

الفصل 7



التنين في الداخل الفيزيولوجية المهلكة للشدة النفسية

ليس من مصلحتك أن تبعد ثنيًا عن حساباتك
إذا كنت تعيش قريباً منه

- ج. د. ر. د. تولكين

الشدة النفسية

الشدة النفسية موجودة في كل مكان داخل مجتمعنا سريع الخطى، إنها التنين المهلك الموجود داخل كل منا ينفث النار داخل أجسامنا ويمزقنا إرباً، إنه يتخللنا كما يتخللنا الأوكسجين أو الماء أو الفاكس أو الهواتف الخلوية أو حركة المسير أو الفواتير أو الأولاد أو الرؤساء.

الشدة النفسية

إنها تبدو مألوفة لمعظمنا، إنها كذلك على وجه التأكيد. إننا نجري هنا وهناك في معظم أوقاتنا مسرعين هنا مندفعين

هناك نضغط على أبواق سياراتنا ونوجه الشتائم إلى السائقين على الطرق الحرة نحاول أن نلحق بوقت موعد أخير أو أن نعمل على إيصال أولادنا إلى تمرين في الوقت المحدد.

الشدة النفسية

إن معظمنا لا يأخذ من الوقت ما يكفي للجلوس لتناول وجبة بعد الآن، وإن مطاعم الوجبات السريعة هي التي تقوم بالقتل (حرفياً إذا ما نظرنا إلى نوعية الأطعمة التي تقدمها) وتقوم بتصميم وتغليف الطعام لكي يكون أكثر سهولة في الأكل لدى جيل التنقل المستمر. نقرأ في صحيفة ذات يوم أن إحدى وحدات الوجبات السريعة قد ابتدعت نوعاً من (الهامبرغر) على شكل قطعة السجق لكي تتمكن النسوة اللواتي هن في حركة تنقل من أكلها بشكل أفضل وهن يقدن سياراتهن دون أن تنسكب المحتويات على قمصانهن الخارجية.

ومع ذلك فإنهم يطلقون على ذلك اسم (التقدم)!

الأمر لن يزداد إلاّ سوءاً

كلما أصبحت حياتنا أكثر تعقيداً مع تزايد الضغوط والطلبات التي نتعرض لها من خلال وظائفنا وعلاقاتنا وأمورنا المالية فإن مستوى الشدة النفسية لدينا سوف يستمر في الارتفاع الحاد. وفي الحقيقة فقد أظهر استطلاع للرأي أجري لما ينوف

عن ألف شخص من البالغين أن 75 بالمئة منهم أفادوا أنهم يشعرون بالشدة النفسية مرة في الأسبوع على الأقل. خمس وسبعون بالمئة!

إن أحدث ما تم من تعاظم في أنظمة المعلومات ذات التقنية العالية ما هو إلاّ مساهم إضافي فيما نعانيه من شدة نفسية. انظر حولك فقط، كم من الناس ترى أنهم يمارسون أعمالهم من خلال الهواتف الخلوية وأجهزة الإجابة أو أنهم يقومون بإنهاء مشاريع اللحظة الأخيرة على الكمبيوتر المحمول؟

لقد خرجت الشدة النفسية من مكان العمل ومن حدود العمل الوظيفي بين الساعة التاسعة وحتى الخامسة وغزت كل وجه من أوجه حياتنا اليومية.

صفحة الطريق

هل تعلم أن بعض الدراسات ترى أن ما ينوف عن 60 بالمئة من كافة حوادث الطرق كان نتيجة صفحة الطريق أو قيادة السيارة بشكل عدواني زائد؟ منذ خمس عشرة سنة لم يكن هناك شيء يعرف بصفحة الطريق، إلاّ أن الحديث يدور الآن عنها وكأنها مرض يحدث بشكل طبيعي ويحتاج إلى البحث والدراسات والأدوية والعلاج.

إن صفحة الطريق ليست مرضاً، إنها مجرد عرض مرضي.

المرض هو الشدة النفسية وهي تقتلنا.

كلما زادت الشدة النفسية نقصت التسلية

الأمر الذي يدعو إلى الحزن هو أنه كلما ازدادت متطلبات مهنتنا، فإن أول ما يدفع الثمن هو أوقات فراغنا واسترخائنا، وإن الأمر نفسه الذي نحتاج إليه لمكافحة الشدة النفسية التي تقتلنا هو الأمر الذي يتم دفعه نحو الأدنى فالأدنى على سلم الأولويات. إننا لا نخصص الوقت اللازم لإزالة سميّة الشدة النفسية التي تثور في أجسامنا.

وليس من العجب أننا نموت.

قصة النجاح الأميركية النموزجية

كان أحد زملائنا في العمل الطبي يدير عملاً ناشطاً إلى حد كبير، وكان ناجحاً في عمله ويحسده عليه نظراؤه، وقد اعتاد توزيع ساعات عمله على ثلاث عيادات متنقلاً بين عيادة وأخرى جيئة وذهاباً عدة مرات في اليوم. الجراحة؟ يوم الخميس؟ لا بد أن ذلك في المدينة (أ). أوقات العيادة يوم الثلاثاء؟ صباحاً أم بعد الظهر؟ آه لا بد أن ذلك في المدينة (ب). كانت تلك الوتيرة المحمومة مضافاً إليها الشدة النفسية اليومية الناجمة عن ممارسة العمل والتسويق والفواتير وتعيين الموظفين وطرد غيرهم، تشبه تينياً يأكل طريقه تدريجياً نحوه، ويفتح ثغره حرقاً في بطنه، ولم يفاجأ أي منا عندما أدخل المستشفى مؤخراً لمعالجته من قرحة نازفة.

لقد أكلت الشدة النفسية ثغرة في داخله بشكل حرفي .

كلنا لديه شدته النفسية

هل يبدو ذلك مألوفاً لديك؟ قد لا يكون العمل في ثلاث عيادات مختلفة هو ما تعانيه، بل قد يكون إيصال ثلاثة أولاد مختلفين إلى ثلاثة أماكن مختلفة في نفس الوقت، وقد يكون ثلاثة مشاريع عمل متراكمة فوق مكتبك أو ثلاث فواتير إضافية تستنزف حسابك في المصرف .

ومهما كان الأمر، فإن عليك أن تؤمن بأن الشدة النفسية تؤثر على كل شخص بما في ذلك شخصك .

الشدة النفسية وتجاوزها

إن كلانا يشعر بالشدة النفسية في حياته . والسؤال الحقيقي هو: هل يمكن لنا أن نفعل أي شيء حيالها؟
نعم دون ريب .

