زن در زندگی

درمانی برای خستگی مزمن

مترجم: معصومه پیروزبخت

۵ سال پیش رابین مک کامبی انرژی زیادی داشت. تمام روز کار می کرد و شب نیز تا دیروقت در یک فروشگاه کار می کرد، چندساعت می خوابید و دوباره صبح سرحال به سر کار باز می گشت. در زندگی عادی هم او خیلی فعال بود. اغلب با شوهرش به مهمانی می رفت و از شور و هیجان بازی هایی چون بیسبال و بسکتبال لذت می برد تا اینکه مک کامبی به سختی بیمار شد.

دردی را که به عنوان آنفلوانزای شکمی تشخیص داده بودند، در واقع خستگی مزمنی بود که بیش از آنچه رابین تصور می کرد، مخرب و آزاردهنده بود. مک کامبی آن روزها را چنین وصف می کند: «حالم روزبه روز بدتر می شد خیلی خسته بودم، برایم خیلی سخت بود که سرم را بالا نگه دارم و یا در رختخواب غلت بزنم. خسته تر از آن بودم که بتوانم رانندگی کنم، همه ماهیچه های بدنم درد می کرد. اصلاً قادر به فکرکردن نبودم، حتی نمی توانستم کتاب بخوانم و جدول حل کنم.»

نهایتاً، بیماری مک کامبی سندرم خستگی مزمن شناخته شد که نام دیگر آن سندرم خستگی مزمن و عدم کارایی سیستم دفاعی بدن است. پزشکانی که از روش مداوای معمولی استفاده می کنند با آنچه که تصور می شود سبب بروز این سندرم است، مخالفند و هنوز درصدد کشف علت این بیماری هستند شاید به این سبب که می خواهند با توجه به این علت دارویی برای مداوای آن تجویز کنند. اگرچه، داروهای جایگزین سندرم خستگی مزمن را یک سندرم چندعاملی با علت ها، نشانه ها و درمان های جدیاگانه می دانند. رایج ترین نشانه های این سندرم خستگی، بدخوابی، اختلال و اشکال در تفکر، سردرد، ضعف عضلانی و

درد، آلرژی و تورم غدد لنفاوی است. با وجود این که حتی یک آزمایش مخصوص برای تشخیص این سندروم وجود ندارد، تشخیص مجموعه ای از علت های بروز این بیماری (مثل ویروس ها، آلرژی ها، نقص در سیستم غذایی) با استفاده از روش آزمایش ویروسی می تواند به پزشکان کمک کند که بهترین روش مداوای این بیماری را معین کنند.

در ابتدا، وقتی که بیماری مک کامبی سندرم خستگی مزمن تشخیص داده شد، او شدیداً ناراحت شد. اما شانس با او یار بود. او با دکتر ژوزف بلاتینی از دانشکده پزشکی جرج تاون آشنا شد و دکتر به او پیشنهاد داد دریک آزمایش گروهی شرکت کند که طی آن، برای بیماران، موادی طبیعی که ممکن است به بهبود بیماری کمک کند، تجویز می شد.

این ماده نیکوتینامید آدنین دی نوکلئوتید (NADH) نام دارد و نشان داده است که تا حدودی در درمان سندرم خستگی مزمن مؤثر است. مک کامبی به ۲۵ نفر بیمار دیگر که به مدت ۴ هفته روزانه ۱۰ میلی گرم از (NADH) یا نوعی ماده مشابه دارو دریافت می کردند، پیوست سپس، ۴ هفته به بیماران دارو داده نشد، پس از این ۴ هفته، بیماران این فرصت را پیدا کردند که از (NADH) استفاده کنند.

مک کامبی می گوید: دقیقاً می دانستم از زمانی که (NADH) را شروع کردم، انرژی جسمانی و قوای ذهنی و تفکر من بهبود پیدا کرد و دردهای شدید من از بین رفت. سایر بیماران این گروه درمانی نیز اذعان داشتند در زمانی که از (NADH) یعنی ماده ای طبیعی که معمولاً همراه ویتامین B۳ ساخته می شود، استفاده می نمودند، احساس بهبودی می کردند.

