

بررسی تاثیر اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان

مریم رحیمی کازرونی^۱، سمیه رحیمی کازرونی^۲

^۱ کارشناسی ارشد زیست شناسی علوم جانوری - سلولی تکوینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون

چکیده

یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و روانپزشکی سلامت روان است که عوامل متعددی بر آن تأثیرگذار است. اصولاً دانش آموزان به دلیل شرایط خاص سنی، مستعد از دست دادن سلامت روانی بوده و با توجه به مشکلات خاص خود دچار فشارهای روانی هستند. یکی از راهکارهای درمان این مشکلات درمانی، استفاده از اکسی توسین است. اکسی توسین یک هورمون قدرتمند است که به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در مغز عمل می کند، باعث احساس محبت و صمیمیت شده و به طور فزاینده ای به عنوان یک تنظیم کننده مهم رفتارهای اجتماعی انسانی همچون تصمیم گیری های اجتماعی، ارزیابی و پاسخ به محرک های اجتماعی شناخته می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است.

واژه های کلیدی: اکسی توسین، اختلال روانی، اوتیسم، دانش آموزان

مقدمه

سلامت فرد، پایه و بنیان سلامت جامعه است. سلامت موضوعی مطرح در همه فرهنگهاست و تعریف آن در هر جامعه ای تا اندازه ای به حس مشترک مردمان از سلامت و فرهنگ آنها باز می گردد. [۱] ولی متأسفانه بیشتر بر جنبه جسمانی سلامت تأکید می شود، در صورتی که رشد و تعالی جامعه در گرو سلامتی افراد جامعه در تمامی ابعاد جسمی، روانی، معنوی، اجتماعی و... می باشد. مفهوم سلامت روانی، در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است و به کلیه روش ها و تدابیری اطلاق می شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی، درمان و توان بخشی آنها به کار می رود.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۱)، سلامتی، رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری است. بنا بر این تعریف، مفهوم سلامت روانی از نظر سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلال های روانی است که شامل خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی است. طبق این تعریف، چگونگی سازگاری فرد با محیط از عوامل مهم سلامت روان افراد است. به عبارت دیگر، فرد باید بتواند بین آن چه که انجام می دهد یا مایل است انجام دهد از یک سو و آن چه محیط از وی انتظار انجام آن را دارد، از سوی دیگر تعادل ایجاد کند. به عبارت دیگر، سازگاری فرد مستلزم برآوردن نیازهای شخصی خویش مطابق با واقعیت های محیطی است. [۲]

اصولاً دانش آموزان به دلیل شرایط خاص سنی، مستعد از دست دادن سلامت روانی بوده و با توجه به مشکلات خاص خود دچار فشارهای روانی هستند. بعد از خانواده، مدرسه جایی است که در سلامت روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان تأثیر عمیقی می گذارد. در دوره دبستان، کودک خود را بهتر می شناسد و از طریق مشاهده و به کار بستن فرآیندهای فکری، شناخت او از دنیای حقیقی گسترش می یابد. مدرسه محلی است که در آن، هر کودک و نوجوان به منظور ارضای نیازهای اساسی خویش بر اساس تجربه های قبلی، رفتارهای متفاوتی از خود نشان میدهد و در سلامت روان دانش آموزان نقش اساسی دارد.

شواهد تجربی نشان می دهد که عوامل اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی از جمله عوامل مؤثر در سلامت روانی دانش آموزان است که باید به طور همزمان مورد توجه والدین و مربیان قرار بگیرد. نکته حائز اهمیت این است که باید به نقش شاخص ها و عوامل مؤثر و تعیین کننده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنار عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در سلامت روان، توجه خاص شود. گفتنی است تأمین سلامت روانی به سادگی فقط فقدان بیماری یا ناتوانی بهداشت جسمانی نیست. بر این اساس صاحب نظران مسائل روانی، در کنار توصیه به خانواده ها در جهت شناخت عوامل مؤثر در سلامت روانی و تأمین آن، مراکز آموزشی و مدارس را نیز مورد توجه خود قرار می دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیداً توصیه می کنند [۳].

پژوهش های بیشماری نشان می دهد که از هر ۵ دانش آموز، یک نفر دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به دلیل عدم پیگیری و رسیدگی، اینگونه اختلالات روانی و رفتاری تا اخذ مدارک تحصیلی بالاتر و حتی ورود به اجتماع در آنها پایدار و ماندگار می ماند. اختلالاتی مثل، پرخاشگری، کمبود توجه، کاهش قدرت تمرکز، عدم رعایت نظم و مقررات، کمرویی، شکست های تحصیلی، عدم پذیرش مسئولیت، از جمله مشکلاتی است که بچه ها در طول دوران مدرسه با آن مواجه می شوند. [۴]

از جمله روش هایی که در کمک به درمان این مشکلات روانی مورد استفاده قرار می گیرد، بکارگیری اکسی توسین است. هورمون اکسی توسین یکی از انواع هورمون هایی است که بدن به هنگام قرار گرفتن در معرض محرک های اجتماعی ترشح می کند.

اکسی توسین هورمونی است که در هیپوتالاموس تولید شده و توسط غده هیپوفیز وارد جریان خون می‌شود. این هورمون باعث احساس عشق و صمیمیت می‌شود. اکسی توسین یک هورمون قدرتمند است که به عنوان یک انتقال‌دهنده عصبی در مغز عمل می‌کند و نقش مهمی در تولید مثل، شروع انقباضات قبل از تولد و همچنین ترشح شیر دارد. مطالعات نشان می‌دهند که این هورمون در شکل‌گیری پیوندهای زوجی و رفتارهای اجتماعی نقش بسیار مهمی دارد. این هورمون به واسطه تعاملات اجتماعی و تشکیل خاطرات و اتفاقات اجتماعی در بدن ترشح می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که هورمون اکسی توسین از راه ارتباط با بسیاری از سیستم‌های انتقال عصبی در مغز، باعث تنظیم ساز و کار یا مکانیسم‌های عصبی گوناگونی می‌شود که در نتیجه آن توجه در فرد افزایش می‌یابد و حافظه و یادگیری در او تقویت می‌شود.