إن لطريقة تعاملنا مع الشدة النفسية تأثير خطير على كل من صحتنا النفسية وصحتنا البدنية . ولكن دعنا نواجه الأمر . إن معظمنا لا يملك المهارات اللازمة من أجل حسن التعامل مع الشدة النفسية، وبعد كل هذا فأين يفترض بنا أننا تعلمنا هذه المهارات؟ في المدرسة؟

إننا لا نعرف كيف هو الأمر بالنسبة لك، إلا أنه لم يتم

تعليمنا مطلقاً في المدرسة كيف ندرك الشدة النفسية وكيف نعمل على التخلص منها. لقد تلقينا ثقافة في مجالات الرياضيات واللغة الإنكليزية والتاريخ وربما بعض الثقافة الجنسية، إلا أننا لم نتلق ثقافة حول الشدة النفسية.

إذن، أين من المفروض فيك أنك تعلمت هذه المهارات؟

الإنكار، الإنكار، الإنكار

إن الحقيقة المخلصة هي أن معظم الناس لا يتعلمون مطلقاً كيف يتجاوزون الشدة النفسية، وعندما يصل الأمر إلى تدبير أمر الشدة النفسية فإن البالغ المتوسط تكون معرفته أقرب إلى اللاشيء. وفي الحقيقة فإن أكثر طرق تدبير أمر الشدة النفسية شيوعاً في الاستعمال في أميركا هي الإنكار. عليك فقط أن تتجاهل الشدة النفسية وأن تأمل في زوالها، عليك أن تتجاهل الحقيقة التي تعمل على إتلاف نظامك المناعي وعلى شل نظام الدورة الدموية لديك وعلى قتل جملتك العصبية وتسرق منك نفس الحياة في حد ذاته.

تجاهل حقيقة أن ذلك يقتلك.

تصور لو أن السياسة الخارجية لبلادنا أثناء الحرب العالمية الثانية كانت:

تجاهل ما يحدث فإنه سيزول من تلقاء نفسه، ولو كان الأمر كذلك فإن من الواضح أن نتائج الحرب كانت ستكون مختلفة.

ويمكن قول الشيء نفسه عن حربك ضد الشدة النفسية، إذ إنك لا تستطيع معالجة الشدة النفسية بالتظاهر بأنها غير موجودة، إنها لا تزول من تلقاء نفسها بل إنها تلازمك وقد يكون لتجاهلها تأثيرات خطيرة بعيدة المدى على صحتك.

الشدة النفسية والصحة

كلنا يعرف أن الشدة النفسية هي أمر بغض ولكن هل هي حقاً مشكلة صحية؟

الجواب على هذا السؤال هو نعم بشكل قاطع.

إن الشدة النفسية هي سبب رئيسي للمرض وقد تم تضمينها على أنها أحد أكثر العوامل المسؤولة عن جمع كامل من الأمراض أهمية.

وقبل أن نبحث في الآليات التي تعمل بها الشدة النفسية لتسبب المرض لا بد من التأكيد على أن الشدة النفسية بطبيعتها الذاتية لا يمكن أن تقاس بشكل دقيق أو أن تُدرَس. إنها شيء لغايته ولذلك فإنها ذاتية، ولذلك دعنا نأخذ دقيقة من الوقت كي نأتي بتعريف بيولوجي جيد للشدة النفسية.

تعريف الشدة

الشدة: هي حفز خارجي أو داخلي يسبب رد فعل فيزيولوجي في نظام عضوي

مع هذا التعريف يمكننا أن نرى أن الشدة النفسية موجودة في كل مكان. فالمشي هو شدة على العضلات إذ إنه يسبب عملاً أكثر إجهاداً للعضلات ويجعلها تحرق الطاقة وأن تولد عضلات. والأكل هو شدة على الجهاز الهضمي وهو يسبب إفراز الخمائر الهضمية ويغير من جريان الدم بحيث يصل المزيد من الدم إلى الأمعاء من أجل امتصاصها للأغذية كما أنه يحفز التمتع وكل ما ذكره هي ردود فعل فيزيولوجية على الحافز.

أما الشدة النفسية فإنها قد تأتي من أي مكان، فقد تأتي من عملك أو من جيرانك أو من أطفالك بل أنها قد تأتي من عقلك الخاص. وإن كلاً من بواعث الشدة تلك قد تسبب رد فعل فيزيولوجي في جسمك.

إنك عندما تكون غارقاً في عملك فإن قلبك سوف يتسارع وسوف تشد عضلاتك ويضطرب هضمك ويرتفع ضغط دمك إلى الأعالي وكلها ردود فعل فيزيولوجية على الحافز.

ليس في إمكانك أن تتجنب ذلك، وإن كل نظام عضوي على هذا الكوكب عرضة له وحتى الأميبيا فإنها تتعرض للشدة

فإنك إذا ما وكزتها بأنبوب مجهري فإنها تتحرك مبتعدة كرد فعل على الحافز.
الشدة.

نحن بحاجة إلى الشدة

إن السبب في وجود الشدة هو أنها ضرورية للحياة ومفيدة لها بكثير من الطرق. والشدة هي التي تساعد الحيوانات على أن تكبر وأن تتكيف مع بيئتها كما أن الشدة تحفز التغيير وتساعد الحيوان على الفرار من الوحوش المفترسة وهي التي توجه النباتات لكي تنمو باتجاه أشعة الشمس كما أنها تساعد على توجيه تلك الأميبيا الضعيفة نحو الطعام وتبعدها عن الأذى.

أما لدى البشر، فإن الشدة تحفز عضلاتنا على النمو بعد التمارين، وهي التي تدفعنا إلى الأكل والشرب عندما تدعو الحاجة وهي التي توجهنا للابتعاد عن الخطر.

ومع ذلك، وفي الوقت الذي قد تكون فيه الشدة من الثوابت الشاملة إلا أن الطريقة التي يكون بها رد فعلنا نحن الأفراد على الشدة تتجلى بطرق شخصية متميزة من شخص لآخر. إذ إن كلاً منا يشكل رد فعله الخاص على الحافز سواء كان ذلك بالمشي أو الأكل أو صراخ رؤسائنا في وجوهنا. إن شخصيتنا الفريدة وأنماط سلوكنا ومهاراتنا في التجاوز هي التي

تحدد كيفية رد فعلنا على ذلك الحافز .