پس از ۴ هفته استفاده از مکمل های دارویی حاوی (NADH)، ۸ تن از بیماران (۳۱ درصد از ۲۶ بیمار) بهبود پیدا کردند که تعداد آنان ۴ برابر افرادی بود که از دارو یا ماده مشابه دارویی استفاده کردند. پس ازخاتمه این بخش از پژوهش دکتر بلاتینی از تمام بیماران خواست که حداقل یک سال و نیم دیگر NADH استفاده کنند. تقریباً ۸۰ درصد از کسانی که در این دوره زمانی، NADH مصرف کردند، احساس کردند که بهتر شده اند.

بلاتینی برای بیماران توضیح داد: «اگر شما جزو گروه درمانی بودید، ابتدا متوجه شده اید که توانایی ادراک یا قوه تفکر شما بهبود پیداکرده است.

علاوه بر این احساس کرده اید میزان انرژی درون عضلات یا ماهیچه های شما نیز افزایش پیداکرده است. مهمتر از این دو مورد، شما بهتر می خوابید، سردرد شما کمترشده و احساس افسردگی شما کاهش یافته و احساس بهتری نسبت به شرایط زندگی تان پیداکرده اید.

چگونه NADH کمک می کند؟

بیش از ۵۰۰ هزار آمریکایی دچار سندرم خستگی مزمن هستند و برآوردشده است که ۲ میلیون نفر دیگر نیز به طور خفیف دچار این بیماری اند ولی نام آن را نمی دانند. عوارض این بیماری اغلب شبیه عوارض بیماری آنفلوانزا است، اما درد و خستگی مشخصه این بیماری بهبود نمی یابد.

بیمارانی که دچار این سندرم می شوند، هنگام فکر کردن، تمرکز قوای ذهنی و به یاد آوردن مطالب هنگام صحبت کردن دچار مشکل می شوند. هیچکس نمی داند که چرا میزان انرژی در این سندرم اینقدر کاهش پیدامی کند، اما گمان براین است که استرس ناشی از بیماری اساس توانایی بدن در تولید انرژی را مختل می کند. محققان مدتها می دانستند، افرادی که به طور ژنتیک دچار نقصان در میتوکندریا، یا سلول های تولید قدرت، هستند، نمی توانند میزان کافی ATP یا مولکول های اولیه انرژی تولیدکنند.

بسیاری ازنشانه های چنین نقصانی مثل خستگی مفرط مشابه بیماری سندرم خستگی مزمن است. در پژوهش های متعددی مشخص شده ماده مغذی میتوکوندریا مثل اسید آلفالیپویک و شبه ویتامین COQ۱۰ می تواند این نقصان و کاستی را برطرف کرده و میزان انرژی را بالا ببرد. همانند این ماده مغذی، NADH نقش اساسی درتولید انرژی بازی می کند، که دلایل علمی لازم را برای پژوهش های دکتر بلاتینی فراهم می نماید. او از فرم تثبیت شده NADH که توسط دکتر جرج برک مایر، مدیر مؤسسه درمان پارکینسون جرک مایر در وین، ساخته شده است، استفاده می کند. میزان بالاتر (دز بالاتر) دارو ممکن است بهتر باشد.

بیماری سندرم خستگی مزمن مک کامبی به تدریج روبه بهبودی است. اکنون او توانایی این را پیداکرده است که دو روز در هفته کار کند و به فعالیت های اجتماعی خود ادامه دهد.

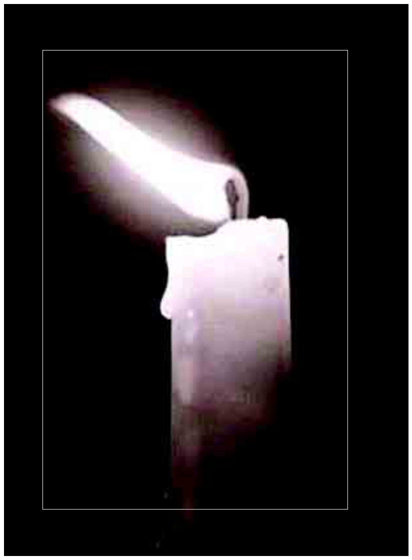
او می گوید: اساساً الآن همان کارهایی را می کنم که قبلاً هم انجام می دادم. اما فقط باید مراقب باشم که بیش ازاندازه کارنکنم.

