

استرس، مهم‌ترین عامل افزایش بیماری‌های مزمن

مهدی ملک‌محمدروانشناس

گزارش «افزایش مرگومیر ناشی از بیماری‌های مزمن غیرواگیر در ایران» که به‌همت گروه جامعه‌روانامه هم‌میهن در تاریخ اول مهرماه منتشر شد، نتایج پژوهش انتشار یافته در مجله معتبر لنست را مورد بررسی قرار داده و به‌نقل از این مجله و نیز پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر ایران در سال ۱۴۰۰، پوشش پایین غربالگری‌ها، کم‌تحرکی، استعمال دخانیات و تغذیه ناسالم را جزو مهم‌ترین عوامل خطر بیان کرده است اما متأسفانه نادیده گرفتن عوامل روان‌شناختی در زمینه سلامت، موضوعی است که به‌صورت سنتی توسط علم پزشکی صورت می‌گیرد، چراکه این علم همچنان با نگاه دوگانه‌گرایی به‌ذهن‌وبدن می‌نگرد و از هم‌بند و کارکرد بدن را مجزا از محیطی که در آن زندگی می‌کند در نظر می‌گیرد. آن‌چه انسان ایرانی را به وضعیت کنونی در زمینه سلامت جسم کشاند، استرس‌های مزمنی است که راه چاره‌ای برای کاهش و مدیریت آن نمی‌یابد و در نتیجه به سرکوب احساسات منفی و استرس اقدام می‌کند؛ سرکوبی به‌معنای جدا کردن احساسات از خودآگاهی و تنزل دادن آن به قلمرو ناخودآگاه. ما با آن سرکوب تصور می‌کنیم که مشکل احساس‌مان را حل کرده‌ایم، اما این تازه آغاز ماجراست. رشته نسبتاً جدید ایمنی‌شناسی عصبی‌روانی نشان می‌دهد که رابطه فشرده‌ای بین مغز و سیستم ایمنی وجود دارد و برهمین اساس، سرکوب هیجان‌هایی که به‌نوعی پیام‌آور ناخوشایندبودن محیط هستند، سیستم دفاعی بدن را در برابر بیماری خلع‌سلاح می‌کند و نتیجه همان می‌شود که نشریه لنست گزارش آن را داده است: افزایش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های مزمن. اما استرس چیست و چگونه می‌تواند فرد را در مقابل بیماری خلع‌سلاح کند و او را از پای درآورد؟ هانس سلیه، یکی از مهم‌ترین نظریه‌پردازان و پیشگامان مطالعه استرس، آن را فرآیندی زیست‌شناختی می‌داند که صرف‌نظر از علت یا آگاهی فرد، مجموعه‌ای وسیع از رویدادها را در بدن شکل می‌دهد. براساس تعریف سلیه، ممکن است فردی دچار استرس باشد، بدون این‌که احساس تنش را تجربه کند. در چنین مواقعی استرس در شدیدترین و بدترین حالت خود قرار دارد، چراکه فرد از آن آگاه نیست و تلاشی برای تغییر وضعیت خویش نمی‌کند. استرس درواقع زمانی رخ می‌دهد که فشارهای وارنده بر موجود زنده بیش از ظرفیت‌های او برای تحمل این فشارها باشد. هنگامی که چنین فشارهایی به‌صورت مکرر بر ما وارد می‌شود، تعادل حیاتی بدن برهمی خورد و پاسخ به استرس در بدن فعال می‌شود. در استرس مزمن، فرد پاسخ‌های بدن را به‌محرك استرس‌زا برای مدتی طولانی تحمل می‌کند و نمی‌تواند از آن‌ها بگریزد، چون یا متوجه آن نیست یا کنترلی بر آن ندارد. به‌عبارت‌دیگر