دانش آموزان هر جامعه، قشر کارآمد و آینده سازان هر کشور هستند. گروهی که بخش عمده برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود اختصاص می‌دهند و سلامت روان آنها در کسب موفقیت های آتی شان از اهمیت بسزایی برخوردار است. بنابراین شناسایی عوامل مؤثر بر افزایش سلامت روان دانش آموزان و توجه به آنها گامی به سوی توسعه پایدار است. [۵]

پیشینه تحقیق

نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۶) در بررسی اثر هورمون اکسی توسین بر بهبود رفتارهای کلیشه ای در کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم نشان داد که درمان با اکسی توسین، باعث بهبود رفتارهای کلیشه ای در بیماران مبتلا به اوتیسم نسبت به گروه کنترل می‌شود و متغیرهای سن و جنسیت نیز تاثیر معناداری بر مقدار اثربخشی اکسی توسین ندارند. تجویز اکسی توسین به احتمال زیاد از راه اثر بر مراکز مغزی باعث بهبود اختلال رفتارهای کلیشه ای در بیماران اوتیسمی می‌شود و سن و جنسیت نیز در این اثر درمانی بی تاثیر است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اکسی توسین در درمان اختلالات روانی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می‌باشد.

یافته های تحقیق

اکسی توسین یک هورمون پپتیدی طبیعی است که در هیپوتالاموس تولید می‌شود و در حین لمس فیزیکی و در دوران بارداری، زایمان و شیردهی در هیپوفیز خلفی ذخیره و آزاد می‌شود. اکسی توسین معمولاً به دلیل تأثیر آن بر تماس فیزیکی بین دو نفر - دو نفر که معمولاً در نوعی رابطه عاشقانه هستند - به عنوان "هورمون پیوند" نامیده می‌شود. اعمال فیزیکی مانند گرفتن دست، در آغوش قرارگیری کودک، ماساژ و آغوش یکدیگر باعث ترشح اکسی توسین می‌شود.

اکسی توسین برای اولین بار در سال ۱۹۰۹ کشف شد و تصور می‌شد که بیشتر بر انقباضات زایمان مادر در هنگام تولد و کاهش شیر در دوران شیردهی تأثیر می‌گذارد و پیوند مادری بین مادر و نوزاد را محکم می‌کند. در دهه ۱۹۹۰، مطالعاتی بر روی حشرات انجام شد و نتایج نشان داد که دادن دوز اکسی توسین به آن‌ها منجر به ایجاد پیوند با جفت آینده آن‌ها می‌شود.

شود. از آن زمان، کار بر روی اکسی توسین هم در حیوانات و هم در انسان آغاز شده است. محققان، دانشمندان و پزشکان نه تنها ویژگی‌های عملکرد اکسی توسین در مغز، بلکه تأثیر آن را بر رفتار حیوانات و انسان‌ها، از جمله پیوند، اعتماد، اضطراب و درک اجتماعی که به رابطه بین این ماده و ذهنی دگرگون شده است، بررسی کردند. [۶]

نقش هورمون اکسی توسین در سلامت روان

در مطالعات صورت گرفته نشان داده شد که اکسی توسین با پیوند انسانی ارتباط دارد و باعث افزایش اعتماد و کاهش ترس می‌شود. مقدار اکسی توسین در خون هنگام در آغوش گرفتن افزایش می‌یابد. افرادی که در اولین مراحل دل بستگی عاشقانه خود بودند، در مقایسه با افراد مجرد غیر دل بسته، سطوح اکسی توسین در آن‌ها افزایش یافته بود. این سطوح برای حداقل ۶ ماه ثابت باقی ماندند. مشخص شد که بین سطوح پلاسمایی اکسی توسین و دل بستگی عاشقانه بین بزرگسالان همبستگی مثبت وجود دارد. بنابراین، این هورمون گاهی اوقات به عنوان هورمون عشق نامیده می‌شود. اکسی توسین همچنین احساس سخاوت را افزایش می‌دهد و ممکن است به شناخت و درک احساسات دیگران کمک کند. [۷]

عشق احساسی است که با اشتیاق، صمیمیت، میل و تعهد مشخص می‌شود. زمانی شروع می‌شود که فردی نسبت به دیگری احساس محبت می‌کند و او را خاص یا منحصر به فرد می‌داند. عشق به فرد انگیزه می‌دهد، عزت نفس وی را تأیید می‌کند و احساس تنهایی او را کاهش می‌دهد. احساسات مثبت دیگری مثل همدلی و تلاش برای ایجاد زندگی بهتر برای اطرافیان هم با ایجاد عشق ایجاد می‌شود. با این حال، گاهی اوقات عشق می‌تواند با احساسات منفی مثل حسادت، اضطراب جدایی، یا ناامیدی همراه باشد؛ اما در نهایت تمام این موارد از تأثیر عشق بر سلامت روان صحبت می‌کنند.

عشق و سلامت روان ارتباط بسیار نزدیکی دارند. عشق و حمایت اجتماعی مثبت تا حد زیادی مسئول افزایش احساس شادی و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی است. عشق یک احساس تأثیرگذار است. اگرچه عشق نمی‌تواند همه چیز را اصلاح کند، اما می‌تواند به بهبود سلامت کلی جسمی و روانی کمک کند. کارشناسان بر این باورند که عشق می‌تواند سلامت و تندرستی را تقویت کند. یک مطالعه تحقیقاتی نشان می‌دهد که روابط عاشقانه و سالم و حمایت اجتماعی، برای بهبود سلامت روان مهم هستند. درگیر شدن در عشق ممکن است مناطقی را در مغز فعال کند که مسئول احساسات، انگیزه و حافظه هستند.

لذت، شادی و آرامش در زمانی که عشق و محبت را تجربه می‌کنیم، با ترشح هورمون‌هایی مثل اکسی توسین و دوپامین مرتبط است. اکسی توسین، که «هورمون نوازش» هم نامیده می‌شود، هورمونی است که عمیقاً روی بیولوژی و رفتار ما تأثیر می‌گذارد. موقعی که عشق، گرما، مهربانی، اعتماد و مراقبت را تجربه می‌کنیم، بدن ما ممکن است اکسی توسین تولید کند. اکسی توسین هم به عنوان یک انتقال دهنده عصبی عمل می‌کند و بر پیوند مادر با کودک، سلامت جنسی و سطح استرس تأثیر می‌گذارد. افزایش سطح اکسی توسین ممکن است با افزایش توانایی ما برای مقابله با اضطراب، به کاهش استرس کمک کند. همچنین، موقع تماس فیزیکی با شریک زندگی، ضربان قلب افزایش می‌یابد، که نشان دهنده بهبود سلامت قلب است. همچنین سطح کورتیزول کاهش می‌یابد، که ممکن است نشان دهنده کاهش سطح استرس باشد.

