

المركز العربي للمناومة والطبوع كرا - اصحيترا

اكمل - الكويت



الدليل الموجز في الطب النفسي

تأليف

د. لطفي عبدالعزيز الشربيني



سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

ج	المؤلف
هـ	مقدمة الأمين العام
ز	مقدمة المؤلف
1	1 - الطب النفسي .. نظرة عامة
7	2 - طبيعة الأمراض النفسية
11	3 - أسباب الأمراض النفسية
15	4 - مظاهر الاضطرابات النفسية
19	5 - القلق .. مرض العصر الحالي
23	6 - الوسواس .. والمخاوف المرضية
27	7 - الاكتئاب النفسي .. كابوس العصر
33	8 - الفصام .. مرض يتحدى الأطباء
39	9 - الشخصية .. من الاعتدال إلى الاضطراب
45	10 - إدمان الكحول والمخدرات
51	11 - أمراض العصر بين النفس والجسد
55	12 - المرأة .. وهمومها النفسية الخاصة
59	13 - المشكلات الجنسية والحالة النفسية
63	14 - الاضطرابات النفسية في الأطفال
69	15 - التخلف العقلي .. وعته الشيوخوخة
73	16 - أمراض نفسية أخرى
79	17 - حالات الطوارئ النفسية
83	18 - الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية
89	- المراجع العربية والأجنبية

المؤلف

- ولد في مصر عام 1951
- تخرج في كلية طب قصر العيني جامعة القاهرة .
- حاصل على ماجستير الدراسات العليا في الطب النفسي ، ودراسات متقدمة ودبلوم تخصص من بريطانيا .
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والمملكة المتحدة ودول الخليج .
- له عديد من الأبحاث العلمية ، وشارك في الندوات والمؤتمرات الدولية .
- عضو في الجمعيات الطبية المحلية والعالمية .
- من مؤلفاته الكتب التالية : " الاكتئاب مرض العصر " ، " التدخين : المشكلة والحل " ، " الطب النفسي فى 100 سؤال وجواب " ، " الصرع وعلاجه " ، " القلق " ، " أسرار الشيخوخة " ، بالإضافة إلى المساهمات الصحفية .

هذا الكتاب

- دليل موجز للمعلومات الأساسية في الطب النفسي .
- يعرض بأسلوب مبسط معلومات هامة عن الأمراض النفسية .
- يضيف إلى معلومات القارئ حول جذور المرض النفسي ومظاهره وعلاجه .
- يسد نقصاً في مجال الكتابة الطبية المبسطة البعيدة عن التعقيد .
- يجد فيه القارئ إجابة عن الكثير من التساؤلات حول الموضوعات النفسية .
- يفيد الجميع في تكوين خلفية عن النواحي النفسية لكل طلاب العلم والمعرفة .

تقديم الأمين العام للمركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية

الكتيب الذي بين أيدينا هو الثاني في سلسلة الثقافة الصحية الذي يصدر عن المركز باللغة العربية لتوصيل المعلومات الطبية إلى القارئ العادي بأسلوب موجز مبسط بعيد عن الغموض والتعقيد وبلغة سهلة مفهومة دون الدخول في تفاصيل علمية متخصصة ليتمكن من متابعة أموره الصحية بوعي ودراية لما يجري حوله من أحداث تتعلق بصحته العامة ويجب على كثير من التساؤلات حول الموضوعات الطبية ويكسبه ثقافة صحية واعية .

والكتيب يشرح في ثمانية عشر فصلاً مظاهر شتى للأمراض النفسية التي بلي بها عصرنا بعد أن تعقدت أسباب الحياة لدينا ، فغيرت في كثير من أمورنا الصحية ومنها ازدياد الأمراض النفسية .

والكتيب يستهل بإلقاء نظرة عامة على الطب النفسي مع نبذة تاريخية تبدأ من قدماء المصريين وتنتهي في العصر الحديث مع شرح لطبيعة الأمراض النفسية ، والأسباب المؤدية لها . ويشمل الكتاب كذلك القلق والوساوس والاكتئاب النفسي والفصام (الشيزوفرينيا) وكذلك اضطرابات الشخصية بما فيها إدمان الكحول والمخدرات . ولايفوته هموم المرأة النفسية ومشاكل الجنس والاضطرابات النفسية في الأطفال بالإضافة إلى عته الشيوخة وأمراض نفسية أخرى كإدمان المستشفيات ، وموقف القانون والأمراض النفسية . ويشمل الفصل الأخير الوقاية من الأمراض النفسية وطرق معالجتها .

وفقنا الله جميعاً في دفع عجلة التعريب قدماً لما فيه من منفعة كبيرة لأمتنا وبما نقدمه من تشجيع لأبناء هذه الأمة لدراسة الطب بلغتهم العربية والله ولي التوفيق .

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

مقدمة المؤلف

تعتبر الاضطرابات النفسية من أهم المشكلات التي تواجه الإنسان في عصرنا الحالي ، ورغم التطور الحضاري الهائل الذي تحقق في العصر الحديث فإن الإنسان لم يجد في هذه الحضارة حلاً لمشكلاته النفسية بل تزايدت معاناته وفقد سكينته النفس ولم يعد بوسعه الاستمتاع بالحياة ، ورغم أن الطب النفسي . وهو التخصص الطبي الذي يهتم بالصحة النفسية قد شهد تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة إلا أن الشواهد تدل على ازدياد انتشار الاضطرابات النفسية في كل مجتمعات العالم في العصر الحالي .

وفي هذا الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ تجد عرضاً موجزاً للموضوعات النفسية المتنوعة التي تقع في مجال الطب النفسي . ولقد كان أول التحديات حين بدأ التفكير في إعداد هذا الكتاب هو كيفية عرض موضوعاته المتعددة والهامة حول الأمراض النفسية من حيث التعريف بها وذكر أسبابها ومظاهرها وطرق علاجها بأسلوب موجز ومبسط بعيد عن الغموض والتعقيد ، وباستخدام لغة سهلة مفهومة للجميع دون الدخول في تفاصيل علمية متخصصة ، أو استخدام مصطلحات معقدة مثل تلك التي تتميز بها الكتب المتخصصة في علم النفس والطب النفسي .

ولقد حرصت في عرض معلومات هذا الكتاب على عرض المسائل الرئيسية في مجال الطب النفسي بأسلوب ميسر للقارئ العادي والمتخصص على حد سواء ، وفي الوقت نفسه كان الحرص على ذكر الصحيح والثابت من المعلومات بوضوح ، وعدم التعرض لما تعددت حوله الآراء ، كما حرصت على أن يتضمن نقلاً لآخر ماورد من دراسات وأبحاث في مجال الطب النفسي حتى يكون دليلاً للمتخصصين وغيرهم ولكل من يهتم بالعلم والمعرفة في كل مجال .

أخيراً عزيزي القارئ أتمنى أن تجد في كتابك هذا حين تقرأ صفحاته إضافة ما في الموضوعات التي يشملها مجال الطب النفسي ، والله أسأل أن أكون قد وفقت إلى ما قصدت إليه من إعداد هذا الكتاب الذي بين يديك ، والله سبحانه هو الموفق والمستعان .

المؤلف



الفصل الأول

الطب النفسي .. نظرة عامة

الطب النفسي هو أحد أقدم التخصصات الطبية رغم أنه يعتبر من الناحية العملية أحد الفروع الطبية الحديثة ، فالأمراض النفسية قديمة قدم التاريخ وكذلك وسائل العلاج النفسي ، لكن الطب النفسي لم يتطور ليأخذ وضعه الحالي إلا في عصرنا الحديث .

نبذة تاريخية :

كان قدماء المصريين أول من اهتم بوصف الحالات النفسية وعلاجها كما يؤكد ذلك ما هو مدون على أوراق البردي التي تحتوي على وصف لكثير من الاضطرابات العقلية المعروفة حالياً وطرق علاجها بوسائل مختلفة مثل الترفيه والرياضة والإيحاء ، وكذلك اهتم الإغريق بالأمراض النفسية حيث وضع " أبقرات " نظرية تؤكد التأثير المتبادل بين النفس والجسد وتفسر حدوث الاضطرابات بخلل وظيفة المخ الذي توصل إلى أنه مركز الإحساس .

وقديماً ساد اعتقاد بأن الأرواح الشريرة والشياطين هي السبب وراء المرض النفسي الذي يصيب الإنسان ، وظل الاعتقاد سائداً حتى العصور الوسطى حيث كان المرضى العقليون يعاملون معاملة قاسية ويتعرضون للضرب الشديد والحرق والغرق للتخلص من الشياطين والأرواح الشريرة التي تتلبسهم ، وفي الوقت الذي كان هؤلاء المرضى يتعرضون لهذه الأساليب السيئة في أوروبا تم في القرن الرابع الميلادي إنشاء أول مستشفى عربي به مكان لعلاج المرضى النفسيين بطرق إنسانية ويحمل اسم " قلاوون " .



شكل رقم (1)

بردية عليها كتابة هيروغليفية نصف دواء لبعض الاضطرابات النفسية
في مصر القديمة

أما الطب النفسي الحديث فقد ظهرت معالجه في النصف الثاني من القرن الحالي وتمثلت في ثورة العقاقير التي لاتزال مستمرة ، وإدخال وسائل العلاج النفسية بعد أن تحقق فهم أكبر لأسباب الاضطرابات النفسية والوظائف العقلية ، وإنشاء المستشفيات والمصحات النفسية الحديثة التي شهدت تطوراً ملحوظاً حيث توجد الآن المستشفيات المفتوحة وأماكن الرعاية النهارية للمرضى النفسيين ، كما يتم علاج ورعاية الكثير منهم وسط المجتمع .

انتشار الأمراض النفسية فى العالم :

لايخلو أى مجتمع فى أنحاء العالم من وجود حالات الاضطرابات النفسية بنسب متفاوتة ، فالأمراض النفسية تنتشر فى كل بلدان العالم سواء المتقدمة أو التي لاتزال فى طريق النمو وكذلك فى المجتمعات البدائية ، وتشير الدلائل إلى وجود نفس الأمراض العقلية الرئيسية مثل الفصام والاكتئاب والقلق وحالات التخلف العقلي وانتشارها بنسب مختلفة بين الرجال والنساء فى مختلف المجتمعات .

وهناك محاولات لتحديد مدى انتشار الأمراض العقلية لتقدير حجم المشكلة ومن ثم الاحتياجات اللازمة للوقاية والعلاج ، وقد دلت بعض الاحصائيات على انتشار الأمراض النفسية بصفة عامة فى النساء أكثر من الرجال وفى دراسات حديثة تبين أن 25-40 ٪ من الناس يتعرضون للإصابة بالمرض النفسي فى وقت ما من مراحل حياتهم ، وأن 15-20 ٪ كانوا يعانون من المرض النفسي فى الشهور الستة السابقة ، كما تبين أن الكثير من الاضطرابات النفسية لاتبدو بصورة واضحة تمكن من التعرف عليها ، والمثال على ذلك ما ثبت من أن حوالي ثلث المرضى الذين يراجعون الأطباء من مختلف التخصصات الطبية يعانون حالات نفسية ، كما أن أمراض العصر الحالي الشائعة الانتشار مثل أمراض القلب والقرحة والسكري هى فى الأصل نتيجة لعوامل نفسية .

ويؤدي المرض النفسي إلى حالات كثيرة من المعاناة والعجز والإعاقة رغم مايبدو عليه المريض النفسي من مظهر لا يختلف عن الأصحاء من الناحية الصحية ، حيث يترتب على الإصابة بالمرض النفسي سوء التوافق فى الأسرة والعمل ، وكثير من المشكلات الزوجية ، والتأخر الدراسي وتدهور الحالات الاجتماعية والاقتصادية ، وكثيراً ما نلاحظ الارتباط بين الفقر من الناحية المادية وبين الإصابة بالمرض النفسي كما يحدث فى مرضى الفصام العقلي الذين تتدهور مستوياتهم مع الوقت والفقر هنا ليس سبباً فى المرض العقلي كما يتصور البعض بل هو نتيجة له .

ماهو الطب النفسي ؟

الطب النفسي هو أحد فروع الطب ، ويهتم بمجال التعريف بالاضطرابات النفسية ووصفها ، وعلاجها ، وإذا كانت التخصصات الطبية المختلفة مثل الطب الباطني والجراحة وأمراض القلب وطب الأنف والأذن والعيون وغيرها كلها تهتم بالحالة

الصحية لأجهزة الجسم المختلفة فإن مجال الطب النفسي هو الحالة النفسية وما يمكن أن يعترئها من اضطراب في التفكير والمزاج والسلوك الإنساني .

ويعتبر الطب النفسي من أهم فروع الطب خصوصاً في الدول المتقدمة ، وقد بدأ الاهتمام به يتزايد حالياً في كل أنحاء العالم ، وفي العالم العربي يتمثل الاهتمام بالطب النفسي بالتركيز على تدريس الأمراض النفسية في كليات الطب ومعاهد التمريض وتكوين الجمعيات المختلفة التي تهتم بالصحة النفسية في البلاد العربية .

وقد بدأ التطور السريع في مجال الطب النفسي الحديث في النصف الثاني من القرن العشرين وأصبح تخصصاً طبياً مستقلاً كما تم إدخال تخصصات في مجالات دقيقة تحت مظلة الطب النفسي العام وغيرها مما يدل على الحاجة إلى التركيز في جزئيات مختلفة في مجال الطب النفسي في الوقت الذي يتجه فيه العلم والطب بصفة عامة إلى وضع تخصصات مختلفة للتأكيد على الإتقان والإجادة في فهم كل الجوانب .

نقطة أخرى نجد من الواجب إيضاحها تلك هي العلاقة بين علم النفس (Psychology) ، والطب النفسي (Psychiatry) ، حيث كثيراً ما يحدث الخلط بينهما ، فعلم النفس هو أحد العلوم الإنسانية التي تهتم بدراسة السلوك الإنساني ، أي أن مجال علم النفس هو الاهتمام بالإنسان وحالته النفسية وسلوكه في الأحوال المعتادة ، بينما يهتم الطب النفسي بالحالة النفسية حين يصيبها الاضطراب والمرض ، والمثال على ذلك إذا أخذنا الذكاء كنموذج فإن علم النفس يهتم بتعريف الذكاء ودرجاته والفوارق بين الأفراد ، بينما يهتم الطب النفسي بحالات نقص الذكاء أو التخلف العقلي ويبحث في أسبابها وطرق علاجها .

العلاقة بين النفس والجسد :

يتكون الكائن الإنساني من جزأين متكاملين أحدهما مادي أي يمكن أن نراه ونلمسه وهو الجسد (Soma) والجزء الآخر غير منظور وهو الروح أو النفس (Psyche) ، وقد عرف ذلك من القدم ، وأكد الأطباء والحكماء على أهمية التكامل بين الجسد والروح كي يقوم الإنسان بدوره في الحياة .

وقديماً ساد الظن بأن القلب هو مركز الانفعالات قبل أن يتم اكتشاف دور المخ

والجهاز العصبي ، وحين نتحدث عن الوظائف العقلية فإن المخ الإنساني هو مكانها بالتأكيد ، لكن يظل العقل ووظائفه والعمليات التي يقوم بها في عداد الأمور التي لم يتم فهمها بعد ، فما هو العقل ؟ وكيف يعمل ؟

والعقل رغم أننا لانراه ولا نستطيع تحديد معالمه المادية إلا أننا نستدل على وجوده من الوظائف التي يؤديها مثل التفكير والانفعال والسلوك الذي يقوم به الشخص ، وهذا ينطبق على بعض الأشياء الأخرى فنحن لا نري الريح مثلاً لكننا نري الأشجار تهتز فتدل على وجود الريح ، أما كيف يؤدي العقل وظائفه فهذه مسألة معقدة للغاية حيث يتكون مخ الإنسان وهو مركز العمليات العقلية من بلايين الخلايا العصبية تزدحم معاً داخل صندوق ضيق هو رأس الإنسان ، ولا يشكل المخ سوى 2 ٪ من وزن الجسم أي حوالي كيلو جرام واحد ، ويضم أعداداً من الخلايا تفوق سكان الكرة الأرضية يؤدي كل منها وظيفته بالتنسيق مع بعضها البعض ودون أي تداخل أو ارتباك ، ويتم ذلك بالعديد من العمليات الكيميائية والإرشادات الكهربائية في كل اتجاه وفي نظام دقيق وإعجاز هائل من صنع الخالق سبحانه وتعالى .



الفصل الثاني

طبيعة الأمراض النفسية

ليست الأمراض النفسية نوعاً واحداً لكنها تضم العديد من الحالات المختلفة التي تتراوح أعراضها بين الخفيفة والشديدة ، ومنها ما هو مؤقت سريع الشفاء ، وما تطول فترة الإصابة به وقد يستعصي على العلاج ، وقد أمكن تحديد أكثر من 100 حالة مرضية نفسية لكل منها وصف محدد .

أنواع الأمراض النفسية :

تضم التصنيفات الحديثة التي تم إعدادها بواسطة هيئات دولية مثل منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للطب النفسي قوائم طويلة من الأمراض والحالات النفسية ، غير أننا نستطيع وضع كل هذه الحالات في مجموعات رئيسية تتشابه في خصائصها العامة ، وأساليب تشخيصها وعلاجها .

فهناك مجموعة الاضطرابات النفسية العصابية ، حيث يكون هناك في الغالب سبب واضح للحالة مثل التعرض لمواقف ضغط في العمل أو مشكلة قانونية أو عاطفية ، ويستطيع أن يصف حالته حيث تستجيب لجلسات العلاج النفسي أو المهدئات البسيطة لفترة قصيرة ، ومثال هذه الحالات القلق والتوتر النفسي أو المخاوف المرضية .

أما الاضطرابات العقلية الذهانية فإنها أشد في أعراضها من المجموعة السابقة وعادة لا يكون هناك سبب واضح للمرض فقد يكون بسبب عوامل وراثية ، ولا يذهب المريض إلى العلاج بنفسه في الغالب حيث تختل قدراته العقلية بشدة وكذلك طريقة التفكير لديه وحكمه على الأمور فيقوم أهله بعرضه على الأطباء للعلاج رغماً عنه ، وتحتاج معظم هذه الحالات إلى العلاج في الأقسام الداخلية بالمستشفيات والمصحات العقلية لأن بعض المرضى قد تشكل حالته خطورة على نفسه أو على من حوله ، ويتم العلاج بالعقاقير النفسية وأحياناً باستخدام جلسات الكهرباء ، ومثال هذه الحالات مرض الهوس والاكتئاب العقلي ومرض الفصام .

أمراض نفسية في كل الأعمار :

يعتقد البعض أن الأمراض النفسية تصيب الناس مع تقدم السن في الشيخوخة لكن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً فالأمراض النفسية تحدث في كل مراحل العمر بداية من الطفولة والمراهقة ثم في الشباب ومرحلة النضج ، وأخيراً في مرحلة منتصف العمر والسن المتقدم أيضاً .

وهناك الكثير من الحالات النفسية الخاصة بمرحلة الطفولة قد تحدث نتيجة خلل عضوي بوظائف المخ والجهاز العصبي ، أو بسبب التعرض للقسوة والعقاب والحرمان ، أو نتيجة لتأثر الأطفال بالخلافات بين الوالدين ، وقد تظهر الأمراض النفسية في الأطفال في صورة اضطرابات سلوكية أو تصرفات عصبية غير طبيعية أو في صورة تأخر دراسي أو مخاوف أو نوبات فزع وأحلام مزعجة ، وفي حالات أخرى في صورة تبول لا إرادي أو قيء أو إضراب عن الطعام .

وفي مرحلة المراهقة التي تتميز بتغيرات جسدية ونفسية كثيرة قد يصاحب ذلك بعض مظاهر الاضطراب التي تشبه الأمراض النفسية المعروفة أو بعض أنواع السلوك الذي يتسم بالعناد والمغامرة والتحدي الذي يصل إلى الجنوح والخروج على العرف ، ومعظم هذه الاضطرابات تكون مؤقتة وحين يتم التعامل معها بحكمة فإنها تختفي عند الوصول إلى النضج .

أما في مرحلة الشباب والنضج فإن المسؤوليات والأعباء والمنافسة في مجالات العمل والحياة قد ينجم عنها الكثير من الضغوط النفسية التي ينشأ عنها في بعض الأحيان بعض الاضطرابات النفسية ، وفي المرحلة التي تلي ذلك وهي ما تسمى بمرحلة منتصف العمر (40-60 سنة) فإن الفرصة تكون مواتية لظهور بعض الاضطرابات النفسية والصحية ، ويصل الأمر إلى ذروته في مرحلة الشيخوخة التي كثيراً ما يصاحبها التدهور الصحي والنفسي مع تقدم السن .

صحة الجسد والحالة النفسية :

ذكرنا أن هناك تكاملاً بين الجسد والنفس حيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به في حالات الصحة والمرض ، والقول المعروف " العقل السليم في الجسم السليم " له ما يؤيده من الناحية العلمية ، فهناك الكثير من الأمراض العضوية التي تصيب

أجهزة الجسم تؤدي إلى تأثير مباشر على الناحية النفسية حيث يصاحبها مظاهر القلق والاكتئاب أو التدهور العقلي ، وكذلك فإن بعض الاضطرابات النفسية تؤدي إلى ظهور أمراض جسدية ، ومثال ذلك أمراض العصر المعروفة مثل أمراض القلب والقرحة والسكري .

