

اضطرابات الكرب

Stress Disorders



لا تجزَعَنَّ إِذَا نَابَتَكَ نَائِبَةٌ وَلَا تَضِيقَنَّ فِي خَطْبِ إِذَا نَابَا
 مَا يُغْلِقُ اللَّهُ بَابًا دُونَ قَارِعِهِ إِلَّا وَيَفْتَحُ بِالتَّيْسِيرِ أَبْوَابَا

ابن معصوم المدني

من المعروف أن الأحداث العصبية والظروف الضاغطة غالباً ما تثير الاضطرابات النفسية بأنواعها وإشكالها بقدر لا يقل قيمة عن إثارتها للاضطرابات العاطفية التي قد تكون شديدة، ولكن ليست بالشدة والفترة المطلوبة ليتم تشخيصها بوصفها اضطرابات ضمن طيف الاكتئاب أو القلق، وقد سميت هذه جملةً ردود الفعل للأحداث الضاغطة Reactions to stressful experiences اضطرابات الكرب أو الاضطرابات الوجدانية الصغيرة Minor Affective Disorders بحسب التصنيف الدولي للأمراض النفسية ICD-10.

إن رد الفعل للكرب قد يتراوح بين الأفراد من حيث شدة الأعراض والفترة الزمنية، فإذا كانت الاستجابة للحدث تتراوح من ساعات عدة إلى 3 أيام، فإنها تسمى رد فعل للأحداث الضاغطة، وتصنف بحسب التصنيف الدولي ب ICD-10 Acute Stress Reaction أما إذا استمرت الاستجابة لفترة أطول تتراوح من يومين على الأقل حتى 4 أسابيع، فإنها تصنف بوصفها اضطراباً بحسب تصنيف ال DSM-V Disorder Acute Stress اقترح مصطلح (الكرب Stress) لأول مرة العالم (هانس سيليبه) سنة 1936.

الكرب حالة نفسية شائعة في عصرنا، حيث تكثر المؤثرات بأنواعها: من ضغوط اقتصادية وسياسية واجتماعية وبيئية ووظيفية وغذائية. إنه مجهود يتكيف به الجسم مع التهديدات الخارجية (كحادثه سير أو عملية جراحية أو مرض أو تقلب طقس... أو استعداد لامتحان أو تربص وتبويت نية انتقام أو انفعال نفساني كالحزن أو الهم أو الغضب بل وحتى الفرح المبالغت.

الكرب إذن هو شكل من أشكال صروف الدَّهر من ابتلاءات ومضايقات وتنافس وتحديات ونجاحات.

ويمكن القول: إن المصطلح في (الأصل) قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق أو اضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد الإحساس بظلم ما، وقد اشتق من الكلمة الفرنسية Distress التي تشير إلى معنى الاختناق Strictus والشعور بالضيق Tight والظلم وأيضاً بمعنى القوة (Straits) والإجهاد Adversity والإصابة Force والضغط Pressure والشدة Strain، وقد شهد القرن التاسع عشر تزايد الاهتمام بدراسة الضغط، وفي نهاية القرن العشرين، برز مصطلح الضغط Stress ليشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق.

في عصرنا هذا تشير كلمة الكرب إلى الانعصاب أو الشدة أو الضائقة، أو الإجهاد، وتشير إلى الضغط أو العبء أو المحنة، وتفيد الكلمة في الفيزياء والميكانيكا كل ما يسبب إجهاداً أو ضغطاً لغيره مثل القوة التي تضغط شيئاً أو تجذبه، وقد تغير حجمه أو شكله بإنقاصه أو مطه مثلاً، وفي علم الوظائف تفيد الكلمة إحداث توتر بالعضلة لدرجة الإجهاد أو الإحساس بهذا التوتر، وفي الناحية المرضية قد تستخدم الكلمة لكل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً Stress.

وبالنسبة إلى جرينبرج Greenberg يشير مصطلح الكرب إلى فعل سيكولوجي وفسيولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الفرد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة، وهو إجهاد بدني أو نفسي يلزم الفرد عادة لفترة من الزمن تهدد قدراته على التوافق مع أحداث الحياة

ومتطلباتها المختلفة، وهي الظروف التي ترتبط بالشدة والضغط الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد ينتج الضغط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق والضغط حالة تنتج عن عدم حدوث التوازن بين المطالب الواقعية لدى الفرد وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات، بمعنى أنها نتيجة الإحساس بالطلب يفوق الإحساس بقدرته الفرد وإمكانياته على سد احتياجاته (Greenberg 1980).