درماه فوریه، وقتی که مک کامبی، دکتر برک مایر را برای اولین بار ملاقات کرد، او توصیه کرد مک کامبی میزان NADH روزانه اش را از ۱۰ میلی گرم به ۲۰ میلی گرم افزایش دهد. او چنین اظهارداشت: «به محض اینکه میزان NADH را افزایش دادم احساس کردم که بهتر شده ام.» امروزه هنوز دکتر بلاتینی از NADH استفاده می کند و پژوهش های بیشتری در این زمینه آغاز نموده است. تاکنون پژوهش های متعددی انجام گرفته است و NADH داروی کمکی مطمئن برای درمان سندرم خستگی مزمن تبدیل شده است.

منبع: بیایید زندگی کنیم. اکتبر ۱۹۹۹

شمعی در باد!

وفا شمس



پرده اول:

نگاهی به عقربه های ساعت انداخت. از جا برخاست و از کشوی میز، شناسنامه اش را درآورد. بعد از مکث کوتاهی دوباره آن را در داخل کشو جا داد. کیفش را برداشت و از خانه خارج شد.

پرده دوم:

فرم تقاضای شناسنامه المثنی را پر کرد و به مسؤول حوزه تحویل داد. دو نفر هم به عنوان شاهد ایستاده بودند. آنها نیز زیر برگه ای را امضا کردند. «۲ ماه دیگر مراجعه کنید.» این را مسؤول حوزه می گوید.

پرده سوم:

قاضی نگاهی به شناسنامه المثنی زن انداخت و روز و ماه و سال طلاق را یادداشت کرد. لبخند رضایت بخشی بر لبان زن نشست.

پرده چهارم:

«شناسنامه و کپی آن همراه ۲ عکس بیاورید و از هفته آینده مشغول به کار شوید.» [شناسنامه اولی به درد خورده بود]

شناسنامه اش را از کشو خارج کرد. نگاهی به صفحات آن انداخت. او اینک یک زن همسردار است نه مطلقه!!!

بسیاری از زنان مطلقه سعی در جبران زندگی شکست خورده خویش دارند، شاید در روایت ابتدای گزارش نشانه هایی از فریب به مشام رسد، ولی آیا این تمام حقیقت است؟ برخی از زنان طلاق را فرصتی دوباره برای بازگشت به خویشتن می دانند. به خویشتنی که این بار با کوله باری از تجربه همراه است، هرچند که برخی اعتقاد دارند تاوان این کوله بار تجربه، سنگین است.

متأسفانه جامعه ایرانی عادت کرده که به نصفه خالی لیوان نگاه کند و اگر کسی هم سعی کند از ادامه زندگی نهایت استفاده را کند، محکوم به لاابالی گری و بی بند و باری می شود. عبور از این قشری که سعی در تحول مثبت زندگی خود دارند، معادله منصفانه ای نیست.

دکتر شهین علیایی زند روانشناس اجتماعی در این زمینه می گوید: «از کنار این قضایا با بی توجهی رد شدن، خود معضلی است که نشانگر معضلات فراوان آنان است.

به نظر من این قشر اینقدر مظلوم واقع شده که تبدیل به تابو گشته و کسی نمی خواهد انگشت به مسائل آنان بگذارد.

نه تنها زنان مطلقه، بلکه زنهایی که همسرانشان فوت کرده نیز به همین میزان مظلوم واقع شده اند.»

دکتر علیایی مشکلات این زنان را در دو بعد بررسی می کند: «با اینکه بسیاری از مردان جامعه امروز سعی دارند با دید روشنفکرانه ای به اینگونه قضایا بنگرند، اما حقیقت این است که آنها بخش کوچکی از جامعه مردان را تشکیل می دهند.

این نگرانی از توقعات که فراتر از چارچوب شخصیتی زن است، بسیار معقول و منطقی به شمار می آید. زن منهای زن بودنش، انسان است و زیرپا گذاشتن حق انسانی برای او دردناک خواهد بود. دوم اینکه نگرانی بعدی آنها در مورد این است که حلقه تقصیر اول به گردنشان می افتد و در حقیقت آنها ناخواسته و بی دلیل متهم ردیف اول می شوند.

