Κόπωση, ἡ μεγάλη μάστιγα τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου

...ιοβίδεται περισσότερο στὶς προηγμένες κοινωνίες

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΤΑ ΑΙΤΙΑ

ΠΑΡΙΣΙ (Ἰδ. Ὑπ.). Ἡ κόπωσις εἶναι μία ἀπὸ τὰς κυριωτέρας παρενεργείας καὶ ἐπιπτώσεις τοῦ βιομηχανικοῦ πολιτισμοῦ. Ὁλονὲν περισσότεροι ἄνθρωποι, εἰς τὰς λεγομένας «προηγμένας» χώρας, προσφεύγουν πρὸς τοὺς ἰατροὺς παραπονούμενοι διὰ κόπωσιν.

Ἡ ὁλονὲν διευρυνομένη αὐτὴ ἔκβασις τῆς κοπώσεως ὀφείλεται εἰς μίαν σειρὰν αἰτίων, ποὺ ἀπετέλεσαν τὸ θέμα ἑνὸς εἰδικοῦ συνεδρίου, ποὺ συνῆλθεν αὐτὰς εἰς Μορζὲν τῆς Γαλλίας, μὲ πρωτοβουλίαν τοῦ διακριμένου Γάλλου ἰατροῦ Ἀντρὲ Σουλαιράκ.

Ἡ ἔννοια τῆς κοπώσεως εἶναι δύσκολον νὰ προσδιορισθῇ. Εἶναι δύσκολον νὰ διατυπωθῇ ἕνας ὁρισμὸς τοῦ φαινομένου, λόγῳ τῆς ἀπλοῦς τῆς πολλαπλότητος τόσον τῶν αἰτιῶν ὅσον καὶ τῶν ἐκδηλώσεών του. Διαπρεπὴς εἰδικός, ὁ καθηγητὴς Ἀνρὶ Πεκινιό, ἔγραψεν τὴν ἀξιοσημείωτον διατριβήν του, ὅτι «ἀνιστορικῶς χρονολογεῖται, ὡς φαίνεται, ἀπὸ καταβολῆς κόσμου, ἀλλ' ἔχει προσλάβει τὴν μεγάλην σημασίαν παρὰ ποτὲ ἔκτασιν τὴν σημερινὴν μορφῶν κατὰ τὰ τέλη τοῦ 20οῦ αἰῶνος.

Ἀφοῦ, ἀπὸ τὰς ἀνακοινώσεις τὸ προαναφερθὲν συνέδριον καὶ τὰ σχετικὰ πορίσματα, ἀποδεικνύεται ὅτι ἡ καταγωγὴ τῆς κοπώσεως — ὡς μονίμου καὶ ἀφύσικου παροδικῆς καὶ φυσιολογικῆς καταστάσεως ποὺ ἀκολουθεῖται ἀπὸ συγκεκριμένην προσπάθειαν — πρέπει νὰ ἀναζητηθῇ εἰς τὸν συντελεστὰς ἀναγομένους εἰς τὸ φυσικόν, οἰκιστικὸν καὶ κοινωνικὸν περιβάλλον, καθὼς καὶ εἰς ὡρισμένα σφάλματα, ἅτινα εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποφεύγωνται.

Ἡ αἰοθησις τῆς κοπώσεως, ὁ ἀρχηγὸς ὀφείλεται εἰς μεγάλην σειρὰν αἰτίων, ἐκ τῶν ὁποίων ἀρκετὰ ἀξιοσημείωτα ἠμποροῦν νὰ διακριθοῦν σχηματικῶς, ὡς ἑξῆς:

Τὸ πρῶτον καὶ ἀπλούστερον εἶναι καθαρῶς μυϊκόν. Κατὰ τὴν ἔναρξιν μιᾶς προσπαθείας, ἡ αἴσθησις κοπώσεως ἐμφανίζεται ὡς ἀποτέλεσμα ἐκ τῆς ἀναλώσεως τῶν ἀποθεμάτων ἐνεργείας τοῦ σώματος. Ἐπίδειξις δὲ τῆς γλυκόζης, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ τὸ κυριώτερον ἀπόθεμά της. Ἡ μυϊκὴ δραστηριότης — γενικῶς ἡ ἑνὸς συγκεκριμένου μυὸς — μειώνεται βαθμηδὸν ἀναλίσκονται τὰ ἀποθέματα ἐνεργείας (γλυκόζη κ.λπ.) καὶ παύει ὅταν ἀναλωθοῦν. Πρέπει, ὅμως, νὰ σημειωθῇ ὅτι αἱ δυνατότητες ἀναπτύξεως τῶν μυῶν παρουσιάζουν μεγάλας διακυμάνσεις ἀπὸ ἑνὸς εἰς ἄτομον. Κυμαίνονται αἱ συγκεκριμένως, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ ἀσκήσεως τοῦ ἀτόμου, τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τῶν ψυχολογικῶν συνθηκῶν κ.λπ.