آزاد شدن دوپامین موقع تجربه عشق و محبت یکی دیگر از مؤلفه‌های درک تأثیر عشق بر سلامت روان است. دوپامین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی شناخته شده است که به کنترل مراکز پاداش و لذت مغز کمک می‌کند. این هورمون می‌تواند به فرد کمک کند تا در رسیدن به اهداف یا شرکت در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برد، انگیزه داشته باشد. علاوه بر این، دوپامین

ممکن است بتواند به شکل گیری حافظه بلندمدت و مهارت های تمرکز کمک کند. این می تواند به افرادی که با بیماری های روانی مثل افسردگی یا ADHD دست و پنجه نرم می کنند کمک کند تا خود را تسکین دهند. بنابراین درک تأثیر عشق بر سلامت روان، به درک نحوه عملکرد این هورمون ها در ارتباط است. [۸]

توانایی افراد برای مقابله با استرس و مدیریت استرس یک عامل اساسی در برابر بیماری های روانی است. چندین مطالعه نشان می دهد که تنهایی می تواند بر سلامتی فرد تأثیر بگذارد. تنهایی هم با اضطراب همراه بوده است. احساس اضطراب باعث تحریک هورمون های استرس در مغز می شود که با انتقال دهنده های عصبی مختلف واسطه می شوند. سطح کورتیزول و آدرنالین زمانی افزایش می یابد که افراد احساس خطر یا ناامنی کنند. در طی مراحل اولیه تجربه عشق، فرد ممکن است به دلیل عدم اطمینان و ناتوانی در پیش بینی آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، تحت استرس قرار گیرد. عشق در مراحل اولیه یک رابطه باعث افزایش سطح کورتیزول یعنی هورمون استرس در مغز می شود. با این حال، همان طور که در رابطه پیوند ایجاد می شود، می تواند باعث تغییرات فیزیولوژیکی شود که سطوح اضطراب را کاهش می دهد. بنابراین کاهش استرس مهم ترین نشانه تأثیر عشق بر سلامت روان است.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که نسبت به خود و دیگران رویکردی مثبت دارند، کمتر دچار افسردگی یا اضطراب می شوند. چرا؟ چون افرادی که دید خوش بینانه و مثبتی به زندگی دارند بهتر می توانند استرس را مدیریت کنند. موقع مواجه با ناراحتی یا بحران، این افراد در ناامیدی فرو نمی روند. آن ها چون به خود و توانایی های خود اعتماد دارند، بیشتر تمرکزشان را روی آنچه باید انجام دهند متمرکز می کنند. آن ها می دانند که عشق زمانی رشد می کند که به اشتراک گذاشته شود. مطالعات نشان داده اند که روابط نزدیک، بیش از هر چیز دیگری، می تواند افراد را در طول زندگی شاد و سالم نگه دارد. پیوند با دوستان، خانواده و جامعه به محافظت از افراد در برابر سختی ها کمک می کند و زوال روحی و جسمی را به تأخیر می اندازد. رابطه شاد با امید به زندگی طولانی تر هم مرتبط است.

اکسی توسین همچنین می تواند به عنوان یک عامل ضد اضطراب عمل کند زیرا تحقیقات نشان داده که ترشح هورمون استرس را هم در انسان و هم در موش کاهش می دهد. به عنوان مثال، تحت شرایط استرس، اکسی توسین باعث می شود جوندگانی مانند موش ها نزدیکی خود را با جوندگان آشنا حفظ کنند. به طور خاص، محرک های اضطراب آور، سیستم اکسی توسین را با افزایش فعالیت عصبی اکسی توسین، بیان ژن اکسی توسین و آزادسازی محیطی اکسی توسین فعال می کنند.

اثرات ضد اضطراب حاد و مزمن اکسی توسین در تعدادی از مطالعات جوندگان نشان داده شده است. اکسی توسین در انسان می تواند با افزایش شناخت و احساس وابستگی، اضطراب را کاهش دهد. سطوح پایین اکسی توسین پلازما در افراد مبتلا به افسردگی گزارش شده است. به نظر می رسد اکسی توسین آزاد شده از مغز نیز پاسخ های استرس از جمله اضطراب را کاهش می دهد، این اثرات در گونه های مختلف مشاهده شده است. اکسی توسین توانایی برانگیختن احساس رضایت، کاهش اضطراب و احساس آرامش و امنیت در اطراف همسر یا شریک عاطفی را دارد. [۷]

اختلالی که بر توانایی فرد در تفکر، احساس و رفتار واضح تأثیر می گذارد، اسکیزوفرنی نامیده می شود. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است این گونه باشند که تفاوت افکار خود را با واقعیت از دست داده اند. این یکی از ناتوان کننده ترین انواع اختلالات روان پزشکی است، بخش کوچکی از بیماران مبتلا به این اختلال ممکن است عملکرد مستقل خود را حفظ کنند. چندین گزارش اولیه نشان می دهد که درمان با اکسی توسین نتایج درمانی ناگهانی ایجاد کرد و از بستری شدن بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی در بیمارستان جلوگیری کرد که و به عنوان یک انرژی دهنده روانی، روند بی تفاوتی و افسردگی را معکوس کرد.

اختلال طیف اوتیسم (ASD) نوعی اختلال مغزی است که در اوایل دوران کودکی شروع می‌شود. ویژگی‌های اوتیسم شامل اختلالات ارتباط اجتماعی و همچنین رفتارهای محدود و تکراری است که شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی مناسب و حفظ روابط اجتماعی را تهدید می‌کند. تزریق داخل وریدی اکسی‌توسین به بزرگسالان مبتلا به اوتیسم به طور قابل توجهی تعداد و شدت رفتارهای تکراری را کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند حافظه را تقویت کند. درمان با اکسی‌توسین این توانایی را دارد که رنج بیماران اوتیسم را با افزایش کیفیت زندگی از طریق بهبود پتانسیل‌های اجتماعی کاهش دهد. تجویز داخل بینی اکسی‌توسین باعث افزایش تشخیص احساسات و بهبود رفتار اجتماعی می‌شود.

همبستگی مثبت بین اکسی‌توسین و تشکیل پیوندهای اجتماعی در مطالعات حیوانی بسیاری را به این باور رسانده است که ناهنجاری‌های اکسی‌توسین ممکن است در اوتیسم نقش داشته باشد. در واقع، مطالعات مختلف نشان می‌دهد که پلی مورفیسم‌های تک نوکلئوتیدی (SNPs) در اکسی‌توسین با نشانگان اوتیسم مرتبط است.

تاثیرات اکسی‌توسین در اختلال اوتیسم

اختلال طیف اوتیسم را بیشتر می‌توان یک اختلال نورولوژیکی که خودش را در سال‌های اولیه رشد کودک نمایان می‌کند معرفی نمود. این اختلال در بیماران اوتیستیک باعث می‌شود که مغز فرد مبتلا به اوتیسم نتواند در زمینه رفتارهای اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی به درستی عمل کند و مزاحم او برای یادگیری چگونگی ارتباط و تعامل با دیگران به طور اجتماعی می‌شود. کودکان و بزرگسالان دارای اختلال طیف اوتیسم در زمینه ارتباط کلامی و غیرکلامی، مهارت‌های شناختی معمول، رفتارهای اجتماعی، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و بازی دارای مشکل می‌باشند.