وهكذا إذن، ومن أجل أغراض هذا الكتاب دعنا نقدم تعريفاً آخر للشدة:

تعريف (بواعث الطاقة الثلاثة) للشدة

الشدة هي تجربة ذاتية تتألف من الموقف وإدراك الفرد لهذا الموقف ورد فعله (أو فعلها) على هذا الموقف

كما يمكنك أن ترى من هذا التعريف، فإن ما هو شدة بالنسبة إلى شخص ما، قد يكون غير ذي علاقة بالنسبة لشخص آخر. إن الشدة مسألة ذات طابع فردي إلى حد كبير. إذ إن هناك من الناس من يعاني من الشدة بدرجة كبيرة عندما يتحدث أمام الجمهور بينما أن هناك من الناس من يتحدث دون أن يفكر بالأمر ولو للحظة واحدة، كما أن المواعيد النهائية الخاصة بالعمل تؤثر على البعض منا أكثر مما تؤثر على الآخرين، ويمكننا أن نورد عدداً لا يحصى من الأمثلة، إلا أنك تدرك الفكرة.

حكاية تود - دعب في مخبر البحث

أريد أن أعطي مثلاً عن مدى الفردية التي يمكن أن تكون عليه تجربة الشدة. عندما كنت طالباً شاباً في البيولوجيا السلوكية كنت أمضي مقداراً كبيراً من الوقت في مخبر

الفيزيولوجيا وعلم النفس سعيًا وراء فهم السلوك الإنساني. وبصفتي طالباً أستاذ لتقديم أطروحة، كنت أمارس عملاً بغيضاً هو مساعدة أحد أساتذتي في أبحاثه التي شملت الجرذان والكحول والتبغ.

كانت المقدمة المنطقية بسيطة: هي أن نرى ما إذا كانت هناك علاقة بين الكحول والنيكوتين والشدة. وقد تم زرع كريات من النيكوتين تحت جلد عدة جرذان كبيرة بيضاء. وبعد إجراء حفز الشدة لديهم خُيِّرُوا بين الشرب من زجاجة تحتوي على الماء وأخرى تحتوي على الكحول وتم إجراء القياسات لمعرفة مقدار الكمية من الكحول التي استهلكتها الجرذان.

كانت المشكلة هي الكيفية التي يجب أن نحفز بها الجرذان.

وهنا حيث جاء دوري.

الآن عليك أن تفهم أنه لو كان بإمكانني فرض نوع من موعد نهائي لعمل على تلك الجرذان لفعلت ذلك ولكنت تركتهم يقودون السيارات عند ازدحام حركتها أو أن يصرخ رئيسي في وجوههم، بل إنني كنت لأدعهم يدفعون فواتيري... ولكن دعنا نواجه الأمر: إن ذلك لا ينطبق على الجرذان.

كلا، فإن الطريقة التي تحفز بها الجرذ حسب رأي الدوائر

العلمية هي أن تضعه في قفص له أرضية كهربائية وتعطيه صدمة كهربائية على قدميه كل خمس ثوان ولمدة خمس دقائق.

أمر يبعث على الشدة، كن واثقاً من ذلك، ولكن هل تعلم أن الأمر كان باعثاً على الشدة بالنسبة لي أكثر مما هو بالنسبة للجرذان! لم أكن أتحمّل الذهاب إلى ذلك المكان وأقوم بسحبها من أقفاصها (يمكنك أن تكون واثقاً من أنها لم تكن في غاية السعادة لرؤيتي) ثم أضعها في الصندوق الكهربائي وأوصل الكهرباء فأسمعها تصرخ صرخات طويلة حادة كل خمس ثوان ولمدة خمس دقائق. لقد كان ذلك يمزقني إرباً، بل إنني بدأت أرى أحلاماً تدور حول الجرذان في الأقفاص الكهربائية وهي تطاردني في أرجاء مبنى العلوم.

وبعد انتهاء التجربة، قمنا بحساب استهلاك الجرذان من الكحول الذي ازداد فعلاً. ولكن هل تعلم شيئاً؟ لقد ازداد استهلاكنا من الكحول أيضاً فقد كنت أشرب الكحول كالسمكة طيلة مدة ذلك البحث، وقد تضاعف ما كنت أتناوله من الكحول تقريباً كطريقة لاواعية لتجاوز الشدة التي كانت قائمة أثناء تلك التجربة.

ذلك هو مثال عن موقف كان باعثاً للشدة إلى حد كبير بالنسبة لي ومع ذلك فإنه قد لا يكون له حتى مجرد تأثير على أشخاص آخرين، إذ إن بعضاً من زملائي قد قاموا بإجراء

بحوث على الحيوانات لسنوات عديدة، واستمروا في القيام بذلك دون أن يعانون أية شدة مهما كانت. إلا أن ذلك لا ينطبق علي لأنني عندما أرى قفص بحوث فإن قلبي يخفق وتبدأ راحتي يدي بالتعرق.

إن لدى كل واحد منا عتبة شدة خاصة به، وعندما تصل الأمور إلى تلك العتبة بغض النظر عما إذا كان مقدار الحفز الذي يصل إليها كبيراً أم صغيراً فإن الشعور بالشدة يظهر في العقل وفي الجسم.

النوبات القلبية صباح الاثنين

دعنا نلقي نظرة على مثال آخر عن الكيفية التي تؤثر بها الشدة النفسية على حياتنا اليومية.

إن الكثير من الناس يعانون من شدة نفسية عندما يعودون إلى العمل بعد عطلة نهاية الأسبوع. وإذا ما كنت مثل معظمنا فإن آخر ما تود أن تسمعه بعد يوم أحد قضيته مسترخياً هو منبه الساعة وهو ينطلق في الساعة السادسة من صباح يوم الاثنين. وأحياناً إذا كنت تعرف أن أمامك يوم مزدحم بالعمل بشكل خاص فإنك قد تشعر بالشدة حتى قبل أن ينطلق المنبه. إن عقلك سوف يدخل في سباق وأنت تفكر في كل ما يجب عليك القيام به في اليوم التالي، أين عليك أن تذهب، من الذي عليك الاجتماع به، ما الذي عليك أن تنجزه، إن نومك سوف

يدمره القلق فتستيقظ في كثير من الأحيان قبل انطلاق المنبه وتشعر بأنك ضعيف ومتعب وكأنك لم تنم على الإطلاق.

هل يمكن لك أن ترتبط بذلك؟

إن السؤال هو، هل يمكن لهذا النوع من الشدة أن يؤثر على صحتك؟ والجواب هو نعم مدوية. وفي الحقيقة فقد توصلت دراسة قام بها عدد من الأطباء الألمان أن نسبة حدوث نوبات قلبية في أوساط القوة العاملة الأوروبية تزداد بنسبة 33 بالمئة في أيام الإثنين.

إن شدة صباح الاثنين تسبب احتشاءات العضلة القلبية.

ليس هناك شك في الأمر - إن الشدة النفسية قاتلة.