Τὸ δεύτερον εἶδος κοπώσεως προέρχεται ἀπὸ τὰς αἰσθήσεις — καὶ ἰδίως τὴν ὅρασιν — ἀκοήν. Τὸ φαινόμενον, ἐν περιπτώσει αὐτῆς εἶναι, ἀρκετὰ ἔκδηλον. Συντελεσταὶ τοῦ εἴδους εἶναι ἡ καταπόνησις ὀφθαλμῶν τοῦ ὀργάνου καθ' ἑαυτὸ (ὀφθαλμοῦ ἢ αὐτιοῦ) ἀλλὰ καὶ μυῶν ποὺ εἶναι συνδεδεμένοι μὲ τὴν λειτουργίαν του, κέντρων καὶ περιφερειακῶν νευρικῶν κέντρων καὶ ἀγωγῶν ποὺ διοχετεύουν ἢ ἀποκρίνουν τὰ δεδομένα τῶν αἰσθήσεων. Βεβαίως, ὡρισμέναι «ἀκμαῖαι» ὅπως, ὁ θόρυβος, ὁ ἀνεπαρκοῦς ὕπνου, ἐξωτερικὸς φωτισμός, ὑπερβολικὴ ἀτακτος ρυθμός, ἐργασίας, ἐπιτείνουν καὶ ἐπιβαρύνουν τὴν κόπωσιν ποὺ προκαλεῖται ἀπὸ τὰς αἰσθήσεις.

Ἀπὸ τὰς δύο προαναφερθείσας αἰτίας κοπώσεως προστίθενται ἐκείναι ποὺ προκαλοῦν αἱ πολλὰς νόσους, ἰδίως τὰς μεταδίδεις, ὡς καὶ ἐκείναι ποὺ ἐπισύρουν ὡρισμένας ἰατρικαὶ ἀγωγαί.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ

Αἱ ἀνωτέρω τρεῖς «κατηγορίαι» κοπώσεως δὲν εἶναι τὰς ὁποίας ἀπαντοῦν συνήθως οἱ ἰατροί. Καὶ τοῦτο διότι ἀποδεικνύεται τὸν λόγον, ὅτι ἡ ἑκάστη τῶν κατηγοριῶν αὐτῶν ἀκολουθεῖται ἔπειτα ἀπὸ ἀνάπαυσιν, ἐνδεχομένως συγκεκριμένης ἀλλαγῆς εἰς τὸν τρόπον τῆς συνθήκας ζωῆς.

Τὸ συμβαίνει, ὅμως, τὸ ἴδιον μίαν τετάρτην κατηγορίαν κοπώσεως (ἡ ὁποία δὲν ἀποτελεῖ τὰς προηγουμένας καὶ ἀμέσως συνδυάζεται μὲ τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην ἐξ αὐτῶν): Τὴν ψυχολογικὴν κόπωσιν. Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κοπώσεως ἀπετέλεσε τὸ ἐπίκεντρον καὶ τὸ κύριον θέμα τῶν ἐργασιῶν τοῦ ἐπιστημονικοῦ συνεδρίου τοῦ Μολζὲν. Καὶ τοῦτο ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι τὸ φαινόμενον εἶναι περίπλοκον, ἀφ' ἑτέρου δὲ διότι ἡ φαρμακολογικὴ, ἀντιμετώπισίς του προσκρούει εἰς δυσχερείας. Οἱ δρ. Βαϋφελντ καὶ Πουασσοῦ, ἀνεκοίνωσαν ὅτι ὡς προκύπτει ἐκ τῆς κλινικῆς πείρας πολλαὶ καταστάσεις κοπώσεως δὲν εἶναι παρὰ ἡ ἔκφρασις μιᾶς ἀσυνείδητης ἐσωτερικῆς συγκρούσεως μεταξὺ παρορμήσεως τοῦ ἀτόμου καὶ κοινωνικο—πολιτιστικῶν «ταμοῦ», αὐγκρούσεις ποὺ δημιουργεῖ ἀνάσχεσιν εἰς τὴν «ἐντονωτικὴν» δραστηριότητα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τοῦ περιβάλλοντός του.