ریشه کلمه اوتیسم از واژه یونانی Autos به معنی خود گرفته شده است. البته این نام در طول زمان به صورت‌های گوناگونی به کار می‌رفته است مانند اوتیسم کودکی اولیه، یا اوتیسم کودکی. پس از مدتی این نام‌ها تقریباً مترادف با اوتیسم در بزرگسالان به کار رفت و پس از آن این اختلال را در هر دوره سنی به نام اوتیسم می‌شناسند. اختلال طیف اوتیسم (ASD) و اوتیسم دو واژه و عبارت کلی برای گروهی از اختلالات پیچیده در رشد مغز هستند. در سال ۲۰۱۳ در DSM-5 همه اختلالات طیف اوتیسم در زیر چتر ASD یا اختلالات طیف اوتیسم قرار گرفتند. اکنون دیگر در اختلال طیف اوتیسم به جای انواع اوتیسم ۳ سطح وجود دارد که در آن‌ها رشد مهارت‌های اجتماعی، ارتباطات و منابع و ذخایر رفتاری دچار تاخیر و انحراف گردیده است. کودکان درگیر با اختلال طیف اوتیسم اغلب تمایلات شدید و ویژه‌ای به مجموعه‌ای از رفتارها نشان می‌دهند، مقاومت در برابر تغییر رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای و نقص در ارتباط چشمی دارند و پاسخ‌های مناسبی به محرکات محیطی نمی‌دهند. این اختلالات تاثیرهای متعدد و بیشماری بر روند رشد می‌گذارند. هرچه این اختلال زود تشخیص داده شود و فرد مبتلا زودتر وارد چرخه‌های درمان گردد، زودتر می‌توان زندگی او را تغییر داد.

علت و دلایل اوتیسم

بیشتر از این علت اوتیسم ژنتیک و نقایص آن معرفی می‌گردید، ولی با روند رو به رشد شیوع اوتیسم و لزوم پیشگیری از اختلال اوتیسم ضرورت شناخت علل اوتیسم بیشتر احساس شد و با بررسی‌های بیشتر پژوهشگران و موسساتی مانند اوتیسم اسپیک و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا مشخص گردید که بایستی به محیط و علل زیست محیطی توجه بیشتری

نمود. تاکنون نقایصی در ژنهای برخی افراد داری اوتیسم مشخص گردیده است و درکنار آن نیز بررسی می گردد که چه چیزی می تواند منجر به این تغییرات و دگرگونی های ژنتیک گردد و مشخص شده است تاثیر الاینده های زیست محیطی و تخریبی که در محیط زندگی انسان به وجود آمده نقش بسزایی در آن ایفا می کند. اکنون دیگر عنوان می گردد که در حدود ۶۲ درصد علل زیست محیطی و ترکیب آن با عوامل ژنتیک می تواند منجر به اوتیسم گردد. اما باز هم نمی توان با قاطعیت عنوان نمود که چه چیزی عامل اختلال اوتیسم است.

فاکتور های خطر آفرین اوتیسم

۱. جنس:

پسران تقریباً چهار برابر بیشتر از دختران مبتلا به اوتیسم هستند.

۲. زایمان زودرس:

نوزادان زودرس متولد شده پیش از ۲۶ هفتگی خطر بیشتری برای ابتلا به اوتیسم دارند و البته این نوزادان همراه با وزن کم به دنیا می آیند که این مورد نیز از موارد افزایش ریسک اوتیسم می گردد.

۳. تاریخچه خانوادگی:

خانواده هایی که دارای یک فرزند مبتلا به اوتیسم هستند بیشتر در معرض داشتن فرزند دیگری با این اختلال اند. همچنین وجود برخی اختلالات مانند اسکیزوفرنی و اختلال اوتیسم در والدین نیز می تواند منجر به افزایش ریسک گردد.

۴. سایر اختلالات:

کودکانی که دارای شرایط پزشکی خاص هستند بیشتر احتمال دارد در معرض اوتیسم قرار داشته باشند. برای مثال سندروم ایکس شکننده (اختلالی ارثی که باعث اختلالات ذهنی می گردد)، اسکروز توبروز (شرایطی که منجر به تومور های خوش خیم در سیستم مغزی عصبی می گردد)، سندروم رت (بیماری ژنتیکی مختص دختر ها که باعث رشد کند مغز می گردد) و ناتوانی ذهنی.

۵. سن والدین:

مشخص گردیده است که بین سن بالای والدین (بالای ۳۵ سال) و یا سن پایین مادران (زیر ۲۰ سال) و افزایش اختلال اوتیسم ارتباط وجود دارد.

۶. شرایط بارداری:

فاصله بین بارداری ها مشخص گردیده است که اگر کوتاه باشد می تواند شرایط رحم مادر برای بارداری و پذیرایی مناسب از جنین را به خطر انداخته و ریسک اوتیسم را افزایش دهد. همچنین تغذیه مادر نیز می تواند یک فاکتور مهم برای این ریسک باشد هرچه تغذیه مادر نامناسب تر و عاری از غذاهای طبیعی و ارگانیک باشد می تواند خطر را بیشتر و بیشتر کند.

علائم و نشانه های اوتیسم

مبتلایان به ASD، علایق محدود و رفتارهای تکراری دارند و معمولا در ارتباطات و تعاملات اجتماعی به مشکل برمی خورند. در ادامه به نمونه هایی از رفتارهای رایج در مبتلایان به اوتیسم اشاره می کنیم. هرچند همه مبتلایان همه این رفتارها را ندارند، اما بیشتر آن ها چندین مورد از رفتارهای گفته شده را خواهند داشت: [۱۰]

علائم در ارتباطات و تعاملات اجتماعی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- برقراری تماس چشمی کم
- در زمان ارتباط با دیگران به نظر می رسد که به فردی که صحبت می کند، نگاه نمی کند یا به او گوش نمی دهد
- عدم به اشتراک گذاشتن علایق، احساسات، یا لذت بردن از اشیا یا فعالیتها
- پاسخ ندادن یا کندی در واکنش به نام خود یا سایر درخواستهای شفاهی دیگران برای جلب توجه او
- مشکل در ادامه دادن مکالمه با دیگران
- ادامه دادن به صحبت در مورد موضوع مورد علاقه خود بدون توجه به بی علاقی دیگران یا بدون دادن فرصتی برای پاسخگویی
- عدم تناسب حالات چهره و حرکات بدن با مکالمه
- داشتن لحن غیرمعمول یا صدایی که ممکن است شبیه آواز خواندن یا روبات به نظر برسد
- مشکل در درک دیدگاه دیگران یا ناتوانی در پیش بینی یا درک رفتارهای آنها
- مشکل در تطبیق رفتارها با موقعیت های اجتماعی
- مشکل در دوست یابی یا به اشتراک گذاشتن وسایل و اسباب بازیها