المتنكر الكبير

في مقالة نشرت في مجلة Prevention تم استطلاع آراء 1100 من القراء حول مدى إدراكهم للكيفية التي تؤثر بها الشدة النفسية على حياتهم. وقد أجاب أربعة وسبعون بالمئة من الذين استطلعت آراؤهم بأن الشدة النفسية أثرت على استمتاعهم بالحياة، كما أجاب 55 بالمئة منهم بأنهم يعتقدون أن الشدة النفسية تؤثر على صحتهم.

علامات الشدة النفسية كما حددها برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة)

إن الأعراض العامة للشدة النفسية والتي يجب أن تبحث عنها في حياتك الشخصية هي:

- التعب.
- صعوبة النوم (إما في الاستغراق فيه أو في استمرار النوم).
- العرق البارد.
- التنفس السطحي السريع.
- تسرع النبض.
- تناقص الاهتمام بالجنس.
- المبالغة في إنفاق المال.
- سوء الهضم والإمساك والإسهال أو الآلام البطنية.
- التوتر العضلي في الفك والرقبة والكتف والصدر.
- الصداع المزمن أو المتكرر.
- عدم القدرة على التركيز أو النسيان.
- الضعف البدني والإنهاك.
- الطفح الجلدي.
- التغير في الشهية إلى الطعام إما بالإفراط في الأكل أو بفقدان الشهية.

- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- حدة المزاج أو نفاذ الصبر.
- المخاوف غير العقلانية أو أنواع الرهاب.
- الاكتئاب.
- تعاطي الكحول بشكل زائد.
- صرير الأسنان.
- آلام الصدر أو خفقان القلب.

لقد كان السؤال المطروح هو: «كيف يستجيب جسمك تحت تأثير الشدة النفسية؟ - (ضع علامة أمام الحالة التي تنطبق عليك) وكانت الأجوبة كما يلي:

60%	التعب
54%	الصداع
41%	ألم الرقبة
36%	تسرع القلب
30%	ألم الظهر
27%	ألم المعدة
26%	نشاط الأمعاء
17%	الغثيان
17%	التعرق

إن ما تبينه هذه اللائحة لنا هو أن علامات الشدة النفسية ليست واضحة دوماً فقد يظهر شخص ما بمظهر الهدوء الكامل والسكون خارجياً. إلا أن الشدة النفسية قد تكون مضطربة في

جسده من الداخل. كما أن أعراض الشدة النفسية المزمنة وعلاماتها قد تظهر بطرق مخادعة إلى حد بعيد.

كم منكم من يشعر بالتعب حتى لو أنه أمضى ليلة من النوم الهادئ على ما يفترض؟ وكم منكم يصاب بالصداع أو تيبس الرقبة أو الكتفين؟ وكم منكم من يعاني من الإمساك أو من حرقة المعدة؟

إنها علامة إنذار بأن الشدة النفسية تلحق بك.

وإن هذه الأعراض على الرغم من أهميتها البالغة إلا أنها ما هي إلا عبارة عن الرأس الظاهر فوق الماء من الجبل الجليدي. وإن الشدة النفسية المزمنة أو الاكتئاب الحاد أو كلاهما التي لا تتم السيطرة عليها بشكل جيد قد تؤدي إلى زيادة الاستعداد للإصابة بالأمراض الفيروسية والبكتيرية إضافة إلى نشوء أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسرطان.

السرطان؟ دعنا من هذا، إننا جميعاً نعرف أن الشدة النفسية هي أمر سيئ ولكن هل يمكن لها أن تسبب السرطان؟

نعم، كن على ثقة من أنها يمكن أن تسببه وسنبين لك في الأقسام التالية كيف يحدث ذلك.

من؟ أنا مصاب بشدة نفسية؟

عندما نفكر بموضوع الشدة النفسية فإننا نربطها بشكل عام

ببعض التجارب البغيضة إلى حد كبير مثل المواعيد النهائية المتعلقة بالعمل وضغط العمل. إلا أن ذلك ليس بكل شيء، تذكر أن الشدة النفسية هي أية تجربة تسبب رد فعل فيزيولوجي في نظام عضوي ولا تأتي كل شدة نفسية عن طريق مكان العمل.

ليس من قبيل المصادفة أن المرض يرافق تغيرات الحياة في أغلب الأحيان. فكم من الناس (بما فيهم نفسك) قد أصبحوا مرضى في غمرة أزمة عائلية كالطلاق أو وفاة أحد الأحياء؟

إن التغيرات الحادة في الحياة قد يكون لها تأثير هائل على حياتك، وغالباً ما يمر ذلك التأثير دون أن ندركه. ولكي تقيم المستوى الحالي من الشدة النفسية التي قد تكون معانين لها قم بإجراء امتحان الشدة النفسية التالي وانظر إلى المرتبة التي تحتلها على سلم الشدة النفسية.

- 1 - هل توفي زوجك أو توفيت زوجتك؟ ... 20 نقطة
- 2 - هل طلقك أو انفصلت عن زوجك أو زوجتك ... 15 نقطة
- 3 - هل توفي أحد أقاربك الأقربين؟ ... 13 نقطة
- 4 - هل تم إدخالك إلى المستشفى أو طرأ تغيير حديث على صحتك؟ ... 11 نقطة
- 5 - هل تزوجت أو تصالحت مع شريكك بعد انفصال؟ ... 10 نقاط

- 6 - هل اكتشفت أنك سوف تصبح والدًا أو والدة قريبًا؟ ... 9 نقاط
- 7 - هل طرأ تغيير على صحة أحد أفراد العائلة القريبين؟ ... 9 نقاط
- 8 - هل فقدت وظيفتك أو تقاعدت؟ ... 9 نقاط
- 9 - هل ألقيت على عاتقك طلبات جديدة في العمل كالتفاوض حول عقد جديد أو القيام بإجراء عرض؟ ... 8 نقاط
- 10 - هل تعاني من صعوبات جنسية 8 نقاط
- 11 - هل ولد فرد جديد في عائلتك أو تزوج أحد أفرادها؟ ... 8 نقاط
- 12 - هل توفي أحد أصدقائك المقربين؟ ... 8 نقاط
- 13 - هل تحسنت أحوالك المالية أم أنها ساءت؟ ... 8 نقاط
- 14 - هل غيرت وظيفتك؟ ... 8 نقاط
- 15 - هل ترك أحد أولادك المنزل أو أن أحدهم قد دخل المدرسة / أنهى دراسته؟ ... 6 نقاط
- 16 - هل تسبب المتاعب مع أنسابك مشاكل منزلية لك؟ ... 6 نقاط
- 17 - هل يوجد في بيتك أو عملك أي شخص تكرهه بشدة؟ ... 6 نقاط
- 18 - هل يتطلب عملك أن تسافر بشكل متكرر؟ ... 6 نقاط
- 19 - هل تعاني من توتر بشكل متكرر قبل الدورة الشهرية؟ ... 6 نقاط
- 20 - هل حققت أي نجاح شخصي هام (مثل الترقية في الوظيفة)؟ ... 6 نقاط
- 21 - هل تعرضت إلى إرهاب رحلة طيران مرتين على الأقل؟ ... 6 نقاط