Εἰς πολλὰς περιπτώσεις, ἡ κόπωσις εἶναι ἀσφαλῶς ἡ πρώτη ἐνδειξὶς ἀλύτων ἐσωψύχων συγκρούσεων, ποὺ ἐκτυλίσσονται εἰς τὸν χῶρον τοῦ ἀσυνειδήτου. Ἀλλὰ μία αὐστηρῶς ἢ ἀποκλειστικῶς ψυχαναλυτικὴ ἐρευνηεία ἑνὸς τέτοιου φαινομένου ἠμπορεῖ νὰ εἶναι ἀνεπαρκῶς καὶ πολὺ στενή. Εἰς τὸ ἰατρικὸν συνέδριον τοῦ Μαρζὲν ἀνεφέρθησαν δύο περιπτώσεις κοπώσεως προσκληθεῖσες ἀπὸ «κοινωνικὰ» αἴτια καὶ αἱ ὁποῖαι δὲν θὰ ἦραν ἀνεπίδεκτοι θεραπείας. Ἡ πρώτη ἀνάγεται εἰς τοὺς βιολογικοὺς ρυθμοὺς, οἱ ὁποῖοι παραμελοῦνται ἢ παραβιάζονται ὁλονὲν περισσότερον ἀπὸ τὰς συνθήκας ζωῆς, καὶ ἐργασίας, μὲ κίνδυνον νὰ περιέλθουν πληθυσμοὶ ὁλόκληροι εἰς κατάστασιν κοπώσεως. Ὁ διακεκριμένος ἰατρὸς τοῦ Μαρζὲν ἀναγομένους τὸ φυσικόν, οἰκιστικὸν καὶ κοινωνικὸν περιβάλλον, καθὼς καὶ εἰς ὡρισμένα σφάλματα, ἅτινα εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποφεύγωνται.

Ἡ αἴοθησις τῆς κοπώσεως, ὀφείλεται εἰς μεγάλην σειρὰν αἰτίων, ἐκ τῶν ὁποίων ἀρκετὰ ἠμποροῦν νὰ διακριθοῦν σχηματικῶς, ὡς ἑξῆς:

Τὸ πρῶτον καὶ ἀπλούστερον εἶναι καθαρῶς μυϊκόν. Κατὰ τὴν ἔναρξιν μιᾶς προσπαθείας, ἡ αἴσθησις κοπώσεως ἐμφανίζεται ὡς ἀποτέλεσμα ἐκ τῆς ἀναλώσεως τῶν ἀποθεμάτων ἐνεργείας τοῦ σώματος. Ἐπίδειξις δὲ τῆς γλυκόζης, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ τὸ κυριώτερον ἀπόθεμά της. Ἡ μυϊκὴ δραστηριότης — γενικῶς ἡ ἑνὸς συγκεκριμένου μυὸς — μειώνεται βαθμηδὸν ἀναλίσκονται τὰ ἀποθέματα ἐνεργείας (γλυκόζη κ.λπ.) καὶ παύει ὅταν ἀναλωθοῦν. Πρέπει, ὅμως, νὰ σημειωθῇ ὅτι αἱ δυνατότητες ἀναπτύξεως τῶν μυῶν παρουσιάζουν μεγάλας διακυμάνσεις ἀπὸ ἑνὸς εἰς ἄτομον. Κυμαίνονται αἱ συγκεκριμένως, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ ἀσκήσεως τοῦ ἀτόμου, τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τῶν ψυχολογικῶν συνθηκῶν κ.λπ.

Τὸ δεύτερον εἶδος κοπώσεως προέρχεται ἀπὸ τὰς αἰσθήσεις — καὶ ἰδίως τὴν ὅρασιν — ἀκοήν. Τὸ φαινόμενον, ἐν περιπτώσει αὐτῆς εἶναι, ἀρκετὰ ἔκδηλον. Συντελεσταὶ τοῦ εἴδους εἶναι ἡ καταπόνησις ὀφθαλμῶν τοῦ ὀργάνου καθ' ἑαυτὸ (ὀφθαλμοῦ ἢ αὐτιοῦ) ἀλλὰ καὶ μυῶν ποὺ εἶναι συνδεδεμένοι μὲ τὴν λειτουργίαν του, κέντρων καὶ περιφερειακῶν νευρικῶν κέντρων καὶ ἀγωγῶν ποὺ διοχετεύουν ἢ ἀποκρίνουν τὰ δεδομένα τῶν αἰσθήσεων. Βεβαίως, ὡρισμέναι «ἀκμαῖαι» ὅπως, ὁ θόρυβος, ὁ ἀνεπαρκοῦς ὕπνου, ἐξωτερικὸς φωτισμός, ὑπερβολικὴ ἀτακτος ρυθμός, ἐργασίας, ἐπιτείνουν καὶ ἐπιβαρύνουν τὴν κόπωσιν ποὺ προκαλεῖται ἀπὸ τὰς αἰσθήσεις.