رفتارهای محدود یا تکراری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تکرار برخی رفتارها یا داشتن رفتارهای غیرعادی، مانند تکرار کلمات یا عبارات
- داشتن علاقه شدید دائمی به موضوعات خاص، مانند اعداد، بعضی جزئیات یا حقایق
- نشان دادن علاقه بیش از حد به بعضی وسایل، مانند بعضی اشیاء متحرک یا قسمت هایی از اشیاء
- ناراحت شدن از تغییرات جزئی در یک روال و مشکل در تطابق یافتن با تغییر
- حساسیت بیشتر یا کمتر به محرک های حسی، مانند نور، صدا، لمس یا دما، در مقایسه با سایر افراد

اختلال طیف اوتیسم سطح یک

افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم سطح یک که به آن اوتیسم خفیف نیز گفته می شود مهارت های ارتباطی و تعاملی قابل توجهی با دیگران دارند. این کودکان می توانند گفتگو کنند اما در باقی ماندن و ادامه دادن شوخی ها یا استعاره ها دچار مشکلاتی اند. در این سطح این کودکان می توانند دوستیابی کنند و برای خود دوستانی داشته باشند. بر اساس dsm5 افرادی که در این سطح تشخیص داده می شوند و برچسب سطح یک را دریافت می کنند نیاز به حمایت دارند.

علائم اختلال طیف اوتیسم سطح یک

- علاقه کم به تعامل یا فعالیتهای اجتماعی.
- در شروع تعاملات اجتماعی مانند صحبت کردن دچار دشواری هایی هستند.
- به طور معمول این کودکان می توانند با دیگران تعامل برقرار کنند اما در حفظ و ادامه یک مکالمه عادی دچار مشکل می گردند و نیاز به تلاش دارند و یا به عبارت دیگر فرد مبتلا در سطح یک به طور کامل می تواند با جمله صحبت کند اما تلاشهای او برای ادامه دادن یک مکالمه ناموفق است. این گفتار در برخی مواقع به صورت رباتیک مشاهده می گردد.
- نشانه های بارزی از مشکلات در برقراری ارتباط وجود دارد.
- وجود مشکلاتی در سازگاری با تغییرات در رفتار و یا زندگی روزمره.
- مشکل در برنامه ریزی و سازمان دهی که به تئوری همدلی و سیستم سازی در مبتلایان به اوتیسم مشهور است.
- برقراری تماس چشمی محدود. برای فهمیدن دیگر علائم اختلال اوتیسم پیشنهاد می کنیم مقاله اوتیسم و عدم ارتباط چشمی در نوزادی و راههای بهبودی آن را نیز مطالعه کنید.

راهکار درمانی

علائم اوتیسم خفیف یا سطح یک یا عملکرد بالا در کودکان برای این افراد از اصطلاح اوتیسم عملکرد بالا و یا (HFA) نیز استفاده می کنند که عبارتی غیر رسمی است و نمی توان منبع علمی مشخصی برای این عبارت یافت و یا اینکه برخی از افراد که احتمالاً از دانش پایینی در زمینه اختلال طیف اوتیسم برخوردارند و یا به معیار های قدیمی تشخیص اختلال طیف اوتیسم استناد می کنند از اصطلاح سندروم اسپرگر استفاده می کنند که با سیستم طبقه بندی جدید اختلال طیف اوتیسم مطابقت ندارد. در حدود ۱۰ درصد از مبتلایان به اوتیسم دارای مهارت های خاص هستند که به آنها می توان ساونت یا نابغه اطلاق نمود. مانند نقشی که داستین هافمن در مرد بارانی ایفا می نمود و و به عنوان یک بزرگسال اتیستیک مهارت خاصی در محاسبات عددی داشت. این افراد دارای نبوغ در مواردی خاص هستند. البته نمی توان به طور قطع عنوان نمود که این ۱۰ درصد فرد نابغه تماماً در سطح یک اختلال طیف اوتیسم قرار دارند. برای مثال نوابغ اتیستیکی وجود دارند که برای نشان دادن توانمندی های خود دائماً به کنفرانس ها و سمینار ها یا دانشگاه های مختلف در امریکا و اروپا دعوت می گردند و این افراد می توانند با توانایی چشمگیری نبوغ خود را به دیگران معرفی کنند اما همین فرد بایستی والدینشان بند کفش ها یا کرواتشان را ببندند. یکی

از این نوابغ به خاطر اینکه چراغ کلید اسانسور هتل اقامتشان قرمز رنگ بود نه آبی رنگ در روز معارفه خود درگیر با رفتارهای تکراری شدیدی شده و نتوانسته بود تمام مدت در سمینار باقی بماند.

اما افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم سطح یک اغلب در کیفیت بالایی از زندگی و با پشتیبانی کم باقی می ماندند. این حمایت برای آنها معمولاً به صورت رفتار درمانی یا بازی درمانی صورت می گیرد. هر دوی این رویکردها می توانند به پیشرفت مهارت های اجتماعی و ارتباطی کمک کنند. رفتار درمانی همچنین می تواند به رشد رفتارهای مثبتی که ممکن است به طور طبیعی ایجاد نشود کمک کند. برای این کودکان می توانید از رویکرد درمانی TEACCH استفاده کنید. این رویکرد درمانی-آموزشی طیف اوتیسم می تواند به استقلال و خود انگیختگی فرد مبتلا به طیف اوتیسم کمک فراوانی کند و به همین خاطر است که اکنون این رویکرد در کشور آمریکا برای کودکان سطح یک بیشتر مورد استقبال قرار گرفته است. این رویکرد ساختمان می تواند کودک اتیستیک را برای رفتن به مدرسه آماده کند و پس از سنین مدرسه نیز به کودک اتیستیک سطح یک سیستمی دارای ساخت برای انجام امور روزمره ارائه می کند.

در کنار تمام این رویکردها و روشهای درمانی طیف اوتیسم می توانید از رویکرد درمانی ABA و دنور نیز به نحو موثر کمک بگیرید. اما مراقب باشید که در این رویکرد خود انگیختگی و استقلال فردی کودک اتیستیک را نیز تامین کنید چراکه این شرط اصلی برای پیشرفت کودک اتیستیک سطح ۱ است. این کودکان تقریباً از نظر عملکرد شناختی در زمان تحصیل مشکلی نداشته و به راحتی می توانند مدارج تحصیلی را رد کنند اما از نظر رفتاری این سطح دارای مشکلات فراوانی اند.