فعالیت دستگاه عصبی، ترشح هورمون‌ها و تغییرات سیستم ایمنی، واکنش‌های بدن برای مقابله یا فرار از محرک استرس‌زا هستند که به‌ما کمک می‌کنند از خطر فوری جان سالم به‌در ببریم، اما اگر همین پاسخ‌های مرتبط با استرس به‌طور مزمن و بدون نتیجه ایجاد شوند، باعث آسیب و صدمات دائمی می‌شوند. میزان زیاد کورتیزول ترشح‌شده مزمن، سبب تخریب بافت شده و افزایش مزمن میزان آدرنالین، فشار خون را بالا برده و به قلب آسیب می‌رساند. همچنین پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که استرس مزمن، سبب اختلال در سیستم ایمنی می‌شود و بدن نمی‌تواند به‌خوبی و به‌درستی در برابر آسیب واردشده از خود دفاع کند. به‌سخنی صریح، انسان ایرانی در زمانه حاضر که فشارهای بیش از حدی در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را تجربه می‌کند، از هم‌مسو دعوت می‌شود به تاب‌آوری، بردباری، تحمل و صبوری. همه این‌ها یعنی نادیده گرفتن استرسی که بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. هانس سلیه به‌خوبی به این موضوع توجه کرده و نوشته است: «بیشتر تنش‌ها و ناامیدی‌های ما ناشی از نیازهای اجباری برای ایفای نقش کنسی است که نیستیم.» ما باید بپذیریم، آن قدر که دلمان می‌خواهد قوی نیستیم. این‌که به‌ظاهر خود را قوی و سرسخت می‌دانیم، برای پنهان کردن ضعف‌ها و شکنندگی‌هایمان است. نکته مهم آن است که در مان از همین پذیرش آغاز می‌شود. این‌که از همه آن‌چه در روزگار فعلی رنج می‌بریم آگاه باشیم، بپذیریم و آن‌ها را انکار نکنیم، نقطه آغازی است که می‌تواند سونامی بیماری‌های مزمن غریب‌اگر را جمله سرطان‌ها را متوقف کند. کمتر پزشکی به سرگذشت تلخ بیماران و ماجراهای دشوار آنان در زندگی علاقه‌مند است و یا بیمار در مورد آن‌ها صحبت می‌کند. چراکه در نگاه غالب پزشکی، برای مثال سرطان ریه در نتیجه آسیب به‌دی‌ان‌ای سلول ازسوی برخی مواد مضر موجود در تنباکو ایجاد می‌شود. این علت‌یابی هر چند به‌نوعی درست است اما کافی نیست، چراکه نمی‌تواند توضیح دهد که چرا برخی از سیگاری‌ها به‌سرطان ریه مبتلانی‌شوند؟ چرا سلول‌های برخی افراد بیشتر از دیگران مستعد آسیب است؟ چرا ترمیم دی‌ان‌ای در برخی افراد اتفاق می‌افتد اما در برخی دیگر، نه؟ چرا سیستم ایمنی در برخی افراد مانع بروز سرطان می‌شود و در برخی دیگر، نه؟ چه چیزی باعث تفاوت‌های وسیع بین بیماران در درمان یا پیشرفت بیماری می‌شود؟ پاسخ به این سوالات نیازمند نگاه یکپارچه‌نگر به ذهن و بدن است. والتر کنون، فیزیولوژیست مشهور، به‌درستی گفته: «در بدن‌های ما خردی وجود دارد.» محیطی که ذهن ما تهدیدکننده، ناامن و بی‌ثبات تلقی می‌کند، در بلندمدت سبب‌ساز سونامی بیماری‌های غیرواگیر خواهد شد. چه خوش‌مان بیاید، چه نیاید.