الطبيب الكندي هانز سيللي Hans Seley قد كان أول من قدم مصطلح الضغط النفسي Stress للمجال الطبي عام 1926، فقد لاحظ أن الأفراد يعانون على نطاق واسع من الأمراض الجسمية، ولكن هناك عامل مشترك في الأعراض مثل فقدان الشهية، وانخفاض في قوة العضلات، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الحماس لإنجاز أي شيء.

توصل سيللي Seley إلى تعريف الضغط النفسي بأنه استجابة الجسم لأي متطلب يوضع عليه، ويأخذ سيللي الجانب العضوي في تعريفه، فيصف الضغط النفسي بالتركيز على استجابة الضغط، التي تحدث عندما يسجل المخ أي مثير ضاغط Stressor مثل حادث سيارة أو تهديد بالفصل من العمل، وينظر البعض للضغط بوصفها تهديداً للأمن الفرد وسلامته، حيث تجعله أكثر عرضة للصدمات والاضطرابات، وعدم قدرته على اتخاذ أي قرار إيجابي قاطع تجاه المشكلات والضغط التي تواجهه، أو العمل المكلف به.

بينما يرى البعض الآخر أنها عبارة عن:

- التوقع الذي يوجد لدينا حول عدم قدرتنا على الاستجابة المناسبة لما قد يعترضنا من أمور أو صعوبات قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة.
- في حين أكد البعض في تعريفاتهم أنها حالة نفسية ناشئة عن تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة، التي تُوجد لديه مواقف صراعية حادة مصحوبة بتوتر انفعالي.
- وفي سياق آخر ينظر البعض إلى الضغوط بوصفها دافعاً للحياة ومحركاً للأداء عندما تكون بدرجة معتدلة.

أسباب الكرب

كثيرة منها ما يستحيل التّحكّم فيها وإزالتها (كالمرض والحوادث)، ومنها ما نقدر على التّخفيف منه كتقلّبات الطّقس، لكن هناك أسباب ثلاثة، نستطيع أن نزيلها بالكامل، وهي كثيرة كالغضب ونبّة الانتقام والجهل. وهناك مؤثّرات متوتّرة عدة، من تلوّث وقلّة حركة وهضم حقوق الجسم (كسوء تغذية وقلّة نوم...) وجدال وأخطاء السّير وكتّم وكذب وتردّد وتجسّس وفضول ومغالاة في الشّعور بالذّنب.

مراحل الكرب

للکرب ثلاث مراحل بيولوجية: الاعتداء الخارجي.

• أولاً: مرحلة (التيقظ) التأهب Vigilance، وفيها يزيد الجسم من طاقاته لمواجهة الاعتداء الخارجي بإفراز هرمونين: الأول هرمون Adrenaline الأدرينالين (يسرّع هذا الهرمون التنفس، فيزيد من أكسجين الدّم، ويزيد من انتباه الأعصاب، ويرفع ضربات القلب ويرفع (ضغط الدّم) لذا يُعدّ الكرب سبباً مباشراً لارتفاع ضغط الدّم، ما يوفر دماً كثيراً للعضلات، أمّا الهرمون الكظري الثاني فهو (الكورتيزون Cortisone) الذي يرفع سكر الدّم.

• ثانياً: مرحلة المقاومة Resistance لاستمرار الموتر بغية النجاح في تجاوزه، وذلك بالحفاظ على وفرة طاقات المرحلة الأولى (سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدّم وسرعة التنفس والانتباه).

• أخيراً: مرحلة الفشل Exhaustion وهي مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف، الفشل في اجتياز الاعتداء الخارجي الموتر، فتظهر الأعراض المهلكة كصداع الرّأس والأرق واضطرابات النّجو (كالحرارة والتّخمة ونفخ الأمعاء)، أحياناً (Lumbago آلام قطنية) أو نملة أو انهيار عصبي.. يكمن سبب هذه الاضطرابات في الطّاقة الوفيرة التي أنتجها الجسم في أثناء تربّصه، والتي غطّت الاعتداء الخارجي الموتر، وفاضت عليه (فاضت إمّا لأنّ الاعتداء لم يحدث بالمرّة، أو حدث فعلاً، ولكن بأقلّ حدّة ممّا كان متوقّعا)، ويتراكم هذا الفيض مع تكرّر الكرب.

ونحن في صدد البحث عن الكرب الذي من شأنه أن يخل التوازن في أداء الفرد وعطائه واختلال دوره الاجتماعي.

