

الفصل التاسع

الاكتئاب .. والضغط النفسى

يُشير مفهوم الضغط - في أبسط معانيه - إلى أي تغيير داخلي، أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة بعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل، أو التلوث البيئي، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطاً، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغييرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغييرات الهرمونية الدورية.

ومن المعروف، أن هناك طائفة كبرى من أمراض الطب النفسي، يُعتقد أنها نتاج مباشر للاضطراب الانفعالي والضغط: كالقلق، والاكتئاب، والوساوس القهرية. فالصلة بين الاضطراب الانفعالي، والاضطراب النفسي ليست شيئاً جديداً، لكن الجديد هو الدراسات المكثفة التي تجري عن صلة الضغط، وأساليب الحياة الخاصة، (والعوامل السلوكية في مجملها)، بالأمراض العضوية البدنية.

وبفضل هذا الاهتمام أمكن تقديم أدلة علمية وافية ساعدت علي صقل سبُل التشخيص والعلاج. فأمكن من خلال ذلك أن نُحدّد بالضبط كيف تؤثر هذه الضغوط في حياتنا الصحية، كما أمكن أن نعرف الكثير عن تأثيرها الفارق في مختلف الأمراض

التي تتأثر بها . وهناك علي الأقل كثير من الحقائق المتجمعة عن دور هذه الضغوط في تطور الأمراض البدنية والاضطرابات العضوية، فضلاً عن الاضطرابات النفسية والعقلية .

من أين تجئ الضغوط ؟

- ١ . الضغوط الانفعالية والنفسية، مثل: القلق، والاكتئاب، والمخاوف المرضية.
- ٢ . الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية، كثرة الجدالات، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود مرضي أو معاقين في الأسرة ..
- ٣ . ضغوط اجتماعية، كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات ..
- ٤ . ضغوط العمل، بما فيها العمل المكثف، أو القليل، الصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين، أو الذي يُطلب منه القيام بمسؤوليات كبيرة، ولكنه لا يكافأ بنفس الجهد المبذول ..
- ٥ . ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر، الهجرة، تغيير المسكن أو الإقامة، الانتقال إلي عمل جديد ..
- ٦ . الضغوط الكيميائية كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.

٧. الضغوط العضوية، كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية، العادات الصحيّة السيئة، واختلال النظام الغذائي .

الضغوط النفسِيَّة..مصادرها، وكيفية الاستجابة لها:

يعود الفضل إلى « هانز سيليا » Hans Selye في وضع كثير من الأسس العلمية لهذا الموضوع، فقد لاحظ منذ فترة مبكرة أنّ المرضي يشتركون (بالرغم من تعدّد مصادر المرض والشكوى لديهم) في خصائص عامّة متماثلة، وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة إلى الأعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاصّ بكلّ منهم. فجميع المرضي يُعانون من ضعف الشهية، والوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة. ومن ثمّ، افترض أنّ الأمراض المختلفة تشترك في إحداث مجموعة من الأعراض، أطلق عليها الضغط العام، بالإضافة إلى الأعراض النوعية الخاصة بكلّ مرض.

ولكي يتحقّق من ذلك، عرض « سيليا » الفئران في معمله بكندا إلى أنواع مختلفة من المجهودات كالبرودة الشديدة، أو الحقن بمواد سامّة. وما استجابت به الفئران في مثل هذه المواقف، يُلخّص في واقع الأمر استجابتنا جميعاً نحن البشر عندما نواجه خطراً مُعيّناً، أو ضغطاً نفسياً مستمراً. فقد ردت جميع الفئران،

بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع عليها، بأنَّ حشدت جميع وظائفها الجسميَّة بطريقة انعكاسية. فنشطت الغُدَّة، وتضخمت «الغُدَّة الكظرية» Adrenal gland (توجد في جسم الإنسان وهما غدتان كُلُّ واحدة موضوعة فوق إحدى الكليتان بشكلٍ خاص)، وتزايد إطلاق « الأدرينالين » Adrenaline منها. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات « الأدرينالين » ، تتحوَّل الأنسجة إلى جلوكوز يمدُّ الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم لمواجهة الخطر. وهو شيء يحدث لدينا جميعاً في المواقف الانفعاليَّة.

