

الفصل الثاني

الأسباب

أسباب الجنون :

الاصابة بالجنون أو المرض العقلي بالنسبة لأي انسان هي مسألة لها جذور وعوامل قد تكون بدايتها منذ بداية عهده بالحياة وعادة ما يكون هناك تراكم لعدد من الاسباب والعوامل تجمعت معاً لتؤدي في النهاية للإصابة بالجنون .. وقد تكون هذه العوامل في الشخص نفسه او تكون نتيجة لتأثره بالبيئة المحيطة به ونعني بها الاسرة والمجتمع وهنا نحاول الاجابة علي السؤال :

كيف ولماذا يفقد الانسان عقله؟.. أو ما الاسباب وراء الإصابة بالجنون ؟

بنظرة شاملة علي اسباب الاضطرابات العقلية تبين لنا ان هناك عوامل حيوية " بيولوجية " ، وعوامل نفسية "سيكولوجية" ، وعوامل اجتماعية وروحانية أيضاً ، ويعود هذا المفهوم الشامل لأسباب الجنون الي نظرية طبية لاحد علماء الطب ترجع الي ٤٥٠ عاماً مضت تقول بأن هناك ٥ أسباب للمرض هي : البيئة الخارجية ، واسباب كونية ، والتسمم ، واسباب روحانية ، وتحدي الالهة ، وهذا ينطبق علي المفهوم الحديث للاسباب الشاملة للأمراض النفسية بصفة عامة ، وتندرج كل الاسباب والعوامل التي تؤدي الي الإصابة بالجنون تحت البنود البيولوجية والنفسية والروحانية والاجتماعية.

أسباب متكررة للجنون :

ويخطئ كثيراً من يتصور ان العلم الحديث-رغم ما احرزه من تطور هائل-قد وضع يده علي كل الحقائق التي تتعلق بحالة الصحة والمرض النفسي، او انه قد توصل الي معرفة دقيقة لمسببات الاضطرابات النفسية عامة ، وذلك علي الرغم من استمرار محاولات البحث الجاد في هذا المجال، ودراسة كل ما يمت اليه بصله. غير ان المحصلة في النهاية لم تتعد مجموعة من النظريات والافتراضات يتحدث البعض فيها عن اسباب نفسية للاضطرابات العقلية، بينما يعزو البعض الآخر هذه الظاهرة الي عوامل وراثية وبيئية واجتماعية، ويتجه المستحدث من هذه النظريات الي التركيز علي العوامل البيولوجية والكيميائية، ورغم ان كل هذه الافتراضات لها حثياتها، ويعزز معظمها الدراسة والتجريب الا انه ليس من اليسير التأكيد علي مصداقية او خطأ اي منها.

ونحن بذلك لم نصل فيما اتصور - الي نقطة ينتفي الاختلاف والتي قواعد عامة متفق عليها يمكن ان تنطبق في كل الحالات او علي الاقل في معظمها . ولعلي بذلك قد مهدت الي نقطة هامة اريد تأكيدها ، تلك ان كل حالة لفرد واحد من حالات الجنون أو المرض النفسي هي موضوع مستقل بذاته ، ووضع لا ينطبق عليه ما يصدق علي الاخرين ، وبعبارة اخرى فإن كل حالة ينبغي ان ننظر اليها علي انها انسان يتألم لاسبابه الخاصة ، وبطريقته واسلوبه المتميز، لان البشر لا يتشابهون فيما بينهم حتي في حالة الصحة النفسية . فكيف يكون الحال في حالة المرض النفسي ؟

وإذا كانت النظريات قد تعددت ، والآراء قد اختلفت حول السبب المباشر لحالة المرض العقلي التي تنتشر في عالم اليوم فإن هناك حقيقة تظل شبه مؤكدة وهي تداخل الاسباب وتعددتها واكثر من ذلك تفاعلها مع بعضها البعض حيث يكون من العسير تحديد سبب محدد لكل حالة او الفصل بين اسباب متعددة .

الجنون والشخصية:

والبداية الصحيحة لمحاولة فهم الاسباب والعوامل التي تؤدي الي المرض النفسي ينبغي ان تبدأ من دراسة شخصية الانسان ، ومحاولة فهمها من حيث تكوينها وخصائصها في حالة الصحة النفسية وقبل بداية رحلتها مع الاضطراب النفسي ، واذا تتبعنا الطريق من بدايته نجد ان شخصية الانسان هي محصلة لمؤثرات خارجية متعددة وصلت اليه بالمعرفة والإدراك لما يحيط به ، إضافة الي غرائز وانفعالات فطرية تكمن في داخله ، ومن التفاعل بين ذلك كله ينشأ السلوك الإنساني وهو الجزء الذي يراه الآخرون ، ويعرف به ذلك الفرد بين الناس ، ولعلي اذكر هنا بأن المقابل في الانجليزية لكلمة الشخصية Personality قد اشتق من اصل قديم يعني القناع وهذا يعني ان ما يظهر من الانسان لمن حوله ليس سوى قناع تختفي خلفه اشياء شتى .