ما مكونات الاستجابة للأحداث الضاغطة؟

1. استجابة عاطفية Emotional Response.

2. استجابة جسمانية Somatic Response.

3. استجابة نفسية Psychological Response.

• الاستجابة العاطفية والجسمانية قد تكون من نوعين :

1. القلق Anxiety ويشمل الأعراض المألوفة لهذا الاضطراب.

2. الاكتئاب Depression المصحوب بقلة الحركة.

وكما هو متوقع، فإن القلق مرتبط بأحداث وثيقة بالتهديد لسلام الفرد وأمنه. أما الاكتئاب فهو مرتبط عادة بأحداث لها علاقة بالانفصال أو فقدان.

الاستجابات النفسية للأحداث الضاغطة تتمثل في آليات الدفاع النفسية Psychological Mechanisms التي من شأنها أن تقلل صدمة الحدث، وتحد من الآثار العاطفية والجسمانية للحدث الضاغط.

• وهناك مجموعتان من آليات الدفاع النفسي يمكن وصفها:

1. إستراتيجيات التكيف Coping Strategies:

تلك التي من وظائفها تقليل شدة آثار الكرب الناتجة من مواجهة حدث ضاغط ما يضمن شيئاً ما من استمرارية الأداء الطبيعي للفرد.

ويشير هذا المصطلح المشتق من علم النفس الاجتماعي Social psychology إلى النشاط الذي يعي له الفرد كتجنبه عن عمد للعوامل الضاغطة بحسب ما يرى لازاروس Lazarus 1966.

2. أما مصطلح آليات الدفاع Defence Mechanism فهو مشتق من الدراسات التحليلية النفسية، وتشير إلى العمليات العقلية اللاواعية (اللا شعورية) كالإنكار مثلاً.

ويشير مصطلح التكيف Adaptation إلى العمليات النفسية المتضمنة في التأقلم مع الأحداث الضاغطة المرتبطة مع كرب مزمن على سبيل المثال.

تكيفية Adaptive وتنقسم بدورها إلى نوعين:

أ. إستراتيجية حل المشكلات Problem Solving Strategy التي من شأنها جعل الأحداث الضاغطة أقل تأثيراً، وتشمل الخطوات الآتية:

- Help البحث عن مساعدة والحصول على معلومات أو نصيحة لحل المشكلة.

- Plans عمل خطط وتنفيذها للتعامل مع المشكلة.

- Confrontation المواجهة، وتتضمن: تحديد حقوقك أو إقناع شخص آخر بتغيير سلوكه عندما يكون أيٌّ منهما له الدور الفعال في حل المشكلة.

ب. إستراتيجيات تقليل شدة العاطفة Emotion – reducing Strategy وتشمل:

- التنفيس أو التفريغ العاطفي Emotional Ventilation: لتحدث مع شخص آخر والتعبير عن العواطف.
- التجنب أو التفادي Avoidance: رفض التفكير في المشكلة، وتجنب الأشخاص سبب المشكلة، وتجنب كل ما يذكر بها.
- إعادة التقييم الإيجابي Positive Re-appraisal: النظر للمشكلة من زاوية إيجابية وكأنها زادت من مناعة الفرد وخبرته لمواجهة الصعاب.

قبول أو رفض المسؤولية عن المشكلة، فإن كان له دور جزئي أو كلي في تكوينها وعليه التعامل معها بإيجابية وموضوعية أو لا دور له فيها وعليه عدم الالتفات إليها والاستمرار في العيش بسلام دون ردود فعل.

ومع أنه ليس دائماً تكون هذه الإجراءات تكميلية، فمن الممكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية على عكس المتوقع، وهذا شأن الفرد المريض الذي يستخدم آلية الدفاع (التجنب)، ما يؤدي إلى تأخره في طلب العون الطبي وتعقيد حالته الصحية، ومن هنا تأتي الأهمية للنظر إلى هذه الإجراءات التكميلية ليس فقط توظيفها فحسب بل والقدرة على اختيار الأنسب منها لمختلف الظروف المتغيرة، ويمكن التعبير عن هذه الأهمية بالذات، فيما يخص الأعضاء في المجموعات المعروفة بـ (متعاطي الكحول مجهولي الاسم) الذين ينصحون بأمور جوهرية من خلال التشجيع للعلاج منها:

- البحث عن الشجاعة لتغيير ما يمكن تغييره.
- قبول ما لا يمكن تغييره.

- حكمة التفريق بين الحالتين.