- 22 - هل تعرضت إلى اضطراب منزلي رئيسي مثل تغيير منزلك أو تجديده؟ ... 5 نقاط
- 23 - هل تعاني من مشاكل في العمل قد تعرض وظيفتك للخطر؟ ... 5 نقاط
- 24 - هل اقترضت مبلغاً كبيراً أو قمت برهن كبير؟ ... 3 نقاط
- 25 - هل تعرضت إلى احتكاك بسيط بالقانون (مثل مخالفة السير) ... 2 نقطتان
- 26 - هل يتضمن تنقلك اليومي وجود ازدحام كبير في حركة السير أو فترات انتظار طويلة للقطارات أو الباصات 2 نقطتان

التقييم: كلما كان مجموع نقاطك أعلى كلما كانت حياتك تسودها الشدة النفسية بدرجة أكبر. وكقاعدة عامة إذا ما كان المجموع يقل عن 5 فإنك غير معرض بشكل كبير للإصابة بالأمراض التي ترتبط بالشدة النفسية. وإذا ما كان المجموع هو 15 فما فوق فإنك تعاني من ضغوط كبيرة وهذا يعني أنك معرض بدرجة كبيرة من الخطر للإصابة بمرض أو أكثر من الأمراض التي ترتبط بالشدة النفسية.

عليك أن تكتشف الشدة النفسية المختبئة في حياتك

كما يمكنك أن ترى من هذا الامتحان، فإنك قد لا تكون

على وعي بوجود بواعث الشدة التي تؤثر في حياتك . إذ ليس كل ما يسبب لنا الشدة هو بالضرورة أمر بغیض . فالزواج أو الترقية في العمل ينظر إليهما عادة على أنهما من التجارب السارة ، ومع ذلك فإن التغيير المفاجئ في نظام الحياة قد يكون له مع ذلك تأثير كبير على جسمك .

من حكايا تود - منتهى السعادة في يوم الزفاف

الزواج هو أحد أكثر الأمور روعة التي حدثت لي ، وقد سار الزفاف دون أي خلل في مكان جميل يشرف على المحيط الهادئ وجرى كل شيء بشكل سلس وكانت كعكة الزفاف لذیذة الطعم ووصل الموسيقيون في وقتهم المحدد وكان الطقس مثالياً .

إذن لم كنت منهكاً عندما انتهت الحفلة؟

لأن الزفاف على الرغم من روعته يبعث على الشدة في محصلة الأمر . إن التخطيط والتنسيق والقلق حول التفاصيل واتخاذ القرارات وترتيب غرف لإقامة الضيوف القادمين من خارج المدينة إضافة إلى توتر الأعصاب الذي ينجم عن الوقوف أمام الدنيا بأكملها وأنت تصرح بحبك وتتضرع إلى عدم حدوث خلل ما .

هذه هي الشدة النفسية .

إن ما يدعو إلى العجب هو أن أيّاً منا قد بقي على قيد الحياة بما يكفي لاجتيازه مراحل التخطيط وأن يتزوج فعلاً دون أن يلحق به مرض من الأمراض الرهيبة .

ماذا عنك؟

كم منكم من يعرف فتاة ما وقعت فريسة للمرض قبل زفافها مباشرة؟ فبعد كل التخطيط والتحضير كان الشيء الوحيد الذي لم تحسب له حساباً هو أن تصاب بحالة أنفلونزا أو التهاب لوزات أو حتى برشح وذلك في اللحظة الأخيرة .

وليس من قبيل الصدفة أننا نتعرض إلى وابل من تلك الأمراض في أقل الأوقات ملائمة - قبل تقديم عرض كبير أو إلقاء كلمة أو قبل اجتماع هام . إن الشدة النفسية تدخل في صراع مع نظامنا المناعي وتتغلب عليه وتدعو الفيروسات المفترسة كي تتسلل إلينا في الوقت الأقل ملائمة لنا لأن نصاب بالمرض .

لننتقل الآن إلى الفيزيولوجيا لنرى كيف يمكن للشدة النفسية أن تؤدي فعلاً إلى المرض .

القتال أو الهرب

لقد أدرك الأطباء الطاوؤيون منذ قرون مضت المخاطر الصحية لنظام الحياة الذي يبعث على حدوث الشدة النفسية، إلا أن العلماء الغربيين قد بدءوا مؤخراً فقط بكشف الأسرار التي تتعلق بكيفية تأثير الشدة النفسية على الجسم.

كان أول عمل هام حول هذا الموضوع هو الذي قام به (ولتر كانون) Walter Canon وهو عالم فيزيولوجيا شهير حيث وصف التجاوب البيولوجي البدائي الذي يهدف إلى المحافظة على البقاء والذي كونه أسلافنا في تطورهم من نوع الصنف الذي يشبه القرودة. وقد أطلق على ذلك التجاوب اسم (القتال أو الهرب) ووصف التغيرات التي يسببها في الجسم.

إن تجاوب الحيوان الذي يواجه الخطر يكون على شكل ارتفاع في ضغط الدم وازدياد معدل نبض القلب وازدياد تدفق الدم إلى العضلات، ويؤمن هذا التجاوب زيادة إضافية في القوة والطاقة بما يمكن الحيوان المتعرض للخطر من أن يقاتل من أجل الحفاظ على حياته أو أن يهرب من الضواري.

لم تعد الضواري هي الباعث الرئيسي على القلق من أجل البقاء في حياتنا، إلا أن تجاوب (القتال أو الهرب) ما زال موجوداً، وهو يظهر في كل مرة نواجه فيها ما يبعث على الشدة

النفسية سواء كان رئيساً أو قريناً أو ضغوطاً مالية ويؤدي إلى ارتفاع ضغط دمنا وزيادة معدل نبض قلوبنا.

وعندما ننظر إلى الواابل اليومي من المواقف الباعثة على الشدة الذي نواجهه في كل يوم يمكننا أن ندرك أن هذا التجاوب يمكن أن يبقى في حالة تأثير لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم تقريباً.

شلال الشدة النفسية

كان الإسهام الذي جاء بعد ذلك في فهم تأثير الشدة النفسية على الجسم هو الذي قام به (هانس سيلبي) Hans Selye وهو عالم كيمياء حيوية شهير حيث عمل على تحليل التغيرات الفيزيولوجية في تجاوب (القتال أو الهرب) واكتشف أن الشدة النفسية تؤدي إلى إطلاق شلال متسلسل من الهورمونات في الجسم ويتم بدء تدفق هذا الشلال في منطقة من الدماغ تدعى hypothalmos وهي غدة صغيرة موجودة في المنطقة الجذرية من الدماغ.

