



مشاوره تلفنی

اشاره

آنچه در ذیل می‌آید سؤالات یکی از خوانندگان محترم مجله می‌باشد که طی تماس تلفنی با مشاور نشریه در میان گذاشته است. پرسش‌های ایشان و نیز پاسخ مشاور محترم دیدار آشنا را با هم می‌خوانیم:

● سردرد چیست؟ چرا انسان مبتلا به سردرد می‌شود؟ چرا وقتی که با یک مسأله ناراحت کننده مواجه می‌شویم، دچار سردرد می‌شویم؟ در حالی که همین سردرد را هنگامی که تب می‌کنیم یا چشم ما درد می‌کند نیز داریم؟

□ مشاور: سؤالات شما بسیار کلی است و دامنه وسیعی دارد. بنابراین، جواب به آن‌ها نیاز به مقدمات فراوان و متخصصین متعددی از

رشته‌های مختلف پزشکی، روان‌پزشکی و روان‌شناسی دارد. اما برای این‌که سؤال شما را بی‌پاسخ نگذاشته باشم، به صورت مختصر و اجمالی به آن‌چه که مربوط به سایر رشته‌ها است، اشاره می‌کنم و مقداری هم در زمینه کاری (روان‌شناسی) خود توضیح خواهم داد.

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایاتی است که پزشکان و روان‌شناسان با آن مواجه هستند؛ البته نباید دردهای ناحیه صورت با سردرد اشتباه شود. بر اساس نظر دکتر محسن سنایی مؤلف کتاب «سردرد و میگرن»، سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی که بیمار از ناحیه کاسه چشم تا قسمت پس‌سر می‌نماید. سردرد با توجه به علل ایجاد کننده، از نظر شدت و ضعف درجات مختلفی خواهد داشت و حتی اگر عامل، در دو فرد مساوی هم باشد، به تبع ویژگی‌های فردی آن‌ها بروز شدت متفاوت خواهد بود؛ زیرا

افرادی وجود دارند که با کوچک‌ترین مشکلی (زیستی یا عصبی) دچار سردردهای شدید می‌شوند در حالی که افرادی وجود دارند که علی‌رغم درگیری با مشکلات فراوان به ندرت دچار سردرد می‌شوند.

اما در مورد سؤال دوم و سوم، باید گفت که ابتلای به سردرد ناشی از عوامل مختلفی است که گاهی بعضی از آن‌ها همزمان با هم وجود دارند و گاهی هم به تنهایی ایجاد سردرد می‌کنند. بعضی از این عوامل عبارتند از:

- سردردهای ناشی از افزایش فشار خون که معمولاً در هنگام صبح که فرد از خواب بلند می‌شود ظاهر می‌شود و با گذشت چند ساعت کاهش می‌یابد؛

- سردرد ناشی از بیماری چشم؛

- سردرد ناشی از ضربه؛

- سردرد ناشی از عادات ماهیانه در خانم‌ها و سردردهای ناشی از مصرف داروهای ضد بارداری؛ (البته باید تذکر بدهم که این نوع سردرد خوشبختانه پس از سه یا چهار دوره مصرف دارو برطرف خواهد شد.)

- سردردهای ناشی از کمبود اکسیژن؛

- سردردهای ناشی از کم خونی؛ (شایع‌ترین علت کم خونی در خانم‌ها، خونریزی‌های ماهیانه و در مردها خونریزی گوارشی است.)

- سردرد به علت مننژیت (عفونت پرده مننژ)؛

- سردرد ناشی از فعالیت جنسی و مقاربت، که

بیش‌تر همراه با اضطراب است؛

- سردرد ناشی از مصرف غذاهایی که با طبیعت بعضی افراد سازگار نیست و یا زیاده‌روی در مصرف آن‌ها؛ (خوراکی‌هایی مثل آجیل، نوشابه‌های کولادار همانند کوکا کولا و... می‌توانند باعث شروع برخی از سردردها بشوند.)
- سردردهای عصبی.

● لطفاً در مورد سردردهای عصبی توضیحاتی بفرمایید.

□ مشاور: این نوع سردرد شایع‌تر از سایر سردردها بوده و شاید ۹۰٪ بیماران که به علت سردرد به یک متخصص اعصاب مراجعه می‌کنند، از سردرد عصبی رنج می‌برند و بسیاری از آن‌ها نیازمند راهنمایی‌های یک مشاور روان‌شناس هستند و بدون دارو، درمان خواهند شد.