قد تكون إستراتيجيات التكيف غير مناسبة لسوء اختيارها للظرف المناسب، ومن ثم تزيد من حجم الأزمة على المدى البعيد على الرغم من تأثيرها في تقليل أعراض الشدة على المدى القصير كما يشعر بها هؤلاء المرضى خطأً.

- فما الإستراتيجيات غير التكيفية؟ Maladaptive Coping Strategies.

- استعمال المواد الكحولية والعقاقير المهدئة دون إشراف طبي.
- إيذاء النفس عن عمد: ويمكن عن طريق تناول جرعة دوائية زائدة، إلحاق جروح بجسده أو أي شكل آخر من الإيذاء، وكما يلاحظ لدى بعض المرضى رؤيتهم لجروحهم النازفة قد يخفف إحساسهم بالتوتر لدى قصير.
- سلوك هستيري: إطلاق العنان لسلوك غير منضبط للتعبير عن العاطفة الجامحة كالصرخ بشدة أو الحزن الشديد.
- سلوك عدواني: قد يحرر مثل هذا السلوك قيود الغضب والإحباط المحققة من آثار الشدة، ولكنه بلا شك مدمر للعلاقات على كل الأوجه، ويعقد من أزمة الفرد، ويزيد من شدتها.

يميل البعض لاستخدام نمط معين من آليات التكيف بشكل متكرر ونمطي في مختلف الظروف، وعندها تشكل هذه النماذج لدى هؤلاء الأشخاص ما

يسمى (نمط التكيف Coping style) بينما يميل البعض الآخر لاستخدام إستراتيجيات تكيف مختلفة تبعاً لاختلاف الظروف Lazarus 1993.

آليات الدفاع Defence Mechanism

ومن هذه الأساليب الحيل الدفاعية اللا شعورية التي يقوم بها الأنا، وهي عبارة عن عملية عقلية هدفها خفض القلق. وتشارك جميعها في خاصيتين:

1. أنها تعمل بطريقة لا شعورية.
2. أنها تتكرر الواقع وتشوّهه وتزيّفه.

سيغموند فرويد كان أول من وصف هذه الآليات، وفصلت لاحقاً من قبل ابنته آنا فرويد 1936، على أنها استجابات دفاعية لا واعية Unconscious أو حيل الذات الدفاعية لأحداث وظروف معينة، بمعنى أن الفرد يقوم باستخدامها دون قصد أو تخطيط مسبق غير واع لدوافعه الحقيقية، ولكن قد يصبح لاحقاً واعياً لها من خلال عملية الاستبطن Introspection أو تعليقات وملاحظات الآخرين له.

عملية الاستبطن Introspection: التأمل الباطني هو منهج البحث المفضل لدى المدرسة البنائية Structuralism التي تهدف إلى وصف البناء أو التركيب النفسي للإنسان، ويتلخص هذا المنهج في ملاحظة الفرد المدققة ملاحظة متمدة صريحة لإدراكاته ومشاعره وخبراته وانفعالاته وتحليلها، وهو أساس استخبارات الشخصية، حيث يجيب الفرد عن الأسئلة

في الاستبيان، ولا يمكن أن يتم العلاج النفسي دون استبطان المريض نفسه لنفسه، ويعدّ الوسيلة الوحيدة لدراسة بعض الظواهر كالأحلام وأحلام اليقظة والشعور في أثناء الانفعالات المتعددة.

قام فرويد بتعريف الآليات في دراسته المعروفة (اضطرابات النفس اليومية)، المصطلح الذي استخدم ليعني به زلات اللسان وإخفاق الذاكرة، وقد أسهم مفهوم آليات الدفاع في فهم السلوك البشري للحياة اليومية ولا سيما للأفراد تحت ظروف الشدة، وخاصة الأمراض النفسية والجسمانية على حد سواء. وتم استخدام هذه المفاهيم أيضاً في تفسير السببية للأمراض العقلية بمحدودية ظاهرة.

أهم آليات الدفاع النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة والشدة:

التحويل substitution

هو تحويل الصراعات الانفعالية أو الدوافع المكبوتة والتعبير عنها بأساليب خارجية/ نفسية من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليات الفسيولوجية. صدمة الانفجار التي تصيب الجنود في ميدان الحرب، تؤدي إلى العمى الهستيري/ التحويلي أو الشلل الهستيري/ التصدعي.

الإنكار Denial

هو الإنكار اللا شعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق، برفض إدراكه أو مواجهته، ويبدو الفرد كالنعام عندما يدفن رأسه في الأرض، وهي حيلة تعبيرية عن الهروب.

