

استرس و بیماریهای زنان معصومه کمال الدینی

کاندیدای دکتری جامعه شناسی^۱ و مددکار اجتماعی

انتشار یافته در مجموعه رسانه های مددکاری اجتماعی ایرانیان

استرس یکی از مباحث مهمی است که در علم پزشکی امروز به عنوان یکی از عوامل بیماری زا در بدن انسانها مورد بررسی قرار می گیرد و با توجه به تفاوت فیزیولوژی زنان شیوع آن از نظر جنسیتی نیز متفاوت است ، امروزه ثابت شده است استرس بر عملکرد دستگاه تناسلی و هورمونهای زنانه تاثیر می گذارد و تعدادی از بیماریهای مربوط به زنان به استرس این گروه بر می گردد ، در حوزه نظریات جامعه شناسی نیز ملاحظه می شود که جامعه شناسان فمینیست معتقدند که در این رابطه ، در مورد زنان با توجه به تعلق آنها به هر فرهنگ ، تاثیری که از عوامل استرس می گیرند متفاوت است ، ولی این موضوع توسط پزشکان زنان و حتی روانشناسان مورد کم کاری علمی قرار گرفته است .

«واژه استرس به معنای نیرو ، فشار و اجبار، واژه ای است انگلیسی و در زبانهای مختلف با همین لفظ به کار برده می شود» (هنری لو ۱۳۷۱) البته استرس در ایران ، به معنای فشار روانی هم آمده است و « واژه مبهمی است که برای توصیف مواردی چون رویداد یا فردی که موجب فشار روانی می شود ، احساس ها و پاسخهای جسمی ایجاد شده در فرد و پیامدهای رفتاری ، شناختی یا فیزیولوژیک ناشی از آن » می آید (کورتیس ، ۱۳۸۵).

به اختصار و کلی از تاثیر استرس بر عملکرد بدن زنان توضیح خواهم داد:

- ۱- قطع قاعدگی در زنان به واسطه ترشح هورمون ACTH و عدم ترشح هورمونهای تحریک کننده تخمدان (هنری لو ۱۹۶۸ : ۴۷)
- ۲- ناتوانی جنسی و سرد مزاجی زنان
- ۳- کاهش فعالیت جنسی
- ۴- افزایش قند خون به علت افزایش ACTH هیپوفیز و ترشح گلوکوکورتئیدها از غده فوق کلیوی
- ۵- افزایش پرولاکتین
- ۶- افزایش نشانه های PMS (وتیکن ۱۹۸۵ ، به نقل از دادستان ۱۳۷۷ : ۷۹)
- ۷- سیکل معیوب ناباروری - استرس

^۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

- ۸- عدم تخمک گذاری بواسطه عدم ترشح هورمونهای محرک تخمدان
- ۹- چاقی معمولا مردم معتقدند که زنان بطور خاص در هنگام استرس بیشتر می خورند قند و کربوهیدراتها سطح گلوکز خون را بالاتر دارد و بر روی عملکرد تخمدان تاثیر می گذارد
- زنان و مردان منابع استرسی متفاوتی را تجربه می کنند ، به تعدادی از این منابع استرس خاص زنان در ذیل اشاره می کنم .
- استرس زیست شناختی
 - ۱- «قاعدگی و دوران PMS
 - ۲- حاملگی (ترس از دست دادن جاذبه برای شوهر و یا اتفاقات آینده برای نوزاد و خود فرد)
 - ۳- زایمان (ترس از داشتن نوزادی مغایر با علاقه شوهر و یا خانواده شوهر ، عدم بیمه و هزینه های اقتصادی و یا فکر به مرگ نوزاد و خود)
 - ۴- یائسگی
 - ۵- تولد نوزاد» (دادستان ۱۳۷۷)
 - استرس شغلی خاص زنان
 - ۱- «تعصبات جنسی همکاران» (دادستان ۱۳۷۷ : ۷۸)
 - ۲- سوء استفاده جنسی از زنان ، بعد از سو رفتارهای جنسی حالاتی مثل افسردگی ، اضطراب ، رفتار پر خاشگرا نه ، احساس گناه ، و افکار بدبینانه و استرس پس از ضربه و خودکشی مشاهده می شود (میرزائی و همکاران ۱۳۸۵ : ۲)
 - ۳- آزار کلامی - جنسی زنان
 - ۴- تامین اقتصادی خانواده توسط زنان سرپرست خانوار
 - ۵- «نوع کار
 - ۶- چگونگی تطبیق فرد با محیط کار
 - ۷- رویارویی با خانواده» (دادستان ۱۳۷۷ : ۲۰)
 - ۸- «سرخوردگی از قوانین ارتقا شغل سازمانی» (دادستان ۱۳۷۷ : ۸۳)
 - ۹- تبعیض حقوق و دستمزد با مردان
 - ۱۰- سلسله مراتب پائین تر
 - ۱۱- عدم حمایت از طرف همسر در توزیع مسئولیت های خانه و خانواده (دادستان ۱۳۷۷ : ۸۳)