اختلال طیف اوتیسم سطح دو

افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم سطح ۲ یا اوتیسم متوسط نیاز به پشتیبانی قابل توجهی دارند. علائم مرتبط با این سطح شامل فقدان شدید مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی است که تقریباً در تمام امور روزمره این افراد تأثیر گذار است و روند زندگی را برای آنان دشوار تر می سازد.

علائم اختلال طیف اوتیسم سطح ۲

- وجود مشکلات در تقابل با تغییر روال امور روزمره و محیط.
- عدم مهارت قابل توجه در ارتباط کلامی و غیر کلامی. تاخیر در رشد کلامی را می توان با تاخیر در گفتار در مراحل رشد به وضوح مشاهده نمود.
- مشکلات رفتاری به حدی قابل مشاهده است که گاه به گاه برای همراهان قابل مشاهده است.
- پاسخ و واکنش غیرمعمول یا تعدیل یافته به نشانه های اجتماعی، ارتباطات یا تعاملات. در این کودکان آسیب های اجتماعی با وجود پشتیبانی همچنان وجود دارد.
- مشکل عدیده در سازگاری با تغییر.
- ارتباط برقرار نمودن با استفاده از جملات و عبارات خیلی خیلی ساده.
- علائق خاص و محدود.

راهکار درمانی

افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم سطح ۲ به طور کلی نیاز به حمایت بیشتری دارند چراکه آنها حتی با دریافت پشتیبانی هم در سازگاری با تغییرات مشکلات فراوانی دارند. برای مبتلایان به این سطح انواع روشهای درمان اوتیسم می توانند کمک کننده باشد. به عنوان مثال یکی از بهترین گزینه ها برای این سطح یکپارچگی حسی است زیرا این درمان به آنها کمک می کند که چگونه با ورودی های حسی روبرو گردند مانند:

- بوهای نامطبوع
- صداهای بلند یا آزارنده
- پریشانی در اثر محرکات دیداری
- نور های چشمک زن

کار درمانی برای افراد در این سطح بسیار سودمند است چراکه این نوع درمان به آنها کمک می کند تا برای انجام کارهای روزمره آماده تر گردند. گفتار درمانی نیز میتواند به این کودکان برای برقراری ارتباطی پایا تر و پویا تر کمک کند. اما کودک اتیستیک سطح ۲ پیش از تمام نیازهای درمانی نیازمند برطرف نمودن آشفتگی های حسی خود است به همین خاطر در کشور های پیشرفته در زمینه درمان اوتیسم در ابتدا این کودکان را در برنامه های حسی قرار می دهند. موسیقی درمانی و بازی درمانی نیز می تواند در کنار رویکرد ABA به این کودکان کمک کند.

اختلال طیف اوتیسم سطح سه

اوتیسم سطح ۳ شدید ترین سطح اختلال طیف اوتیسم است و به همین خاطر به آن اوتیسم شدید نیز گفته می گردد. بر اساس dsm5 افراد مبتلا در این سطح نیاز به پشتیبانی اساسی و فراوان در تمام امور روزمره در زندگی خود دارند. علاوه بر عدم وجود مهارتهای ارتباطی شدید در مبتلایان به اختلال طیف اوتیسم سطح ۳ رفتارهای تکراری و محدود نیز در این افراد نمایان است. رفتار های تکراری به رفتار ها، فعالیتها یا گفتار هایی اشاره دارد که بارها و بارها تکرار می گردند. رفتار های محدود کننده رفتار هایی هستند که فرد را از دنیای اطراف خود دور می کند و می تواند شامل عدم سازگاری با تغییر و محدودیت در علائق باشد.

علائم اختلال طیف اوتیسم سطح ۳

- فقدان مهارتهای ارتباطی و کلامی و غیر کلامی به صورت کاملا بارز.
- تمایل بسیار کم به مشارکتهای اجتماعی و تعامل با دیگران.
- مشکل در تغییر دادن رفتار ها.
- دشواری فراوان در تقابل با تغییرات غیر منتظره در امور روز مره یا در محیط پیرامون.

- بهم ریختگی یا مشکلات شدید در مقابل تغییر دادن توجه و تمرکز بر موردی خاص.
- کودک در سطح ۳ برای ارتباط کلامی از تک کلمه ها استفاده می کند.

راهکار درمانی

افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم سطح ۳ معمولاً نیازمند درمان پیوسته و فشرده دارند که بر موضوعات مختلفی از جمله بر ارتباط و رفتار متمرکز است. با اینکه هیچ دارویی برای درمان اختلال طیف اوتیسم به طور خاص تاکنون شناخته نشده است این کودکان در اکثر موارد به دارو درمانی نیاز مبرم خواهند داشت تا علائم و اختلالات همراه افسردگی یا توجه و تمرکز را بهبود دهد. این افراد به یک پشتیبان دائم برای بدست آوردن مهارت های اساسی نیاز مندند تا بتوانند به صورت موثر در مدرسه و یا خانه عمل کنند.

دکتر کارن گیل و آرون کاندولا به صورت خلاصه این سه سطح را به این شیوه تفسیر می کنند که:

فرد دارای اختلال طیف اوتیسم سطح ۱ برای اختلال در عملکرد اجتماعی دچار مشکل است و نیازمند پشتیبانی است. فرد دارای اختلال طیف اوتیسم سطح ۲ علاوه بر مورد بالا برای رفتار های محدود کننده و تکراری نیز نیازمند پشتیبانی است. فرد دارای اختلال طیف اوتیسم سطح ۳ علاوه بر موارد بالا برای زندگی روزمره و عادی خود نیز نیازمند پشتیبانی است. اوتیسم یک اختلال رشدی است که با نقص در ارتباطات و تعامل اجتماعی و همچنین الگوهای محدود کننده و تکراری رفتارها مشخص می شود. بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم سعی می کنند تا مهارت های اجتماعی شان را بهبود بخشیده و برای همزیستی کارآمدتر با سایر افراد جامعه که از نظر عصبی نرمال و معمول هستند، رفتارشان را تغییر دهند. سایر مبتلا و به ویژه کسانی که علائم کمتری از خود نشان می دهند و نیاز به حمایت کمتری دارند، هویتی قدرتمند و ارزشمند را در روش نامعمول نگاهشان به دنیا یافته اند و تمایل کمتری به سازگار شدن دارند. با توجه به اینکه هورمون اکسی توسین به طور فزاینده ای به عنوان یک تنظیم کننده مهم رفتارهای اجتماعی انسانی همچون تصمیم گیری های اجتماعی، ارزیابی و پاسخ به محرک های اجتماعی شناخته می شود؛ لذا تلاش محققان در زمینه بکارگیری این هورمون در درمان این اختلال بوده است. در میان کودکان اوتیسمی که این ماده دریافت کردند، آنهایی که در ابتدا کمترین نوع از این هورمون را داشتند (اکسی توسین پایه) بیشترین پیشرفت را در تعامل اجتماعی خود نشان دادند.