● عندما تفشل الطاقة علي التكيف:

أطلق « سيليا » علي ما يُظهره الجسم من مقدرة علي التكيف المبدئي والتوافق للضغوط: « طاقة التكيف » Adaptation Energy، وقد أثبت أن استمرار التعرُّض للضغوط يؤدي تدريجياً إلى فقدان هذه الطاقة، وانهارها، ومن ثمَّ تضعف — في الحالات البشرية — قدرة الجسم علي المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة، وذلك بعد أن يمرَّ الإنسان بعددٍ من التغيُّرات التي يمكن له التعرفُ عليها. كما يمكن للإنسان العادي أن يتعرَّف علي العلامات الدالة علي الضغط، وبالتالي يمكنه التعامل معه ومعالجته قبل أن تستفحل آثاره الجسميَّة والنفسية (انظر الإطار التالي):

إنذارات تزايد الضغط والإجهاد

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجُّس والقلق علي أشياء لا تستدعي ذلك.
- الاكتئاب.
- التوتر العضلي والشدّ.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.
- تلاحق الأمراض والتعرُّض للحوادث.

وتستجيب للضغوط أولاً الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكلٍ أسرع من غيرها للمرض، ممَّا يُفسرُ التأثير النوعي للضغوط علي حدوث أمراض دون أمراضٍ أخرى. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأورام السرطانية.

وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرابين عن أداء وظائفها المعتادة. وتحدث أمراض المعدة، عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة، بسبب قلة كمية الدم التي تصله نتيجة للتوتر الذي تُثيره هذه الضغوط... وهكذا.

● الضغوط النوعية المرتبطة بتطور الاكتئاب؛

نشطت محاولات متعددة لتحديد أنواع بعينها من الضغوط وأحداث الحياة، يتوأكب ظهورها بتطور أنواع مستقلة من الأمراض الجسميّة، والمشكلات النفسيّة، فعلى مستوى الاضطرابات البدنيّة تبين، مثلاً، أنّ ارتفاع ضغط الدم الشرياني أو ما يُسمّى بالضغط المرتفع (وهو مرض طبي مزمن له مسببات عضوية متنوعة)، يرتبط بتزايد الضغوط المزمنة، أي الضغوط التي يتعرّض لها الفرد فترة طويلة من الزمن ولا يستطيع تغييرها، مثل: ضغط العمل وتوتر العلاقة بالرؤساء، وما يُصاحب ذلك من قمع لمشاعر الغضب. ونظراً لأنّ ارتفاع ضغط الدم يُعتبر من العوامل المهمة في الإصابة بأمراض القلب، فقد تبين أيضاً أنّ الإصابات بأمراض القلب ذات ارتباط وثيق بضغط العمل، والضغوط الاجتماعية المُجهدة، خاصة إذا اقترن وجودها بالإفراط في التدخين، والعامل الوراثي.

أمّا التعرّض للضغوط الحادة الناتجة عن التغيّرات المفاجئة وغير السّارة (كالفصل من العمل، أو الطلاق، أو الاعتداء)، فمن شأنها أن تضعف جهاز المناعة ممّا يُرجح التعرّض للإصابة

بأمراض الأورام السرطانية. ولهذا كشفت التجارب علي الحيوانات المُصابة بالسرطان أن تعريضها لتغيُّرات عضوية وبيئية مفاجئة وسلبية (مثل إحداث تغيُّرات هرمونية شديدة)، يؤدي إلي تكاثر الأورام السرطانية لديها.

أمَّا الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدي إلي الغضب، والفرع، والخوف)، فقد تبين أنَّها ترتبط بأمراض الربو. ومن الطريف، أن بعض البحوث التجريبية، بينت أنَّه من الممكن إثارة أعراض مماثلة لأعراض الربو عند الأطفال بتعريضهم لمواقف انفعالية كالنقد، أو مشاهدة أفلام مثيرة. أمَّا الضغوط التي تؤدي إلي إثارة الغيظ، والانشغال الشديد علي المستقبل، والقلق الحاد فمن شأنها أن تزيد من العصارات الأوكسيدية المعديّة، فوق حاجة الجسم، ممَّا يجعلها أكثر ارتباطاً بالإصابة بأمراض قرحة المعدة... وهكذا.