الخبرة السابقة والاستجابة للأحداث الضاغطة :

Previous Experience & Response to Stressful Events (Brown & Harris 1978)

قام العالمان (هارس وبراون) بدراسة أحداث الحياة وتفسير الاستجابة لها في ضوء خبرة الفرد السابقة، مع الإشارة إلى أن الاستجابة قد تتحول تبعاً للظروف ولخبرة الفرد في تعاطيه لتلك الأحداث، وهناك بعض ظروف الحياة تجعل الفرد أكثر عرضة وتهيئة واستعداداً للأحداث الكرب .Vulnerability Factors

وإن الخبرة السابقة التي تحمل في طياتها أماً وكرماً تخفف عتبة هذه التهيئة ليكون أكثر عرضة لاستجابة كربية كفقدان الوالد في مرحلة الطفولة له أن يجعل الفرد في مرحلة البلوغ أكثر عرضة لأحداث ضاغطة كالفقدان مثلاً.

تصنيف ردود الفعل للخبرة الضاغطة

تجدر الإشارة هنا إلى أن ليس كل ردود الفعل هذه تُعدّ غير طبيعية.

الحزن Grief: مثلاً هو رد فعل طبيعي لأحداث كرب كالحرمان بفقد عزيز، ولكن ضمن حدود معروفة بالفترة الزمنية والشدة حتى لا يتم الخلط واللبس بين هذه الحالات ونوبات الاكتئاب.

وإن الأقلية من الناس ممن تكون ردود أفعالهم متطرفة إلى حد اعتبارها مرضية، ألا أن الأغلب منهم لدى مواجهة لظرف كرب شديد

مثل حادث مروري أو حريق تظهر لديهم الأعراض المألوفة فور الحدث، منها: القلق، الخوف الشديد، الارتباك، التملل، عدم التركيز... وتتراوح شدتها من فرد لآخر لاختلافات فردية، تحكمها عوامل متعددة أفرزت هذا النوع من الاستجابة، ألا أنها تتلاشى بعد ذلك، ويعود الفرد لحالته السابقة تمامًا كما في مجالات الطب الأخرى، فكثيرًا ما نجد أفرادًا بنفس العلة المرضية، ولكن استجاباتهم مختلفة كمًا ونوعًا ما تؤثر ردود الفعل المختلفة في استجابة المريض لعلاج معين. وإن استخدام المريض للآليات الدفاعية المعينة (كالإنكار Denial) مثلًا تؤخر من اكتشاف العلة المرضية ومن ثم ضعف النتيجة العلاجية.

الحزن والاكْتَاب هما لفظان بمعنى واحد، ولكن يختلفان في الشدة والفترة الزمنية.

الحزن: حزن فلان؛ أي اغتم (الغم) على أمرٍ دنيوي قد فات، والحزن هو صورة من صور المشاعر الإنسانية الفطرية، فهو عكس الفرح والسرور.

قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: 43].

الاکْتَاب: كئِب فلان؛ أي انكسرت نفسه من شدة الهم والغم، وتقول العرب: اكتأب وجه الأرض؛ أي تغير، وضرب إلى السواد.

الخوف قد يعبر عنه بالهم، ولكن من أمرٍ آتٍ مستقبلاً.

وعليه، فالحزن هو شعور أو استجابة عاطفية فطرية تنتاب الفرد عند مواجهته مصاعب الحياة الدنيا ومتاعبها، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البعد: 4].

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ﴾ [البقرة: 155]، ولا يستثنى من هذا الابتلاء أحد من البشر، حتى الأنبياء عليهم السلام، كما ورد في القرآن الكريم كحزن خير البشر صلى الله عليه وسلم على قومه حين لم يستجيبوا له، قال تعالى: ﴿وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ﴾ [آل عمران: 176].

وحزن أم موسى على قذف ابنها في اليم، وحزن يعقوب على ابنه يوسف عليهما السلام، وحزن أبي بكر رضي الله عنه في حادثة الهجرة: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: 40].

وهذه دعوة للمؤمن الذي أمره كله خير؛ لأنه يجعل الفرح شكراً والحزن صبراً؛ لعلمه ويقينه أن الصبر أجره مرتان: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155].

ولا ينبغي للإنسان أن يطيل النظر في حزنه على أمور كان أمر الله فيها مقضياً، ولا يقنط أبداً من رحمة ربه جل وعلا، فالمؤمن هو من آمن بالقدر خيره وشره.