ومن الحالات العضوية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بعض أمراض الجهاز العصبي مثل الصرع وإصابات الرأس في الحوادث ، وأمراض المخ نتيجة للالتهابات والأورام ، كذلك فإن بعض الأمراض تؤثر في وظائف الجسم وتسبب اضطراباً في الصحة العامة قد تؤدي أيضاً إلى ظهور أعراض نفسية مختلفة مثال ذلك أمراض سوء التغذية والحمى وخلل الغدد الصماء ، وكذلك استخدام الكحول والمواد المخدرة التي تؤثر على الجسد والعقل معاً .

البيئة والمرض النفسي :

رغم أن الأمراض النفسية تنتشر في كل مكان من العالم تقريباً ولا يخلو منها أي من المجتمعات إلا أنها تتفاوت في مظاهرها وأنواعها وطبيعتها من مكان إلى آخر تبعاً للخلفية الثقافية والاجتماعية في كل مجتمع ، ومن المعروف أن المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الناس حول المرض النفسي تختلف من مكان إلى آخر ، ففي بعض المجتمعات يسود اعتقاد بأن المرض النفسي هو نتيجة لمس الجن أو السحر و الحسد وتأثير العين ، وبناء على هذه المعتقدات يلجأ الناس إلى المعالجات الروحية والشعبية لعلاج مرضاهم من الحالات النفسية ، وقد يسود خلال ذلك الكثير من ممارسات الشعوذة .

وتذكر مراجع الطب النفسي الحديثة أن مرضى النفس في بلدان العالم الثالث - ومنها المجتمعات العربية - قد يتجهون إلى التعبير عن الاضطراب النفسي لديهم في صورة أعراض جسدية ، أكثر من غيرهم فبدلاً من الشكوى من القلق والاكتئاب يذكر المريض لطبيبه أنه يعاني من آلام في جسده وضيق في صدره ، وتفسير ذلك هو أن المرضى يلجئون إلى ترجمة متاعبهم النفسية إلى أعراض جسدية يمكن التعبير عنها لأنهم يعتقدون أن الأطباء لا يعالجون سوى الشكاوى الملموسة ويتوقعون سماع أعراض مرضية عضوية وليست نفسية !!

وفي المجتمعات العربية بصفة خاصة لا يقبل المرضى العلاج لدى الأطباء

النفسيين أو الاستفادة من الخدمات النفسية الحديثة نظراً لما يحيط بذلك من "وصمة" لكل من يتعامل مع الطب النفسي ، وتمثل هذه الظاهرة إحدى المشكلات الهامة في ممارسة الطب النفسي ويجب التصدي لها عن طريق نشر الوعي النفسي بين مختلف فئات المجتمع ، وتحسين صورة الطب النفسي في أذهانهم حيث إن الأمراض النفسية لا تختلف في شيء عن الأمراض الجسدية المعتادة ولا يوجد ما يدعو إلى الحرج في طلب العلاج لدى الأطباء النفسيين مثل أي من التخصصات الطبية الأخرى .



الفصل الثالث

أسباب الأمراض النفسية

كثيراً مايسأل المرضى وأقاربهم عن السبب وراء الإصابة بالمرض النفسي ، ومنذ القدم والإنسان لايتوقف عن محاولة كشف الغموض وراء إصابته بالأمراض المختلفة ، وحديثاً بدأ العلم يكشف الكثير من الحقائق حول أسباب الأمراض عموماً لكن الأمر بالنسبة للأمراض النفسية يظل بحاجة إلى مزيد من اكتشاف المسببات في كل حالة حتى يمكن الإجابة على التساؤلات : لماذا أصبح هذا الشخص بالذات مريضاً نفسياً ؟ ولم ظهر عليه المرض في هذا التوقيت ؟ ولماذا أصيب بهذا النوع بالذات من المرض النفسي ؟

هل ينتقل المرض النفسي عبر الأجيال ؟

هناك دلائل تشير إلى وجود عوامل وراثية وراء الإصابة بالأمراض الرئيسية مثل الفصام والاكتئاب والهستيريا واضطرابات الشخصية ، ويتم انتقال هذه الأمراض عبر الأجيال ، وهذا الانتقال الوراثي يتم عن طريق مايسمى " الجينات " وهى التى تحمل كل صفات الإنسان حين يتم تكوينه وهو جنين ومسجل بها كل المعلومات عن تفاصيل شكله ولونه وطباعه وكذلك الأمراض التى يمكن أن يصاب بها طول حياته !

ولايعني وجود العامل الوراثي في الأمراض النفسية انتقالها مباشرة إلى كل الأبناء من الأب أو الأم ، فالمرض يظهر في نسبة محددة وفي حالات معينة حين ينتقل بالوراثة داخل بعض الأسر ، ويزيد من فرص الانتقال زواج الأقارب من أبناء العم أو الخال ، وفي كثير من الأحيان لاينتقل عبر الأجيال إلا الاستعداد للإصابة بالمرض النفسي ، ولا تظهر الإصابة إلا إذا تعرض الشخص لبعض المؤثرات والضغوط فيكون ظهور المرض نتيجة لمجموع الاستعداد الوراثي من جهة ولمؤثرات وضغوط الحياة من الجهة الأخرى .

الشخصية وبناء الجسم :

هناك طباع وصفات معينة إذا وجدت في بعض الناس فإنهم غالباً ما يكون لديهم الاستعداد للإصابة بالاضطرابات النفسية ، والشخصية هي مجموع الصفات التي تمثل الطبائع الثابتة لشخص معين والتي تتكون مبكراً لديه وتستمر مع الوقت ، ومن الصفات الشخصية التي يمكن أن تكون مقدمة لبعض الأمراض النفسية الميل إلى العزلة والانغلاق والابتعاد عن الناس ، وهذه قد تؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية كالفصام والاكتئاب ، وقد يصاب الأشخاص الذين يتصفون بالقلق الدائم والتوتر المستمر ببعض الأمراض النفسية الجسدية مثل أمراض القلب والقرحة والسكري .

أما العلاقة بين الشكل العام لبناء الجسم وبين الإصابة بالأمراض النفسية المختلفة فإنها لاتخلو من الطرفة ، فقد ثبت أن الأشخاص ذوي البناء المكتنز البدين ، والشكل القصير الغليظ والقوام الممتليء المستدير غالباً ما يتميزون بشخصية اجتماعية تميل إلى المرح ، وهم أكثر قابلية للإصابة بالاضطرابات الوجدانية مثل الهوس والاكتئاب ، كما أن الأفراد الذين يتميزون بالشكل الجسدي النحيف وطول القامة والجسد النحيل يميلون إلى العزلة وحدة الطباع ، وهم أكثر إصابة بأمراض نفسية خاصة مثل الفصام والقلق ، أما الأشخاص الذين يتميز بناؤهم الجسدي بالشكل الرياضي ، المتوسط الطول ، المتناسق والمفتول العضلات فلا توجد حالات مرضية نفسية خاصة بهم سوى بعض حالات اضطراب الشخصية .

ضغوط الحياة .. هل تؤدي إلى الاضطراب النفسي ؟

المواقف الصحية والمشكلات التي تصادف كلا منا في الحياة قد تتسبب في اختلال التوازن النفسي لبعض الأفراد حسب قدرة كل منهم على الاحتمال ، وضغوط الحياة لاترى ولكن تأثيرها يبدو في صورة رد الفعل الذي يبديه كل منا عند تعرضه لهذه المواقف ، ويختلف الناس في الطريقة التي يستجيبون بها للضغوط تبعاً لتكوين الشخصية والقدرة على الاحتمال لدي كل فرد ، وأيضاً الطريقة التي يفسر بها كل منا المواقف التي يتعرض لها ، ولتوضيح ذلك فإنه من الممكن أن يتعرض شخصان لموقف واحد مثل خسارة مبلغ من المال ، فيكون رد الفعل لدى أحدهم هو التأثير المحدود ثم يبدأ العمل لتعويض ما فقد ، بينما يصاب الآخر بخيبة أمل وحنن شديد على ما فقد ، قد يؤدي به إلى حالة من الاكتئاب .

إن لم تكن ضغوط الحياة من حيث شدتها ونوعها هي التي تتسبب في إصابتنا بالاضطراب لكن تفسيرنا لها وقدرتنا على الاحتمال والتكوين النفسي لنا هي العوامل التي يتوقف عليها تأثير هذه الضغوط على حالتنا النفسية .

ومن ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان الكوارث الجماعية سواء كانت طبيعية كالزلازل والفيضانات والأعاصير ، أو من صنع الإنسان مثل الحروب التي تنتشر في أماكن كثيرة من العالم ، والضغوط الفردية التي تنشأ عن مواقف يتعرض لها الإنسان في الأسرة والعمل والمجتمع مثل وفاة شخص عزيز أو الخسارة المادية أو تعرضه للخطر في موقف معين ، أو مكوثه تحت التهديد .

أسباب أخرى للأمراض النفسية :

قد لا تكون الأسباب واضحة وراء الإصابة بكثير من الاضطرابات النفسية ، وقد يكون هناك أكثر من سبب ، وقد تؤدي عوامل متشابكة في النهاية إلى الإصابة بالمرض النفسي ، وكثيراً ما يفسر المرض النفسي بأنه نتيجة للصراع الداخلي بين رغبات الإنسان المختلفة ، أو حين يتعذر عليه إشباع متطلباته ، فقد يكون لدى الفرد طموحات وتطلعات كبيرة لا تسمح قدراته والواقع بتحقيقها فيظل في حالة اضطراب حتى يمكن له أن يحل ذلك الصراع .

وللمواقف والخبرات التي يتعرض لها الفرد في طفولته المبكرة تأثير مؤكد على حياته النفسية في مراحل العمر الأخرى ، فالمواقف الصعبة والخبرات الأليمة التي تحدث في سنوات العمر الأولى يتم اختزانها في العقل الباطن وقد تؤدي إلى إصابته بالاضطراب النفسي بعد ذلك .

ومن الأسباب الأخرى للاضطرابات النفسية المشكلات الاجتماعية ، وتؤثر العلاقات على مستوى الأسرة والصراعات الزوجية ، والانفصال والطلاق ، كما أن السيدات تزيد فرص الإصابة لديهن مع الحمل والولادة وأثناء النفاس وفي سن اليأس حيث تمثل هذه الفترات حالات ضغط وتوتر قد تؤدي إلى حدوث الاضطرابات النفسية ، كذلك فإن سوء استخدام الأدوية والإسراف في تعاطي الكحوليات أو المواد المخدرة يؤدي في كثير من الحالات إلى تغير في كيمياء المخ والجهاز العصبي وتدهور الوظائف العقلية .

خلاصة القول بالنسبة لأسباب الأمراض النفسية المتعددة ، والتي لاتدخل للفرد في كثير منها ولا سلطان له عليها ، أنها في الغالب نتيجة لعوامل متعددة تختلف من حالة إلى أخرى لكنها في النهاية تؤدي إلى عدم التوافق مع الحياة والاضطراب النفسي ، ومهما كان السبب وراء المرض النفسي ، واضحاً أو مجهولاً ، كما هو الحال في كثير من الحالات فإن ذلك لا يمنع من البدء بالعلاج لتخفيف معاناة المريض دون التوقف كثيراً للبحث عن الجذور والأسباب .



الفصل الرابع

مظاهر الاضطرابات النفسية

المريض النفسي لا يختلف في شئ عن غيره من الناس سوى في حالة الاضطراب الداخلي التي يعاني منها ، وهناك عدة مظاهر يمكن لنا من خلالها التعرف على المرض النفسي واكتشاف الحالات النفسية ، ولعل الكثير من الناس يتساءلون عن كيفية التعرف على الأمراض النفسية ، وكيف يقوم الأطباء بفحص القوى العقلية للشخص وتحديد مدى ما أصابه من اضطراب نفسى ؟

المظاهر العامة للأمراض النفسية :

الاضطراب النفسي يعني بصفة عامة وجود خلل في توافق الإنسان مع الحياة ، ومعاناة نفسية تؤثر على علاقات الفرد مع نفسه من ناحية ومع الآخرين من حوله من الناحية الأخرى ، ويتأثر تبعاً لذلك أداء الفرد لدوره في الحياة نحو أسرته وأصدقائه وقدرته على الاضطلاع بمسؤولياته ، كما يتأثر نمط حياته المعتاد وأنشطته اليومية مثل العمل والنوم وتناول الطعام وممارسة الهوايات ، وقد يكون الاضطراب في منطقة واحدة من الوظائف العقلية دون تأثر بقية الوظائف الأخرى مثل الذين يعانون من الخوف المرضي عند التعرض لمواقف محددة تثير رد فعل هائل لديهم بالفزع مثل مشاهدة بعض الحيوانات أو التواجد في أماكن مغلقة ، وفيما عدا ذلك فإنهم يمارسون حياتهم بصورة طبيعية ، وقد يشمل الاضطراب مختلف الوظائف العقلية فيسبب خللاً شاملاً في التفكير والسلوك والانفعال مثل الحالات المتدهورة لمرضى الفصام العقلي أو حالات العته التي تحدث في مرحلة الشيخوخة .

ومن المظاهر العامة للإصابة بالأمراض النفسية مايمكن ملاحظته للوهلة الأولى عند رؤية المريض لأول مرة ، حيث أن مظهر الهندام والملبس قد يكون مؤشراً على اهتمام الشخص بالكيفية التي يريد أن يراه عليها الآخرون ، كما أن تعبيرات الوجه التي تدل على الخوف أو الخجل أو التبلد تعطي انطباعاً عن الحالة النفسية لصاحبها ، والطريقة التي يبدي بها الشخص من توتر أو انفعال أو عدم اكتراث لها

دلالة على حالته النفسية ، وكذلك طريقته في الجلوس ، فقد نلاحظه جالساً على حافة المقعد وهو متحفز ويجفل عند سماع أى صوت مما يدل على القلق والتوتر .

كيف نفحص المريض النفسي ؟

لعل هذا التساؤل يدور بأذهان الكثيرين ، فمن المعروف لنا جميعاً أن الأطباء يقومون بفحص مرضاهم بالاستماع في البداية إلى شكاوهم ثم توجيه بعض الأسئلة إليهم حول هذه الشكاوي ، ثم يقوم الطبيب بالفحص الروتيني المعتاد باستخدام بعض الأدوات مثل السماعة الطبية وأجهزة قياس ضغط الدم والحرارة المألوفة ، وقد يطلب الطبيب بعد ذلك إجراء بعض التحاليل مثل تحليل الدم للتأكد من التشخيص وبعد ذلك يقوم بوصف الدواء المناسب ، إن هذا " السيناريو " هو ما يحدث في الطب الباطني ومعظم التخصصات الطبية الأخرى ، أما في الطب النفسي فإن الأمر يختلف وإن كان يسير وفق قواعد أخرى مشابهة .

فالخطوة الأولى في فحص المرضى النفسيين هي المقابلة النفسية مع المريض وبعض أهله أو أقرابه ليكونوا مصدراً آخر للمعلومات التي تتضمن شكاوى المريض والتاريخ المرضي له وبه كل تفاصيل حياته منذ نشأته الأولى ومتابعة كل مراحل حياته حتى إصابته بالاضطراب النفسي ، ومن المهم جمع معلومات عن طبيعة شخصية المريض قبل ظهور أعراض المرض ، وعن أدائه في الدراسة والعمل وهواياته وعاداته وحياته الزوجية وعلاقاته في مجال الأسرة والمجتمع .

ومن الأمور الهامة التي تترتب على المقابلة النفسية الأولى الحرص على بناء علاقة ثقة وألفة بين المريض النفسي وطيبه ، وهذه أول وأهم الخطوات لضمان نجاح الفحص والعلاج النفسي ، ويترتب على ذلك أيضاً إزالة الخوف والترقب الذي يسيطر عادة على المريض ، ومن المفضل أن يجلس الطبيب النفسي أثناء المقابلة قريباً من المريض دون أن يفصل بينهما حاجز في جو من الراحة والخصوصية ، وأن يقوم الطبيب عند استقبال مريضه بالترحيب به ومصافحته ثم تشجيعه على التعبير عن انفعالاته دون حرج ويصغى إلى مايقول باهتمام .

الحالة العقلية :

هناك عناصر محددة يتعين على الأطباء النفسيين فحصها لمعرفة الوظائف

العقلية وما يمكن أن يعترئها من اضطراب ، فالمظهر العام للمريض وسلوكه وعلاقته بما حوله هى أشياء يجب ملاحظتها أثناء المقابلة النفسية ، وحين يتكلم المريض فإن أسلوبه في الحديث ، والموضوعات التي يتحدث فيها والكيفية التي يعبر بها عن أفكاره لها دلالة على نوع حالة الاضطراب النفسي التي يعاني منها ، ويجب ملاحظة قدرة المريض على الانتباه والتركيز ، ومعرفته بالزمان والمكان والأشخاص المحيطين به ، ويتم اختبار الذاكرة بتوجيه بعض الأسئلة وكذلك الاستدلال على مستوى الذكاء ، كما أنه من الأهمية أن يتم تحديد مدى إدراك المريض لحالته النفسية بسؤاله عما إذا كان يظن أنه يعاني من اضطراب نفسي أم لا يعترف بذلك .

ومن المؤشرات الهامة على وجود اضطراب عقلي شديد وجود خلل واضح في التفكير حين يذكر المريض أنه يسمع بعض الأصوات التي تتحدث عنه أو تحاوره حين يكون بمفرده أو تتراءى له بعض المشاهد والصور ، ويطلق على هذه الأعراض المرضية الهالوس السمعية والبصرية وتعني خللاً عقلياً يتسبب في استقبال أصوات وصور لاوجود لها ، كما أن بعض المرضى يتكون لديهم اعتقاد لا أساس له بوجود من يتتبعهم ويراقبهم أو بأنهم مستهدفون من قبل أشخاص آخرين يتآمرون عليهم ، أو يظنون بأنهم أعظم شأناً من الآخرين فمنهم من يقول بأنه الملك أو الزعيم أو يعتقد بأنه يحمل رسالة إلهية خاصة ، وليست هذه سوى ضلالات نتيجة لخلل في التفكير تدفع المريض إلى اعتناق هذه المعتقدات الخاطئة غير الواقعية واعتبارها حقائق لاتقبل الجدل .

تشخيص الأمراض النفسية :

وكما هو متبع في الطب الباطني وفقاً لما ذكرناه فإن التشخيص في الأمراض النفسية يعتمد على المعلومات التي يتم جمعها عن التاريخ المرضي ، وفحص الحالة العقلية بالطريقة التي ورد ذكرها ، وبعد ذلك قد يجد الطبيب النفسي أن الأمر يتطلب إجراء بعض الفحوص الأخرى للتأكد من التشخيص وتحديد نوع الاضطراب ودرجته ، وفي مقابل مختبر التحاليل الطبية في الأمراض العضوية فإن القياس النفسي يقوم بنفس المهمة للحالات النفسية ، ويتم ذلك بتطبيق بعض الاختبارات والمقاييس النفسية .

ومن الاختبارات والمقاييس التي تستخدم بكثرة في ممارسة الطب النفسي تلك التي يتم بها تحديد نسبة الذكاء عن طريق مجموعة من الأسئلة والاختبارات النظرية

والعملية المناسبة للبالغين أو لصغار السن ، وهناك اختبارات خاصة لتحديد بعض صفات الشخصية السوية والمرضية ، ومنها مايمكن من اكتشاف بعض الاضطرابات في وظائف عقلية بعينها مثل الذاكرة أو التركيز أو يستدل بها على وجود القلق أو الاكتئاب ، ومن الاختبارات النفسية شائعة الاستخدام ما يطلق عليه الاختبارات الإسقاطية (Projective Techniques) وتعتمد فكرتها على السماح للشخص بالتعبير عن أفكاره وتصوراتهِ من خلال التعليق على صورة أو شكل معين فعلى سبيل المثال من الممكن وضع نقطة حبر على الورق وسؤال الشخص عن الشكل الناتج عنها (اختبار رورشاخ لنقطة الحبر) ، أو أن نعرض على الشخص صورة ونطلب منه أن يتخيل قصة تدور حول موضوعها ، أو نطلب إلى الشخص أن يقوم برسم شكل ما (رجل مثلاً) ثم يتم تحليل ذلك الرسم بما يكشف عن بعض الصفات والرغبات والدوافع لدى هذا الشخص ، ويساعد ذلك على تشخيص نوع الاضطراب النفسي ووصف العلاج الملائم لكل حالة .

الفصل الخامس

القلق .. مرض العصر الحالي

كثيراً ما يوصف العصر الحالي بأنه " عصر القلق " ، وربما كان السبب في ذلك هو الانتشار الهائل للقلق بين الناس في عالم اليوم ، ورغم التقدم الحضاري الهائل الذي تحقق للإنسانية في كل المجالات وكان من المتوقع أن يؤدي ثماره بمزيد من الراحة للإنسان في هذا العصر ، إلا أن العكس تقريباً هو ما حدث فقد كثرت الصراعات والحروب وتغير إيقاع الحياة وفقد الناس سكينه النفس وراحة البال .. وساد القلق ..

ما هو القلق ؟

كلنا يعرف القلق ، ولكن لو حاولنا أن نصف القلق فإننا سنجد صعوبة في ذلك كما لو سألنا أحد ، ما هو الماء ؟ إن الجميع يعرفونه جيداً لكن وصفه ببعض العبارات ليس أمراً سهلاً ، كذلك فكل منا لاشك قد صادف موقفاً أو مشكلة شعر عند مواجهتها بهذا الإحساس المزعج غير المرغوب الذي يؤثر على نمط حياته وعلاقته بمن حوله ويسبب له المعاناة وعدم الارتياح .. تلك هي علامات القلق .