۱۲جامعه

فاطمه خلیلی

خبرنگار اجتماعی

مردم و جنگ

جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، تب خرید ملک و زمین را در استان‌های شمالی، تندتر کرده است. هر چند بازار مسکن در کشور را کد به‌نظر می‌رسد و آمار شفاف‌ی از افزایش قیمت‌ها وجود ندارد، اما روایت املاکی‌های استان گیلان، از افزایش تقاضا و تبع‌آن افزایش قیمت از سوی فروشندگان، خبر می‌دهد.

بررسی میدانی «هم‌میهن» از مشاوران املاک در رشت و بعضی از شهرستان‌ها و روستاهای اطراف نشان می‌دهد که بازار ویلا و زمین در استان گیلان، طی هفته‌های پس از آغاز جنگ با موجی از افزایش تقاضا و رشد قیمت مواجه شده است؛ موضوعی که می‌تواند تبعاتی همچون فشار بر خریداران محلی، تغییر در بافت بومی و تغییر الگوی سرمایه‌گذاری را به‌همراه داشته باشد. ازسوی دیگر با افزایش تعداد مسافران و تداوم حضور آنها، نگرانی‌ها درباره افزایش آسیب به محیط‌زیست، تأمین انرژی و کالاهای اساسی نیز بیشتر شده است.

حضور مسافران در شهرهای شمالی حداقل در چندماه گذشته، دیگر محدوده تعطیلات رسمی یا روزهای پایانی هفته نیست. برای مثال، خلاف سال‌های گذشته که با آغاز سال تحصیلی جدید، شهرهای شمالی به زندگی عادی خود بازمی‌گشتند، هنوز هم در سطح شهر رشت پلاک‌های زیادی از استان‌های مختلف ایران تردد می‌کنند. تداوم حضور افراد غیربومی، تبعات انکارناپذیری مثل افزایش ترافیک خارج از ظرفیت شهری و بین‌جاده‌ای، تأمین کالاهای اساسی و آسیب به محیط‌زیست را آن‌هم در فقدان مدیریت مناسب زیالها، به‌دنبال دارد.

بخش زیادی از نگرانی افراد بومی و کارشناسان از افزایش جمعیت در استان‌های شمالی، مربوط به تأمین انرژی این استان‌هاست. با تمدید تعطیلی روزهای پنجشنبه در استان گیلان، نگرانی درباره مشکلات تأمین انرژی، پررنگ‌تر شده است. در مرداد و شهریورماه امسال نیز در بسیاری از نقاط شهری رشت، قطعی‌های برق که با قطعی آب نیز همراه بودند به چهار ساعت در روز هم می‌رسید. بسیاری از افراد بومی علت تجربه این شرایط نامطلوب را حضور مسافران و استفاده یی برنامه از کولرهای گازی ویلاهای استان می‌دانستند که مدیریت برق را با اختلال مواجه کرده بود. حالا هم ترس از ناتوانی برای مدیریت منابع در ماه‌ها و سال‌های آینده با افزایش تقاضا برای خرید زمین و خانه در شمال کشور، بیشتر شده است.

یکی از کارشناسان اداره برق استان گیلان، درباره تأثیر افزایش حضور مسافران در استان گیلان بر مدیریت انرژی به‌ویژه در حوزه برق به «هم‌میهن» می‌گوید که پست‌های برق در استان به‌ویژه در روستاها بر اساس تعداد افراد ساکن در هر منطقه، برنامه‌ریزی شده است: «باتوجه به اینکه توسعه خط‌ها و اضافه کردن ترانسفرها هزینه‌بر هستند، مجبوریم مصرف خانوارهایی را که در روستاها به‌عنوان مسافر در خانه‌ها یا ویلاها ساکن می‌شوند هم روی همان پست‌های قبلی، بگذاریم. به زبان ساده همانند این است که بار یک خاور را روی یک نیسان بگذاریم. بنابراین برای تأمین برق استان با افزایش حضور مسافران، باید پست‌های برق افزایش پیدا کنند اما به‌دلیل اینکه پروژه‌ای هزینه‌بر است، هنوز تصمیمی در این زمینه گرفته نشده است.»

استان گیلان یکی از تولیدکنندگان برق در کشور است و تولید مازاد بر مصرف خود دارد، اما با افزایش حضور مسافران، این نگرانی

به‌وجود آمده است که برای تأمین برق استان باید تغییراتی در سیستم توزیع کشوری، ایجاد شود. به گفته یکی دیگر از کارشناسان اداره برق استان گیلان، ظرفیت گیلان باتوجه به شرایط موجود، نیاز به افزایش دارد، اما در سطح کشوری اولویت‌های مهم‌تری در نظر گرفته می‌شوند، به گفته او، اختلال تأمین برق برای شهروندان استان شمالی یا حتی بسیاری دیگر از استان‌های کشور و مسافران‌شان، از اولویت کم‌تری نسبت به اختلال در تأمین برق در تهران و مکان‌های سیاسی و امنیتی، بر‌خوردار است.