تسيطر هذه الغدة الهامة على معظم وظائف الجسم بشكل حصري مهني التي تضبط الشعور بالجوع والعطش والوظيفة الجنسية وتضبط حرارة الجسم. وهي تقوم بمعظم عمليات التحكم عن طريق إرسال إشارات على شكل هورمونات عصبية

إلى الغدة النخامية وهي الغدة الرئيسية في جهاز الغدد الصم وتوجد في منطقة قاعدة الدماغ.

وعند وجود حالة من الشدة النفسية، كالتي توجد أثناء تجارب (القتال أو الهرب) تقوم غدة الـ hypothalmos بإرسال إشارات إلى الغدة النخامية التي تقوم بدورها بإفراز مادة (الموجودتين فوق الكليتين مباشرة) وتسبب قيام الكظر بضخ مجموعة من الهرمونات التي تعرف بالسترويدات القشرية corticosteroid .

إن للسترويدات القشرية تأثيرات متعددة على الجسم منها ما هو المفيد ومنها ما هو الضار، وعلى سبيل المثال فإنها تخفف الالتهابات في الجسم إلا أنها ترفع أيضاً من ضغط الدم وتسبب احتباس السوائل وربما كان الأهم من ذلك كله هو أنها تخمد المناعة.

السترويدات القشرية - قاتلات نظام المناعة

دعنا نضع هذه الإفادة في شكل آخر لكي نبين ما الذي نتحدث عنه، إننا كأطباء لدينا بعض من أكثر الأدوية قوة لمكافحة الالتهابات التي تنجم سواء عن التهاب المفاصل أو المرض المنيع للذات outoimmohe أو الربو وهذه الأدوية هي الستيرويدات وهي ليست سترويدات تكبير حجم العضلات بل

السترويدات القشرية، وهذه الأدوية تحمل أسماء مثل Prednisone أو الكورتيزون أو Dexanaethasone والأمر الذي تقوم به هذه الأدوية هو إيقاف نظام المناعة في الجسم. إنها توقفه.

إنك عندما تكون في حالة شدة نفسية فإن جسمك ينتج شحنات وشحنات من الستيرويدات القشرية أي الكورتيزول تحديداً. وتنتقل الستيرويدات عبر أوعيتك الدموية وتعمل على إيقاف نظام المناعة لديك. إنها توقف قدرتك على مقاومة المرض، إنها توقف قدرة الكريات البيض في دمك عن التراكم والتهام البكتيريا التي تغزو جسمك، إنها توقف قدرة كرياتك البيض على التكاثر وعلى صد الأحماج.

إنها توقف ذلك كله!

وعندما ترتفع لديك مستويات الستيرويدات القشرية التي تدور في جسمك فإن دفاعاتك تنهار وسوف تقع طريح الفراش.

ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك.

إن الستيرويدات تسبب أيضاً قيام الجسم بتفكيك الأنسجة الخالية من الشحم من أجل رفع مستويات السكر في الدم وهو أمر ضروري من أجل تغذية العضلات بالسكر الذي تحتاج إليه كي تعمل بأقصى مستويات أدائها في أوقات الخطر.

هناك إسم يطلق على الإرتفاع المزمن في سكر الدم (الداء السكري) وهو إحدى المشاكل الصحية الرئيسية في هذه البلاد إذ أنه يسبب قصوراً في عمل كل عضو من أعضاء جسمك، من القلب إلى الكليتين إلى العينين، كما إنه يعرقل جريان الدم في الساقين مما قد يؤدي إلى عمليات البتر وكذلك فإنه يتلف الجملة العصبية.

إنه يقتلك.

وقد تكون المستويات المزمنة من الشدة النفسية والسترويدات العشرية الخاصة بك من بعض أسباب الإصابة به. هل تخمن شيئاً؟ هناك ما هو أكثر من ذلك.

الشدة النفسية تسبب السرطان

يتوفر لدى كل منا دفاع طبيعي ضد السرطان يدعى بـ (نامنا المناعي). وبشكل أكثر تحديداً فإنه توجد لدينا بروتينات معينة على جدران خلايانا يقوم نظامنا المناعي بفحصها وقراءتها كما يقرأ الملف في الكومبيوتر. فإذا ما وجد نظام المناعة الترميز الصحيح للبروتينات فإنه يتعرّف إلى الخلية على أنها طبيعية ويدعها لشأنها. أما إذا وجد رسالة بروتين خاطئة في الخلية فإنه يقوم بتدميرها.

هناك خلايا في نظام المناعة تدعى (الخلايا القاتلة

الطبيعية). والغرض الوحيد من هذه الخلايا هو تنظيف الجسم حيث إنها تقوم بمسح الخلايا بحثاً عن التسلسل الطبيعي للبروتينات وتدمير الخلايا غير الصالحة. وهذا هو دفاعنا الطبيعي ضد السرطان، إذ أن الخلية السرطانية حالما تضع رسالة بروتين خاطئة يتم التهامها فوراً.

ولكن هل تخمن؟ إن السترويدات تعمل على تثبيط هذه الوظيفة أيضاً. إن الشدة النفسية تدمر قدرة جسمنا الطبيعية على صد السرطان.

وليس هناك أي حجب في الارتفاع المتواصل لحالات الإصابة بالسرطان في مجتمعنا الذي تسوده الشدة النفسية.

إن ارتفاعات السترويدات القشرية التي تحرضها الشدة النفسية تسبب:

- تدني وظيفة المناعة.
 - ارتفاع سكر الدم
 - انحلال العضلات من أجل زيادة سكر الدم
 - تناقص وظيفة الخلايا القاتلة الطبيعية
 - ازدياد مخاطر الإصابة بالأخماج.
 - ازدياد مخاطر الإصابة بالسرطان.
- هل تريد ما هو أكثر من ذلك؟

هناك حشد كامل من الأمراض يطلق عليها إسم (الأمراض المنيعية للذات) يفقد فيها نظام المناعة في الجسم قدرته على التمييز بين الخلايا الصالحة والخلايا السيئة، وبعدها ينتقل نظام المناعة إلى تدمير الخلايا الطبيعية كلية لأنه لم يعد قادراً على إدراك الفرق بين الخلايا الطبيعية والخلايا السيئة.

والنتيجة هي أن نظام المناعة الشخصي لنا يقوم بمهاجمتنا وتدميرنا.