ومن منظور الطب النفسي فالقلق هو أحد الانفعالات الطبيعية التي يبدوها الشخص العادي في المواقف التي تتطلب ذلك مثل موقف الامتحان ، أو انتظار شيء ما ، أو البقاء تحت التهديد ، إن رد الفعل لمثل هذه المواقف بإبداء القلق أمر طبيعي واستجابة انفعالية متوقعة ، ويمكن أن يكون القلق إحدى العلامات المرضية في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نفسي أو أي مرض آخر كما يمكن أن يكون القلق حالة مرضية مستقلة بذاتها حيث يعاني المريض من القلق بدرجات متفاوتة في شدتها ويصل بعضها إلى حد لا يمكن احتماله .

القلق المفيد .. والقلق القاتل :

لانعقد أننا نبالغ حين نذكر أن للقلق فائدة ، رغم أن ذلك لا يبدو منطقياً ! نعم

هناك فائدة للقلق .. فكما ذكرنا فإن هناك مواقف تواجه كلاً منا في الحياة تتطلب أن نكون في حالة قصوى من الاستعداد البدني والنفسي ، ومنها على سبيل المثال موقف الامتحان الذي يتطلب أن نحفز كل طاقتنا واستعدادنا لمواجهة ، ولا شك أن كلاً منا قد مر بتجربة كهذه ، إن ما يحدث في مثل هذا الموقف أن القلق الذي يساورنا يدفعنا إلى مزيد من التحفز والاستنفار والانتباه إلى أن نكون في حالة استعداد عالية ، والقلق هنا مفيد إذا ظل في الحدود المعقولة حيث يزيد من قدرتنا على الإنجاز والاستعداد ، غير أنه إذا زاد عن الحد المناسب فإنه يسبب لنا الاضطراب ويعوق قدرتنا على المواجهة .

أما القلق المرضي فإنه حالة من الاضطراب النفسي تتسبب في شعور بغضب وعدم الارتياح وقد يظل ملازماً للشخص بصورة مستمرة فيعوق قدرته على أداء واجباته وأعماله اليومية وأنشطته المعتادة ، وللقلق مضاعفات خطيرة على الصحة النفسية وصحة الجسد أيضاً ، وهذا يؤكد القول القديم " الهم يذيب الجسد " ، فالقلق يؤثر على كل وظائف أجهزة الجسم ، وقد يحدث في صورة نوبات شديدة من الفزع تدهم الشخص على فترات متفاوتة أثناء الليل أو النهار يشعر خلالها بأن أنفاسه توشك أن تنتهي وكأنها آخر عهده بالحياة .

وهناك صنف من الناس يميلون بطبعهم إلى القلق الدائم حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك فتكون حياتهم سلسلة متصلة من المعاناة ، ولا يهدأ لهم بال ، ويحاولون مواصلة العمل لتحقيق النجاح والإنجاز في مجالات عديدة ، وهم في ذلك لا يكفون عن منافسة الآخرين ويعيشون في سباق مع الزمن ، وقد ينسى بعضهم خلال ذلك الاهتمام بحياته الشخصية وحاجته إلى الراحة والاستمتاع ، وهؤلاء يطلق عليهم نمط (أ) للشخصية وهم معرضون للإصابة بأمراض القلب التي تكون في العادة الحلقة النهائية في سلسلة حياتهم الحافلة .

الإنسان في حالة القلق :

من الأسباب المعتادة التي يساور الناس القلق بشأنها المال والصحة والمستقبل ، ويبدأ القلق عادة في صورة فكرة تتسلل إلى داخل العقل ويستسلم لها الشخص حتى تتملكه تماماً ويصعب بعد ذلك التخلص منها ، وفي حالة القلق تتزايد المخاوف ويبدو الشخص متوتراً ، ويظهر القلق على قسومات الوجه ، وإذا جلس يظل على طرف المقعد وكأنه متحفز للانطلاق ويجفل حين يستمع إلى أى صوت مفاجئ ،

وترتعد الأيدي ، وحين يتحدث تبدو الرعدة في كلماته ويظل يلحق شفثيه لجفافهما حتى يستطيع مواصلة الحديث .

وفي حالة القلق يتوقع الإنسان الأسوأ دائماً ويظن أن الأخطار تحاصره من كل جانب ، وترتد ضربات القلب فيخفق بشدة ، وتزيد سرعة التنفس ، ويتسبب العرق البارد من الجسد وراحة اليد ، وقد يشعر بالآلام نتيجة لتقلصات في الأمعاء ، كما يؤدي التوتر العضلي إلى شد عام في كل الجسم وشعور غير مريح بالآلم والتقلص في مؤخرة الرأس والرقبة والظهر والمفاصل ، وفي حالة القلق تكون هناك شكوى عامة من الأرق حيث يصعب على المريض أن يستسلم للنوم ، وإذا غفا قليلاً تهاجمه الكوابيس والأحلام المزعجة.

كيف تتخلص من القلق ؟

هناك وسائل بسيطة يمكن بها التخلص من حالة القلق ، ورغم أن هذه الوسائل التي تعرف أحياناً بالعلاج الذاتي لا تؤدي إلى الشفاء التام من القلق إلا أنها تفيد في تخفيف المعاناة من البقاء تحت وطأة مشاعر القلق المزعجة ، من هذه الوسائل محاولة التوقف عن التفكير الذي يصاحب القلق ، فكما ذكرنا يبدأ الأمر بفكرة تجر وراءها سلسلة من الأفكار الأخرى التي تثير في النفس الاضطراب ، وبأسلوب بسيط يمكن التوقف عن ذلك بأن نتنفس بعمق ثم نبداً في نشاط آخر نخرج به من دائرة القلق ، وقد نطلب من المرضى أحياناً أن يرددوا لأنفسهم بصوت مسموع : "لا أشعر بالقلق " ، أو " لا داعي للقلق " ، فقد ثبت أن الواحد منا إذا تبني أفكاراً تثير في نفسه الاضطراب والهزيمة يمتلكه القلق ، أما إذا حاول تبني أفكار مضادة في صورة عبارات مثل تلك التي ذكرنا فإن تأثيرها يكون فعالاً في دفع مشاعر القلق .

أما العلاج النفسي لحالات القلق فيكون عن طريق الجلسات التي تتضمن حواراً مع المريض يفرض خلاله بكل ما يشعر به ويتم الإنصات إليه جيداً ، وبث الثقة والتفائل في نفسه ، ويتم مساندة الشخص وتدعيمه حتى يتغلب على ما يواجهه من صعوبات تتسبب في شعوره بالقلق ، وفي بعض الحالات تستخدم الأدوية النفسية المهدئة حيث يتم وصفها بجرعات مقننة ولفترات محددة لتساعد المريض على التغلب على الأعراض النفسية والبدنية المزعجة المصاحبة للقلق ، ومن الأدوية شائعة الاستعمال في مثل هذه الحالات مشتقات البنزوديازيبين ومن أمثلتها عقار "ديازيبام" وغيرها وكلها يجب أن يتم وصفها بواسطة الأطباء النفسيين .

ومن الأساليب المستخدمة للتخلص من القلق والتوتر بصورة عملية جلسات الاسترخاء ، وهى من أرخص أنواع العلاج وأكثرها فعالية ، ويمكن للشخص أن يقوم بها بنفسه بعد أن يتعلم فكرتها التي تعتمد على السيطرة على التوتر في عضلات الجسم ، وأن نتعلم كيف نتخلص من الشد الذي يصاحب القلق ، ويؤدي التخلص من الشد والتوتر في عضلات الجسم إلى شعور بالارتياح يسري في كل الجسد ويتبعه شعور ذهني مماثل يحل محل مشاعر القلق .



الفصل السادس

الوساوس .. والخواف المرضية

تعتبر حالات الوسواس القهري من الاضطرابات النفسية الهامة رغم أنها أقل حدوثاً من حالات القلق والاكتئاب لأن المرضى بهذه الاضطرابات يطول أمد معاناتهم رغم محاولات العلاج ، أما حالات المخاوف المرضية (الفوبيا) فإنها مثال للاضطراب النفسي الذي يصيب منطقة محدودة من الوظائف العقلية دون تأثير يذكر على الحالة العقلية بصفة عامة حيث أن المشكلة تتعلق فقط بشيء أو موقف معين يسبب رد فعل بحالة الخوف البالغ عند التعرض له فقط .

الوسواس القهري .. ماهو ؟

يقصد بتعبير الوسواس القهري وجود إلحاح شديد لدى الشخص كي يقوم بعمل معين أو يردد لنفسه فكرة ما ويدأب على تكرار ذلك رغم أنه لا يرغب في الاستمرار لأنه يعلم أن ما يحدث هو شيء لا معنى له ، والمثال على ذلك الأشخاص الذين يعانون من وسواس النظافة فتجد الواحد منهم يقوم بغسل يديه بالماء والصابون عدة مرات وبعد أن يفرغ من ذلك فإنه إذا صافح أى شخص يقوم مرة أخرى بإعادة الكرة ويغتسل عدة مرات ، وقد يفعل ذلك بدون أى مناسبة لمجرد أن لديه احساساً داخلياً يدفعه إلى تكرار هذه العملية رغم أنه متأكد أنها غير ذات معنى ، ويتسبب له ذلك في كثير من الازعاج لأنه يقاوم تلك الرغبة بقوة لكنه يقوم بهذا الفعل ويستمر في تكراره رغماً عنه .

أنواع من الوسواس :

وهناك أنواع من الوسواس القهري ، منها الأفعال الوسواسية التي يتجه المريض إلى تكرارها عدة مرات رغماً عنه كما في مثال غسل الأيدي للنظافة ، وأحياناً تكرار الوضوء للصلاة عدة مرات لأن الشك يساوره أن الوضوء في كل مرة لم يكن صحيحاً ، ولكي نتصور ما يبذل المريض من جهد وما يضيعه من وقت نتيجة للوسواس القهري أذكر مثلاً على ذلك فقد روى لي أحد المرضى أنه يستمر في

تكرار الوضوء قبل الصلاة لفترة تصل إلى الساعات ، وقال إنه غالباً ماتضيع عليه صلاة المغرب لأنه يستمر في الوضوء حتى يدخل وقت العشاء ، ومن المعروف أن الفترة بين المغرب والعشاء تصل إلى مايقرب من الساعة وثلاث الساعة !

ومن أنواع الوسواس أيضاً الأفكار الوسواسية التي يعاني منها المريض حين يفكر بمسألة معينة تكون في الغالب غير ذات مضمون ، وتظل هذه الفكرة تسيطر عليه حتى تتملكه تماماً وتستغرق كل وقته وطاقته ، والمثال على ذلك فكرة أيهما يأتي أولاً : البيضة أم الدجاجة ؟ ومسائل أخرى كثيرة لاحل لها تدور حول عملية خلق الإنسان ، ومصيره ، ويوم الحساب ، والجنة والنار ، وغير ذلك ، وهناك مخاوف وسواسية تتسلط أيضاً على المريض وتظل ماثلة في ذهنه ولايستطيع التخلص منها .

" الفوبيا " .. أو المخاوف المرضية :

في حالات المخاوف المرضية نجد أن المريض يصاب بخوف مبالغ فيه من شيء محدد أو عند التعرض لموقف معين ، وهذه الأمور لاتشكل سبباً للخوف بالمرّة بالنسبة لأي شخص عادي ، والمثال على ذلك الخوف من أحد أنواع الحشرات أو الحيوانات الأليفة ، فالشخص المصاب بالخوف من الكلاب مثلاً نتيجة لموقف حدث له سابقاً ربما أيام الطفولة حين تعرض لعضة كلب يكون قد اختزن هذه التجربة الأليمة في ذهنه ، ثم أخذ في تعميمها على كل الحيوانات المشابهة لهذا الكلب ، فإذا تصادف أن شاهد أحد هذه الحيوانات فإنه بمجرد رؤيته يبدأ لديه انفعال الخوف الشديد وتظهر عليه علامات الذعر من شحوب الوجه ، والرعدة في كل جسده ، والعرق يتصبب منه ، ويخفق قلبه بشدة ويظل على هذا الحال حتى يبتعد عن مصدر الخوف ، وهو لذلك يسعى إلى تجنب مشاهدة هذا الحيوان بالابتعاد عن أى مكان يمكن أن يجده فيه مهما كلفه ذلك .

أنواع .. وأنواع من " الفوبيا " :

هناك أنواع متعددة من المخاوف المرضية يتم تصنيفها حسب الشيء الذي يشكل مصدر الخوف للشخص ، ورغم أن قائمة الأشياء والمواقف التي تكون موضوعاً للمخاوف المرضية طويلة للغاية فإننا هنا نذكر الأشياء الرئيسية التي كثيراً ما تصادفنا في العيادة النفسية وفي الحياة .

فالخوف من أنواع الحشرات المختلفة مثل الصراصير من الأمور الشائعة خصوصاً لدى الفتيات والسيدات من ربات البيوت رغم أن هذه الحشرات لا تشكل مصدر خوف أو خطر على الشخص العادي ، والخوف من الحيوانات يعتبر مألوفاً بالنسبة للأطفال لكنه قد يكون مبالغاً فيه للغاية حين يصيب الكبار أيضاً ، ويكون مصدر الخوف المرضي في العادة الحيوانات الأليفة وليست المفترسة ، ومن الشائع الخوف من الكلاب والقطط والفئران حيث تثير رؤية هذه الحيوانات فزعاً هائلاً لدى هؤلاء المرضى .

ومن أنواع المخاوف الأخرى الخوف من الأماكن المفتوحة كالشارع والسوق ، والخوف من الأماكن المرتفعة ، والخوف من الأماكن الضيقة المظلمة كالمصاعد ، والخوف من المرض والموت ، وهناك نوع من الخوف يحدث عند مقابلة الآخرين والحديث إليهم أو مواجهة الناس ويطلق عليه الخوف الاجتماعي .

علاج الوسواس والمخاوف المرضية :

لا يجدي العلاج بالدواء فقط في كثير من حالات الوسواس القهري أو الفوبيا ، ورغم أن بعض الأدوية تستخدم بنجاح لعلاج حالات الوسواس القهري مثل عقار "أنفرانيل" إلا أن العلاج بالوسائل النفسية مثل جلسات العلاج النفسي ، والوسائل السلوكية لتعليم المريض عملياً كيفية السيطرة على الأفعال والأفكار الوسواسية له أهمية خاصة في تحقيق نتائج أفضل .

أما علاج حالات المخاوف المرضية فإن العلاج السلوكي يحقق نتائج طيبة ، ويتم عن طريق التعرض التدريجي للمريض لمواجهة مصدر الخوف ، فإذا كان المريض يخاف الفئران مثلاً يمكن أن ندعه يشاهد من بعيد صورة الفأر حين يكون في حالة من الاسترخاء ، ثم تقترب بالصورة شيئاً فشيئاً حتى يألّفها المريض ، ثم في المراحل التالية يمكن أن ندعه يشاهد فأراً حقيقياً من مسافة بعيدة ونقترب بالفأر منه بالتدريج في عدة جلسات ، وهناك أسلوب آخر هو التعريض المباشر للمريض ليوافق موقف الخوف ، فالشخص الذي يخاف الأماكن العالية مثلاً نجعله يصعد تحت الملاحظة إلى أعلى برج مرتفع حتى يتأكد أن ذلك ليس مصدر خطورة ويتم ذلك من خلال خطوات علاج ومتابعة نفسية حتى يتخلص الشخص من المخاوف المرضية .



الفصل السابع

الاكتئاب النفسي ..

كابوس العصر الحديث

لايوجد دليل على أهمية مرض الاكتئاب النفسي الذي بدأ يمثل بانتشاره في عالم اليوم إحدى ظواهر العصر الحديث أدق مما ورد عن أحد علماء النفس حين ذكر أن المعاناة التي تسببت للإنسانية من مرض الاكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن جميع الأمراض الأخرى مجتمعة ! وليس السبب في ذلك تزايد انتشار الاكتئاب في عصرنا الحالي فحسب بل لما نتج عن هذا المرض من معاناة وعجز قاتل ، وقد يؤدي في النهاية إلى الانتحار .

انتشار الاكتئاب في العالم :

تذكر إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية أن نسبة تصل إلى 5٪ من سكان العالم يعانون من الاكتئاب ، ويحدث مرض الاكتئاب في كل مجتمعات العالم تقريباً بصورة متفاوتة ، وقد أصبح موضع اهتمام متزايد في الدول المتقدمة حيث ثبت أنه السبب الرئيسي وراء زيادة نسبة الانتحار بين الأفراد في مختلف مراحل العمر ، ويذكر أن المرأة أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجل غير أن الرجال أكثر إقداماً على الانتحار عند إصابتهم بحالات شديدة من الاكتئاب .

ومن الغريب أن نسبة كبيرة من مرضى الاكتئاب لا يطلبون العلاج ولا يتعرف أحد على معاناتهم ، وهؤلاء هم الغالبية العظمى وتصل نسبتهم إلى 80٪ من حالات الاكتئاب ، وتعرف هذه الظاهرة بالجبل الجليدي حيث أن كتل الجليد حين تطفو على الماء لا يبدو فوق السطح سوى الجزء الأقل منها بينما يختفي الجزء الأكبر تحت سطح الماء ، وهذا ينطبق على مرض الاكتئاب حيث أن النسبة القليلة من الحالات هي تلك التي يراها الأطباء ، والأكثر من ذلك أن هؤلاء الذين يطلبون العلاج

لا يذهبون عادة إلى الأطباء النفسيين بل إلى الأطباء من تخصصات أخرى لأنهم لا يعلمون حقيقة حالتهم .

أسباب مختلفة للاكتئاب :

يجب أن نفرق بين الاكتئاب الذي يحدث نتيجة لسبب واضح فيكون رد فعل طبيعياً لموقف يتطلب ذلك ، فعلى سبيل المثال فإن وفاة شخص عزيز أو خسارة الأموال والممتلكات هي أسباب تدعو إلى الحزن والأسى والاكتئاب ، كما أن الاكتئاب شعور متوقع في الأشخاص الذين يعانون من أمراض جسدية أو نفسية نتيجة لمعاناتهم من اعتلال الصحة والعجز بسبب المرض ، غير أن الاكتئاب كمرض نفسي مستقل هو الأهم من وجهة النظر النفسية ، وقد يحدث دون أسباب واضحة في بعض الأحيان ، أو نتيجة لعوامل متداخلة تؤدي في النهاية إلى الاكتئاب .



شكل رقم (2)

الاكتئاب .. أكثر حدوثاً في السيدات

وقد ينتقل الاكتئاب عبر الأجيال داخل الأسرة الواحدة عن طريق الوراثة ، وليس صحيحاً انتقال الاكتئاب بالعدوى أى الإصابة به لمجرد مخالطة شخص مكتئب أو الجلوس معه ، ويحدث الاكتئاب في بعض الأشخاص الذين لديهم استعداد سابق للإصابة به حيث يكون تكوينهم في الغالب من النوع المنطوي على ذاته والذي يفسر كل الأمور من منظور التشاؤم فقط ، ولا يميلون إلى التعبير عن انفعالاتهم بل يتجهون إلى كبثها في داخلهم ، كما تبين أن الأشخاص من ذوي البناء البدني البدين المكتنز المستدير هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب .

الإنسان في حالة الاكتئاب :

إن المظهر العام للمريض في حالة الاكتئاب يدل تماماً على معاناته من هذه الحالة ، فتعبيرات الحزن والأسى واليأس تكسو ملامحه ، ويتحدث بصوت منخفض رتيب في كلمات قليلة مقتضبة ، ويميل إلى الجلوس في مكانه دون حيوية أو حركة ، كما أن الشخص المكتئب يبدو أكبر سناً مما هو عليه بالفعل ، ويتجه إلى إهمال مظهره نتيجة لعدم المبالاة بكل الحياة من حوله .

ويشكو مريض الاكتئاب النفسي من فقدان الاهتمام بكل شيء وعدم القدرة على الاستمتاع بأي نشاط فيؤدي ذلك إلى تخليهم عن مسؤولياتهم في البيت ، وعدم الإقبال على العمل ، والميل إلى العزلة بعيداً عن الناس ، كذلك يشكون وتبدو عليهم مشاعر الكآبة والإحباط ، ويبدون مخاوفهم من المستقبل ، وقد تساور المكتئب بعض مشاعر الذنب ، ويرى الحياة مظلمة لا أمل فيها .

وفي حالة الاكتئاب يعاني المريض من اضطراب النوم حيث ينام لفترة قليلة ثم يعاني من الأرق في ساعات الصباح الأولى ، ولا يشعر بأي شهية لتناول الطعام ، ويشعر بالآلام جسدية كالصداع وضيق الصدر وألم الظهر والمفاصل مع شعور عام بالفقر والكسل .