Ἀπὸ τὰς δύο προαναφερθείσας αἰτίας κοπώσεως προστίθενται ἐκείναι ποὺ προκαλοῦν αἱ πολλὰς νόσους, ἰδίως τὰς μεταδίδεις, ὡς καὶ ἐκείναι ποὺ ἐπισύρουν ὡρισμένας ἰατρικαὶ ἀγωγαί.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ

Αἱ ἀνωτέρω τρεῖς «κατηγορίαι» κοπώσεως δὲν εἶναι τὰς ὁποίας ἀπαντοῦν συνήθως οἱ ἰατροί. Καὶ τοῦτο διότι ἀποδεικνύεται τὸν λόγον, ὅτι ἡ ἑκάστη τῶν κατηγοριῶν αὐτῶν ἀκολουθεῖται ἔπειτα ἀπὸ ἀνάπαυσιν, ἐνδεχομένως συγκεκριμένης ἀλλαγῆς εἰς τὸν τρόπον τῆς συνθήκας ζωῆς.

Τὸ συμβαίνει, ὅμως, τὸ ἴδιον μίαν τετάρτην κατηγορίαν κοπώσεως (ἡ ὁποία δὲν ἀποτελεῖ τὰς προηγουμένας καὶ ἀμέσως συνδυάζεται μὲ τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην ἐξ αὐτῶν): Τὴν ψυχολογικὴν κόπωσιν. Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κοπώσεως ἀπετέλεσε τὸ ἐπίκεντρον καὶ τὸ κύριον θέμα τῶν ἐργασιῶν τοῦ ἐπιστημονικοῦ συνεδρίου τοῦ Μολζὲν. Καὶ τοῦτο ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι τὸ φαινόμενον εἶναι περίπλοκον, ἀφ' ἑτέρου δὲ διότι ἡ φαρμακολογικὴ, ἀντιμετώπισίς του προσκρούει εἰς δυσχερείας. Οἱ δρ. Βαϋφελντ καὶ Πουασσοῦ, ἀνεκοίνωσαν ὅτι ὡς προκύπτει ἐκ τῆς κλινικῆς πείρας πολλαὶ καταστάσεις κοπώσεως δὲν εἶναι παρὰ ἡ ἔκφρασις μιᾶς ἀσυνείδητης ἐσωτερικῆς συγκρούσεως μεταξὺ παρορμήσεως τοῦ ἀτόμου καὶ κοινωνικο—πολιτιστικῶν «ταμοῦ», αὐγκρούσεις ποὺ δημιουργεῖ ἀνάσχεσιν εἰς τὴν «ἐντονωτικὴν» δραστηριότητα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τοῦ περιβάλλοντός του.

Εἰς πολλὰς περιπτώσεις, ἡ κόπωσις εἶναι ἀσφαλῶς ἡ πρώτη ἐνδειξὶς ἀλύτων ἐσωψύχων συγκρούσεων, ποὺ ἐκτυλίσσονται εἰς τὸν χῶρον τοῦ ἀσυνειδήτου. Ἀλλὰ μία αὐστηρῶς ἢ ἀποκλειστικῶς ψυχαναλυτικὴ ἐρευνηεία ἑνὸς τέτοιου φαινομένου ἠμπορεῖ νὰ εἶναι ἀνεπαρκῶς καὶ πολὺ στενή. Εἰς τὸ ἰατρικὸν συνέδριον τοῦ Μαρζὲν ἀνεφέρθησαν δύο περιπτώσεις κοπώσεως προσκληθεῖσες ἀπὸ «κοινωνικὰ» αἴτια καὶ αἱ ὁποῖαι δὲν θὰ ἦραν ἀνεπίδεκτοι θεραπείας. Ἡ πρώτη ἀνάγεται εἰς τοὺς βιολογικοὺς ρυθμοὺς, οἱ ὁποῖοι παραμελοῦνται ἢ παραβιάζονται ὁλονὲν περισσότερον ἀπὸ τὰς συνθήκας ζωῆς, καὶ ἐργασίας, μὲ κίνδυνον νὰ περιέλθουν πληθυσμοὶ ὁλόκληροι εἰς κατάστασιν κοπώσεως