إن مرض (الدَّأب الحمامي الجهازى) Systematic Lupus Erythematosis ويرمز له بالـ SLE الذي يطلق عليه ببساطة إسم (الدَّأب) هو أحد أكثر الأمراض المألوفة من هذا النوع، إلا أن هناك أمراضاً أخرى أكثر من أن تذكر هنا. إن معدلات الإصابة بالأمراض المنيعية للذات تتزايد في هذه البلاد فهل تعرف السبب في ذلك؟

أفخاخ الموت الخاصة بالـ (كاتيكولامين)

لقد رأينا التأثير الذي تتمتع به الستيرويدات القشرية على الجسم والتي قلنا إنها تفرز من قشرة الغدد الكظرية، إلا أن لغدة الكظر دور تشريحي آخر إذ أن للقسم الداخلى منها والذي يدعى (لب الكظر) وللوطاء hypothalamus تأثير مباشر على تلك البنية أيضاً.

يقوم اللب أيضاً بصنع هورمونات الشدة والتي تدعى

(الكاتيכולامينات) وأهمها الـ (إيپينفرين) - والذي يطلق عليه أيضاً إسم الأدرينالين - وكذلك الـ (نوريپينفرين).

يسبب الـ (إيپينفرين) زيادة نبض القلب وتسارع التنفس ويعيد توجيه جريان الدم من أعضائنا الداخلية نحو الدماغ وعضلات العمود الفقري، أما الـ (نوريپينفرين) فإنه يزيد من معدل التنفس ويرفع ضغط الدم لأنه يقبض الأوعية الدموية الصغيرة.

إن ردود الفعل هذه ضرورية عندما يحدث تجاوب (القتال أو الهرب) وذلك بضخ الدم من القلب بقوة وزيادة تدفق الدم لتحضير الحيوان للصراع مع المهاجم أو الهرب بعيداً عن طريق الأذى.

إن كافة ردود الفعل الأنفة الذكر هي طبيعية جداً بالنسبة للغزال الذي يعيش في نجود أفريقيا عندما يرى أسداً يقترب منه، ولكن ما الذي تظن أنه يحدث عندما نكون تحت وطأة شدة نفسية متواصلة؟

بالضبط. فإننا عندما نعيش شدة نفسية متواصلة ترتفع بشكل مزمن لدينا مستويات الـ (كاتيכולامينات) التي تثر في أوعيتنا الدموية وترفع ضغط دمنا بشكل دائم وتجبر قلوبنا على الخفقان بقوة كآلة الحفر التي تعمل بالهواء المضغوط. وإننا عندما نجلس هناك نغلي غيظاً ونحن داخل ازدحام سير بغيض

فإن مستويات الـ (كاتيكولامينات) لدينا تتجاوز السقف .

أضف إلى هذا المزيج بلاداً مدمنة على القهوة والكافئين على نطاق واسع (مما يرفع أيضاً من مستوى الـ (كاتيكولامينات) مما يولد ما يعرف بأزيز القهوة المعروف جيداً) وليس هناك من عجب في أن أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفيات في أميركا .

إننا نسير ضمن أفخاخ الموت الخاصة بالـ (كاتيكولامين) .

إن ارتفاعات الكاتيكولامينات التي تعرضها الشدة النفسية تسبب :

- زيادة معدل ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة خطر إلحاق الضرر بأنسجة الأوعية الدموية الدقيقة
- زيادة معدل التنفس
- تدني عمل نظام المناعة
- زيادة مخاطر الإصابة بالسكتة
- مشاكل هضمية
- الغضب والنكد
- زيادة مخاطر الإصابة بالأخماج
- زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض .

الأزمة الصحية الخاصة بالكاتيكولامين

إن للكاتيكولامينات أفعالاً أخرى أيضاً فهي توقف نظام الهضم (مسببة سوء الهضم والإسهال والإمساك) وتجعلنا ننحل وسريعي الإنفعال ونكدين وغاضبين. بل إنها ربما تجعلنا عنيفين. إنها تجعلنا نهجم على شخص عرقل سيرنا على الطريق الحرة أو لم يتجاوب مع محاولتنا لإعطائه إشارات ضوئية من سيارتنا لكي يغير المجاز الذي يسير عليه.

إنها السبب في الغضب على الطرقات.

ومن الممكن أيضاً أن إنتاج الكاتيكولامينات الذي تحرضه الشدة النفسية يزيد من فرصة الأمراض المعدية والسرطان عن طريق إضعاف تكاثر اللمفاويات (وهي أحد أنواع الكريات البيض) في الجسم وعن طريق زيادة عدد الخلايا من نوع (كابت T T-Suppressor) (الأمر الذي يخفض التجاوب المناعي) وكلا هذين الأمرين يؤديان إلى الإضرار بنظامنا المناعي.

الجذور الحرة التي تحرضها الشدة النفسية

يبدو ذلك على درجة كبيرة من السوء، أليس كذلك؟

حسناً. إن هناك وجهاً آخر لا بد لنا من ذكره. إن الستيرويدات القشرية والكاتيكولامينات تعمل أيضاً على رفع معدلات الإستقلاب لدينا بشكل كبير مما يؤدي إلى ازدياد

استهلاك الأوكسجين وبالتالي إنتاج المزيد من الجذور الحرة. وكما قلنا سابقاً، فإن هذه الجذور الحرة تنتشر في الجسم مهاجمة أغشية الخلايا مسببة التلف المباشر للخلايا، ويتضافر هذا التلف مع الشيخوخة المبكرة والمرض مؤدياً إلى الموت في نهاية المطاف.

إن كل تلك الأمور هي أمور سيئة.

مناعية العصاب النفسي

لقد كان اكتشاف تأثيرات الشدة النفسية على نظام المناعة حجر الأساس في فهم الكيفية التي تسبب بها الشدة النفسية الأمراض. وقد كتب حكماء الطاويين عن العلاقة بين العقل والجسم منذ آلاف السنين. وقد ذكروا بشكل واضح أن هدوء العقل ضروري من أجل هدوء الجسم. وهنا أيضاً فإن العلم الحديث لم يلحق بحكمة القدماء إلا مؤخراً حيث بدأ بإلقاء الضوء على الفعل المتبادل المركب بين العقل والجسم.

ويطلق على الفرع العلمي من المعرفة الذي يدرس هذا الفعل المتبادل اسم (مناعية العصاب النفسي) Psychoneuroimmunology (اختصاراً PNI) وهي كلمة غليظة طويلة إلا أن فهمها يصبح أكثر سهولة إذا ما تم تقسيمها إلى مركباتها الثلاث: Psycho (العقل)، neuro (الحملية العصبية) immunology (نظام المناعة). ويدرس الباحثون في هذا الحقل

الروابط القائمة بين عقل الإنسان وجملته العصبية المركزية وتجاوباته المناعية.