أنواع الاكتئاب :

ليس الاكتئاب النفسي نوعاً واحداً ، ولكنه عدة أنواع تتراوح في مظاهرها بين الحالات البسيطة قصيرة الأمد ، والحالات الحادة الشديدة ، ومن أنواع الاكتئاب الرئيسية :

- الاكتئاب العصبي أو التفاعلي (Neurotic or Reactive Depression) وتتميز هذه الحالات بوجود عوامل مسببة واضحة في معظم الأحيان تكون معروفة للمريض مثل فقد شخص عزيز أو خسارة مادية أو ضغوط في العمل أو المنزل ، وتكون أعراض الاكتئاب خفيفة أو متوسطة وتستمر الحالة لفترة زمنية مؤقتة حيث يسهم مرور الوقت في تحسين الحالة ، ويتم علاج هذه الحالات في العيادات الخارجية .

- الاكتئاب الذهاني الشديد (Psychotic Depression) : وهذا النوع لا تكون أسبابه واضحة في معظم الأحيان ، ودائماً ماتكون هناك عوامل وراثية يستدل عليها من وجود حالات مشابهة في الأسرة الواحدة ، وتكون الأعراض شديدة ، ومن المضاعفات المحتملة في بعض الحالات احتمال وجود ميول انتحارية ، وقد يتطلب العلاج بقاء المريض تحت ملاحظة دقيقة داخل المستشفى .

- الاكتئاب المقنع أو المستتر (Masked Depression) هو نوع شائع من الاكتئاب يصعب التعرف عليه وتشخيصه لأن مظاهر الاكتئاب لا تكون واضحة ، ويشكو المريض من أعراض بدنية مثل الصداع أو ضيق الصدر أو الأم متفرقة ، ويذهب عادة للعلاج لدى أطباء في تخصصات مختلفة ، وتتحسن هذه الحالات عند اكتشافها وعلاجها بالأدوية المضادة للاكتئاب .



شكل رقم (3) - الهوس

حالات الهوس .. أو " لوثة المرح " :

تعتبر حالات الهوس (Mania & Hypomania) من الاضطرابات الوجدانية المعروفة . والغريب حقاً هو حدوث هذه الحالات في مرضى الاكتئاب النفسي بالتبادل مع نوبات الاكتئاب ، ومن أعراض الهوس زيادة النشاط والحركة ، والميل العدوانية التي يكون نتيجتها قيام المريض بالتعدي على الآخرين وتحطيم الأشياء ، ومن مظاهر الخلل في سلوكه أيضاً إنفاق ما معه من نقود دون تمييز ، وكثرة الكلام في موضوعات مختلفة لايربط بينها شيء .

ويشعر المريض بانسراح مبالغ فيه فيضحك ويطلق النكات ليضحك المحيطين به وهذا المرح الزائد من مميزات هذه الحالة ، ويكون مصحوباً بأفكار يعتنقها المريض بأنه عظيم وذو شأن أكبر من كل المحيطين به ، فممنهم من يتخيل أنه زعيم سياسي أو شخصية متميزة ، أو نجم فني أو أدبي ، أو يذكر أنه أحد الرموز الدينية الرفيعة وتستمر هذه الحالة من النشاط والمرح الزائد لفترات متفاوتة ثم يعود المريض إلى حالته الطبيعية بنهاية النوبة ، وربما تنتابه بعد ذلك حالة من الاكتئاب تكون حالته على العكس من ذلك تماماً .. إن هذه الحالة المرضية التي تجمع بين الاكتئاب والهوس .. هي نموذج لاجتماع الشيء ونقيضه في نفس الحالة .

علاج حالات الاكتئاب :

تتجه الجهود إلى التأكيد على الوقاية من الاكتئاب قبل حدوثه حيث أن ذلك أكثر فاعلية من العلاج كما هي القاعدة في كثير من الأمراض ، وتكون الوقاية بحل الصراعات النفسية والاهتمام بالصحة النفسية للأفراد في كل مراحل العمر وتقوية الجوانب الروحية كالوازع الديني في مواجهة مشاعر الإحباط واليأس ، ويتوقف العلاج على شدة الأعراض وأسبابها المحتملة ويتم وضع خطة علاجية مناسبة لكل حالة تبعاً لظروف المريض الخاصة .

وقد يفيد انتقال المريض إلى مكان مناسب بعيداً عن الضغوط التي سببت له الاكتئاب حتي تحسن حالته النفسية ، وتفيد جلسات العلاج النفسي في منح الدعم والمساندة للمريض في حالة الاكتئاب ، ويتم الاستماع إليه وتشجيعه علي التعبير عما يشعر به والحوار معه ، ويستمر ذلك حتى يتم تأهيله للعودة إلى الحياة الطبيعية مرة أخرى .

وفي بعض الحالات الشديدة من الاكتئاب يتطلب الأمر علاجاً مكثفاً باستخدام العقاقير الطبية الخاصة بعلاج الاكتئاب مثل المستحضرات ثلاثية الحلقات ، أو باستخدام الأدوية الحديثة التي تعيد التوازن إلى كيمياء المخ التي يصيبها الخلل مع الإصابة بالاكتئاب ، وفي بعض الأحيان يتم اللجوء إلى العلاج الكهربائي للسيطرة على أعراض الاكتئاب الشديدة وفي المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية النفسية .



الفصل الثامن

الفصام .. مرض يتحدى الأطباء

مرض الفصام العقلي (الشيزوفرينيا) كثيراً ما يخطئ البعض في تسميته بالانفصام ، أو يعتقدون خطأ بأنه يعني الانفصال في الشخصية حتى تصبح مزدوجة ويعيش المريض يحمل شخصيتين بدلاً من واحدة ، وكل المعتقدات عن مرض الفصام العقلي يردها الناس غير أنها ليست صحيحة ، والفصام هو أحد الأمراض العقلية الرئيسية وينشأ عنه تدهور وخلل في الوظائف العقلية بصفة عامة واضطراب في علاقة المريض مع نفسه ومع الحياة من حوله ، ويرى الأطباء النفسيون أن الفصام هو الأسوأ بين الأمراض العقلية لأنه يصيب الشباب فيبدأ مبكراً في تأثيره المدمر وكثيراً ما يستعصي على العلاج .

أسباب الفصام :

كانت ولا تزال الأسباب الحقيقية للفصام موضع بحث من جانب المهتمين بالصحة النفسية ، فالعامل الوراثي للمرض يؤدي إلى انتقاله في بعض الأسر عبر الأجيال ، وتزيد الاحتمالات في حالة زواج الأقارب حين يحمل الأب أو الأم الاستعداد الوراثي لمرض الفصام ، كما أن نشأة الطفل وأسلوب التربية في سنوات عمره الأولى قد تمهد لإصابته بالفصام في مرحلة المراهقة والشباب ، فالطفل الذي يتلقى أوامر متناقضة من الوالدين يريدانه أن يفعل شيئاً معيناً في مناسبة ما ثم يقولان له عكس ذلك في مناسبة أخرى قد يؤدي ذلك إلى نوع من الارتباك الذهني لديه يكون مقدمة للفصام ، وحين تكون الأم متسلطة وتحاول إلغاء دور الأب في الأسرة أو حين يكون هناك انفصال عاطفي بين الأبوين رغم وجودهما معاً ، فكل ذلك يؤدي إلى تأثر الأطفال سلبياً ويزيد من احتمالات إصابتهم بمرض الفصام فيما بعد .

وتزيد نسبة حدوث الفصام في الأشخاص ذوي التكوين البدني النحيف الطويل الرفيع ، كما أن التعرض لضغوط ومشكلات الحياة قد تؤدي إلى ظهور أعراض مرض الفصام لدى الشخص الذي لديه استعداد سابق للإصابة به ، ويبدأ مرض

الفصام في الظهور عادة في مرحلة المراهقة والشباب لكن سير المرض يستمر مع السنوات وتزيد الحالة سوءاً في الغالب مع الوقت ، وهناك نسبة كبيرة من هؤلاء المرضى لايجدي أي علاج في وقف مسيرة المرض لديهم .

أنواع الفصام :

هناك عدة أنواع من مرض الفصام العقلي تشترك في العلامات الرئيسية وتختلف في التفاصيل الخاصة بكل منها ، فهناك النوع الذي يبدأ مبكراً في مرحلة المراهقة ويتفاقم بصورة سريعة تؤدي إلى تدهور واضح في الوظائف العقلية للمريض الذي لم يكن نضجه قد اكتمل بعد ، ونوع يبدأ في مرحلة متأخرة بعد العقد الثالث من العمر ويكون الخلل في طريقة التفكير وفي تبني معتقدات خاطئة نحو الآخرين دون وجود تدهور واضح في العلاقات الاجتماعية .

وفي بعض أنواع الفصام تبدأ مقدمات المرض تدريجياً على مدى سنوات ولا تظهر أي علامات تلفت النظر وتظل لدى المريض القدرة على السيطرة على مآصابه من تغيرات عقلية لفترة طويلة ، وبالتالي يتأخر علاجه حتى تصبح الحالة مزمنة مع طول أمدها ، وهناك في المقابل الحالات التي تبدأ شديدة ثم تتحسن لتعود في صورة نوبات أخرى ، وفي كل الأنواع السابقة تختلف الاستجابة للعلاج ونسبة الشفاء من نوع إلى آخر .

مظاهر مرض الفصام :

لما كان الفصام أنواعاً عديدة كما ذكرنا فإن صورة مرضى الفصام تتفاوت حسب نوع وشدة الإصابة بالمرض ، ولكي نتخيل مظاهر الفصام يجب أن نتعلم أن نزلاء المستشفيات العقلية في مختلف بلاد العالم غالبيتهم العظمى من مرضى الفصام ، حيث من المألوف رؤيتهم في ملابس مهملية ، وانفصال تام عن الواقع ، وعدم اكتراث بكل ما يحدث من حولهم ، وقد يقوم بعضهم بحركات غريبة يصعب فهمها ، وكثيراً ماينتاب مرضى الفصام نوبات هياج شديدة يحطم خلالها المريض الأشياء ويهاجم الآخرين ، لكن ذلك لا يستمر طويلاً حيث يعود إلى حالة الانزواء ويجلس وحيداً في عالمه الخاص دون حركة ، وينعكس التشويش الذي يصيب عقل مريض الفصام على أسلوب حياته وكلامه وتعبيراته بالكتابة أو الرسم .

ومن أهم علامات مرض الفصام أن يسمع المريض أصواتاً تتحدث عنه وتحاوره أو تهدده دون وجود مصدر لها ، ويسمى ذلك " الهالوس " السمعية ، وكثيراً ما يسيطر على المريض بالفصام تفكير غير واقعي حيث يظن أنه شخصية عظيمة لأحد الزعماء أو النجوم أو الرموز الدينية كالأنبياء ، ويقتنع تماماً بصحة هذا الاعتقاد ويدافع عنه ، ولا يفلح أى جهد لإقناعه بعدم صحة هذا الاعتقاد، كما أن البعض منهم يتصور أن هناك من المحيطين به من يدبر ضده المؤامرات أو يشير إليه ويتحدث عنه أو يراقب تحركاته ، وقد يظن البعض منهم أن قوة خارجية تسيطر عليه وتقوم بتوجيهه إلى أى عمل بعد أن تسلب إرادته تماماً ، وقد يرتكب مريض الفصام الكثير من الأفعال تبعاً لما تمليه عليه هذه الأفكار الوهمية التي تدور في داخله .



شكل رقم (4)

الفصام .. مرض عقلي يتحدى الأطباء

هل من علاج للفصام ؟

لابد من تحديد الهدف من علاج مرضى الفصام ، وفي كثير من الأحيان لا يكون الشفاء التام من هذا المرض ممكناً ، فيكون الهدف من العلاج في مثل هذه الحالات هو مساعدة المرضى على التوافق ، ومنع تدهور الوظائف العقلية ، وتأهيل المريض قدر الإمكان لأداء دور ملائم في الحياة بدلاً من الإعاقة النفسية التامة .

ويعتمد العلاج على توفير بيئة ملائمة للمريض يتم فيها رعايته وعلاجه ثم تأهيله للعودة إلى الحياة ومتابعته فيما بعد ، ويمكن أن يتم ذلك في بعض المراحل داخل المستشفيات والمصحات العقلية بالنسبة لبعض الحالات ، ثم يمكن انتقال المريض إلى خارج المستشفى ومتابعة حالته في المجتمع بعد أن يعود إلى بيته بمساعدة أسرته .

وهناك أنواع من الأدوية النفسية تستخدم في علاج مرضى الفصام تسهم في تهدئة المريض وتخفف معاناته من أعراض المرض ، ومن هذه الأدوية مشتقات "الكلوبرومازين" ، وبعض العقاقير الحديثة التي تمثل أملاً جديداً لمرضى الفصام مثل دواء "كلوزابين" الذي يساعد على الشفاء في كثير من الحالات ، وتستخدم هذه الأدوية في الغالب لفترات طويلة حتى عندما يكون المريض في حالة تحسن لمنع عودة نوبات المرض مرة أخرى ، ويتم علاج بعض الحالات عن طريق جلسات الكهرباء ، أو باستخدام أدوية طويلة المفعول تعطى عن طريق الحقن على فترات تتراوح بين أسبوعين وشهر ، ومن الأمور الهامة مراقبة حدوث الأعراض الجانبية بمتابعة الحالات بصفة منتظمة .

الفصام : حقائق وأرقام .. في سطور :

- مصطلح " شيزوفرينيا Schizophrenia " وهو الفصام يتكون من مقطعين ومعناه الحرفي انفصال العقل .

- أول من وصف مرض الفصام كان العالم " كراپلين Kraepelin " (1855-1926) وأطلق عليه تسمية " العته المبكر " ، وأول من استخدم مصطلح " شيزوفرينيا " هو العالم " بلويلر Bleuler " (1857-1939) .

- العالم "شneider (1957) وضع قائمة من الأعراض يمكن بها تشخيص الفصام من بينها سماع المريض أصوات تتحدث عنه ، وشعوره بسلب أفكاره ، أو زرع أفكار في رأسه ، وأنه مسلوب الإرادة .
- 10-20 بليون دولار هى تكلفة مرض الفصام في الولايات المتحدة سنوياً .. إحصائية ..
- نسبة مرضى الفصام في الدول الغربية حوالي 1٪ من مجموع السكان .. وهذه النسبة أقل في دول العالم الثالث !
- تذكر دراسات حديثة أن نسبة الشفاء في مرضى الفصام من خلال متابعتهم على مدى 15 عاماً وصلت إلى ثلثي الحالات .. وهذه نسبة تدعو إلى التفاؤل .
- تضم قائمة الأدوية المستخدمة في علاج الفصام : "كلوربرومازين" ، و "ثيوريدازين" ، "هالوبريدول" ، ترايفلوبيرازين" ، "سليبريد" ، "كلوزابين" ، و "بيموزيد" .





الفصل التاسع

الشخصية .. من الاعتدال إلى الاضطراب

من الصعب أن نحدد ماذا تعني الشخصية ، ولكنها بصفة عامة تعبير عن الجوانب المختلفة للصفات التي يتميز بها الشخص ، وتشمل السلوكيات والأفكار والعواطف والانفعالات ، وهى الخصائص التي تستمر مع الفرد على مدى السنوات في مواجهة المواقف والظروف المختلفة ، كما أن الشخصية تشمل القيم والمناهج التي يتبناها الواحد منا وتشكل مايعرف " بطبعه " أو أسلوبه في الحياة ، والذي يعرفه به الآخرون من حوله .

تكوين الشخصية :

تتكون شخصية الفرد في سنوات العمر الأولى ، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات أجريت على التوائم ، حيث يبدو الكثير من التطابق بين سمات الشخصية في كل من التوأمين اللذين ينتجان من تلقيح بويضة واحدة ، كما أن الصفات المزاجية للأطفال في الشهور الأولى عقب الولادة والتي يمكن ملاحظتها في هدوء البعض منهم وميل البعض الآخر للعصبية والمشاكسة غالباً ماتستمر خلال فترة الطفولة وربما في مراحل العمر التالية .

ويؤثر في تكوين الشخصية الظروف والعلاقات الأسرية المحيطة بالطفل في سنوات العمر الأولى ، فالحرمان العاطفي للطفل أو كثرة الخلافات بين الوالدين غالباً ماتلقي بظلالها على تكوين الشخصية وقد تظهر آثارها لاحقاً في مرحلة المراهقة وماب بعدها ، ورغم أن العوامل الوراثية التي تنتقل عبر الأجيال من خلال الجينات التي تحمل الصفات الخاصة بكل فرد لها أهمية في تكوين الشخصية إلا أن الدلائل تؤكد أن التعلم في مرحلة الطفولة من المواقف التي تفرضها البيئة المحيطة قد يعدل في السمات الرئيسية للشخصية ، ومثال ذلك الطفل الذي يتميز بالطاعة والهدوء الشديد حين يتحول إلى طفل عدواني شرس إذا ماوجد أن هذا هو أسلوب التعامل بين أبويه وبقية أفراد أسرته .

الشخصية بين الاعتدال .. والاضطراب :

من الأمور الصعبة في ممارسة الطب النفسي الحكم على شخصية أى فرد وتحديد سماتها لأن ذلك لا يكون ممكناً بأى حال من خلال الفحص في المقابلة النفسية ، إن ذلك يتطلب معرفة تفاصيل كثيرة عن نمط هذا الشخص وسلوكياته على مدى سنوات حياته السابقة ، ويتطلب ذلك الحصول على معلومات من مصادر محايدة حول ماضي هذا الشخص ، ونظراً لوجود الكثير من الفوارق الفردية بين الناس فإنه من الصعوبة أيضاً تحديد من هو الشخص " الطبيعي " أو السوي الذي يتمتع بشخصية في حالة اعتدال حيث أن ذلك يخضع لأحكام تختلف من مجتمع إلى آخر .

وعلى وجه العموم فإن اضطراب الشخصية يكون من علاماته معاناة الشخص نفسه أو الآخرين من حوله ، والآثار التي تنتج عن ذلك على الفرد والمجتمع حين يختل التوازن النفسي له وتتغير سلوكياته بما لا يتوافق مع المحيطين به ، ويختلف اضطراب الشخصية عن الاضطرابات النفسية الأخرى رغم تشابه الصورة العامة لكل منهما في أن الاضطراب النفسي يمكن تحديد بداية حدوثه في شخص كان يعرف بأنه لا يعاني من أى أعراض مرضية قبل ذلك ، بينما ترجع بداية المعاناة في حالة اضطراب الشخصية إلى سنوات العمر الأولى وتستمر بعدها دون انقطاع ، وهناك علاقة بين اضطرابات الشخصية والإصابة بالأمراض النفسية ، مثال ذلك الارتباط بين الشخصية الوسواسية والإصابة بمرض الوسواس القهري ، والشخصية المنطوية والإصابة بالفصام ، ومن هنا تأتي أهمية تحديد نوع الشخصية للتنبؤ باحتمالات حدوث بعض الأمراض النفسية .

الشخصية " السيكوباتية " أو المضادة للمجتمع :

يعتبر هذا النوع من اضطراب الشخصية أحد أهم الأنواع وأكثرها شيوعاً ، حيث تقدر نسبة الأشخاص المصابين به بحوالي 3 ٪ من الرجال و 1 ٪ من النساء في الولايات المتحدة ، ويشكل هؤلاء الأشخاص الغالبية العظمى من المجرمين والمدمنين والخارجين على القانون ويشترك هؤلاء الأشخاص في ميلهم للعنف والعدوان على الآخرين دون أدنى شعور بالمسؤولية أو تأنيث الضمير ، ويتجهون إلى تكرار ذلك من غير أن يتعلموا من تجاربهم السابقة ، وعندما نتبع تاريخهم السابق نجد سلسلة من الانحرافات وانتهاك القواعد والأعراف منذ الصغر ، بدءاً

من التمرد في مرحلة الطفولة ، والغياب عن المدرسة ، والشغب في المنزل والشارع ، ثم السلوك الجانح الذي يتخذ أشكالاً متعددة مثل الانحرافات الجنسية ، والسرقعة ، والكذب ، والعنف ضد الآخرين ، وإدمان المخدرات .

وترجع أسباب اضطراب الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع إلى عوامل وراثية حيث يلاحظ وجود أكثر من حالة في الأسرة الواحدة ، وفي بعض الحالات توجد تغيرات عضوية في الجهاز العصبي تظهر من خلال الفحص باستخدام رسم المخ ، غير أن العوامل البيئية من حيث ظروف التربية المحيطة تظل الأهم حيث يلاحظ أن معظم هذه الحالات تأتي من خلفية أسرية مفككة ، وترتبط بمستويات اجتماعية متدنية ، وتربية غير سليمة في الطفولة .

وهناك عدة أنواع من الشخصية السيكوباتية تختلف فيما بينها ، فمنها العدوانية الذي يتجه إلى العنف ، ويقوم بإيذاء نفسه والآخرين ، ومنها السلبي الذي يكون تابعاً في الغالب لأشخاص آخرين يقودونه إلى الإنحراف ، أما النوع الثالث فيوجه طاقاته إلى أنشطة تبدو مفيدة يحقق بها لنفسه الكثير من الإنجاز .

أنواع أخرى من اضطراب الشخصية :

هنا نورد وصفاً موجزاً لعدد من الحالات تمثل اضطرابات خاصة في سمات الشخصية ، ورغم أن البعض منها قد يتصف ببعض السمات المرغوبة إلا أنها عموماً أنماط خاصة تتميز بتجمع صفات تشكل معاً كل أنواع اضطراب الشخصية ومن أمثلتها :

- الشخصية الوسواسية : وتتميز بعدم المرونة ، والتعصب ، والميل إلى المثالية والكمال في كل شيء ، ويظهر ذلك في المبالغة في النظام ، والنظافة ، والدقة في العمل ، وقد تكون بعض هذه الصفات مرغوبة ، وهناك علاقة بين هذا النوع من الشخصية والإصابة بمرض الوسواس القهري .