۱۲- در معرض شایعات و بی آبرویی بودن

۱۳- تعارض با همسر در رابطه با مسائل شغلی

• استرسهای خانوادگی

۱- خشونت علیه زن توسط شوهر و یا پدر یا برادر و حتی مادر

۲- دیدن خشونت در خانواده علیه مادر یا اعضای خانواده

۳- تحت کنترل بودن تنها به دلایل جنسیتی

۴- «عدم آزادی در انتخاب همسر و شیوه های انتخاب همسر» (مهرانگیز کار، ۱۳۸۱)

۵- ریاست مردان بر خانواده

۶- آداب و رسوم ازدواج سنتی و خصوصا تهیه جهیزیه

۷- آزار کلامی (خشونت زبانی)

• استرسهای اجتماعی

۱. از هم پاشیدگی روابط اجتماعی با دیگران

۲. خشونت های اجتماع (تبعیض جنسیتی ، متلک های جنسی ، خدشه دار شدن حریم جسمانی زن توسط

مردان در محل کار ، تاکسی ، خیابان ،...)

۳. طلاق

۴. رنج اقتصادی و فقر

۵. جنگ

۶. حوادث طبیعی سیل ، زلزله ، خشکسالی و

۷. ایزوله شدن در کار خانگی

۸. بی قدرتی

۹. پدرسالاری

۱۰. «تغییرات بنیادی نقش زنان در جامعه» (دادستان ۱۳۷۷: ۷۸)

در نتیجه نظر من بر این است که ، زنان در بسیاری از موقعیت های اجتماعی ، سیاسی ، اقتصادی استرس بیشتر و نشانه های متفاوت تری از مردان تجربه می کنند ، بطور مثال در طلاق یا از دست دادن حمایت اجتماعی و بیکاری و فقر این زنان هستند که

متحمل بار بیشتری از فشارروانی هستند که البته این مقیاسها به میزان برابری زنان از استفاده از حقوق اجتماعی و مدنی هر کشوری و برتر از آن به فرهنگ بر می گردد و ساختارهای اجتماعی آن، به عنوان نمونه، «در کشور پاکستان و مکزیکو و برزیل استرس اقتصادی و مرگ کودکان و شیوع افسردگی عاطفی و پریشانی روانی در زنان بیشتر دیده شده است»^۲ و به نظر می رسد در کشوری مانند ایران نیز، که زنان هم از طرف خانواده تحت فشار هستند و هم در اجتماع که خود، زائیده خانواده و ساختارهای متعصبانه اجتماعی و مذهبی و فرهنگی است این فشار بیشتر است.

طبق « مطالعات جدیدی هم که روان شناسان و هم پزشکان انجام داده اند و می دهند، به اثبات رسیده است که زنانی که از حمایت عاطفی در محل کار و خانه برخوردار نیستند، از استرس بیشتری برخوردار هستند، بسیاری از زنان شاغل ایرانی علاوه بر سپری کردن بخشی از ساعات روز در بیرون از منزل و کار همگام با مردان این مساله را از طرف دیگران و خودشان کوتاهی در انجام دادن امور خانه تلقی می کنند و ساعات استراحت شبانه را به جبران کارهای عقب افتاده اختصاص می دهند، این ایفای نقش دوگانه بر فشار روانی و استرس وارد بر زن می افزاید» (میرزآزاده، ۱۳۸۵) با توجه به مطالعه ای که توسط رفتارشناسان نیز انجام شده است نشان داده شد که «حیوانات دارای موقعیت بهتر در گروه خود، بهتر از حیوانات واجد موقعیت تابع در تغییرات مقاومت می کنند» (دادستان ۱۳۷۷: ۲۰) شاید بتوان این مساله را نیز به انسان که موجودی اجتماعی است تا حدی تعمیم دهیم و این سوال را بپرسیم که وقتی فردی در جامعه، مورد بی مهری و نابرابری و ظلم قرار گیرد، چگونه می تواند، از سلامت روانی - اجتماعی و جسمانی مشابه طرف دیگر برخوردار باشد، هر چند که وقتی نابرابری به دلایل توجیهی، به وجود می آید، برای دیگری به ظاهر قوی نیز مشکلاتی در بر دارد، چرا که قرار است زن و مرد در کنار یکدیگر جامعه ای را بسازند، اما بدون باور کردن این نکته که سلامت یک عضو، همه را سالم نگاه می دارد چگونه می توان به جامعه ای سالم رسید.

