

المتاعب النفسية قد تسبب الألم

في بعض الحالات تبدأ الشكوى من الآلام وخاصة الروماتيزمية بعد المرور بأزمة نفسية والعكس صحيح. فقد تؤدي الآلام إلى مشاكل نفسية.

يجب أن نعرف أن بعض الأمراض الروماتيزمية كالروماتويد أو مرض الذئبة الحمراء مرتبط بالعوامل النفسية ويزول نشاط المرض عند تحسن الظروف النفسية أو ينشط فجأة، إذا تعرض المريض إلى صدمة نفسية، كما أن هناك بعض الأمراض النفسية كالقلق أو مرض الاكتئاب يصاحبها آلام بالمفاصل والعضلات.

وهناك الإنسان الذي يتعرض لمشاكل يومية قد تؤثر على حالته النفسية، فالطالب مثلاً يشعر بالقلق عند اقتراب موعد الإمتحان أو قبل ظهور النتيجة، وهذا شعور طبيعي، بل إن القلق والحرص على التفوق يدفع الإنسان إلى النجاح، وكذلك يتعرض الإنسان للاكتئاب إذا مر بظروف حزينة كوفاة أحد الوالدين مثلاً ولكن فترة الاكتئاب الطبيعية تختفي بمرور الوقت، ولكن إذا كان الإنسان قلقاً بطبيعته أو مكتئباً بطبيعته أي بدون أسباب تدعو إلى ذلك فإن ذلك يعتبر حالة مرضية يكون المريض مصاباً بمرض القلق النفسي أو الاكتئاب.

ومريض القلق يكون في حالة خوف دائم من المجهول ويصعب أن يطمئن مهما كان المنطق الذي يخاطب به، ويحس برعشة في اليدين مع برودة وعرق بهما، كما أنه عندما يخلد إلى الفراش مساءً فإنه يجد صعوبة بالغة حتى يفلبه النوم ويكون نومه قلقاً وخفيفاً وعند الاستيقاظ يشعر وكأنه لم ينام، وعادة ما يشكو في النهار من ألم بالجزء الأيسر من الصدر تحت الثدي الأيسر مع سرعة في نبض القلب مما يجعله يستشير العديد من أطباء القلب.

ومريض الاكتئاب يفقد برمجة الحياة والقدرة على الاستمتاع، ويصعب عليه النوم إذ يستيقظ في الساعات الأولى من الفجر بدون سبب واضح، يحاول أن ينام مرة أخرى فلا يستطيع فيبدأ نهاره منهكاً، ويؤثر ذلك على مظهره العام وعلى وظائف الجسم الفسيولوجية كالهضم وغيرها.

وقد يذهب لاستشارة الطبيب من آلام أسفل الظهر، ولكن الطبيب بعد إجراء الفحوص اللازمة لا يجد مرضاً في الظهر ويكتشف الطبيب أن السبب الخفي لتلك الأعراض هو فقدان القدرة الجنسية بسبب الاكتئاب.

وهناك أيضاً مرض روماتيزم الألياف والعضلات أو الروماتيزم غير المفصلي، وقد كثرت الإصابة بذلك المرض حديثاً كما زادت الأمراض النفسية الأخرى بسبب زحف المدنية وما صاحبها من تعقيدات في حياة الإنسان، ويصيب ذلك المرض الشباب من السيدات والرجال ذوي الإحساس المرهف أو الحساسة الزائدة.

وفي هذه الحالة يشكو المريض بالأم في الرقبة والكتفين وأعلى الصدر وأسفل الظهر والركبتين، وهذه الآلام تنشط عند التعرض للبرد أو تيارات الهواء ذات الرطوبة العالية، أو التعرض للإجهاد البدني أو الهزات النفسية، كما يشكو المريض عادة من إرهاق شديد في الصباح كما يكون النوم خفيفاً ويشكو من الصداع، وأحياناً من آلام بالقولون. وكذلك إمساك وهو ما يعرف بالقولون العصبي.

ولكن ما هو السبب الرئيس لهذا المرض؟

عند إجراء رسم المخ لهؤلاء المرضى تأكد أن وظائف المخ سليمة عدا عدم قدرة المريض على الدخول في المرحلة الرابعة للنوم وهي أعمق درجات النوم التي يسترخي فيها الإنسان تماماً وعلى ذلك تمت بعض التجارب على بعض الأصحاء الذين يمارسون الرياضة بانتظام ولديهم لياقة بدنية عالية وليس لهم أي شكوى روماتيزمية أو آلام واشترك هؤلاء في تجربة لا تسمح بدخولهم

المرحلة الرابعة للنوم أو بمعنى آخر يتم إيقاظهم من النوم إذا أشار رسم المخ بدخولهم تلك المرحلة. وبعد عدة أيام من حرمانهم من النوم العميق بدؤوا يشكون من جميع أعراض ذلك المرض واختفت الشكوى عندما انتهت التجربة أصبحوا ينامون نوماً طبيعياً.

وعلاج يكون بشرح طبيعة المرض وطمأنة المريض مع بعض الأدوية التي تسبب النوم الطبيعي وبعض المسكنات سواء موضعية أو بالفم مع عدة جلسات من العلاج الطبيعي. وحديثاً تستعمل أشعة الليزر في تسكين الألم في الأماكن التي يصيبها ذلك المرض.