- الشخصية الهستيرية : ويميل الأشخاص من هذا النوع من الشخصية إلى حب الاستعراض والظهور ولفت انتباه الآخرين ، وعدم النضج في تصرفاتهم ، كما يميلون إلى قابليتهم

للإحياء بسهولة ، وهم أكثر عرضه للإصابة بالهستيريا .

- الشخصية الفصامية : وتتميز بالميل إلى العزلة والانطواء ، والتحفز الشديد في العلاقة مع الآخرين ، حيث يفضل الأشخاص من هذا النوع الابتعاد عن الناس ، وهذا يساعدهم على الإنجاز والتفوق الدراسي إلى حد كبير ، لكنهم قد يستغرقون في أحلام اليقظة حين يعيشون في عالمهم الداخلي ، وهناك ارتباط بين هذا النوع من اضطراب الشخصية وبين مرض الفصام .

- الشخصية الوجدانية : ومنها النوع الذي يميل إلى الاكتئاب فتراه دائماً في حالة تشاؤم ويأس ويتوقع حدوث أسوأ الأمور ، ولايستطيع الاستمتاع بمباهج الحياة ، وهناك نوع آخر متقلب الأهواء تتأرجح حالته المزاجية بين الكآبة والسرور ، وهذه الأنواع ترتبط بالاضطرابات النفسية الوجدانية مثل مرض الاكتئاب والهوس .

- الشخصية البارانونية : وتتميز بالشك وعدم الثقة في الآخرين ، والحساسية المفرطة للنقد ، والميل إلى المنافسة والغيرة ، والشعور بالعظمة والتميز ، ويرتبط هذا النوع من اضطراب الشخصية بالفصام ومرض البارانونيا (هذيان العظمة والاضطهاد) .

- الشخصية النرجسية : وتشبه إلى حد كبير النوع السابق ، وتتميز بالتركيز على الذات والإحساس الزائد بأهمية النفس ، والرغبة في لفت انتباه الآخرين ، وعدم النقد ، والأنانية دون اعتبار للآخرين .

علاج اضطرابات الشخصية :

يبدى الكثير من الأطباء النفسيين شكهم في إمكانية علاج مثل هذه الحالات ، فالشخصية يصعب أن تتغير سماتها مهما كانت الوسائل ومن المؤكد أن دور الأدوية في هذا المجال محدود للغاية ، غير أن انضمام هذه الحالات إلى مجموعات علاجية

يفيد في تعليمهم بعض الاتجاهات المرغوبة وتخلي بعضهم عن الصفات المرضية غير المرغوبة .

وبالنسبة لحالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع " السيكوباتية " فإن العلاج يتم في وحدات للرعاية الداخلية تتميز بنظام صارم يشبه السجن ووسط علاجي أقرب إلى المستشفى للسيطرة على السلوك والميول العدوانية لدى هذه الحالات .





الفصل العاشر

إدمان الكحول والمخدرات

يستخدم الجميع كلمة " الإدمان " للدلالة على سوء استخدام بعض الأشياء بعد التعود عليها ، وقد أوصت منظمة الصحة العالمية بحذف هذا المصطلح واستبدال لفظ الإدمان بمسميات أخرى أقل في وقعها السيئ على النفوس ، ويستخدم حالياً تعبير " الاعتماد " على العقاقير أو الكحول لنفس الغرض ، ويعني الاعتماد على المواد المختلفة التعود على تعاطيها والسعي بشدة للحصول عليها ، وإذا لم تتوفر أو اضطر المدمن إلى التوقف عنها فإنه يعاني من كثير من الأعراض النفسية والآلام الجسدية أيضاً .

انتشار ظاهرة الإدمان :

لايعرف أحد بالتحديد عدد المدمنين على المواد المخدرة أو الكحوليات أو حتى على تدخين السجائر ، ذلك أن معظم مايتعلق بعمليات التعاطي والتداول لهذه المواد يتم في الخفاء ، فلا توجد احصائيات دقيقة عن حجم هذه المشكلة في بلدان العالم المختلفة لكن هناك انطباعاً بأنها ظاهرة واسعة الانتشار في كل المجتمعات تقريباً في عالم اليوم .

وحول حجم مشكلة تعاطي المخدرات مثلاً تذكر إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن في العالم نحو 50 مليون مدمن معظمهم يتعاطى الحشيش ، والبقية يستخدمون الكوكايين والأفيون ومشتقاته ، أما عدد مدمني الكحول فيزيد بصفة خاصة في بعض البلدان مثل الولايات المتحدة وروسيا والدول الأوربية التي تسمح بتداول المشروبات الكحولية بحرية ، أما مظاهر التدخين التي تم تصنيفها مع الإدمان حيث أن نيكوتين السجائر من المواد التي تسبب الاعتماد فإنها تنتشر انتشاراً واسعاً في مختلف بلدان العالم حيث أنها مقبولة اجتماعياً ولايفرض عليها أي حظر حتى الآن .

مواد الإدمان :

يمكن تصنيف مواد الإدمان شائعة الاستخدام في الوقت الحالي إلى عدة مجموعات رئيسية :

1 - المواد الطبيعية : كالحشيش من نبات القنب ، والأفيون الخام من نبات الخشخاش ، والكوكايين من نبات الكوكا .

2 - المستحضرات والعقاقير : وتضم مشتقات الأفيون مثل المورفين والهيروين وهى من أخطر المواد التي تسبب الإدمان السريع عند تعاطيها ، والأدوية المهدئة والمنومة والمنشطة .

3 - بعض المواد التي تستخدم في أغراض صناعية مثل مواد اللصق والطلاء والبنزين ، حيث يقوم البعض باستنشاق هذه المواد لتأثيرها المخدر رغم أنها شديدة الخطر على الصحة .

4 - المشروبات الكحولية التي تحتوي على نسب متفاوتة من مادة الكحول .

5 - التدخين : حيث يحتوي دخان التبغ على مواد ضارة أهمها مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان .

أسباب الإدمان ؟

من الغريب أن يتجه بعض الناس إلى تناول مواد الإدمان وهى من السموم الضارة وهم يعلمون مدى تأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية ، ورغم ذلك يسعون للحصول عليها مهما كلفهم ذلك ، إن التفسير العلمي لظاهرة الإدمان يرى أن الشخص يحاول تحقيق الإشباع والحصول على اللذة من استخدام مادة الإدمان ؛ ورغم علمه بأن سلوكه ينطوي على تدمير للذات إلا أن استخدام هذه المواد يرتبط لديه بشعور الارتياح ؛ وباستمرار تعاطي المواد المخدرة فإن المواد التي ينتجها الجسم بصورة طبيعية وتسمى الأفيونات الداخلية تتراجع ، ويعتمد الجهاز العصبي على مواد الإدمان الخارجية ، وهذا يفسر الرغبة الشديدة في الحصول على هذه المواد والمشكلات التي تحدث عند التوقف عن تعاطيها .

أما الأسباب التي تدفع إلى الإدمان خصوصاً بالنسبة لصغار السن من المراهقين والشباب فقد ذكر أن الرغبة في التجربة والاستطلاع تكون الدافع وراء تناول المواد المخدرة في البداية ويتم ذلك وسط مجموعة من الأصدقاء يحاول كل منهم تحقيق القبول والانتماء للمجموعة ، وفي بعض الأحيان تكون بداية استخدام مواد الإدمان للهروب من موقف معين أو لتحقيق حالة من الاسترخاء أو للإبداع ثم تتكرر التجربة بعد ذلك .



شكل رقم (5)

أنواع مختلفة من المخدرات

الآثار المدمرة للإدمان :

ينطوي استخدام مواد الإدمان المختلفة بداية من المخدرات قوية التأثير مثل الهيروين ، ومروراً بالحشيش ، وكذلك الكحوليات ، وحتى تدخين السجائر على أضرار صحية ونفسية بالإضافة إلى أثارها الاقتصادية والاجتماعية غير المرغوبة مثل استهلاك الأموال والوقوع تحت طائلة القانون نتيجة لما قد يتعرض له الشخص من حوادث أو جرائم .

وبالنسبة للنواحي الصحية فإن وظائف أجهزة الجسم تتأثر من استخدام مواد الإدمان ، ومثال ذلك تأثير الكحول على الكبد ، وتأثير السجائر على القلب والصدر والشرابين ، وبالإضافة إلى ذلك هناك الآثار النفسية المدمرة نتيجة استخدام المواد المخدرة على الجهاز العصبي ، واختلال القدرة على التفكير والانتباه والتركيز ، وقد يتسبب اضطراب السلوك تحت تأثير المخدرات أو الكحول في التعرض للحوادث أو ارتكاب المخالفات دون وعي ، كما أن طول استخدام بعض هذه المواد يؤدي إلى اضطرابات نفسية شديدة لا شفاء منها .

الحل لمشكلة الإدمان :

إن الوقاية من هذه المشكلات أجدى من العلاج ، ويجب أن تشترك كل الجهات في جهود المكافحة لمنع انتشار ظاهرة الإدمان بتوعية الفئات الأكثر عرضة مثل الطلاب والشباب ، والاهتمام بالتربية السليمة ، وتقوية الوازع الديني ، وتيسير العلاج من الإدمان لكل من يطلبه ، وتطبيق برامج لتأهيل الحالات التي يتم علاجها ، ومتابعة هذه الحالات حتي لاتعود مرة أخرى للإدمان .

ويتم العلاج بالنسبة لحالات الإدمان داخل المراكز المتخصصة ، وتكون الخطوة الأولى هي إزالة السموم من الجسم بعد التوقف عن تعاطي المواد المخدرة ، واستخدام بعض الأدوية لتخفيف آثار التوقف عن التعاطي خصوصاً في الأيام الأولى للإقلاع ، وتبدأ بعد ذلك خطوات التأهيل بالعلاج النفسي ، وقد يتم علاج هذه الحالات في مجموعات ويوصف ذلك بالعلاج الجماعي ، ويتم الاهتمام بالأسرة أيضاً بجانب الاهتمام بعلاج المدمن ، ورغم أن نتائج علاج معظم حالات إدمان المخدرات والكحول ليست مشجعة نظراً للعودة إلى التعاطي مرة أخرى في نسبة كبيرة من الحالات إلا أن ذلك لايجب أن يدعو إلى الشعور بالاحباط ولابد من

استمرار جهود الوقاية والعلاج حتى يتم محاصرة هذا الوباء المدمر والقضاء عليه .

حقائق وأرقام ... في سطور :

• هناك فرق بين الاعتماد على المواد المخدرة .. واستخدام هذه المواد ، والحالة الأولى هي الأخطر وتعرف أيضاً " بالإدمان " .

• تضم آخر القوائم للمواد المخدرة 11 مادة هي : الكحول ، والأدوية المنبهة ، والحشيش ، والكوكايين ، وعقاقير الهلوسة ، والمذيبات ، والأدوية المخدرة ، والأدوية المنشطة ، والأدوية المنومة ، المهدئة ، والأدوية المضادة للقلق ، ونيكوتين السجائر .

• يصل عدد مدمني الكحول إلى 10 ٪ من السكان في الولايات المتحدة (حوالي 25 مليون شخص) ، ويحدث الإدمان بعد 5 سنوات من التعاطي المنتظم للكحول وفي الدول الإسلامية يقل انتشار استخدام الكحول نظراً لتعاليم الدين الإسلامي بتحريمه .

• بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج الإدمان تسبب النفور من تعاطي المادة المخدرة مثل دواء (أنتابايوز Antabuse) الذي يسبب النفور من الكحول ، ويعتمد على فك الارتباط الشرطي بين تعاطي الكحول وشعور الارتياح .

• دواء " ميثادون " هو أحد مشتقات الأفيون ويستخدم لعلاج حالات الإدمان على مشتقات الأفيون الأخرى حيث يحل محلها ثم يتم سحبه تدريجياً .

• يموت 2-3 ٪ من المدمنين سنوياً بسبب جرعات زائدة أو مضاعفات أخرى .

• " الكحولي المجهول " أو " المدمن المجهول " وسائل علاجية بتكوين جماعات من المدمنين ومحاولة تغيير مفاهيمهم واتجاهاتهم نحو التعاطي والإدمان .



الفصل الحادي عشر

أمراض العصر .. بين النفس والجسد

إذا نظرنا إلى أهم الأمراض التي تصيب الإنسان في عصرنا الحالي من حيث انتشار الإصابة بها ، ومن حيث تأثيرها على حياته نجد أن في مقدمة هذه الأمراض الشائعة أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، وأمراض المعدة والقولون ، والسكري ، وغيرها وسنجد أن العامل المشترك والمسبب لمعظم هذه الأمراض كما ثبت من الأبحاث هو العامل النفسي ، ويثير ذلك مسألة العلاقة بين النفس والجسد .

المرض .. بين النفس والجسد :

العلاقة بين النفس والجسد معروفة منذ القدم حيث التأثير المتبادل بين الحالة النفسية من ناحية وصحة الجسم وأداء وظائفه من الناحية الأخرى ، ومن الأقوال المأثورة : " الهم يذيب الجسد " ، و " العقل السليم في الجسم السليم " ، ويذكر أحد علماء الطب النفسي أن مشاعر الحزن والأسى التي لا يتم التعبير عنها تتجه إلى أعضاء الجسد الداخلية فتحطمها ، ولعل تأثير الانفعالات على الجسم يبدو واضحاً من خلال بعض الأمثلة المألوفة في حياتنا ، فأنت حين تخجل في موقف ما يظهر ذلك في صورة احمرار بالوجه ، وحين تخاف يبدو على وجهك الشحوب وترتعد يداك ويدق قلبك بشدة ، وعند الغضب يرتفع ضغط الدم ، وكل هذه النماذج من الانفعالات تؤثر على وظائف الجسم ، وتدل على التأثير المتبادل بين النفس والجسد .

وحين تطول وتكرر فترات الانفعال من حزن أو خوف أو قلق أو غضب فإن ذلك ينعكس على وظائف الجسد فيؤثر فيها ، ثم يستمر هذا التأثير حتى بعد أن تزول هذه الانفعالات في صورة مرض عضوي نتيجة لاستمرار الخلل ، وتعرف مجموعة الأمراض التي تحدث بهذا " السيناريو " بالاضطرابات النفسية - الجسدية وهي تضم مجموعة كبيرة من أمراض العصر المعروفة .

أنواع مختلفة من الأمراض النفسية - الجسدية :

تضم الأمراض النفسية الجسدية التي تحدث من خلال تأثير الحالة النفسية على الجسد مسببة الخلل في وظائفه قوائم طويلة من الحالات المرضية المعروفة التي تصيب أجهزة الجسم المختلفة ، ومن أمثلة هذه الاضطرابات أمراض القلب والشرابين كارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية بسبب قصور الشرايين التاجية ، ومرض السكري وخلل الغدد الصماء ، وأمراض التنفس مثل أزمات الربو ، واضطرابات الجهاز الهضمي مثل القرحة والقولون العصبي ، وبعض أمراض المفاصل ، والاضطرابات الخاصة بالمرأة مع الدورة الشهرية وسن اليأس ، وأمراض الجلد والحساسية وغير ذلك .



شكل رقم (6)

أمراض العصر الحالي بين النفس والجسد

ولا يعني وجود هذه الأمراض أن المريض في حالة اضطراب نفسي واضح ، حيث أن الكثير من الناس يصابون بأمراض العصر التي ذكرنا بعضاً منها رغم أنهم متوافقون وناجحون ، لكن العوامل النفسية وراء هذه الاضطرابات يمكن الاستدلال عليها من خلال البحث والملاحظة فالأطباء الذين يعالجون مرضى السكري يعلمون أن الانفعال يتسبب في زيادة نسبة السكر لدى المريض وفي سوء حالته ، ومن الملاحظات الطريفة أن كثيراً من المرضى حين يدخلون العيادات الطبية للفحص لأول مرة يلاحظ وجود ارتفاع في ضغط الدم لديهم عند قياسه بما قد يدفع إلى الظن بأنهم يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم ، لكن إذا تم إعادة قياس الضغط في ظروف أخرى بعيداً عن هذه المكان يكون في الحدود الطبيعية ، لقد أطلق الأطباء على هذه الظاهرة " مرض البالطو الأبيض " رمزاً لحدوث ارتفاع في الضغط لدى المرضى بمجرد مشاهدتهم للأطباء والممرضين في المستشفيات بملابسهم البيضاء !

السبب الأول للوفاة :

تشير الإحصائيات إلى أن أمراض القلب تأتي في مقدمة أسباب الوفاة في كثير من بلاد العالم ، وتحدث الوفاة من أزمات القلب نتيجة لضيق وانسداد الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب ، وهناك عوامل كثيرة تساعد على انتشار هذه الأمراض في العصر الحالي منها على سبيل المثال زيادة وزن الجسم ، وزيادة المواد الدهنية مثل الكوليسترول في الدم ، والتدخين ، لكن تظل الناحية النفسية وتكوين شخصية الفرد من العوامل الهامة وراء الإصابة بأمراض القلب في العصر الحالي .

فهناك نوع من الناس تجدهم في حالة توتر دائم ، لا يهدأ لهم بال ، يتميزون بسعيهم الدائم إلى التفوق ، فيظلون في حالة تنافس مع من حولهم ، وهم دائماً في سباق مع الزمن لإنجاز أشياء كثيرة فتراهم يقومون بأكثر من نشاط واحد في نفس الوقت مثل تناول الطعام والحديث إلى شخص آخر أثناء قراءة بعض الأوراق ، وإذا جلس أحدهم تراه على حافة المقعد كأنما يتحفز للانطلاق ، وحين يتكلم " يأكل " نصف كلماته من السرعة ، كما يتميزون بطموحاتهم الكبيرة لتحقيق التفوق فإذا لم يصلوا إلى مايتوقعون يصابون بالإجهاد والمرض ، ويطلق على هذا النمط من الشخصية نوع (أ) ، والناس من هذا النوع أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التي قد تؤدي بحياتهم .

علاج أمراض العصر :

لاشك أن الوقاية من أمراض العصر التي تعود جذورها إلى الانفعالات النفسية التي يطول أمدّها أجدى من الانتظار حتى تحدث ثم البدء في العلاج ، إن تجنب الانفعالات الشديدة قدر الطاقة أو التعبير عنها في حينها يفيد كثيراً في هذا المجال خصوصاً الانفعالات السلبية الناجمة عن الظلم والقهر والعدوان والكراهية حين يظل الإنسان تحت تأثيرها لمدة طويلة .

ويجب على الأطباء من مختلف التخصصات مثل الطب العام ، وأمراض القلب ، والصدر ، والطب الباطني ، والأمراض الجلدية ، وأمراض النساء ملاحظة تأثير العوامل النفسية على الحالات المرضية التي يقومون بعلاجها حيث أن الناحية النفسية قد تكون من الأهمية بحيث يفشل أى علاج للحالات المرضية التي ذكرنا نماذج لها إذا لم توضع الخلفية النفسية للمرضى في الاعتبار ، ويتم ذلك من خلال تقديم العلاج النفسي جنباً إلى جنب مع العلاج الطبي لحالات أمراض العصر النفسية - الجسدية .

ومن النصائح التي يجب أن نقدمها للمرضى بمثل هذه الحالات في بداية العلاج وقبل أن تتفاقم حالتهم المرضية أن يقوموا بالتنفيس عن انفعالاتهم ، مع تنظيم الطموح ، وتبني أهداف واقعية ، وأن يهونوا على أنفسهم من أمور الحياة ، وأن يقتنعوا بأن أهدافهم من الممكن تحقيقها بغير كل هذا الانفعال والتوتر ، ويجب أن يكون معلوماً لديهم كيف يكون لديهم وقت للراحة والترويح مع اختصار العمل والأعباء .

الفصل الثاني عشر

المرأة .. وهمومها النفسية الخاصة

تشير الدلائل إلى أن المرأة أكثر إصابة بالاضطرابات النفسية من الرجل ، ورغم أن المرأة بحكم تكوينها لديها قدر احتياطي من القدرات النفسية تتفوق به على الرجال إلا أن طبيعة دورها في الحياة وماتتعرض له من مشكلات وهموم خاصة بها مثل الدورة الشهرية ، والحمل والولادة ، ثم أعباء تربية الأبناء ، وسن اليأس جعلتها أكثر قابلية للإصابة بالاضطرابات النفسية ، وكل هذه الأمور لاتحدث للرجال و لعل ذلك كان السبب في وجود تخصص طبي مستقل لأمراض النساء ولايقابله تخصص آخر تحت مسمى " أمراض الرجال " !

اضطرابات الدورة الشهرية :

من الملاحظات التي يعرفها جيداً الكثير من السيدات أن اضطرابات الدورة الشهرية - مثل اختلال مواعيد الحيض أو امتناعه لفترات طويلة - قد تصاحب المشكلات العاطفية التي تسبب الانفعالات مثل وفاة شخص عزيز ، أو حدوث تغيير مفاجئ في ظروف الحياة ، أو عقب التعرض لحادث ، كما أنه من الملاحظ أن تغييرات انفعالية ومزاجية واضحة تحدث في الفترة التي تسبق الحيض وخلال أيامه الأولى .