دکتر پریخ دادستان همچنین بر اساس، مطالعات آماری انجام شده نظر به این دارد که «زنان صرف نظر از سلسله مراتب زنان و مردان در محل کار با در نظر گرفتن، وضعیت اقتصادی و اجتماعی زنان کارمند تحت تاثیر تنشهایی به مراتب شدیدتر از کارمندان مرد هستند که این مساله بطور مستقیم تحت تاثیر تعصبات و تبعیض های جنسی در محیطی که زیر سلطه مردان است قرار دارند، زن یک اقلیت جنسی است، چرا زنان بیشتر استرس دارند، چون که زنان در تغییر منبع تنش ناتوان هستند» (دادستان ۱۳۷۷: ۸۳) به نظر می رسد که بخش اعظم این ناتوانی به عدم برخورداری زنان از قدرت اجتماعی و حقوقی بر می گردد، شاید با قاطعیت بتوان گفت که منابع استرس زنان در ایران و سایر کشورهای در حال توسعه، که متأسفانه مورد مطالعه آماری قرار نگرفته است بیشتر و متفاوت تر از جوامع توسعه یافته از نظر اقتصادی - فرهنگی - اجتماعی و ساختارهای سنتی است.

و اگر بخواهیم طبق نظر کلمن فشار روانی را به ناکامی و کشمکش تقسیم کنیم و اینکه «ناکامی وقتی ظهور می کند که موانعی برای پیشرفت به سوی هدف باشد» (هاشمیان ۱۳۷۶: ۱۱۴) این سوال مهم مطرح می شود که در جامعه چه کسانی بیشتر با ناکامی در رسیدن به منزلت اجتماعی - اقتصادی مواجه می شوند، البته زنان

و حتی کشمکش یعنی تعارض فرد با دو موقعیت یعنی انتخاب یکی به خاطر رسیدن به چیز دیگر باز برای زنان بیشتر پیش می آید ، بطوریکه زنان شاغل در رسیدن به خانواده و شغل و تحصیلات گاهی مجبورند ، یکی را انتخاب کنند چرا که این موقعیت ، استرس مضاعفی^۳ برای زنی که در معرض خواسته یا فشارهای زیاد در محل کار و خانواده قرار دارد و از طرفی برای برآوردن این خواسته ها وقت محدودی دارد ایجاد می کند (راس، ۱۳۷۷) .

منابع

- راس ، رندال ، الیزابت ، آلتایمر (۱۳۷۷) ، *استرس شغلی* ، ترجمه ی غلامرضا خواجه پور ، تهران ، سازمان مدیریت صنعتی
- دادستان ، پریخ (۱۳۷۷) ، *تنیدگی یا استرس* ، تهران نشر رشد ، چاپ اول
- کورتیس ، آنتونی جی (۱۳۸۵) ، *روان شناسی سلامت* ، ترجمه ی شهناز محمدی ، تهران ، نشر ویرایش ، چاپ اول
- کار ، مهرانگیز (۱۳۸۱) ، *پژوهشی درباره خشونت علیه زنان در ایران* ، تهران ، نشر روشنگران و مطالعات زنان ، چاپ اول
- میرزائی ، جعفر و همکاران (۱۳۸۵) ، « *تأثیر خشونت جنسی در بروز اختلال استرس PTSD* » ، مجله توانبخشی ، شماره ۴ ، دوره ۷
- هنری لو ، پیرلو (۱۳۷۱) *استرس دایمی* ، ترجمه ی عباس قریب ، تهران ، نشر درخشش ، چاپ اول