عوامل افزایش دهنده هورمون اکسی توسین

لمس فیزیکی چه جنسی و چه آرامش بخش و به صورت نوازش پوست باعث تحریک تولید اکسی توسین می شود، بنابراین رابطه جنسی ایمن، رضایت بخش و همراه با نوازش راهی آسان برای افزایش اکسی توسین است. اما فعالیت های اجتماعی ساده و تمرین های خودآرام بخش نیز می توانند برای ترشح اکسی توسین کمک کننده باشند. این موارد در ادامه بیان شده اند:

- شام خوردن با یک دوست
- هنگامی که در اطراف افرادی قرار می گیرید که با آن ها ارتباط خوبی دارید، مانند دوستان و خانواده

- گذراندن وقت با فرزندان
- هنگام در آغوش گرفتن، بوسیدن، صمیمیت و رابطه جنسی
- هنگام شیر دادن مادر به فرزندش
- در حین ورزش کردن
- نوازش کردن سگ، گربه و حیوان خانگی
- ماساژ گرفتن
- لمس و نوازش نرم پوست بدن
- مالش کمر و پشت
- پیاده روی در هوای تازه
- زیر آفتاب قرار گرفتن
- گوش دادن به موسیقی

در حال حاضر، ایجاد ارتباط با دیگران و ایجاد دوستی های معنادار و روابط صمیمانه، برخی از بهترین راهها برای افزایش اکسی توسین هستند.

درمان کمبود اکسی توسین

تشخیص کمبود اکسی توسین با استفاده از آزمایش های خون امکان پذیر است، اما این آزمایش ها به طور گسترده در دسترس نیستند و عموماً فقط برای اهداف تحقیقاتی استفاده می شوند. شما ممکن است تعدادی از علائم را شناسایی کرده باشید که به نارسایی اشاره دارد، مانند کاهش میل جنسی و خشکی واژن. تا آنجا که درمان پیش می رود، همیشه بهتر است از طبیعی ترین راه شروع کنید. ترشح اکسی توسین را می توان با تعامل صمیمی انسانی، اعتماد و صمیمیت تحریک کرد.

اکسی توسین در مواد غذایی

غذاها نقش حیاتی در افزایش سطح هورمون اکسی توسین دارند. مواد مغذی مانند ویتامین های D و C و همچنین عنصر منیزیم موجود در غذاها نه تنها باعث افزایش سطح هورمون های بدن یک فرد سالم می شود بلکه عملکرد صحیح هورمون ها را نیز تضمین می کند. غذاهایی وجود دارند که به صورت مستقیم و غیر مستقیم باعث افزایش ترشح هورمون عشق در بدن ما می شوند. در ادامه لیستی از این مواد غذایی را بررسی کرده ایم.

- **انجیر:** انجیر منبع غنی از منیزیم است و باعث تحریک ترشح اکسی توسین می‌شود. انجیر همچنین به عنوان افزایش‌دهنده میل جنسی شناخته شده است. اسیدهای آمینه موجود در انجیر با افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن، سلامت جنسی و استقامت را بهبود می‌بخشد.
- **ماهی سالمون:** ماهی سالمون در لیست ماهی‌های چرب قرار دارد و منبع عالی ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این غذای دریایی به افزایش طبیعی اکسی توسین کمک می‌کند و ممکن است به مبارزه با استرس، تسهیل زایمان، خلق بهتر مادر و حفظ خون قشر مغز کمک کند.
- **آب پرتقال:** آب پرتقال مملو از ویتامین C است، یک آنتی‌اکسیدان حیاتی که ممکن است به بهبود سطح هورمون عشق کمک کند. پس از مصرف، این آبمیوه ممکن است به بهبود خلق و خو و احساسات مثبت کمک کند و باعث بهبودی و تعاملات اجتماعی شود.
- **شکلات تلخ:** شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی منیزیم است که به ترشح هورمون اکسی توسین از هیپوتالاموس کمک می‌کند. منیزیم همچنین به گیرنده‌های اکسی توسین کمک می‌کند تا در بدن به خوبی عمل کنند. اکسی توسین از طریق رژیم غذایی ممکن است به کاهش خطر پره اکلامپسی و زایمان زودرس در زنان باردار کمک کند.
- **قهوه:** کافئین موجود در قهوه نوروهای اکسی توسین را تحریک می‌کند و به طور قابل توجهی تعادل انرژی، تنظیم خلق و خو و پاسخ عاطفی را بهبود می‌بخشد. با این حال، مصرف مزمن قهوه می‌تواند اثرات نامطلوبی بر هورمون‌ها داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود برای متعادل نگه داشتن سطح اکسی توسین، مقدار متوسطی از قهوه مصرف کنید.
- **کلم بروکلی:** کلم بروکلی حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. این ویتامین ضروری تولید اکسی توسین را تقویت می‌کند که برای دلبستگی اجتماعی، رفتار مادر، عشق‌ورزی و شیردهی مهم است.
- **زرده تخم مرغ:** زرده تخم مرغ حاوی یک ویتامین حیاتی محرک اکسی توسین یعنی ویتامین D است. مصرف زرده تخم مرغ بر سطح اکسی توسین در مردان و زنان تأثیر می‌گذارد. در زنان، این هورمون به عملکرد بهتر تخمدان و جلوگیری از عوارض دوران بارداری کمک می‌کند، در حالی که در مردان به تولید تستوسترون و حرکت اسپرم کمک می‌کند.
- **دانه‌های چیا:** چربی‌های اشباع‌نشده نه تنها به کنترل سطح کلسترول کمک می‌کنند، بلکه به افزایش سطح اکسی توسین به طور طبیعی نیز کمک می‌کنند. دانه چیا سرشار از چربی‌های رژیمی است و ممکن است به بهبود علائم کمبود اکسی توسین مانند تعاملات اجتماعی، استرس و تغییرات خلقی کمک کند.
- **موز:** موز به ترشح و عملکرد صحیح اکسی توسین کمک می‌کند. منیزیم موجود در موز عامل اصلی ترشح این هورمون است.
- **توت‌ها:** توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C هستند. در دوران بارداری، اکسی توسین شروع و حفظ رفتار والدین مانند نظافت و شیردهی را تسهیل می‌کند. همچنین به کاهش خطر پره‌اکلامپسی کمک می‌کند.