ومن الاضطرابات النفسية شائعة الحدوث في الفتيات والسيدات اضطراب الدورة الشهرية الذي يحدث في صورة توتر وقلق وكآبة تبدأ بالظهور في الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض ، وتستمر هذه الأعراض النفسية التي يصاحبها آلام في الجسم وفتور ومزاج سيئ حتى تصل إلى ذروتها مع نزول الحيض ثم تبدأ الحالة في التحسن تدريجياً حتى تختفي كل هذه الأعراض لتعود إلى الظهور مرة أخرى مع الدورة الشهرية التالية ، وترتبط هذه الحالة ببعض التغيرات الهرمونية بالإضافة إلى أسباب نفسية ، ويتم علاجها بالأدوية والعلاج النفسي معاً .

الحمل الكاذب .. حالة نفسية غريبة :

تعتبر هذه الحالة من الحالات الطريفة وتحدث للسيدات في كل الأعمار حتى عقب سن اليأس وانقطاع الطمث ، وهذه الحالة تمثل بحق قوة تأثير العامل النفسي ومدى تحكمه في سلوك المرأة وسيطرته على وظائف جسدها ، ويحدث في هذه الحالة أن تتوقف الدورة الشهرية ، وتبدأ أعراض الحمل في الظهور كما في حالات الحمل المعتادة مثل الغثيان والقيء ، وتبدأ البطن بالانتفاخ التدريجي ، وتؤكد بعض السيدات أن الجنين يتحرك داخل أحشائها ، ويصل الأمر أحياناً إلى وجود آلام وضع وكأن الولادة توشك أن تحدث !

وعند إجراء اختبار الحمل لمثل هذه الحالات يكون سلبياً في كل مرة ، كما أنه عند فحص هذه الحالات تحت التخدير فإن انتفاخ البطن يختفي تماماً ، أما السبب وراء هذه الحالة الغريبة فهو وجود رغبة في الحمل لإرضاء الزوج ، أو للاستحواذ على الاهتمام ، أو لإثبات أن المرأة لاتزال شابة خصبة وتستطيع الحمل والقيام بدورها كأنثى !

مشكلات الولادة .. وما بعدها :

تبدأ المشكلات قبل الولادة ، وأحياناً منذ بداية الحمل خصوصاً في المرة الأولى وقد يكون للحمل تأثير إيجابي في التخفيف من الاضطرابات النفسية بصفة عامة ، غير أن الحمل قد يصحبه بعض المشكلات النفسية خصوصاً في الثلث الأخير من مدته قبيل الولادة ، وتختلط خلال هذه الفترة مشاعر مختلفة من الشك في وجود الحمل والقدرة على إتمامه ، والرغبة في الأطفال أو النفور من الإنجاب ، ومشاعر قلق ومخاوف كثيرة ، وعقب الولادة تتعرض السيدات لبعض الاضطرابات النفسية التي تتراوح في شدتها بين التغييرات المزاجية الطفيفة والكآبة مع الميل إلى البكاء في بعض السيدات وحتى الاضطراب الشديد في صورة مرض نفسي حقيقي قد تعاني منه في الأسابيع الأولى عقب الولادة .

وتحدث الاضطرابات النفسية الذهانية الشديدة في 1 أو 2 فقط من بين كل ألف حالة ولادة ، وتبدأ أعراضها في الأسبوع الأول أو الثاني عقب الولادة مباشرة ، وغالباً ما تتكرر مع نفس السيدات في الولادات التالية ، أما الاضطرابات النفسية البسيطة في صورة نوبات البكاء والمزاج السيء فإنها تصيب نسبة كبيرة من

السيدات عقب الولادة ، ويصيب الاكتئاب مايقرب من 10٪ من السيدات ويحتاج العلاج هنا إلى الأدوية النفسية والجلسات الكهربائية .

ويعود السبب في الاضطرابات النفسية التي تحدث عقب الولادة إلى عوامل نفسية إضافة إلى التغيرات الجسدية المصاحبة للحمل والولادة والرضاعة ، كما تمثل الفترة الأولى للأمومة ضغوطاً نفسية ترتبط بمسؤوليات وأعباء رعاية الصغير ، وكل ذلك يزيد من احتمالات حدوث بعض الاضطرابات النفسية في هذه المرحلة ، ويتطلب علاج هذه الاضطرابات وجود قدر من المساندة للسيدات في هذه المراحل ، أما إذا وصلت الأعراض إلى مستويات مرضية شديدة فيتم العلاج بالأدوية النفسية أو عن طريق الجلسات الكهربائية .

سن اليأس :

لعل تسمية سن اليأس هي ترجمة غير دقيقة للمصطلح الأجنبي الذي يعني انقطاع الطمث ، وتسهم هذه التسمية في إيجاد إحاء غير مرغوب حول إحدى المراحل في حياة المرأة وتبدأ بعد سن الخمسين تقريباً وتكون السمة الرئيسية لها توقف نزول دم الحيض نتيجة لتغيرات في هرمونات الجسم التي تنظم هذه العملية لكن البعد النفسي لهذه العملية يكون وقعه مؤثراً على المرأة التي تعتقد أن ذلك إيذان بالأفول لنجمها الساطع ، وبداية لنهاية دورها في الحياة !

ويصاحب هذه المرحلة في العادة بعض الأعراض النفسية مثل التوتر وسرعة الاستثارة ومشاعر الاكتئاب لكنها لاتصل إلى الحد المرضي ، كما أن هذه المرحلة تشهد الكثير من التغيرات البدنية وبعض الأعراض مثل نوبات الإحساس بالحرارة في الجسم نتيجة لخلل في آلية ضبط حرارة الجسم فتسري نوبات من السخونة ويتدفق العرق وقد تحدث آلام متفرقة في أجزاء الجسم .

ولاتحتاج هذه الحالة لأية رعاية خاصة سوى مزيد من الفهم من جانب المرأة لطبيعة مراحل العمر المختلفة ومايحدث خلالها من تغيرات وظيفيه تتطلب التوافق معها دون اختلال للتوازن النفسي .





الفصل الثالث عشر

المشكلات الجنسية .. والحالة النفسية

الجنس هو أحد الأنشطة الإنسانية ، ولاتقتصر الحياة الجنسية على التفرغ الوظيفي الطبيعي ، لكنها تتضمن أيضاً تدعيماً لمشاعر التفاهم والألفة والمودة ، ورغم أن العلاقة الزوجية قد تستمر بدون ممارسة الجنس إلا أن الاضطراب يظهر نتيجة لذلك في منطقة أخرى من الحياة الزوجية ، ومن المعروف من خلال ممارسة الطب النفسي أن الحالة الجنسية تتأثر بالحالة النفسية وتؤثر فيها ، كما أن المشكلات الجنسية تبدو أحياناً في مقدمة الأسباب التي تدفع الناس إلى طلب العلاج .

الجنس والحالة النفسية :

إن ممارسة الجنس بصورة معتادة تتطلب أن تكون الحالة النفسية في وضع طبيعي ، فالشخص المضطرب انفعالياً نتيجة لإصابته بالقلق أو الاكتئاب ، أو حتى حين يكون في حالة انشغال أو ترقب أو خوف يصعب أن يتمكن من الممارسة الجنسية ، وفي خلال الفحص النفسي للمريض يقوم الطبيب النفسي بالاستفسار عن النواحي الجنسية رغم أن ذلك يحيط به الكثير من الحرج والحساسية ، والواقع أن الرجال يصفون حياتهم الجنسية بصراحة ، وقد تكون المشكلة الجنسية هي الشكوى الرئيسية لديهم لكنهم لايتصورون أن الخل قد يكون أساساً بسبب الحالة النفسية ، أما بالنسبة للمرأة فإن الحديث في المسائل الجنسية من المحظورات طبقاً للتقاليد الشرقية .

ومن أسباب الاضطرابات الجنسية الإصابة ببعض الأمراض البدنية والنفسية ، مثل مرض السكري وأمراض الجهاز العصبي والاكتئاب والضعف العام ، أو استخدام المخدرات التي قد تسبب اضطراب القوى العقلية أيضاً .

الضعف الجنسي في الرجل والمرأة :

يعتبر الضعف الجنسي أو عدم القدرة على ممارسة العملية الجنسية من الشكاوي المعتادة بالنسبة للرجال ، ورغم أن معظم هذه الحالات لا يتم مشاهدتها في العيادة النفسية حيث يفضل المصابون باضطرابات جنسية استشارة أطباء من تخصصات مختلفة إلا أن العوامل النفسية تكون السبب وراء الضعف الجنسي لدى الرجال في نسبة كبيرة من الحالات ، وتتراوح الأسباب النفسية للضعف الجنسي بين العقد البسيطة الناجمة عن المخاوف من الممارسة الجنسية أو القلق والتوتر إلى الحالات النفسية الشديدة مثل الاكتئاب الذي ينشأ عنه فقدان الرغبة الجنسية تماماً أما بقية حالات الضعف الجنسي فتنشأ عن أسباب عضوية مثل أمراض الجهاز العصبي ، والشرابين ، والبروستاتا ، أو نقص الهرمونات الذكورية .

ويتم علاج الضعف الجنسي في الرجال حسب الأسباب التي يتم التعرف عليها من خلال الفحص الطبي والنفسي والتحليل الطبية الملائمة ، ويكون العلاج بالنسبة للحالات التي تنشأ عن أسباب نفسية عن طريق جلسات نفسية ، وقد يفيد استخدام أساليب العلاج السلوكي ؛ أما الحالات التي يكون السبب وراءها أمراضاً عضوية فيتم علاج المرض المسبب للضعف الجنسي ، ومثال ذلك العلاج بالهرمونات الذكورية في الحالات التي تثبت التحاليل وجود نقص فيها .

أما الضعف الجنسي في المرأة فإنه يتمثل في البرود الجنسي الذي يتسبب في عدم القدرة على الاستمتاع بالممارسة الجنسية ، وقد تعاني بعض السيدات من حالة التشنج المهبلية حيث يحدث انقباض عضلي وشد وتوتر عند محاولة الممارسة الجنسية ، ويتم علاج هذه الحالات بالجلسات النفسية والاسترخاء ، وبث الاطمئنان وتقديم المعلومات الصحيحة لكل من الزوجين ، ثم بالتعاون بينهما .

أنواع من الانحرافات الجنسية :

من الأمثلة المعروفة لحالات الانحرافات الجنسية حالة الشذوذ الجنسي أو الجنسية المثلية ، وتحدث بصورة أكبر بين الذكور حيث تزيد فرصة حدوثها في مرحلة المراهقة نتيجة للتعليم الخاطئ ، ويمكن علاج مثل هذه الحالات بإعادة التعلم بشرط أن تتوفر الرغبة لدى الشخص للتخلص من هذا النوع من السلوك .

وهناك أنواع أخرى من الانحرافات الجنسية نتيجة الميل الشاذة في ممارسة الجنس ، مثل ممارسته مع الحيوانات ، أو الميل للممارسة مع الأقارب من المحارم داخل نفس الأسرة ، أو الممارسة الجنسية مع الأطفال ، ومن أنواع الشذوذ أيضاً الميل إلى استخدام ملابس الجنس الآخر ، والرغبة الشديدة في التحول من جنس إلى آخر ، ومن الانحرافات حالة الأشخاص الذين يقومون بالكشف عن أعضائهم الجنسية في الأماكن العامة دون خجل ، أو الكتابة والحديث عن الجنس دون مراعاة للتقاليد وبغير تحفظ ، كما أن حالات الاغتصاب التي يقوم بها البعض تمثل أحد أنواع الانحراف الذي يجمع بين اضطراب السلوك وعدم القدرة على السيطرة على الدوافع الجنسية .



شكل رقم (7)
المشكلات الجنسية

علاج المشكلات الجنسية :

يجب الاهتمام بالجوانب النفسية في كل الحالات التي تعاني من مشكلات جنسية والقاعدة أن يتم جمع المعلومات عن التاريخ المرضي لبداية المشكلة وعن مراحل حياة الشخص السابقة والمواقف والخبرات المتعلقة بالجنس في حياته ، ثم الاهتمام بمعلوماته ومفهومه عن الجنس ، حيث يعتقد البعض أن ممارسة الجنس أمر معيب أو غير مرغوب فيه أو ينطوي على مخاطر أو شعور بالألم ، ويجب تقديم معلومات صحيحة في هذه الحالات ، كما يتعين فحص المريض طبياً لاكتشاف أى سبب مرضي محتمل ، ثم اللجوء إلى بعض التحاليل والفحوص المخبرية لنفس الغرض قبل تشخيص الحالات على أنها نتيجة عوامل نفسية .

ويتم العلاج في معظم الحالات باستخدام الأساليب النفسية عن طريق طمأننة الشخص ، وبتثالثة في نفسه . وفي حالات الانحرافات الجنسية التي يجب التخلص منها يفيد تطبيق أساليب العلاج السلوكي مثل استخدام بعض المؤثرات المؤلة خلال الجلسات حتى يتم الإقلاع عن السلوك الجنسي غير المرغوب فيه ، ومن المهم قبول هؤلاء المرضى وإن لم نوافق على سلوكهم ومحاولة مساعدتهم في جو من الثقة والمساندة حتى يتمكنوا من التغلب على صعوباتهم .



الفصل الرابع عشر

الاضطرابات النفسية في الأطفال

يختلف الأطفال عن الكبار في التعبير عن انفعالاتهم وعواطفهم ، وكذلك فإن الاضطرابات النفسية التي تصيب الأطفال تتخذ شكلاً مختلفاً ، فالطفل لديه حساسية شديدة لكل الظروف المحيطة به داخل المنزل ، وللصعوبات التي تمر بها أسرته ، وللعلاقة بين الأب والأم ، ورغم ما قد يبدو من أن الطفل لا يدرك معنى ما يحدث داخل الأسرة فإن الواقع يدل على تأثر الأطفال العميق بكل ما يدور حولهم وانعكاس ذلك عليهم في صورة اضطرابات نفسية تظهر أعراضها أو تتأخر إلى مراحل لاحقة ، وهنا نعرض بعض الأمثلة للاضطرابات النفسية الشائعة في الأطفال



شكل رقم (8)

الاضطرابات النفسية في الأطفال

أنواع مختلفة من الحالات النفسية في الأطفال :

يعبر الطفل عن الانفعالات التي تدور في داخله مثل الخوف والكرهية والرفض والقلق عن طريق ظهور أعراض مرضية نفسية حيث أنه لا يستطيع التعبير بالألفاظ والحوار عن مثل هذه المشاعر ، وعند فحص الأطفال في العيادة النفسية يتطلب الأمر مناقشة الوالدين في تفاصيل حالة الطفل ، والاستقصاء عن الظروف المحيطة به والعلاقات داخل البيت ، وظروف الأسرة والصعوبات التي مرت بها ، كما يتم ملاحظة الطفل من حيث مظهره وعلامات الاهتمام أو الإهمال التي تدل على قبوله أو رفضه من جانب الأبوين خاصة الأم ، ويتم أيضاً مراقبة الطفل أثناء فحصه وأثناء قيامه باللعب أو الحركة .

ومن الاضطرابات النفسية الشائعة الحدوث في الأطفال اضطرابات الإخراج مثل التبول اللا إرادي ، واضطرابات تناول الطعام مثل قلة الشهية للأكل أو الإفراط في تناول الطعام ، واضطرابات النوم كالأرق والفزع الليلي أو المشي أثناء النوم ، وفي أطفال المدارس الخوف من المدرسة والتأخر الدراسي وعيوب الكلام مثل التتهته ، كما تضم قوائم الاضطرابات النفسية للأطفال الكثير من الحالات مثل الاضطرابات السلوكية كالعدوانية ، والغيرة ، والكذب ، والمخاوف المرضية ، وبعض العادات غير المرغوب فيها مثل مص الأصابع ، وقضم الأظافر ، وأحلام اليقظة ، وذلك علاوة على بعض الأمراض النفسية مثل الفصام والاكتئاب التي قد تصيب الأطفال في سن مبكرة .

التبول اللاإرادي في الأطفال :

تعرف حالة التبول اللا إرادي بعدم القدرة على التحكم في عملية التبول بعد السن الذي يتوقع أن يتم فيه ذلك ، وتحدث هذه الحالة بنسبة 15٪ تقريباً في الأطفال في سن الخامسة ، غير أنها تنخفض إلى 5 ٪ في سن العاشرة ، وتقل إلى نسبة 1 ٪ في مرحلة البلوغ ، كما أنها تحدث في الذكور من الأطفال بنسبة 2-3 مرات أكثر من الإناث ، ويبدأ الطفل في التحكم في التبول عادة في عامه الثاني ، ويتحقق ذلك كلية في العام الثالث حيث يسيطر على التبول ليلاً ونهاراً ولا يبلل فراشه ، وإذا تجاوز الطفل العام الثالث دون أن يتحكم في التبول فإن هذا معناه أنه يعاني من حالة التبول اللا إرادي ويعرف هذا بالنوع الأولي . وهناك نوع آخر هو النوع الثانوي ويعني أن الطفل بعد أن يكون قد تحقق له التحكم في التبول بفترة

زمنية تصل إلى سنوات يعود إلى حالة التبول اللا إرادي ، وعادة ما يحدث ذلك في مراحل العمر التالية خصوصاً الأطفال في مرحلة الدراسة الابتدائية أو في سن المراهقة .

وهناك أسباب عديدة لحالات التبول اللا إرادي منها وجود استعداد لدى الأطفال في بعض الأسر يتسبب في تأخر التحكم في التبول ولهذا قد يوجد أكثر من حالة في الأسرة الواحدة ، غير أن الأسباب النفسية تكون في الغالب وراء معظم الحالات ومثال ذلك الأسلوب غير الملائم في التربية واضطراب علاقة الطفل بالأم في سنوات عمره الأولى ، والانفعالات العاطفية للطفل نتيجة فقدان الشعور بالأمن لديه ومن الأسباب المعتادة للتبول اللا إرادي الثانوي في الأطفال التعرض لبعض الضغوط النفسية مثل الحرمان العاطفي ، أو عند ولادة طفل جديد في الأسرة ، أو الانتقال إلى مكان لا يألفه الطفل مثل الأقسام الداخلية للمدارس ، كما تنشأ هذه الحالة عن أسباب عضوية مثل صغر حجم المثانة أو وجود التهاب موضعي بها ، أو نتيجة لوجود عيوب خلقية في الجهاز العصبي تؤثر على الأعصاب والمراكز التي تتحكم في عملية التبول ، ومن هنا فإن إجراء الفحوصات الطبية في البداية يشكل الأساس للتوصل إلى التشخيص الدقيق لأسباب التبول اللا إرادي وتحديد ما إذا كانت الأسباب عضوية أم نفسية ليتم العلاج بالأساليب المناسبة لكل حالة .

ويتم العلاج باستخدام عدة أساليب في نفس الوقت ، فيجب توجيه الإرشاد للوالدين بتجنب عقاب الطفل والأفضل تقديم مكافأة له في كل مرة لا يبتل فيها فراشه ؛ واتباع بعض الإرشادات الأخرى مثل تقليل كمية السوائل للطفل ليلاً وإيقاظه من النوم ليقوم بتفريغ المثانة يمكن تحقيق نتائج جيدة ، ومن أساليب العلاج استخدام جهاز كهربائي يقوم بتنبيه الطفل وإيقاظه من النوم على صوت جرس يدق عندما يبدأ الفراش بالبلل ، كما أن بعض الأدوية النفسية مثل عقار "تفرانيل " تساعد على التحكم في التبول عند استخدامها لمدة كافية .

اضطرابات النوم والحركة والكلام :

من اضطرابات النوم في الأطفال الأرق المرتبط بالقلق والتوتر العصبي ، فالطفل حين يخاف أو يفتقد الأمن يمكن أن يتخيل وجود بعض الأشباح والأشياء المخيفة ، كما أن عقاب الطفل قبل النوم أو رؤية بعض مشاهد العنف قد يسبب للطفل الأرق ، لذا يجب تجنب كل ذلك وطمأنة الطفل قدر الإمكان قبيل النوم ، ومن الحالات

المرضية التي تحدث أثناء النوم الكوابيس وهى أحلام مزعجة تعبر عن المعاناة النفسية للطفل ، والفزع الليلي وهو حالة خوف ورعب شديدين توقظ الطفل من نومه دون وعي وتكرر بسبب وجود صراع نفسي لدى الطفل لم يتم حله .

ويشكو الكثير من الآباء والأمهات من زيادة الحركة وفرط النشاط لبعض الأطفال الذي يتعدى الحدود المقبولة ، ويتجه الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة إلى عدم الاستقرار في مكان واحد والعبث بكل ماتصل إليه يده وتدمير الأشياء ، كما أن الأطفال المصابين بهذا الاضطراب يعانون عند التحاقهم بالمدارس من ضعف التحصيل الدراسي لتشتت انتباههم وضعف التركيز لديهم ، ويتم علاج هذه الحالات باستخدام عقار " ريتالين " الذي يؤثر على الجهاز العصبي وتحسن الحالة مع الوقت .

وقد يبدو الاضطراب النفسي لدى الأطفال في صورة عدم القدرة على التعبير بالكلام ، ومن الحالات المألوفة التهتهة التي تصيب الأطفال في مرحلة المدرسة ومقابلها ، ويمكن التغلب على هذه الحالات بالعلاج النفسي ، والتدريب مع استخدام بعض الأدوية النفسية .

