



بیماریهای روان تنی یا سایکوسوماتیک

نام آن از دو واژه سایک به معنی روان و سوما به معنی بدن تشکیل شده است. اختلال روان تنی به بیماریهایی گفته میشود که یا با وجود علایم بدنی هیچ توجیه پزشکی برای آن وجود ندارد، یا مشکل بدنی وجود دارد ولی شکایت بیمار بسیار بیشتر از شدت بیماری است. باید توجه کرد که بیمار به هیچ وجه تمارض نمیکند بلکه واقعا درد را حس میکنند.

بیماری های روان تنی به شکلهای مختلف میتواند بروز کند. ممکن است تنش های ناشی از اختلال روانی مانند اضطراب، استرس یا افسردگی خود را به شکل تظاهرات بدنی بروز دهند؛ مانند سردرد، دردهای گردن و سر شانه، کمردرد یا ناتوانی جنسی. در شکل دیگر این بیماری، اختلال های روانی ثانویه به بیماری شدید حاد یا مزمن مانند سرطان بوجود می آیند. در گروهی دیگر، هم بیماری جسمی وجود دارد و هم اختلال روانی و این دو در یک چرخه منفی یکدیگر را تشدید مینمایند.

نکات مهم: ۱- باید توجه نمود تشخیص وجود این بیماریها با پزشک متخصص است که پس از بررسی تمام موارد ممکن و در صورت لزوم آزمایش و رادیوگرافی به این نتیجه برسد که مشکل بیمار روان تنی است. اگر به توصیه افراد دیگر یا تصمیم فردی بخواهید با تصور وجود این بیماری از مراجعه به پزشک خودداری نمایید ممکن است بیماری های جدی داشته باشید که عوارض متعدد حتی مرگ داشته باشد. به عنوان مثال درد ناحیه قفسه سینه معمولا ناشی از مشکلات عضلانی و استخوانی است ولی ممکن است اولین علایم بیماری های قلبی باشد.

۲- بیماری های روان تنی در کودکان هم وجود دارد و معمولاً به شکل سردرد یا دل درد خود را نشان میدهد.

۳- این بیماری ها در خانم ها به علت روح لطیف تر آنها بیشتر است.

۴- در خانواده هایی که فردی با این اختلال وجود دارد افراد دیگر هم در معرض بیماری هستند و معمولاً به همان شکل بروز میکند مانند مشکلات گوارشی که سال ها با وجود درمان های طبی بهبود نیافته اند.

۵- در دنیای ماشینی امروز استرس از مهمترین علت ها بوجود آمدن این تظاهرات است. استرس میتواند در اثر عوامل درونی مانند نگرش فرد، ترس، عصبانیت و حسادت باشد. یا در اثر عوامل بیرونی باشد مانند؛ محیط کار، خواب کم، فعالیت بیش از اندازه، آلودگی هوا، مصرف الکل، مواد مخدر، قهوه و سایر خوراکی های محرک.

این بیماری ها میتواند به شکل های مختلف یا ترکیبی از آنها بروز کند مانند: دردهای بدنی، مشکلات گوارشی مانند دل درد و نفخ کردن، مشکلات جنسی و بالاخره علایم درگیری سیستم عصبی مانند گزگز و مورمور یا حتی فلج ظاهری اندام یا قسمتی از بدن. شایعترین شکل های بروز بیماری های روان تنی عبارتند از: اختلال های دستگاه گوارش، سردرد، درد های استخوان و مفاصل، بیماری های تیروئید و تنفسی، فشار خون و بیماری های قلبی، مشکلات پوست و مو و بسیار شایع درد های کمر یا گردن و درد های عضلانی. از جمله مواردی که ممکن است باعث این بیماریها شوند موارد زیر را نام برد؛ مشکلات خانوادگی یا شغلی، صدمات روحی دوران کودکی، الگو برداری از اطرافیان، جلب توجه و فرار از تنهایی مانند افراد مسن در خانواده، اتفاق های ناگهانی در زندگی مانند طلاق، مرگ یا مسایل مالی.

درمان: بسته به علت و نوع بیماری، درمان های اختصاصی و عمومی وجود دارد. در بسیاری موارد تنها با همکاری تیمی از درمان گر ها میتوان بیمار را به شکل کامل بررسی نمود و به نتیجه مطلوب رسید. مهمترین عضو تیم درمان خود بیمار است، بنابر این همکاری بیمار با پزشک و سایر اعضای تیم درمان الزامی است.

در درمان بیمار این مراحل الزامی است: ۱- بررسی کامل گذشته و حال بیمار برای وجود هر نوع سو استفاده از بیمار در گذشته یا حال (۵۰ درصد بیماران خصوصاً خانم ها سابقه سو استفاده جنسی در کودکی یا حال دارند). بسیاری دیگر سابقه تروما های شدید دارند. ۲- هم دردی با بیمار. ۳- بررسی و شناخت رفتارهای مخرب ناشی از درد (pain behavior) و تلاش در تغییر آن ها. ۴- درمان چند تخصصی با استفاده از روان درمانگر در صورت لزوم. ۵- استفاده از انواع داروها با تاکید بر عدم استفاده از داروهایی که بیمار به آن ها عادت می کند مانند دیازپام. ۶- استفاده از انواع روش های غیر تهاجمی مانند ورزش و خصوصاً یوگا. در

بعضی موارد طب سوزنی در درمان نقاط ماشه ای کمک کننده است. مهم ترین فاکتور در درمان نشان دادن رابطه بین سو استفاده و بیماری فعلی به بیمار است.



نویسنده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک
گیل کانادا