- **گیلاس آسرولا:** گیلاس آسرولا سرشار از ویتامین C است. آن‌ها با بهبود عملکرد گیرنده‌های مغز به افزایش سطح اکسی‌توسین کمک می‌کنند. اکسی‌توسین به محافظت از مغز در برابر از دست دادن حافظه و زوال شناختی کمک می‌کند.
- **شیر سویا:** شیر سویا سرشار از ویتامین D است، یک ماده مغذی حیاتی که با افزایش تولید اکسی‌توسین به بهبود حافظه کمک می‌کند. مصرف شیر سویا نیز با بهبود رفتار جنسی و تعاملات اجتماعی مرتبط است.
- **روغن زیتون خالص:** روغن زیتون فرابر سرشار از چربی رژیمی است. این روغن به تحریک انتقال دهنده‌های عصبی مانند اکسی‌توسین کمک می‌کند که به تسکین درد مفاصل و ماهیچه‌ها، کاهش استرس و اضطراب و ارتقای رفاه در انسان کمک می‌کند.
- **جگر:** گوشت جگر و محصولات گوشتی مانند گوشت گاو منبعی غنی از ویتامین D است که یک ماده مغذی محرک اکسی‌توسین است.
- **بادام‌ها:** بادام سرشار از منیزیم است. این ماده معدنی به عملکرد عضلانی و عصبی و ترمیم آن‌ها کمک می‌کند. منیزیم یک ماده مغذی حیاتی مورد نیاز بدن برای کمک به گیرنده‌های اکسی‌توسین در عملکرد صحیح آن‌هاست.
- **قارچ:** قارچ سرشار از ویتامین D است. مصرف قارچ به بهبود رفتار اجتماعی، یادگیری و حافظه، کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و بهبود علائم روانی کمک می‌کند.

نتیجه گیری

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متممادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً به بعد جسمانی آن توجه شده است. بدون شک تامین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار داد. سلامت عمومی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی فرد، که بین این سه جنبه تاثیر متقابل و پویا وجود دارد. بنابراین، سلامت روان به عنوان یکی از ملاکهای تعیین کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته میشود؛ که مفهوم آن عبارت است از احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری، هیجانی و ... با توجه به اینکه دانش آموزان هر جامعه، قشر کارآمد و آینده سازان هر کشور هستند، لذا سلامت روان آنها در کسب موفقیت های آتی شان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

از عوامل موثر بر بهبود وضعیت روانی دانش آموزان می توان به هورمون اکسی‌توسین اشاره کرد. اکسی‌توسین هورمونی است که در هیپوتالاموس تولید شده و توسط غده هیپوفیز وارد جریان خون می‌شود. این هورمون باعث احساس عشق و صمیمیت می‌شود. اکسی‌توسین یک هورمون قدرتمند است که به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در مغز عمل می‌کند، نقش مهمی در تولید مثل، شروع انقباضات قبل از تولد و همچنین ترشح شیر دارد. همچنین تصور می‌شود که در شناخت و رفتار اجتماعی گسترده‌تر، به طور بالقوه از پیوند مادر و نوزاد و ارتباط عاشقانه گرفته تا نگرش‌ها و تعصبات مرتبط با گروه، دخیل است.

از آن جایی که این هورمون در طیف وسیعی از عملکردهای اجتماعی نقش دارد، محققین همواره به دنبال ارتباط آن با نقص در عملکردهای اجتماعی و به طور کلی اختلالات روانپزشکی هستند. محققین به دنبال راهی برای افزایش ترشح این هورمون در بدن افراد با اختلال طیف اوتیسم و در نتیجه کاهش علائم مرتبط با نقص رفتارهای اجتماعی و همچنین کاهش رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری در این افراد هستند.

اختلال طیف اوتیسم (ASD) یک اختلال عصبی و تکاملی است که بر نحوه تعامل فرد با دیگران، برقراری ارتباط، یادگیری و رفتار او تأثیر می‌گذارد. اگرچه اوتیسم در هر سنی قابل تشخیص است، اما به عنوان یک "اختلال تکاملی" توصیف می‌شود، زیرا علائم معمولاً در دو سال اول زندگی ظاهر می‌شوند. اگرچه بیماری اوتیسم معمولاً یک اختلال مادام‌العمر است، اما درمان‌ها و مداخلات مناسب می‌توانند علائم و عملکرد روزانه فرد را بهبود بخشند. شواهدی مبنی بر نقش اکسی‌توسین در طیف وسیعی از اختلالات روانپزشکی و همچنین ویژگی‌ها و رفتارهای اجتماعی افراد با اختلال طیف اوتیسم وجود دارد. درمان با اکسی‌توسین این توانایی را دارد که رنج بیماران اوتیسم را با افزایش کیفیت زندگی از طریق بهبود پتانسیل‌های اجتماعی کاهش دهد.

منابع

۱. سجادی، حمیرا؛ صدرالسادات، سیدجمال؛ شاخصهای سلامت اجتماعی، مجله سیاسی - اقتصادی، دوره ۱۹، شماره ۳، ۱۳۸۳
۲. فرخ‌نیا، الناز؛ سلیمانی، مهران؛ نقش ویژگی‌های شخصیتی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان (دختر و پسر). مجله مطالعات ناتوانی، ۴ (۴)، ۱۳۹۳
۳. رحمانی کمرودی، فاطمه. بهداشت روان در خانه و مدرسه، اولین همایش استانی بهداشت روان کودک و نوجوان، ۱۳۹۴
۴. رازقی، محمدرضا؛ چالش‌های بهداشت روانی در مدرسه، ۱۳۸۸، <http://mrr6250.blogfa.com/post/2>
۵. قنبری، سیروس؛ سلطانزاده، وحید؛ نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در ارتباط بین خودکارآمدی پژوهشی و انگیزه پیشرفت (مورد مطالعه: دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه بوعلی سینا همدان)، فصلنامه مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، ۶ (۱۴)، ۱۳۹۵، ۶۷ - ۴۱
۶. آیا اکسی‌توسین بر سلامت روان شما تأثیر می‌گذارد؟؛ ۱۴۰۰، <https://hamkadeh.com/blog>
۷. حسینی، نسیم؛ هورمون اکسی‌توسین چیست؟ - کار، اثرات، زمان و نحوه ترشح، ۱۴۰۲، <https://blog.faradars.org>
۸. تأثیر عشق بر سلامت روان؛ ۱۴۰۱، <https://mag.snapp.express/love-mental-health>
۹. فولادگر، مهدی؛ اوتیسم: علل، علائم، انواع و درمان، <https://autism-clinic.com/autism>
۱۰. اوتیسم چیست؛ علت، علائم و درمان انواع اوتیسم کودکان؛ ۱۴۰۱، <https://abidipharma.com/health-items/autism>