زنی که از افتراها و تهمتهای اجتماع بیمناک است، کمتر خود را در جامعه ظاهر می کند، به میهمانی نمی رود، خود را از اماکن عمومی کنار می کشد و... به همین دلیل خیلی از آنها مایل نیستند برچسب مطلقه را بپذیرند.»

او، یک مجرم است!!!

در کنار تمام این مسائل، زنان با مشکلاتی از قبیل اشتغال، مسکن و یا بازگشت به خانه پدری مواجه هستند.

دکتر حسین فرجاد آسیب شناس معتقد است که زن مطلقه اساساً از لحاظ روحی، فیزیکی و اجتماعی مشکل دارد؛ «جامعه ما پدیده طلاق را نمی پسندد و آن را غیر عادی و ناهنجار تلقی می کند و اینکه یک زن بعد از طلاق سعی کند مطلقه بودن را در لفظ و رفتار خود حذف کند، واکنش بسیار طبیعی محسوب می شود، چرا که در این صورت بهتر می تواند کار کند و راحت تر می تواند توقعات بی مورد را از بین ببرد.»

دکتر فرجاد پیشگیری را بهترین راه حل می داند؛ «متأسفانه بسیاری از دختران امروزی بدون تجربه و آگاهی داشتن از مسائل حقوقی - فردی، خود اقدام به تشکیل خانواده می کنند و آنگاه که با مشکل مواجه می شوند، به جایی می رسند که نمی توانند خود را از آسیب های روحی - اجتماعی مصون بدارند. این مسأله خود سرآغاز ناهنجاری بزرگ در عین حال غیر محسوس در جامعه می شود.»

حکایت و مثل معروف حضرت محمد (ص) را می شود باز هم به یاد آورد، آنگاه که شخص جاهلی در قایق جای خود را سوراخ می کند و در اعتراض دیگران، پاسخ می دهد من کاری به بقیه ندارم و جای خود را سوراخ کرده ام، نتیجه غرق شدن کل سرنشینان قایق!

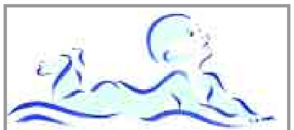
شاید نتیجه گیری منصفانه ای نباشد که به خاطر رفتار ناهنجار تعدادی از این قشر، دیگران از نگاه آلوده جامعه در امان نباشند، ولی متأسفانه در جامعه ای زندگی می کنیم که خیلی ها اعتنایی به سوختن تر و خشک ندارند.

دکتر علیایی زند می گوید: «به جرأت می توانم بگویم که زن مطلقه در ایران مجرم شناخته شده، چرا که نگاه و رفتار آنان به وی همانند مجرم است. همه فکر می کنند با زنی روبرو هستند که عنقریب گناهکار و... است و این باعث می شود زن بعد از طلاق خود را با حجم سنگینی از مشکلات تنها احساس کند و آنچه رودررویش است، جهنمی بیش نیست.»

طلاق این حلال نفرت انگیز

آنچه که زنان می خواهند، ترحم نیست، لطف نیست، منت هم نیست. آنچه اهمیت دارد، نگاه نه از مسند جنسیت، بلکه از مسند انسانیت است. مسلماً طلاق و از هم پاشیدگی خانواده نفرت انگیز است، اما آنگاه که زندگی تبدیل به جهنم می شود، این نفرت انگیز، می شود رهایی و زیستن دوباره.

> جامعه ما پدیده طلاق را نمی پسندد و آن را غیر عادی و ناهنجار تلقی می کند و اینکه یک زن بعد از طلاق سعی کند مطلقه بودن را در لفظ و رفتار خود حذف کند، واکنش بسیار طبیعی محسوب می شود چرا که در این صورت بهتر می تواند کار کند و راحت تر می تواند توقعات بی مورد را از بین ببرد



شما و کودک تازه متولد شده تان

مترجم: لیلا کاظمی

وقتی باردار بودم دوست داشتم یک مادر تمام وقت برای فرزندم باشم. دختر من اکنون ده ماهه است و من گاهی از وظایف مادری خسته شده و دوست دارم در محل کارم باشم. اما شوهرم دوست ندارد من کار کنم و فکر می کند چرا فرزندمان باید در مهدکودک بماند تا من احساس بهتری داشته باشم. چه کنم؟

بیشتر ما مادران باید کار کنیم و الا هزینه زندگی تأمین نمی شود. اما من احساس شما را درک می کنم. مادر بودن کار بزرگی است. برخی از مادر بودن خسته نمی شوند و برای کار کردن احساس ضرورت نمی کنند اما برخی دیگر برای اینکه دچار کسالت روحی نشوند نیاز دارند بیرون از خانه نیز مشغول باشند. شما دارای یک امتیاز هستید زیرا نیاز مالی نداشته و فقط از نظر روحی می خواهید با اجتماع در ارتباط باشید.