▼ نگرانی برای محیط‌زیست

بسیاری از فعالان محیط‌زیست نیز حضور گسترده مسافرانی را که حالا تمایل بیشتری به ماندن دارند به‌شدت آسیب‌زا می‌دانند. علاوه بر نگرانی از افزایش تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی به باغ برای ساختن ویلا، موضوع مدیریت زیاله در رشت که بدون حضور مسافران هم با اختلال گسترده‌ای همراه است در کنار کمپ کردن در جنگل‌ها یا ساحل دریا، بدون نظارت و اعمال محدودیت، باعث شده است که کارشناسان نسبت به تشدید بحران‌های زیست‌محیطی در گیلان هشدار دهند. آنها معتقدند که ادامه این روند می‌تواند تعادل اکولوژیکی مناطق جنگلی و ساحلی را برهم‌زند.

با وجود همه این دغدغه‌های زیست‌محیطی و شهری، آنچه در عمل مشاهده می‌شود افزایش تقاضا برای خرید ملک در استان‌های شمالی است. بسیاری از خانواده‌ها و سرمایه‌گذاران، شمال کشور را به‌عنوان مقصدی امن و مطمئن برای سرمایه‌گذاری یا گذران زندگی انتخاب می‌کنند. در دوران جنگ نیز افراد زیادی به‌سمت استان‌های شمالی آمدند و احتمالاً از همان زمان به این فکر افتادند که بهتر است نقطه امنی برای خودشان در نظر بگیرند. ترس از وقوع جنگ دوباره یا فرار از خشکسالی و آلودگی هوا، بسیاری را به فکر تهیه یک پناهگاه انداخته است؛ تصمیمی که به‌نظر می‌رسد زندگی بسیاری از مردم استان‌های شمالی کشور را بدون اینکه خودشان بخواهند، دستخوش تغییر می‌کند.

▼ قیمت ملک به روایت املاکی‌ها

روند صعودی افزایش قیمت زمین‌های اطراف رشت، حتی برای مشاوران املاک محلی نیز جالب‌توجه است. به گفته آنها، افزایش قیمت از سوی فروشندگان صورت می‌گیرد و باتوجه به بالا بودن تقاضا، احتمال تداوم افزایش قیمت‌ها همچنان وجود دارد. کارشناس فروش یک دفتر مشاوران املاک در منطقه گلسار رشت، افزایش قیمت ملک در استان گیلان را صرفاً مربوط به مناطق اطراف رشت می‌داند. او معتقد است که استان‌های شمالی در زمینه افزایش قیمت املاک، تصمیم‌گیر نیستند و رفتار متقاضیان استان‌های دیگر و اساساً بازار مسکن در سایر استان‌ها، منجر به تغییر قیمت در بازار مسکن استان‌های شمالی می‌شود. به گفته مشاوران املاک رشت، بیشتر متقاضیان خرید زمین و ویلا در ماه‌های اخیر، از استان‌های تهران، البرز، آذربایجان شرقی و اصفهان بوده‌اند. یک کارشناس فروش املاک روایت می‌کند که یکی از مشتریان او از استان اصفهان بوده که در همان دوران جنگ برای خودش و خواهر و برادرانش، چند ویلا و زمین را در شهرستان‌های اطراف رشت، معامله کرده است.

تحلیل رفتار متقاضیان از سوی مشاوران املاک نشان می‌دهد که خریداران برای پیدا کردن گزینه‌ای مطلوب نسبت به بودجه‌شان سراغ روستاهایی رفته‌اند که چندان شناخته‌شده نیستند و جزو

مناطق توریستی حساب نمی‌شوند. با این وجود، افزایش قیمت زمین حتی به این روستاها نیز رسیده است. برای مثال، در یک مورد، یک ویلا که پیش از جنگ به قیمت سه میلیارد تومان برای فروش گذاشته شده بود، بعد از جنگ به قیمت چهار میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان، به فروش رفته است.