أمَّا اضطرابات الاكتئاب واليأس، فقد كشفت المقارنة بين المكتئبين وغيرهم، عن أنواع خاصّة من الضغوط توجد مُصاحبة أو سابقة لظهور الاضطراب. ويمكننا إجمال محصلة التجارب في نتيجة رئيسة مؤداها، أنَّه لما كان الاكتئاب من الاضطرابات الرئيسية التي يُسببها الحزن والحِداد، فقد كان من البديهي أن نجد ما يؤكّد وجود تزايد في نسبة، ما يلي:

• الأحداث والضغط المرتبطة بالانفصال، والخسارة (مادية، اجتماعية، إنسانية) هي المسؤولة أساساً عن تفجر الاكتئاب. وهذا ما أثبتته النتائج بالفعل. إذ تبين أن من أكثر أنواع الضغوط، ارتباطاً بالاكتئاب تلك التي ترتبط بحدوث خسائر أو فقدان. ومن ثمَّ يكون شيع الاكتئاب لدي المطلقين أو المطلقات، والأرامل من الذكور والنساء، وأثر الكوارث المادية، والهجرة إلي موطن جديد غير الموطن الأصلي بسبب الدراسة أو العمل أو أي سبب آخر.

• يزداد الاكتئاب نتيجة للضغوط التي يخلقها المرض الجسمي، فقد تبين أن المرضي حتي بالأمراض الخفيفة كالأنفلونزا يتعرَّضون للإصابة بالاكتئاب، أكثر من غيرهم. صحيح أن هذه النتيجة لا تنطبق علي كلِّ الأشخاص، حيث لا يستجيب كلُّ المرضي العضويين بالاكتئاب، وصحيح أن هذا لا ينطبق علي كلِّ الأمراض، حيث تؤدي بعض الأمراض، مثل: الأمراض المرتبطة باضطراب الغدد والهرمونات، والإيدز.. إلخ أكثر من غيرها للإصابة بالاكتئاب، إلا أن هذه الفروق تنطبق علي كلِّ العلاقات التي تربط الاكتئاب بالضغط.

● متى تدفع الضغوط النفسية إلي اليأس والاكتئاب ؟

في حقيقة الأمر فإن الكثير من حالات الاكتئاب لا تنشأ بالضرورة كنتيجة آلية لوجود أحداث أو كوارث اجتماعية نتيجة للانفصال أو الخسارة. فضلاً عن هذا، لا تؤدي الخسائر، ومتاعب الحياة إلي الاكتئاب بصورة آلية لدي كلِّ النَّاس. وهناك علي سبيل المثال ما يُشير إلي وجود حالات من الاكتئاب، تُصيب النَّاس في حالة وجود أحداث مناقضة للخسارة. ولهذا نجد مَنْ يتكلم عن وجود ما يُسميَّ بـ «اكتئاب النجاح» Success Depression، أي هناك أنواعاً من الاكتئاب يمكن أن تحدث حتي عندما تتعم علينا الحياة بتغيُّرات ومزايا ايجابية. فليس من النادر أن يُصيبنا هذا الإحساس في مواقف سارة، مثل: الحصول علي ترقية، أو تحقيق نجاح بعد بذل الجهد، أو حتي من خلال انهماكنا في أحداث سارة لنا أو لأحد الأعرء في الأسرة.

معني هذا أنَّ عملية ترجمة الضغوط النفسية وأحداث الحياة إلي اضطراب انفعالي واكتئاب، تحتاج إلي وجود شروطٍ أخري معها، منها علي سبيل المثال التالي:

● تبين أنَّ أسوأ الضغوط، وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفتقد إلي المساندة الوجدانية، والدعم الاجتماعي

Social Support، والمؤازرة. فالحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة، تُعتبر من المصادر الرئيسة التي تجعل للحياة معنى، ومن ثمَّ توجهنا إلي الصحة، والرِّضا، وتجعلنا في الوقت نفسه قادرين علي مقاومة الضغوط النفسية ومقاومتها. ولهذا فالزوجة التي يتوفى زوجها، غالباً ما تكون أكثر قدرة علي المقاومة والتحمل وعدم الانهيار، إذا كان حولها أولادها وأقاربها يمدونها بالرعاية والعزاء.

