



## نقش هورمون هادر کنترل هیجانات

سلما یزدی - دانشجوی کارشناسی ارشد مترجمی زبان

به نظر شما این یک واقعیت است یا یک خیال که هورمون‌ها هیجانات ما را کنترل می‌کنند؟!

باید بدانید که در واقع بالعکس، این هیجانات ما هستند که توسط تغییرات بیوشیمیایی در مغز هورمون‌های ما را کنترل می‌کنند. برای مثال: ترس با تولید یک گروه از مواد شیمیایی در مغز همراه است که می‌توانند ما را هوشیار و آماده فرار کنند. در حالی که خوشحالی، باعث آزاد شدن مواد شیمیایی دیگری می‌شود که انسان را آرام کرده و تسکین می‌بخشد. این موضوع را به راحتی می‌توانیم در نمونه‌ای از دنیای جانوران مشاهده کنیم.

مادر بابون در صورتیکه تحت فشار قرار گیرد، در تولید بچه‌های سالم با مشکلات بیشتری روبه‌رو خواهد شد. قاعدتاً چون فشار روانی موجب تولید بی‌وقفه هورمون استرس شده و آن هم باعث آسیب به هیپوکامپوس می‌شود و این آسیب رسیده به هیپوکامپوس منجر به نقص در یادگیری و حافظه می‌گردد. بنابر این گرچه ممکن است بابون‌ها عیناً از فشارهای روانی مختص ما انسانها در رنج نباشند، لیکن آنها هم به نوعی از آفت استرس در عذاب هستند.

هورمون‌ها به شیوه‌های مختلفی، تنظیم‌کننده‌های بدن ما محسوب می‌شوند. آنها تولید انرژی، آب و سطوح حرارت بدن ما را کنترل می‌کنند. همچنین توان مادر بر خورد با فشارهای روانی، قدرت فکر کردن، درک مطالب و تمایلات جنسی، چه در مردان و چه

در زنان را تنظیم می‌کنند. تا جائیکه کوچکترین میزان انحراف از سطوح طبیعی می‌تواند منجر به ضعیف شدن، خسته شدن و بی‌میل شدن ما شود.

هورمون هادر واقع یکی از شگفت‌آورترین و پرمرمز و رازترین تنظیم‌کننده‌های بدن هستند که به نوعی جنبه‌های غیرقابل رویت بدن ما را کنترل می‌کنند، جنبه‌هایی که غالباً آنها را نادیده گرفته و تعادلشان را امری عادی تلقی می‌کنیم. البته علم پزشکی پیوسته در حال تلاش برای دست‌یابی به روشی برای کنترل سطح هورمون‌های بدن است تا اطمینان حاصل کند که شما قادر باشید راحت و خوشحال زندگی کنید. ما امید داریم که با استفاده از این روش‌ها آینده خوبی را در پیش داشته باشیم. اما این بدین معنی نخواهد بود که شما بشخصه نمی‌توانید به میزان کمی آنها را کنترل کنید. بطور قطع اگر بخواهیم روی نکته‌های تکیه کنیم این است که، کاستی‌های هورمونی چیزی نیست که فرد باید فقط آنها را بپذیرد و مسائلی چون احساس خستگی مفرط، روابط زناشویی کمتر و یا اضافه وزن تنها به عنوان مسائل کیفی زندگی مورد بحث مانستند بلکه گاهی در حکم مشکلات جدی سلامتی محسوب شده و شما را بیشتر در معرض پیری قرار می‌دهند.

شکی نیست که بعضی از اختلالات هورمونی (مثل دیابت) مشکلات سلامتی

جدی‌تر و طولانی‌تری را به دنبال خواهد داشت.

اما فراموش نکنید که مسئله تعیین‌کننده‌ای که سیستم غدد درون‌ریز شما را به هم پیوند می‌دهد، این است که تمامی غدد با مغز در ارتباط هستند. پس، در اینجا مطلبی برای تأمل وجود دارد و آن اینکه شما بدون وجود سطح مطلوب هورمونی، عملکرد مطلوب مغزی را نخواهید داشت.

با اینکه کنترل شما بر روی تنظیم‌کننده‌های هورمونی نسبت به کنترلتان روی قسمت‌های دیگر بدن کمتر است، اما باز هم می‌توانید کاری کنید تا همانند یک بند باز ماهر که سعی در حفظ تعادل خود بر روی بند را دارد، سطوح هورمونی خود را متعادل نگه دارید.

### آیا هورمون‌ها کنترل‌گر به کردن را برعهده دارند؟

همانطور که با عرق کردن شوری اضافی بدن دفع می‌شود و ادرار، اضافات و ترشحات میکروبی را خارج می‌کند، اشک هم به دلایلی ترشح می‌شود. اشک‌های بنیادی پیوسته ترشح می‌شوند تا چشمان ما را نرم و مرطوب نگه دارند و این مساله در محافظت چشم‌ها در برابر آسیب‌هایی که ممکن است از جریان هوا و ذرات شناور در آن به چشم وارد شود اهمیت بسیاری دارد. اشک‌های محرک هم، زمانی تولید می‌شوند که ضربه و

آسیبی توسط باد، شن، حشرات، و یا سنگ به چشم‌ها وارد شود. هر دو نوع اشک هدفی مشترکی دارند: محافظت از چشم‌ها. اما اشک‌های هیجانی در لحظات خاص ترشح می‌شوند. بعضی اوقات در خوشحالی ولی بیشتر وقتها در ناراحتی و غم. این نوع از اشکها محتویات بیشتری نسبت به اشک‌های بنیادی و محرک دارند. آنها هورمون‌های استرس را حمل می‌کنند تا از شر آنها خلاص شوند. ولی سؤال این است که آیا عامل بوجود آمدن این نوع اشک، هورمون‌های استرس هستند؟

یک هورمون اصلی که در زمان فشار روانی افزایش می‌یابد و نام آن پرولاکتین است، همراه با این نوع گریه در بدن آزادی می‌شود. سطح پرولاکتین در بدن مستقیماً با دفعات گریه‌های هیجانی در ارتباط است. بطور کلی خانم‌ها بیشتر از آقایان گریه می‌کنند (براساس یک تحقیق: نسبتاً ۴ برابر بیشتر) و پرولاکتین بیشتری دارند (حدوداً ۶۰٪ بیشتر).

مطلب دیگر در ارتباط با گریه کردن اینک، ظاهر اشک‌های احساسی و هیجانی در گونه‌های دیگر پستانداران یافت نمی‌شوند و قصه‌های تأیید نشده از گوریل‌ها و فیل‌های گریان که شاید روزی حقیقت آن به اثبات برسد را باور نمی‌کنیم و به نظر می‌رسد که انسانها تنها موجوداتی هستند که گریه می‌کنند.

شاید مادارای فرایندهای هیجانی پیشرفته‌تری نسبت به دیگر پستانداران هستیم. و از قرار معلوم اشک‌های هیجانی راهی برای تخلیه احساسات شدید هستند.

پس گرچه ممکن است گریه کردن موجب خجالت شما شود اما نشان می‌دهد که به مرحله‌ای از فشار و استرس رسیده‌اید که برای سلامتی شما زیان بخش بود و باید آنرا از بدنتان آزاد کنید، پس گریه کردن هیچ اشکالی ندارد.

### گزیده‌ای از کتاب:

YOU THE OWNER'S MANUAL  
MEHMET C.OZ.,M.D

\*\*\*

An Imprint of Harper Collins Publishers. 2005