الطفل التوحدي .. من هو ؟

تعتبر حالات التوحد من الاضطرابات التي تتميز بأنها تصيب بعض الأطفال في سن مبكرة وتبدو علاماتها في سنوات العمر الأولى ، ومن أهم مظاهرها أن الطفل يفضل العزلة ولا يقيم أى علاقة مع الآخرين من حوله ، ولا يتكلم بالطريقة المعتادة بل ينطق بعض الكلمات الغريبة التي لا معنى لها ، ويميل الطفل التوحدي إلى إبقاء الأشياء الخاصة به في ترتيب ثابت ، وينفعل بعصبية إذا تغير هذا الترتيب كما أنه يقلق لزيارة الغرباء للمنزل ، وتراه في معظم الأحيان مندمجاً في حركات متكررة ، ويمكن أن تنشأ علاقة ارتباط قوية لهؤلاء الأطفال مع أشياء جامدة مثل اللعب التي يلعبون بها وليس مع غيرهم من الأطفال أو الكبار .

ويتم علاج حالات التوحد عن طريق برامج خاصة يتم فيها تدريبهم وتعليمهم والتركيز على ما يمتنعون به من قدرات يمكن تنميتها لتكوين بعض المهارات الاجتماعية مع الوقت .

حقائق وأرقام .. في سطور :

- الاضطرابات النفسية في الأطفال أكثر حدوثاً في الذكور منها في البنات .
- في إحصائيات عن نسبة الأطفال المصابين باضطرابات نفسية تراوحت النسبة بين 15 و 20 ٪ .
- بعض الصفات مثل العناد والتمرد تعتبر طبيعية في الأطفال حول سن الثانية ، أو المراهقين ، لكنها ليست كذلك في مراحل العمر الأخرى .
- الحالة النفسية للطفل تتأثر بظروف الأسرة ، والعلاج يجب أن يهتم بالأب والأم وجو الأسرة بصفة أساسية .
- الاضطرابات النفسية في الأطفال تسبب تأخر النمو ، والكلام واكتساب المهارات الاجتماعية .
- الفحص النفسي للأطفال قد يتم عن طريق مراقبتهم في اللعب أو تحليل الرسم والأشكال التي ترمز في الغالب إلى ما يريدون التعبير عنه .
- المشي أثناء النوم ، والفرع الليلي ، والكوابيس من أمثلة اضطرابات النوم التي تصيب الأطفال نتيجة للتوتر النفسي .
- يصاب الأطفال بالأمراض النفسية المعروفة مثل الفصام والاكتئاب لكن مظاهرها قد تختلف عن الكبار ، وكذلك أسلوب العلاج .
- حالات سوء معاملة الأطفال واستعمال القسوة معهم تصل إلى 15 ٪ من الأطفال في عيادات الطوارئ بأمريكا .
- مرحلة المراهقة هي فترة التغيرات النفسية والبيولوجية ، وتزيد خلالها احتمالات الاضطرابات النفسية .



الفصل الخامس عشر

التخلف العقلي .. وعته الشيخوخة

لعل السبب الذي جعلنا نجمع في هذا الفصل من الكتاب موضوعي التخلف العقلي مع عته الشيخوخة رغم أن الأول هو من المشكلات الرئيسية في مرحلة الطفولة ومابعدھا ، بينما الحالة الثانية كما تدل التسمية هي من مشكلات السن المتقدم ، لكن كلتا الحالتين تشترك في الخصائص العامة وهي تدهور القدرات العقلية ، وبالنسبة للتخلف العقلي فإن القدرات العقلية كالذكاء لم يكتمل نموھا لتصل إلى المعدل المعتاد ، بينما تتدهور القدرات العقلية عقب اكتمالھا في حالة عته الشيخوخة ، لذلك يمكن تشبيه حالة التخلف العقلي بالشخص الفقير الذي لم يمتلك أموالاً منذ البداية ، وحالة عته الشيخوخة بالفقير الذي كان يمتلك الأموال لكنه أصيب بخسارة أفقدته أمواله !

أنواع التخلف العقلي :

تقدر الاحصائيات نسبة حالات التخلف العقلي بحوالي 5٪ من الأطفال في سنوات العمر الأولى ، وهذه نسبة هائلة إلا أنه في سن دخول المدرسة تتراوح نسبة الأطفال المتخلفين عقلياً بين 1-4 ٪ ، ويمكن تصنيف حالات التخلف العقلي تبعاً لشدتها وحسب نسبة الذكاء ، ويتم تقدير نسبة الذكاء باستخدام بعض أساليب القياس النفسي ، ومعدل الذكاء للشخص الطبيعي حول رقم 100 ، وكلما قل معدل الذكاء زادت مظاهر التخلف العقلي ، وجدير بالذكر أن هناك نسبة قليلة من الناس يزيد معدل الذكاء لديهم عن المعتاد كي يسجل 140 أو 150 مثلاً وهؤلاء هم العباقرة الذين يتفوقون على أقرانهم .

وهناك ثلاثة أنواع من حالات التخلف العقلي هي :

- التخلف العقلي البسيط : وتكون نسبة الذكاء فيه بين 50 و 75 ، وهؤلاء يمكن لهم التعلم في معاهد خاصة ، والقيام ببعض الأعمال المناسبة .

- التخلف العقلي المتوسط : وتقع نسبة الذكاء فيه بين 30 و 50 ، ويحتاج هؤلاء إلى رعاية خاصة حيث لا يمكنهم تدبير كل أمور حياتهم ، ويمكن تدريبهم على بعض الأعمال البسيطة .

- التخلف العقلي الشديد : وهنا تقل نسبة الذكاء عن 30 ، ولا يستطيع أفراد هذه الفئة الاهتمام بأنفسهم ، ولا يمكنهم التعلم أو التدريب ، ويحتاجون إلى رعاية شاملة .

أسباب التخلف العقلي :

تضم القائمة العديد من الأسباب ، بعضها نتيجة الوراثة أي انتقال صفات نقص الذكاء من الأبوين عن طريق الجينات ، أو التعرض لبعض المؤثرات التي تؤثر على الأم أثناء الحمل مثل تناول بعض الأدوية أو التعرض للإشعاع أو الإصابة بالأمراض ؛ وأثناء الولادة قد يكون تعسر الولادة أو اختناق الطفل أو عدم اكتمال مدته داخل رحم الأم من العوامل التي تسبب التخلف العقلي .

وهناك قائمة طويلة من الأمراض التي تصيب الأطفال في مراحل العمر الأولى ويكون التخلف العقلي أحد مضاعفاتها ، مثال ذلك حالات الحمى الشديدة والصرع وإصابات الرأس ونقص التغذية وغير ذلك ، لكن في حالات كثيرة تظل الأسباب غير واضحة ويصعب التوصل إليها .

عته الشيخوخة .. ومشكلات تقدم السن :

تعتبر مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل العمر التي ترتبط بتغيرات جسدية ونفسية غير مرغوبة حيث يصيب الوهن والتدهور مختلف وظائف الجسم والعقل ، ورغم أن الشيخوخة في حد ذاتها ليست مرضاً إلا أنها تكون مصحوبة بتدهور القدرات وضعف المناعة الذي يهيئ المسن للإصابة بالكثير من الأمراض وضعف الذاكرة والحواس خصوصاً السمع والبصر .

وتعني حالة عته الشيخوخة تدهوراً خطيراً في القدرات العقلية حيث يصعب على الشخص التعامل مع مواقف الحياة اليومية ، ويكفي أن هذه الحالة تتسبب في أن يجد المسن صعوبة في التعرف على أسماء المحيطين به من أفراد أسرته ، وينسى

أماكن الأشياء وأحياناً لايتعرف على الزمان والمكان ، وهذه الحالة تحدث نتيجة لتغيرات في تركيب المراكز العليا بالمخ فيفقد بالتدريج القدرة على أداء الوظائف العقلية ، وتصيب هذه الحالة نسبة قليلة من المسنين لاتزيد عن 5 ٪ ممن هم فوق الستين .

ومن مشكلات تقدم السن الأخرى ما يحدث عقب التقاعد عن العمل من مشكلات نفسية حيث يعتبر الشخص نفسه زائداً عن الحاجة وتدهامه مشاعر الاكتئاب وكأنما ينتظر النهاية وهذا الإحساس القاتل هو أهم هموم المسنين .

علاج التخلف العقلي .. وعته الشيخوخة :

يجب تحديد أهداف العلاج في هذه الحالات حيث إن الشفاء الكامل غير ممكن في معظم هذه الحالات ، لكن ذلك لايدفع إلى اليأس بل يزيد من المسؤولية نحو محاولة مساعدة هذه الحالات وتخفيف المعاناة ومنع التدهور بكل الوسائل ، فالتخلف العقلي غالباً مايكون مصحوباً بضمور في جزء من خلايا المخ لايسطيع أي علاج إعادتها إلى أداء وظيفتها ، ونفس الحال في حالات الشيخوخة حين تأخذ خلايا المخ في الضمور ولاتعود إلى النمو مرة أخرى .

ويتم التدخل العلاجي وفقاً لمتطلبات كل حالة ، ففي بعض الحالات تظهر أعراض مرضية مثل اضطراب السلوك والتفكير يتطلب علاجها استخدام بعض الأدوية النفسية ، كما أن العلاج في حالات أخرى يكون عن طريق الرعاية الكاملة للمريض سواء في منزله أو داخل المراكز المخصصة لمثل هذه الحالات ، ويشتمل العلاج أيضاً على برامج للتأهيل تهدف إلى منع العجز والإعاقة وتحسين مواصفات الأداء اليومي في الحياة .





الفصل السادس عشر

أمراض نفسية أخرى

سوف أتعرض هنا بإيجاز لبعض الأمراض والحالات النفسية التي تم اختيارها إما بسبب انتشارها الواسع ، أو بسبب ما يحيط بها من سوء فهم في بعض الأحيان ، أو لأنها تبدو أحياناً غريبة وطريفة في مظهرها ، وهذه الحالات هي الهستيريا ، والصرع ، وفقد الشهية العصبي ، وغرام المشاهير ، واختلاق المرض أو ادعاء الجنون ، وإيذاء النفس والانتحار ، وفيما يلي عرض موجز لهذه الحالات .

الهستيريا :

لعل مسمى الهستيريا من أكثر الكلمات التي يساء استخدامها لوصف التصرفات غير المعقولة ، وهذا غير صحيح من الناحية العلمية ، فالهستيريا تعني أن الشخص تبدو عليه مظاهر مرض حسدي أو نفسي حين يتعرض لموقف صراع لا يحتمله حتى يتمكن من حل هذا الصراع ، ومرضى الهستيريا هم عادة من الفتيات تحت سن العشرين ، ودائماً من مستوى تعليمي متواضع ، ويتميزون بشخصية غير ناضجة .

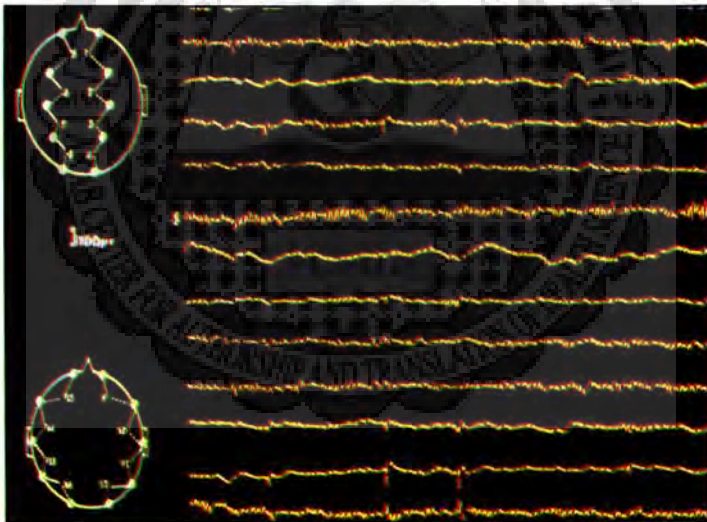
ومن المألوف في حالات الهستيريا أن نرى المريض يشكو من أعراض تشبه الأمراض النفسية أو الجسدية ، مثل الشلل في الأطراف (الأيدي أو الأرجل) ، وفقد البصر (العمى الهستيريا ، أو الصمم ، أو الرعشة في أجزاء الجسم ، أو التشنجات التي تشبه الصرع حيث يسقط المريض على الأرض كالمغشي عليه ، ومن الحالات الهستيرية أيضاً المشي أثناء النوم ، والنسيان التام لبعض الأحداث والمواقف ، ومنها أيضاً الحالة المثيرة التي تعرف بالشخصية المزدوجة حين يعيش الشخص دور شخصيتين منفصلتين في تبادل دون أن تعرف أى منهما شيئاً عن الأخرى ، مثل حالة دكتور جيكل ومستر هايد المعروفة .

ولابد من التأكد من تشخيص الهستيريا عن طريق الفحص الدقيق للحالة ، وبحث ظروف وملابسات بدايتها ، ولعلاج هذه الحالات لابد من مواجهة المريض ،

واستخدام الإيحاء ليتخلص من الأعراض ، ومساعدته في مواجهة الصعوبات وحل الصراعات بأسلوب سليم .

الصرع .. والمرض النفسي :

الصرع هو أحد الأمراض العصبية وينشأ نتيجة لخلل في وظائف المخ يتسبب في فقدان الوعي ونوبات من التشنج ، وهو عدة أنواع ، أما الجوانب النفسية للصرع فتتمثل في أن هذه الحالة تؤثر في الوظائف العقلية مع الوقت وقد ينشأ عنها تغيرات في الشخصية واضطراب عقلي ، كما أن بعض المرضى أثناء النوبات تتغير حالة الوعي لديهم ، ويمكن في هذه الحالة أن يقوم المريض ببعض التصرفات دون سيطرة من عقله على مايفعل ، وقد يرتكب الجرائم في هذه الحالة دون أن يدري .



شكل رقم (9)

صورة رسم المخ وتبدو فيه

موجات كهربائية تدل على بؤرة الصرع

ويتم تشخيص حالات الصرع عن طريق جهاز رسم المخ الذي يرصد التغيرات الكهربائية في المخ أو وجود بؤرة غير طبيعية ، ويتم علاج الصرع عن طريق استخدام بعض الأدوية المضادة للتشنج لفترة طويلة ، ويمكن خلال ذلك لمرضى الصرع أن يمضوا في حياتهم بصورة طبيعية تحت العلاج وبإشراف وملاحظة مناسبة .

مرض فقد الشهية العصبي :

يعتبر هذا المرض أحد الاضطرابات النفسية الغريبة ، فمن يصدق أن بعض الفتيات يمكن أن تقوم بقتل نفسها جوعاً خلال بحثها عن الرشاقة ! إن ذلك هو ما يحدث حيث ترى الفتاة أن قوامها ممثليء رغم أنها لا تكون كذلك لكن الصورة التي رسمتها لنفسها تختلف عن الواقع ، فتبدأ في " ريجيم غذائي " قاس للغاية ، ثم يتطور الأمر إلى امتناع عن الطعام ، ويترتب على ذلك أن يضعف جسدها وتصل إلى حالة من النحافة الشديدة ، ويصاحب ذلك توقف الدورة الشهرية ولا تفلح أى جهود في إثنائها عن رفض الطعام .

والغريب أن هذه الحالة تحدث في الغالب في الفتيات ، من مستوى تعليمي مرتفع ، ومن طبقات اجتماعية عليا ، وكثيراً ما يحتاج العلاج إلى وسائل مختلفة كالجلسات والأدوية النفسية وبرامج للتغذية ، ومن الغريب حقاً أن الشيء ونقيضه قد يجتمع في هذه الحالات ، فقد تنتاب نفس المريضة حالة من النهم الشديد فتتناول كميات هائلة من الطعام لا تتسع لها معدتها فتقوم بالقيء لتتمكن من تناول كميات جديدة من الطعام !!

غرام المشاهير .. حالة نفسية غريبة :

من الحالات النفسية الطريفة التي تصادفنا أثناء ممارسة الطب النفسي مثل هذه الحالة لشاب أو فتاة في حالة حب ، أما الغريب في هذا فإن الطرف الثاني في الحب يكون أحد مشاهير المجتمع من نجوم الفن أو الرياضة أو الأدب أو حتى أحد الزعماء ، ويؤكد الشخص الذي يعاني من هذه الحالة أنه على علاقة قوية بهذا النجم وأن الحب متبادل ولا يقبل أى جدل في ذلك ، ورغم أنه لم يسبق له مقابلة هذا المحبوب ولو مرة واحدة !!

وهذه الحالة المرضية هي نوع من الهوس يمتلك بعض الشباب والفتيات ويتطلب العلاج هنا البدء بحوار مع المريض في جلسات نفسية حتى يتم إعادته إلى المنطق الطبيعي .

إدمان المستشفيات .. وادعاء المرض :

نوع غريب من الإدمان .. إنه إدمان الشخص على دخول المستشفيات واختلاق أى سبب ليتمكن من ذلك حتى لو تطلب الأمر تشويه الجسد أو إتلاف أعضائه حتى يتسنى لهذا الشخص تحقيق هدفه ودخول المستشفى للعلاج ، ويقوم المريض في كل مرة باختلاق حالة مرضية جديدة حتى يقنع الأطباء بقبوله مريضاً ، وربما يتم إجراء عمليات جراحية له فلا مانع لديه طالما أنه سوف يتواجد داخل المستشفى ، وإذا فشل في دخول أحد المستشفيات ينتقل إلى آخر بأعراض جديدة حتى يتحقق له مايريد ، لقد أطلق على هذا السلوك إدمان لأنه لا يختلف عن الإدمان المعروف الذي يدفع الشخص إلى عمل المستحيل ليحصل على مطلبه !

وثمة حالة أخرى معروفة .. تلك هي ادعاء المرض ، فالشخص الذي يريد تحقيق كسب معين أو الهروب من بعض المسؤوليات يقوم يتمثيل دور المريض ، فيختار مرضاً معيناً ويبدأ في تقمص دور المريض الذي يعاني من أعراضه ، فقد يدعي أنه مصاب بالآلم أو المغص أو أية أزمة صحية ، ويبدأ بعرض نفسه على الأطباء للحصول على مطلب في نفسه ، ويحتاج اكتشاف مثل هذه الحالات إلى يقظة الطبيب عند فحص هذا الشخص وملاحظة أن ما يذكره من أعراض مرضية لا يتفق مع القواعد الطبية .. وأنه ليس مريضاً حقيقياً !

الطب النفسي .. والقانون :

هناك من المواقف والقضايا ما يتطلب تحديد القوى العقلية لشخص ما للحكم على مدى مسؤوليته عن ارتكاب حادث أو جريمة ، ويتم إحالة مثل هذه الحالات من الجهات القانونية إلى الطب النفسي ، ومن هنا كانت الحاجة إلى تخصص داخلي في الطب النفسي أطلق عليه " الطب النفسي الشرعي " يختص بالنواحي القانونية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية ، وفيما يلي نعرض بعض الحالات التي توضح علاقة الطب النفسي بالقانون ؛

- في الأحداث المنحرفين الذين يرتكبون الحوادث والجرائم وهم بعد تحت سن العشرين توجد نسبة من المضطربين عقلياً نتيجة لسوء التنشئة ، واضطراب الخلفية الأسرية ، والاتجاه إلى تناول أو استعمال المخدرات ، ثم الخروج عن القانون ، ويحتاج هؤلاء الأحداث الجانحون إلى العلاج النفسي والتقويم قبل العقاب (تذكر إحصائية في بريطانيا أن مايقرب من نصف الجرائم يرتكبها أحداث تتراوح أعمارهم بين 10 - 21 سنة) .

- الأشخاص الذين يرتكبون حوادث عنف قد يكون بعضهم تحت تأثير المخدرات أو الكحول ، أو نتيجة لاضطراب الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع ، أو بسبب بعض الاضطرابات العقلية ، ولا يقتصر دور الطب النفسي هنا على تشخيص الأسباب والدوافع وراء سلوك العنف العدواني بل تتعدى ذلك إلى مدى تحديد خطورة بعض الحالات ممن لديهم ميول للعنف قبل تكرار سلوك العدوان من جانبهم ضد الآخرين .

- قد يكون رأي الطب النفسي في بعض الجرائم مثل القتل ، ففي إحصائية من بريطانيا تحدث سنوياً حوالي 500 جريمة قتل ويكون مرتكبوها غالباً من الذكور ومعظم الضحايا من الإناث ثبت أن الجناة في هذه الجرائم نصفهم تقريباً من المرضى النفسيين المصابين باضطراب الشخصية ، أو الاكتئاب ، أو الفصام ، أو نتيجة لاستخدام العقاقير والكحوليات .

- وبالنسبة للجرائم الأخرى مثل الاغتصاب ، فإن معظم الجناة في هذه الحالات من الشباب غير المتزوج ، ورغم أن غالبيتهم لا يعانون من مرض عقلي إلا أن الكثير منهم له سجل سابق في جرائم أخرى ، ويتميزون بميولهم العدوانية ، والسلوك المضاد للمجتمع ، والسادية (حب تعذيب الآخرين) ، وقد تحدث هذه الواقعة تحت تأثير بعض العقاقير أو الكحول ، ولايمنع ذلك من ارتكاب بعض الأشخاص الذين يتصفون بالهدوء والخجل جريمة الاغتصاب نتيجة للكبث الجنسي الذي لايتم إشباعه لديهم .