طیف گسترده قیمت خانه در مناطق شهری رشت هم موضوع دیگری است که توجه خریداران را به خود جلب کرده است؛ هر چند رفتار فروشندگان و تمایل نداشتن آنها به فروش املاک‌شان، موجب کنترل قیمت مسکن در شهر رشت شده است. قیمت خانه در شهر رشت حتی در یک محله، اما در دو کوچه متفاوت، می‌تواند تفاوت چشمگیری با هم داشته باشد. این طیف گسترده قیمت‌گذاری به‌نفع خریداران غیربومی است. غیر از چند محله محدود در رشت، سایر محله‌ها از بافت مناسب و امنی بر‌خوردارند و قیمت‌های مناسبی هم دارند. به‌عنوان مثال، در حالی که یک خانه ۲۰۰ متری نوساز در بلوار گلسار رشت به قیمت ۳۶ میلیارد تومان (هر متر ۱۵۱ میلیون و ۸۹۸ هزار تومان)، به فروش گذاشته شده است، به‌راحتی می‌توان در نقطه دیگری از شهر، خانه‌هایی پیدا کرد که با متراژ پایین‌تر کمتر از سه یا دو میلیارد تومان قیمت‌گذاری شده‌اند.

باین‌حال به گفته مشاوران املاک در محله‌های اصلی رشت، رفتار بسیاری از فروشندگان به‌ویژه در مناطق شهری، بعد از افزایش قیمت‌ها، تغییر کرده است. بسیاری از بومی‌ها، زمین‌های خودشان را در روستاهای اطراف رشت برای فروش گذاشته‌اند و قیمت آپارتمان در خود رشت افزایش نداشته است. این در حالی است که متقاضیان بسیار زیادی برای خرید آپارتمان وجود دارند اما فروشندگان به‌دلیل افزایش تقاضا فعلاً قصد فروش ندارند و به‌نظر می‌رسد منتظرند قیمت‌ها بالا برود.

▼ ناراضیانی بومی‌ها

این افزایش قیمت ملک در استان گیلان اما برای بسیاری از بومی‌ها، ناراحت‌کننده است. مردمی که در روستاها و شهرستان‌های اطراف رشت زندگی می‌کنند از افزایش قیمت زمین‌های‌شان حس دوگانه رضایت و ناراحتی را تجربه می‌کنند؛ جوان‌هایی که از نبود امکانات رفاهی و شهری و مهم‌تر از همه، نبود کار در روستای‌شان گلایه‌مندند و فروش زمین‌های‌شان تنها مسیر سبزی است که آنها را به شهرهای اصلی برای پیدا کردن کار و دسترسی به امکانات رفاهی و درمانی می‌رساند.

محمود، جوانی از روستای گفشه که همراه مادر کشاورزش زندگی می‌کند، نمونه‌ای از مهاجرت روستاییان به شهر است. او می‌بیند که برادرانش و بسیاری از خانواده‌های اطراف، زمین‌های به‌ارث رسیده خود را فروخته‌اند تا به رشت بروند. این جابه‌جایی، نه از سر بی‌علاقگی به روستا، بلکه به‌دلیل کمبود فرصت‌های شغلی و نبود امکانات اولیه است. بسیاری از این افراد با وجود دلبستگی عمیق به زادگاه‌شان، مجبورند آن را ترک کنند و در نهایت هم با پول حاصل از فروش زمین، توان خرید خانه‌ای مناسب در رشت را ندارند. این چرخه، به‌نوعی هم موجب خالی شدن روستاها می‌شود و هم فشار مضاعفی بر بازار مسکن شهری وارد می‌کند.

باین‌حال مشکلات شهری را نمی‌توان تنها به حضور گسترده مسافران تقلیل داد؛ مشکل اصلی نبود ظرفیت و زیرساخت کافی در استان است که با افزایش جمعیت، ناکارآمدتر می‌شود. وقتی روستاییان خود برای دسترسی به خدمات درمانی همانند مراجعه به متخصصان مجبورند به شهرهای اصلی همانند رشت بروند، طبیعی است که ورود جمعیت بیشتر، این کمبودها را تشدید کند. بحران

جنگ ۱۲ روزه و خشکسالی موجب افزایش چشمگیر خرید ملک در استان‌های گیلان و مازندران شده است

هجوم به شمال برای امنیت وآب

بیشتر متقاضیان خرید زمین و ویلا در ماه‌های اخیر از استان‌های تهران، البرز، آذربایجان شرقی، و اصفهان بوده‌اند

