبتلایان به *P.T.S.D* ۱۱۲

تعهدها و مسؤولیت‌های مدنی ۱۱۳

سایر مسؤولیت های مدنی ۱۱۵

جرائم ۱۱۵

دفاع با طرح جنون ۱۱۶

ظرفیت تحلیل رفته یا کمبود صلاحیت ۱۱۸

عدم هوشیاری / اتوماتیسم ۱۲۰

عوامل روان پزشکی مؤید دفاعیه مبتنی بر *PTSD* ۱۲۲

تروما در دیدگاه‌های فرهنگی ۱۲۴

فهرست منابع ۱۳۱

مقدمه‌ی فصل اول:

اطلاعات استرس زا با تأثیر بر انسان به زبان فعالیت ارگانیسم، ترجمه شده و در دستگاه‌های مختلف حسی، حرکتی، شناختی، عصبی، هورمونی و ایمن‌شناختی تغییرات مشخصی ایجاد می‌نماید.

در سال‌های اخیر اثر عوامل استرس‌زا بر سیستم‌های گوناگون جسمی، از فرضیه‌ها فراتر رفته است. اثر عوامل استرس‌زا بر سازمان ایمنی و پروتئین‌سازی بدن و سیستم‌های ضد عفونت و بدخیمی امروزه ثابت شده است. در تأثیر استرس بر بیماری‌های قلبی و گوارشی تردید کمی وجود دارد. ارتباط استرس و بیماری‌های روانی، روز به روز گسترده‌تر و عمیق‌تر می‌گردد. در تعدادی از بیماری‌های دستگاه عصبی مرکزی، ارتباطی در شروع و سیر بیماری با استرس دیده می‌شود و در نهایت بیماری‌های پوستی، کنترل هورمونی و سیکل‌های گوناگون حیاتی ارتباط تنگاتنگی با استرس دارند.

۱ـ استرس و سیستم عصبی مرکزی

استرس از نوع روانی یا فیزیکی می‌تواند سبب تغییر رفتار انسان و موجودات زنده‌ی دیگر شود. این تغییر رفتار به طور لزوم همیشه مختل نبوده بلکه تعالی رفتار نیز در انسان‌های مستعد پس از مقابله با استرس دیده شده است. استرس در تعامل شخص، مغز و تفکر او معنی‌دار می‌شود و به عنوان عامل خارجی یا داخلیِ تغییر دهنده‌ی هومئوستاز از طریق قشر مخ و نواحی زیر قشری تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب که عوامل استرس‌زای فیزیکی یا روانی (هیجانی = *Emotional*) به‌خصوص نوع دوم پس از قشر مغز، بر تالاموس و سیستم لیمبیک (از جمله هیپوتالاموس) و تشکیلات سیستم مشبک ساقه‌ی مغز به‌طور هم زمان تأثیر گذاشته، آن‌ها را فعال نموده، با اطلاعات قبلی مغز (حافظه) در آمیخته و سرانجام به صورت تفکر و اندیشه برای شخص استرس زده ترجمه می‌شود. زوایای تاریک این مسیر مدتی است روشن‌تر شده و نقش نوروپپتیدها در کنترل تمام ارگان‌های بدن و رفتار انسان روزبه روز واضح‌تر می‌شود. به‌این نحو که نقاطی از مغز که در جریان تفکر تحریک می‌شوند (کرتکس، سیستم لیمبیک، تالاموس و سیستم فعال کننده مشبک) در نهایت با ترشح نوروپپتیدها می‌توانند رفتار، سلامت و بیماری را کنترل نمایند. در طی ۱۵ سال گذشته گروه جدیدی از مواد پروتئینی در بافت عصبی(*Neural Cell Body*) شناخته شده‌اند که خواص نوروترانسمیتری یا تعدیل کننده‌ی عصبی (*Neural Modulator*) داشته و نام نوروپپتید گرفته‌اند. این مواد بزرگ‌تر