- وهناك جوانب نفسية في جرائم أخرى مثل تحطيم الممتلكات وإشعال الحرائق نتيجة لدوافع نفسية مثل الميول العدوانية المكبوتة ، أو نتيجة للاضطرابات العقلية ومن الحالات النفسية الطريفة حالة السرقة المرضية من المحلات (Shoplifting) ويقوم بالسرقة غالباً بعض السيدات وأحياناً الرجال من أصحاب المراكز المرموقة

ممن ليسوا في حاجة مادية إلى قيمة مايسرقونه ، وتفسير ذلك أنها عملية قسرية تحدث نتيجة دوافع داخلية تدفع هؤلاء الأشخاص إلى سرقة أى شىء حتى لو كان غير ذي قيمة كتجربة مثيرة ترضي حاجة عاطفية داخلية لديهم !!!



الفصل السابع عشر

حالات الطوارئ .. النفسية

تعني حالات الطوارئ في الطب بصفة عامة تلك الحالات التي تتطلب تدخلاً سريعاً لأنها تتضمن خطراً على الحياة ، ورغم أن الاضطرابات النفسية عموماً تبدو وكأنها ليست كذلك إلا أن هناك بعض الحالات التي يتسبب الاضطراب النفسي الحاد فيها في خطر ماثل على حياة المريض و المحيطين به أيضاً ، ومن أمثلة حالات الطوارئ النفسية حالات الإقدام على إيذاء النفس أو الانتحار ، وحالات العنف في مواجهة الآخرين ، وكذلك الحالات التي تتعرض لأزمات نفسية حادة تتطلب التدخل السريع .

تقييم حالات الطوارئ النفسية :

تمثل حالة الطوارئ النفسية الحلقة الأخيرة في سلسلة تبدأ بالتعرض لأزمة نفسية أو موقف خارج نطاق الاحتمال بالنسبة للشخص الذي يحاول التوافق أو الاحتفاظ باتزانته النفسي فلا يستطيع وينتهي الأمر بطلب العون والمساعدة للخروج من هذه الأزمة ، وقد يكون مصدر الضغط خارجياً نتيجة للتعرض لظروف قاسية ، أو داخلياً نتيجة للانفعال والتأثر بالصراعات النفسية الداخلية .

ويتم تقييم حالات الطوارئ النفسية عن طريق الفحص النفسي السريع لتحديد مدى خطورة حالة المريض على نفسه أو على الآخرين من حوله ، وذلك من خلال ملاحظة سلوك المريض وما يبيده من انفعالات غاضبة أو تهديد أو قلق ، وقد يتطلب الأمر السيطرة على الموقف بتهدئة المريض قبل فحصه نفسياً ومحاولة الحصول على معلومات عن حالته ، ويتطلب التعامل مع هذه الحالات قدراً كبيراً من الخبرة والحذر ، واتخاذ القرار المناسب لإسعاف وعلاج كل حالة حسب متطلبات الموقف .

ويتم التعامل مع بعض حالات الطوارئ النفسية عن طريق الهاتف من خلال تلقي مكالمات الذين يطلبون المساعدة ، ويتم تقديم خدمات الإسعاف السريع لهم أو الوصول إلى أماكنهم في بعض الحالات التي تمثل خطراً على الحياة ، وتنتشر خدمة الإسعاف الهاتفية في كثير من البلدان .

إيذاء النفس .. والانتحار :

يعتبر قتل النفس أو الانتحار إحدى المشكلات الرئيسية في بعض المجتمعات ، وتزيد نسبة حدوثه في الذكور ، وتزيد احتمالاته في المطلقين والأرامل أو مع الانفصال الزوجي ، وفي كبار السن ، وفي العاطلين عن العمل ، والذين يعانون من أمراض مزمنة ، وهناك بعض الأمراض النفسية ترتبط بالانتحار أهمها الاكتئاب النفسي الذي يمثل السبب الرئيسي وراء مايقرب من 80 ٪ من الحالات ، ثم الإدمان على الكحول والعقاقير في 15 ٪ من الحالات ، والفصام في حوالي 3 ٪ من الحالات ، ويأتي بعد ذلك بقية الاضطرابات النفسية والعضوية .

ويجب أن نفرق بين حالات إيذاء النفس في محاولة للانتحار التي كثيراً ماتشاهد في أقسام الطوارئ بالمستشفيات وبين حالات الإقدام على الانتحار الفعلي ، ففي حالات محاولة الانتحار عن طريق بعض الوسائل غير القاتلة مثل تناول كمية صغيرة من أقراص الدواء أو إحداث جروح سطحية بالجسم يكون الدافع غالباً هو لفت انتباه الآخرين ، أو يكون هذا السلوك بمثابة صرخة لطلب مساعدة ، ويحدث ذلك غالباً في صغار السن من الفتيات والسيدات ، ورغم ذلك يجب أن يتم التعامل مع كل هذه الحالات بما فيها حالات الذين يهددون بالانتحار بجدية كاملة .

وبتحليل الأسباب والدوافع وراء سلوك الانتحار نجد أن مرضى الاكتئاب يقدمون على قتل أنفسهم نظراً لأن الحياة تبدو أمامهم مظلمة بغير أمل في الحاضر أو المستقبل وهم في حالة اليأس الحادة كما يقدم مدمنو الكحول والعقاقير على إيذاء أنفسهم نتيجة لاختلال حكمهم على الأمور والتشويش العقلي الذي يسببه استخدام هذه المواد ، بينما يقوم مرضى الفصام بقتل أنفسهم نتيجة للأصوات التي تحدثهم وتدفعهم إلى ذلك وهم تحت تأثير المرض وفي حالة فقدان كامل للإرادة .

حالات الهياج .. والعنف :

هناك أسباب كثيرة تدفع المريض النفسي إلى الهياج والميل إلى العنف ، ومايبدیه المرضی من سلوك يكون في العادة محصلة لعوامل داخلية مثل التغيرات الكيميائية بالجهاز العصبي ، وإفراز الهرمونات ، أو تأثير العقاقير والكحول على الحالة النفسية ، وعوامل خارجية مثل التعرض لضغوط ومواقف مثيرة ، والضوضاء ،

والزحام ، وحرارة الجو ، وهناك بعض الاضطرابات النفسية التي ترتبط بحالات الهياج والميل إلى العنف مثل مرض الهوس الذي يزيد فيه النشاط والعدوان وأفكار العظمة ، وبعض حالات الفصام التي يفقد فيها المريض التحكم في سلوكه ، وحالات الذهان العضوية نتيجة لإصابات الرأس ، وتناول الكحول والعقاقير ، أو في مرضى الصرع ، وحالات اضطراب الشخصية من النوع السيكوباتي المضاد للمجتمع .

ومع أن المرضى العقلين بصفة عامة يمكن أن تنتابهم حالات مؤقتة من الإثارة والهيـاج بما يمثل خطورة على أنفسهم وعلى الآخرين إلا أن هناك بعض المؤشرات تدل على ميل بعض هذه الحالات إلى العنف منها وجود تاريخ مرضي سابق لأعمال عنف لدى الشخص ، ووجود عوامل ضغط تؤثر عليه وتتسبب في إثارته ، وملاحظة عدم قدرته على السيطرة على ميوله العدوانية ، والاندفاع إلى العنف وتهديد الآخرين ، أو تعاطي الكحول والمخدرات .

ضحايا العنف والجريمة :

من حالات الطوارئ النفسية التي تتطلب تدخلاً علاجياً عاجلاً الأفراد الذين يتعرضون لحوادث عنف أو ضحايا الجرائم المختلفة التي تسبب رد فعل نفسي حاد قد ينشأ عنه مضاعفات خطيرة ، ويتم إحضار مثل هذه الحالات لتلقي الإسعاف النفسي بواسطة الأسرة أو الأقارب ، غير أن البعض منها يكون ضحية للقسوة من جانب أفراد أسرته داخل المنزل .

ومن أمثلة الضحايا الذين يمثلون حالات نفسية طارئة حالات استخدام القسوة والعنف مع الأطفال الذي يتسبب في الإيذاء البدني والنفسي لهم ، ويصل معدل هذه الحالات إلى 500 ألف في أمريكا سنوياً ، وحالات الاعتداء الجنسي على الأطفال والمراهقين التي تتطلب العلاج والمتابعة ، ومن ذلك أيضاً حالات ضرب الزوجات والأزواج التي تحدث داخل نطاق الأسرة وقد تصل إلى القتل ويشيع حدوثها في المستويات الاجتماعية المتدنية ، وكذلك ضحايا جرائم الاغتصاب من النساء رغم أن مايقرب من 70-90 ٪ من هذه الحالات لا يتم الإبلاغ عنها رغم حاجة هؤلاء الضحايا الشديدة إلى المساندة النفسية .

علاج حالات الطوارئ النفسية :

تتطلب حالات الطوارئ النفسية التدخل العاجل ، واتخاذ خطوات سريعة لمنع المضاعفات المحتملة ، والخطوات التي يتم اتباعها تتضمن التقييم السريع ثم البدء بالتدخل حسب طبيعة كل حالة :

- في حالات الانتحار يجب حماية الشخص ومنعه من الاقدام على ايذاء نفسه ، ويتم ذلك بالإبقاء على الحالات التي تمثل خطورة شديدة داخل المستشفيات تحت الملاحظة الدقيقة بعيداً عن الوسائل التي تستخدم في الانتحار مثل الأدوات والأسلحة ، وتقديم العلاج المناسب حسب الحالة ، ثم متابعة الشخص فيما بعد لمدة كافية .

- في حالات العنف والهياج يتطلب الأمر مواجهتها بهدوء مع الحذر حتى لا يتم إضافة أى إثارة أو انفعال يزيد من الهياج ، وتتم السيطرة على المريض في بعض الأحيان عن طريق بعض المساعدين حتى يمكن إعطاء الأدوية المهدئة عن طريق الحقن ، ويتم بعد ذلك تقديم العلاج بصورة مكثفة ، ومتابعة العلاج حسب الحالة

- في حالات ضحايا العنف والحوادث يتم تهدئة المريض ، وتقديم المساندة النفسية له بعيداً عن المكان والموقف الذي يرتبط بالحادثة ، ثم إعادة الثقة إليه بنفسه وبالأخرين من حوله من خلال جلسات العلاج النفسي الفردي والجماعي ، ثم متابعة الحالة لفترة زمنية حتى يزول احتمال حدوث مضاعفات ، ويسهم مرور الوقت في المساعدة على التئام الجراح النفسية .

الفصل الثامن عشر

الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية

لقد ساد لوقت طويل اعتقاد بأن المرض النفسي لاشفاء منه ، لكن الواقع في ظل التطور الذي شهدته أساليب العلاج النفسي وثورة العقاقير يؤكد أن العلاج مفيد وأن الشفاء ممكن أيضاً في كثير من الحالات ، والغريب أن كثيراً من الناس يلجئون إلى وسائل غير طبية مثل السحر والشعوذة لعلاج مرضاهم من الاضطرابات النفسية رغم تقدم الطب النفسي وتوفر خدمات العلاج الحديثة ، خوفاً من الحرج والوصمة التي تحيط بالتعامل مع كل مايتعلق بالطب النفسي والتي يتطلب حلها تصحيح المفاهيم وتقديم المعلومات الصحيحة للجميع حول وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية .

الوقاية من الاضطرابات النفسية :

تنطبق الحكمة القائلة بأن الوقاية خير من العلاج على الاضطرابات النفسية رغم أن بعضها يبدو وكأنه حتمي الحدوث ولاسبيل إلى دفعه ، ومن سبل الوقاية الاهتمام بالتنشئة والتربية في فترة الطفولة ، وتهيئة أجواء عامة من الصحة النفسية بعيدة عن الصراعات ، والاهتمام بالقيم والوازع الديني حيث أن الإيمان القوي بالله يشكل أساساً صلباً لبناء شخصية متماسكة مترنة .

ومن أساليب الوقاية تجنب التعرض للضغوط وتنظيم الطموحات في الحياة ، والرضا والتفائل والترويح والفهم ، وكل هذه أسباب الصحة النفسية ، وحين تحدث الأمراض النفسية فإن الاكتشاف المبكر لها والتدخل العلاجي السليم يمكننا من تلافي سنوات طويلة من المعاناة والإعاقة واليأس القاتل ، كما أن تأهيل المرضى عند علاجهم يسمح بإعادتهم إلى الحياة بأقل قدر من الخسائر .

العلاج النفسي (Psychotherapy) :

في العلاج النفسي يتم استخدام الحديث مع المريض والاستماع إليه كوسيلة

لمساعدته على التوافق وحل مشكلاته النفسية ، وهذا الأسلوب العلاجي قديم جداً غير أنه قد تطور ووضعت له الأسس ، ويتم هذا النوع من العلاج عملياً في صورة جلسات فردية بين المعالج والمريض ، أو جلسات جماعية للمعالج مع عدد من الأفراد يكونون مجموعة متجانسة من 6-10 أشخاص ، وتكرر الجلسات بمعدل مرتين أسبوعياً في المتوسط ، ويفيد هذا النوع من العلاج في تفاعل أفراد المجموعة معاً بما يشبه وجودهم في مجتمع مصغر ، وتسهم علاقة أفراد المجموعة معاً وعلاقتهم بالمعالج في تحقيق التوافق والتعود على التعامل مع الآخرين وقبولهم ، ويستخدم هذا الأسلوب في علاج مرضى الاضطرابات النفسية وسوء التوافق الاجتماعي ، وحالات سوء استعمال العقاقير المخدرة والكحول .

وتعتمد جلسات العلاج النفسي على الحوار مع المريض والاستماع إلى شكواه ، ثم إرشاده ومساعدته حتى يتمكن بنفسه من التغلب على الصعوبات ، ويتضمن ذلك السماح له بتفريغ الشحنة الانفعالية لديه ، وإعادة ثقته بنفسه ، ويخصص الجزء الأكبر (حوالي 70 ٪) من وقت جلسات العلاج النفسي للاستماع والإنصات إلى المريض باهتمام وتعاطف ، وحوالي 20 ٪ من الوقت للحوار معه ومناقشته ، ثم الباقي (10 ٪) لتوجيه النصح والإرشاد له من جانب المعالج .

ومن الأساليب النفسية للعلاج الأسري (Family therapy) حيث يتم علاج جميع أفراد الأسرة معاً حين يواجه أحد أفرادها مشكلة نفسية ، والعلاج الزوجي (Couple therapy) حين توجد مشكلات وصراعات بين الزوجين فيتم العلاج للطرفين معاً في جلسات مشتركة .

أما العلاج عن طريق التنويم المغناطيسي (Hypnosis) فإن تطبيقه يفيد في بعض حالات القلق ، والمخاوف المرضية ، والوسواس القهري ، وهناك طريقة عملية أخرى يمكن من خلالها مساعدة المرضى على التعبير عن مشاعرهم الداخلية عن طريق استخدام بعض الأدوية المهدئة التي تؤثر على حالة الوعي لديهم ، ويسهم ذلك التنفيس في تخفيف التوتر الداخلي ، ويمكن أثناء ذلك استخدام الإيحاء في مساعدة المرضى للتخلص من متاعبهم النفسية .

العلاج بالأدوية النفسية :

شهدت الأدوية المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية تطوراً كبيراً في

السنوات الأخيرة ، ويتم استخدام الأدوية لعلاج أعراض الأمراض النفسية مع الوسائل العلاجية النفسية الأخرى ، وتنقسم الأدوية النفسية إلى عدة مجموعات يتم استخدام كل منها لعلاج حالات مرضية محددة ، فالمهدئات الصغرى مثل مجموعة "البنزوديازيبام" تستخدم في علاج حالات القلق والتوتر واضطراب النوم ، والمهدئات الكبرى مثل مجموعة " الفينوثيازين " تستخدم لعلاج الحالات العقلية الشديدة مثل الفصام والهوس ، أما مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات فإنها تستخدم في علاج حالات الاكتئاب النفسي ، وكذلك عقار " الليثيوم " في علاج الاضطرابات الوجدانية .

وينشأ عن استخدام هذه الأدوية بعض الآثار الجانبية غير المرغوب فيها لذا يجب اختيارها بعناية ووصفها بجرعات محددة ، وتحديد المدة التي يتعين على المريض أن يستمر في استعمالها والتي قد تطول إلى عدة سنوات بهدف منع عودة المرض مرة أخرى ، وتمثل الأنواع الحديثة من الأدوية النفسية أملاً جديداً للمرضى يساعدهم على الشفاء .

العلاج بالكهرباء .. والعمليات الجراحية :

يعتبر العلاج الكهربائي من أكثر الوسائل فعالية في السيطرة على أعراض بعض الحالات النفسية الشديدة مثل الاكتئاب النفسي ، ويتم ذلك بواسطة أجهزة حديثة وتحت التخدير الكلي في صورة جلسات متكررة ، وتقوم فكرته على تعريض المريض لصدمة عن طريق تمرير التيار الكهربائي بشدة محسوبة خلال أنسجة المخ فتحدث تغيرات إيجابية في حالته العقلية ، ولايخلو الأمر من احتمالات حدوث بعض المضاعفات مثل تدهور الذاكرة عقب الجلسات الكهربائية .

أما علاج الأمراض النفسية بالجراحة فيكون عن طريق التدخل الجراحي بعمليات في المخ تفيد في حالات الوسواس القهري والفصام التي يستعصى علاجها بالدواء والطرق النفسية ، ويتم ذلك بقطع بعض المناطق لفصل مراكز المخ التي تكون السبب في أعراض المرض ، وتستخدم الجراحة في حالات قليلة للغاية ونتائجها لاتزال متواضعة .

أساليب بسيطة للتخلص من الاضطراب والتوتر العصبي :

هناك بعض الأساليب النفسية المبتكرة والبسيطة يمكن لأي شخص استخدامها للتخلص من القلق والتوتر العصبي بصورة فورية ، وتعتمد هذه الأساليب التي نعرض هنا نماذج منها على لفت الانتباه بعيداً عن المشاعر الداخلية التي تؤدي إلى الاضطراب ، ورغم أن هذه الأساليب لا تعتبر علاجاً نهائياً للاضطراب النفسي طالما استمرت أسبابه إلا أنها تساعد الفرد -دون الحاجة إلى الوقت والجهد والتكلفة- على التحكم في الانفعال وضبط النفس .

وفيما يلي بعض الأساليب التي يمكن لأي فرد منا تجربتها إذا تملكه القلق لتدفع عنه الاضطراب والتوتر :

1- توقف عن ما تقوم به من عمل .. أغمض عينيك .. أصغ إلى الأصوات القادمة إليك من الخارج .. مثل صوت الطيور أو الرياح أو حركة المرور .. ركز في ذلك لمدة دقيقة .

2- توقف عن التفكير .. حاول أن تتذكر نقطة أو أى مشهد ضاحك في مسرحية مثلاً ثم استغرق في الضحك بصوت عال

3- أغمض عينيك .. حاول أن تتذكر الأرقام بطريقة عكسية (من 100 إلى 1 مثلاً) أو حاول أن تتذكر حروف الهجاء بطريقة عكسية (من ياء ... إلى ألف ..) .

4- إنهض من مكانك الآن .. حاول أن تتحرك وأنت تردد بعض المقاطع من أناشيد أو أغنيات معروفة .. مثل السلام الوطني

وسائل أخرى لعلاج الحالات النفسية :

يعتبر تغيير البيئة من الوسائل العلاجية المطلوبة حيث يتم ضبط المكان المحيط بالمريض ووضعه في مكان مناسب لراحته النفسية بعيداً عن المكان الذي يتعرض فيه للضغوط فقد تتحسن حالة المريض بمجرد تغيير مكان العمل أو المسكن أو بدخوله المستشفى .

وتستخدم وسائل العلاج السلوكي لتغيير سلوك غير مرغوب فيه بالتوقف عنه أو استبداله بسلوك مقبول ، ويتم ذلك باتباع خطوات محددة لتحقيق النفور من السلوك غير المرغوب فيه والكف عنه ثم تعليم سلوك جيد مع تدعيم هذه الخطوات ، ويستخدم ذلك في علاج التوتر والخاوف المرضية والوساوس .

ويعتبر الاسترخاء أحد وسائل العلاج الفعالة ، ويتم من خلال تعويد الشخص على التخلي عن الشد والانقباض ليحل محلها الارتياح والاسترخاء العضلي الذي يتبعه ارتياح ذهني وتخلص من القلق والتوتر ، ويمكن لأي شخص تعلم هذه الوسائل واستخدامها ذاتياً للتخلص من القلق والتوتر دون الحاجة للذهاب إلى الأطباء .





المراجع العربية

- أحمد عكاشة (1984) . الطب النفسي المعاصر . القاهرة - مكتبة الأنجلو المصرية .
- أحمد عبد الخالق (1987) . الأبعاد الأساسية للشخصية . الاسكندرية دار المعرفة الجامعية .
- حامد زهران (1978) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة - عالم الكتب .
- عبد الستار ابراهيم (1982) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان . الكويت عالم المعرفة .
- لطفي الشربيني (1992) . الاكتئاب النفسي مرض العصر . الاسكندرية المركز العربي للنشر .
- محمد النابلسي (1987) . الأمراض النفسية وعلاجها : دراسة في مجتمع الحرب اللبنانية . بيروت - دار النهضة العربية .
- محمد النابلسي (1994) . معجم العلاج النفسي الدوائي . بيروت - دار الهلال .
- ن . سارتوريس وآخرون (1986) . الاضطرابات النفسية الاكتئابية في الثقافات المختلفة . جنيف - منظمة الصحة العالمية .
- وليم الخولي (1980) . الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي . القاهرة - دار المعارف .