● علائم ظاهری سردردهای عصبی کدامند؟

□ مشاور: بعضی علائم سردردهای عصبی عبارتند از:

- سنگینی تمام سر و جمجمه؛

- دردهای پخش شده‌ای که به تدریج در پشت

چشم‌ها و قسمت تحتانی و زیرین سر جا می‌گیرند؛

- احساس حرارت و گرمی، احساس مور مور

کردن و یا احساس دردهای نامشخص در سر؛

- گاهی با احساس خالی بودن سر، تمرکز و

تفکر و دقت دشوار می‌شود و قبل از شروع دردها فرد دچار خلأ حافظه‌ای می‌شود و...

● لطفاً اشاره‌ای مختصر به علل این نوع سردردها بفرمایید.

□ مشاور: الف) دوره‌های بحران عاطفی در زندگی؛

هرگونه تغییری در زندگی که برای فرد غیر منتظره باشد و فرد توان مواجه شدن با آن را نداشته باشد، می‌تواند به عنوان یک بحران به حساب آید و کشمکش‌های روانی، عاطفی را در فرد به وجود آورد؛ مثلاً تغییر در محیط زندگی، تغییر محل



سکونت، تغییر شهر یا کشور و از همه مهم تر هر عاملی که موجب ضربه عاطفی گردد از قبیل: از دست دادن عزیزی، یا شیئی مورد علاقه، نزاع خانوادگی، طلاق، برکناری از کار و... همه یک نوع بحران عاطفی را ایجاد می کنند و عامل سردرد خواهند بود.

ب) اضطراب؛

اضطراب به زبان ساده نوعی دلهره است که به دنبال بروز حادثه ای در زندگی روزمره به وجود می آید و در فرد حالت ضعف و ناتوانی را به دنبال دارد که در این حالت بروز سردرد حتمی است.

ج) حالات ناتوانی و درماندگی؛

برای مثال بی خوابی زیاد و کوفتگی حاصل از کار، درماندگی ایجاد می کند و اگر فرد نتواند استراحت و خواب شبانه را به دست آورد، دچار سردرد می شود. در بسیاری از خانم ها این حالت - ناتوانی - از زمان یائسگی شروع می شود؛ زیرا در این دوره خود را از لحاظ جسمی و فیزیکی با سابق متفاوت می بیند و احساس ناتوانی می کند و عاقبت آن سردرد خواهد بود.

د) مسؤولیت و اشتغال فکری؛

تمامی افرادی که به نحوی مسؤولیت و اشتغال فکری دارند و احساس می کنند که باید این مسؤولیت را به خوبی انجام دهند ولی از طرفی گرفتار خستگی جسمی زیادی هستند و یا شرایط موجود همراهی نمی کند، مبتلا به سردرد عصبی می شوند؛ مثلاً دانشجویانی که خود را برای شرکت در امتحانات حاضر و آماده می کنند و یا تاجرانی که سفارش عمده ای از کالا دریافت داشته اند، جزء این گروه هستند.

● برای درمان سردرد چه توصیه هایی می فرمایید؟

■ مشاور: مهم ترین اصل بهبودی این است که بیمار آرام شده و به معالجه خود مطمئن باشد. کسانی که از سردردهای عصبی رنج می برند باید بدانند که در واقع این دردی است که آن ها به تنهایی مسؤول رفعش می باشند.

برای بهبود سردردهای روانی دستورات اساسی زیر سودمند است:

- ۱- بیمار باید هر چه بیش تر بخوابد؛
 - ۲- تمام اقدامات را برای ایجاد آرامش و نبودن سر و صدا در محیط خود به عمل آورد و از محل های پر سر و صدا اجتناب کند؛
 - ۳- حتی المقدور از کشیدن سیگار و دیگر دخانیات خودداری کند؛
 - ۴- با تمرین تنفس های عمیق، اکسیژن بیش تری وارد ریه های خود کند و هوای مرده را خارج سازد؛
 - ۵- به جای استفاده روزمره از اتومبیل برای رسیدن به محل کار، گاهی پیاده روی کند؛
 - ۶- به جای این که مسأله ای را به صورت اشتغال فکری در گوشه ای از مغز خود نگاه دارد، در صورت لزوم ده دقیقه ای وقت صرف کند تا یک مسأله خصوصی یا کاری که اشتغال جدیدی را ایجاد نمی کند حل کند؛
 - ۷- گرفتاری های کوچک روزمره خود را به میزان صحیح خودشان کاهش دهد؛
 - ۸- برای این که بدون ناراحتی و اضطراب بر سر قرار خود برسد، زودتر برخیزد و زودتر حرکت کند. و یکی از عوامل ایجاد سردرد را حذف کند؛
 - ۹- از تغذیه کافی و مناسب استفاده کند و بر مقاومت بدن خود بیفزاید.
 - ۱۰- برای حل مشکلات خود به مشاور و روان شناس مورد اعتماد خود مراجعه کند و به دستورات ارائه شده عمل نماید.
- از راهنمایی های شما متشکرم.