يشمل البحث في مجال PNI في غالب الأمر على بحث الهورمونات لأنها تلعب دوراً رئيسياً في ربط هذه الأنظمة الثلاثة ببعضها.

جسم واحد، عقل واحد

في سنة 1990 حقق الباحثون في الـ PNI اكتشافاً رئيسياً سيجعل الطريقة التي نفهم بها الطب طريقة ثورية. فقد توصلوا، خلافاً لما كان يعتقد سابقاً، أن نظام المناعة لا يعمل بشكل مستقل عن بقية الأنظمة البيولوجية في الجسم، بل إن نظام المناعة ينظمه الدماغ كما تنظمه الجملة العصبية، كما أنه ينظم أيضاً من قبل الهورمونات التي يولدها نظام الغدد الصم.

وهذا يعني أن لدينا شبكة متشابكة من الأنظمة البيولوجية التي تشكل جسدنا بأكمله. إن مواقفنا وعواطفنا وأحاسيسنا وتنظيمنا لتوازننا الداخلي وقدرتنا على تدمير العضويات التي تغزو أجسامنا هي على علاقة متبادلة إلا أنها دقيقة فيما بينها. إننا جميعاً نتجاوب مع المنبهات ونشعر بها على عدة مستويات في وقت واحد كما أن كلا من هذه المستويات تؤثر في بعضها البعض، وإن ما نشعر به على شكل عاطفة له تأثير عميق على الطريقة التي يعمل بها كل من نظام المناعة ونظام الغدد الصم في جسمك.

قام الدكتور (جورج سولومون) George Solomon أستاذ طب النفس في ULCA بوضع لائحة بعدد من الروابط بين نظام المناعة والنظام العصبي المركزي.

الروابط العلمية الست بين العقل والجسم

- يمكن للشدة النفسية أن تغير من نظام المناعة لدى الإنسان.
- إن الخصائص المميزة الشخصية تؤثر في الطريقة التي يخضع بها نظام المناعة لتأثير البيئة.
- إن الانزعاج العاطفي يؤثر على نظام المناعة وعلى حدوث أمراض مثل الأحماج والسرطانات وعلى شدتها وتطورها.
- إن الهرمونات التي تنظمها الجملة العصبية المركزية تؤثر على نظام المناعة.
- إن المواد التي ينتجها نظام المناعة تؤثر على الجملة العصبية المركزية.
- إن المداخلات السلوكية كتقانات الاسترجاعية الحيوية biofeedback والتخيلات والاسترخاء تعزز أداء نظام المناعة.

إن ذلك يعلمنا أن الشدة النفسية المزمنة قد يكون لها تأثير بعيد المدى لا على ضغط دمنا ومعدل نبض قلوبنا فحسب بل على كل من نظامنا المناعي ونظام غددنا الصم أيضاً.

وإن أي اختلال في التوازن المناعي الطبيعي للجسم قد

يؤدي إلى الإصابة بالأمراض التي لا تقتصر على الزكام والأخماج فقط بل بالأمراض الخطرة بما فيها السرطان.

من حكايا تود - الفنان الكفيف

إليكم مثلاً عظيماً عن الكيفية التي يمكن بها للعقل أن يؤثر على صحة الجسم. دخل (فريدريك) ذات يوم إلى عيادتي مصاباً بالذعر الذي يصيب الديك الرومي في الليلة التي تسبق عيد الشكر. إنه مصمم رسوم ناجح وهو على وشك إنجاز مشروع أطروحته النهائي للحصول على درجة أستاذ في العلوم الجميلة. عندما فَقَدَ النظر في عينه اليمنى بشكل مفاجئ، وكان ما زال يتمكن من رؤية الأضواء إلا أنه كان يرى الأشكال مشوهة وبشكل غير واضح. ولا حاجة للقول بأن فريدريك كان مصاباً بالذعر، وعندما رأيته في العيادة كان في حالة من الاحتياج.

وبعد أن قمت بفحصه تبين لي أن فريدريك مصاب بحالة تدعى (اعتلال الشبكية المصلي المركزي) CSR وهو تورم الجزء الأوسط من الشبكية يؤدي إلى فقد البصر. وإن ما يبعث على الاهتمام بأمر هذا المرض هو أنه قد ثبت ارتباطه بشكل لا يقبل الجدل بالشدة النفسية.

ويصيب الـ CSR عادة الذكور من الشباب الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وذوي الشخصية من النوع A. وينطبق هذا الوصف على فريدريك بشكل تام إذ إنه حسب ما وصف نفسه بنفسه كان رجلاً فواراً من الشدة النفسية.

إن السبب المتفق عليه في هذه الحالة هو ارتفاع المستويات التي تدور في الدم من الكاتيكولامينات التي تنشأ عن الشدة النفسية المزمنة مما يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة في شبكية العين وينتج عن ذلك ارتشاح سائل مصلي يسبب تورم الشبكية.

وبعد أن قمت ببحث الوضع مع فريدريك، تحدثت إليه مطولاً حول الكيفية التي أدت به الشدة النفسية بشكل واقعي إلى أن يفقد النظر في عينه، إلا أن الأمر يمكن أن ينحل إذا ما تمكن من إدخال تغييرات على نظام حياته.

بدأ فريدريك بتغيير حياته مستعملاً التمارين التي أعطيها له لتهدئة شدته النفسية. وقد كان التغيير دراماتيكياً، وعندما زارني من أجل متابعة حالته بعد ستة أسابيع لم يقتصر الأمر على أن فريدريك أصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً، بل إن قدرته البصرية قد تحسنت بشكل دراماتيكي.

العقل فوق المادة

إننا نعرف الآن أن عقولنا وصحتنا مرتبطة ببعضها إلى حد وثيق بحيث أن الكثير من الأمراض التي كنا نعتقد سابقاً أنها إما عقلية بحثة أو بدنية بحثة صار ينظر إليها الآن على أنها فعل متبادل بين العقل والجسم.

وعندما نكون مزودين بهذه المعرفة هناك استنتاجات لا بد منها:

- للعقل قوى يمارسها على الجسم الأمر الذي لم يكن يعتبره ممكناً سوى القليل من الغربيين.
- إن الشدة النفسية هي تنين في داخل كل منا قد يسبب لنا المرض بشكل كبير.

وعلى ضوء ذلك يمكننا أيضاً أن نرى أن الأمر الأساسي بشكل قاطع بالنسبة لكل منا هو أن يعمل على تطوير تقانات صحية للسيطرة على الشدة النفسية التي توجد في حياة كل منا. لنتنقل الآن إلى الفصل التالي ولنر كيف تقوم بذلك على وجه الدقة.