پس لازم نیست تمام وقت کار کنید و یک یا دو روز کار در هفته می تواند نیاز روحی شما را برای تماس با بیرون خانه تأمین کند. همچنین نگرانی شوهر شما را نیز مبنی بر گذاشتن کودک در مهد کودک درک می کنم اما بهتر است جست وجو کرده و یک مهدکودک یا پرستار خوب پیدا کنید که به طور نیمه وقت از کودک شما نگهداری کند. بدین شکل هر دوی شما نیز خوشحالید. بیشتر بچه ها از جمله فرزند خودم در مهد کودک بزرگ می شوند و من اصلاً از این بابت ناراحت نیستم. فکر می کنم شوهر شما نیز به زودی این مطلب را خواهد فهمید که با گذشت زمان و با خوشحالی شما زندگی او نیز بهتر خواهد شد. کودکی سه ماهه دارم.

از وقتی زایمان کرده ام شوهرم دچار افسردگی شده است. او در جلسات مشاوره شرکت کرده و قرص های ضدافسردگی مصرف می کند. اما در این بین این من هستم که همه کارها را می کنم و بی خوابی شبانه نیز مزید بر علت است. دلم می خواهد با او همدردی کنم ولی بین ما فاصله افتاده است.

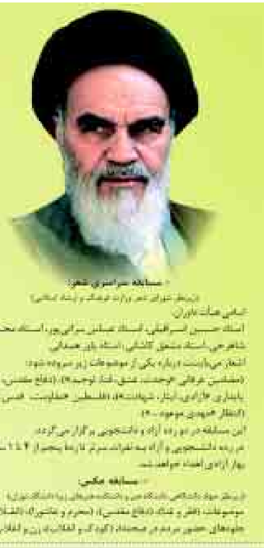
می توانم احساسات شما را درک کنم و حتی ناراحتی شما را می فهمم. شما احساس می کنید که علاوه بر نگهداری از کودکتان باید از همسرتان نیز مراقبت کنید. اما باید بدانید افسردگی بیماری وحشتناکی است. خود من پس از دو زایمان از آن رنج می بردم. من می دانم برای شما سخت است اما شما کار بزرگی انجام می دهید. شوهر شما احتمالاً از اینکه همه کارها را شما انجام می دهید احساس گناه می کند اما او برای خوب شدن نیاز به کمک شما دارد. در مورد سلامتی خودتان نیز تا آنجایی که می توانید به گروه های مادر و فرزندی بپیوندید و با مادران دیگر صحبت کنید چون برای روحیه شما خوب است.

همچنین گاهی با یک مشاور صحبت کنید. صحبت کردن با کسی که از موقعیت شما دور است باعث می شود به اصطلاح دلتان خالی شده و کمتر احساس خستگی و ناراحتی کنید. در آخر و از همه مهمتر اینکه سعی کنید با شوهرتان وقتی بگذرانید. گاهی کودکتان را نزدیک شخص مطمئن گذارده و مثلاً با شوهرتان به رستوران یا گردش بروید.

«طریق جاوید»

«هنر دمیدن روح تعهد در انسانها است.» (امام خمینی (ره))

پنجمین جشنواره سراسری فرهنگی، هنری، پژوهشی یادواره حضرت امام خمینی (ره)



مهلت ارسال آثار: از تاریخ ۸۴/۴/۱ الی ۸۴/۶/۳۰

نشانی جهت ارسال آثار:

تهران، خ انقلاب، خ ابوریحان، نبش روانمهر، پلاک ۵۰

صندوق پستی: ۴۹۵-۱۳۱۴۵

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۴۱-۶۶۴۶۶۵۴۸

دورنگار: ۶۶۴۹۲۱۲۸-۶۶۴۶۹۶۴۱

جهاد دانشگاهی