والمريض يكون أكثر قدرة علي الشفاء وأكثر تفاؤلاً عندما يجد مَنْ حوله من الأهل والأصدقاء يمدونه بالدعم والتشجيع. ومن المعروف أنَّ جزءاً كبيراً من عوامل نجاح العلاج النفسي، يكمن في وجود مُعالج دافئ يمدُّ مريضه بالتشجيع، والمشاركة الوجدانية Empathy، ويسانده بالتفهّم والتوجيه عندما تتضافر من حوله الصعاب، وتتراكم عليه الصِّراعات.

- الاستجابة باليأس والاكتئاب لأحداث الحياة، أو عدم الاستجابة بذلك يتوقف علي مدي ما يتسلَّح به الفرد من مهارات اجتماعية. ومن ثمَّ، فتأثير الضغوط النفسية علي الأفراد ذوي الاهتمامات المهنية والاجتماعية الضيقة

يكون أكثر عمقاً، وأسوأ أثراً. إذ يجد الفرد نفسه في مثل هذه الحالة، عاجزاً عن الدخول في نشاطات أو علاقات اجتماعية مما لو كان الفرد ذا اهتمامات اجتماعية متسعة، وأكثر قدرة علي التطور بمهاراته، وعلاقاته.

• يتوقف تأثير الخبرات والضغوط اليومية علي مدى تقدير الفرد لها، وعلي مدى إدراكه لخطورتها الرمزية له. ومن ثمَّ فإنَّ نفس الحدث الواحد لا يُثير الاضطراب عند فردين مختلفين، أو حتي عند الفرد الواحد في الظروف المختلفة. ويذكر لنا الدكتور « عبد الستار إبراهيم » حالة كاتب سيطرت عليه حالة من الاكتئاب إثر إصابته بالروماتيزم في مفاصل اليدين، فلقد كان هذا الحادث - الذي لا يُسبب بالضرورة اضطراباً انفعالياً لدي الكثيرين - ذا مغذي مختلف بالنسبة لهذا الكاتب الذي يعتمد علي يديه في الكتابة والتأليف، ومن ثمَّ التعبير عن النفس. فالنسبة لهذا الكاتب كان هذا النوع من الضغط - الذي لا يرتبط بالضرورة بالاكتئاب لدي جميع المرضى - وزن أخطر. فهذا الحدث عند هذا الكاتب، كان يعني الحرمان من مصادر الإشباع النفسي والاجتماعي التي تُحقِّقها له الكتابة.

• قد يُثير حدث ما، يبدو في ظاهره حدثاً إيجابياً وساراً كالترقية في العمل، إلي مشاعر متضاربة عند شخصٍ ما،

إذا كان هذا الشخص يري أن الترقية قد وضعت في موقف «تهديد» وعرضه للنقد والمراقبة والمحاسبة، بعكس الأمان والسلبية اللذين كانت تحققهما له وظيفته السابقة.

● هناك ما يؤكد أن الخبرة السابقة تلعب دوراً مهماً في ترجمة الأحداث التي تُصيبنا ترجمة ايجابية أو سلبية، فالاستجابة للرفض، والفشل في العلاقات الزوجية أو العاطفية، يتوقف إلي حد كبير علي مقدار الخبرات الشخصية السابقة. وكلما زاد تعرُّض الشخص لمثل هذا النوع من الخبرات، كان أكثر قدرة علي التعامل مع مثيلاتها في الحاضر أو المستقبل بصورة أفضل.

ولعلّ هذا من الأسباب التي تُفسّر ما يميّز به الكبار والبالغون من قدرة علي التعايش ومعالجة ضغوط الانفصال، وتجارب الرفض والفشل في العلاقات الاجتماعية، وكأن تجاربهم السابقة قد منحهم « حصانة » ومقدرة أكبر علي التعامل مع الضغوط، ومعالجتها بصورة أكثر كفاءة. وذلك علي العكس مما نجده من الاضطرابات والنوبات الحادة من الاكتئاب واليأس الذي يُصيب المراهقين، والشباب الصغار عند مواجهة الفشل في تجاربهم العاطفية أو الاجتماعية، أو غيرها.