وشخصية الانسان العادي - بحكم تكوينها الفطري - تدرك وتتحسس المشاعر المختلفة ومنها شعور اللذة (اي السعادة) ، والألم (او الكآبة) ، وهما يقفان علي طرفي نقيض مثل المحور الذي تنتقل بين طرفيه مشاعر كل منا في حياته النفسية الطبيعية، ولكن بعض الناس يغلب عليهم طابع التقلب بين هذه المشاعر

من حزن وفرح بصورة مبالغ فيها، وقد لوحظ في المرضى النفسيين عند التقصي عن حالتهم قبل المرض ان شخصيتهم كانت تتصف بأنها من النوع الاجتماعي الذي يغلب عليه تقلب المزاج من المرح والتفاؤل والنشاط وحب الحياة، الي المزاج العكسي من الكسل والتشاؤم والحزن، كما يقال ان هؤلاء يتميزون بطيبة القلب وخفة الظل، غير انهم مع ذلك لا يتحملون التعرض للمشكلات، وينظر الواحد منهم الي ذاته نظرة دونية ، ولا يتوقع خيراً بل يتوقع الهزيمة دائماً .

مظهر الجسم والجنون :

اهتم بعض علماء النفس بمحاولة تحديد اذا ما كانت هناك علاقة بين المظهر العام للانسان من ناحية وبين الاضطراب العقلي الذي يصاب به من الناحية الاخرى.. ومما لوحظ في معظم مرضي الاكتئاب والاضطرابات الوجدانية عموماً، ما يتميزون من تكوين حسمي مميز يطلق عليه التكوين " المكتنز " ، ومن خصائصه الميل الي الامتلاء، وقصر القامة، واستدارة الوجه، وذلك مقارنة بأنواع اخرى من النية او التكوين مثل النوع النحيف الذي يرتبط في الغالب بالفصام العقلي والنوع الرياضي ويتعرض للاضطرابات نفسية اخرى مختلفة، ورغم ان هذه ليست قواعد ثابتة الا ان هذا الارتباط موجود في معظم الاحيان وهذا عرض لهذه التكوينات المختلفة :



١. التركيب المكتنز (البيدين) : قصير، غليظ، ممثلئ، مستدير

- " أكثر تعرضاً للإكتئاب "

٢. التركيب النحيف : طويل، رفيع، نحيف

- " أكثر إصابة بالفصام والقلق "

٣. التركيب الرياضي : متوسط الطول، متناسق، مفتول العضلات

- " قد يصاب باضطراب الشخصية "

الأسباب المباشرة للجنون :

قبل ان نتعمق اكثر في اغوار النفس البشرية حتي نقف علي ما يدور بداخلها وبمهد لظهور حالة الاضطراب أو الجنون، فإننا نلاحظ في حالات كثيرة وجود ما نتصور انه اسباب مباشرة، حيث ان المرض قد ظهر اثناء او عقب هذه الوقائع مباشرة، ولذلك فقد يجد اى منا انه من المنطقي الربط بين المرض وبين موقف اخر بعلاقة سببية، ولتوضيح ذلك فإن المرض النفسي بصورته المرضية قد يظهر عقب وفاة احد الوالدين، او بعد التعرض للحوادث او العمليات الجراحية، وقد يصحب تصدع الاسرة وانفصال الزوجين، والحرمان والازمات الاقتصادية، والكوارث

الطبيعية، وغيرها من مواقف الحياة، وهنا نتصور ان هذه الاحداث هي السبب في حدوث الاضطراب العقلي، وهذا التصور علي الرغم من واقعيته فإنه لا يبدو كافياً من وجهة نظر الطب النفسي، فهناك ما هو اعمق من ذلك، حيث ان هذه الخبرات الاليمة التي ذكرنا لابد انها تتفاعل في داخل النفس البشرية ثم تحدث اثرها عن طريق تحريك عوامل كامنة ، وانفعالات مكبوتة ، والنتيجة في النهاية هي ظهور أعراض المرض أو ما يطلق عليه: "الجنون".

عوامل نفسيّة :

ومن العوامل النفسية التي نذكرها في هذا الشأن عملية الصراع داخل النفس ، وهي تحدث نتيجة لتعارض رغبتين لدى الانسان او تعذراشباع حاجتين في وقت واحد ، وفي داخل كل منا صراع بين القيم والدوافع المختلفة ، ولدى الانسان دائماً صراعات تنشأ دائماً بين طموحاته وتطلعاته من جانب ، وبين واقعه وقدراته من الجانب الآخر، ذلك إضافة الي مجالات اخرى للصراع مثل اشباع الدوافع الجنسية ، وقد ركز فرويد علي هذه النقطة بالذات ، حيث كان يرى ان الحزن والكتابة التي تنشأ عن الخسارة لفقد عزيز انما تنتج من تحول في الطاقة الجنسية الي طاقة عدوان وياس وتحطيم للذات .

ومن العوامل النفسية الهامة ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة من خبرات اليمة، حيث تولد هذه الصدمات قدراً من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطراب النفسي فيما بعد، وكذلك الاحباط الذي يعاني منه اى انسان نتيجة لإدراكه وجود عائق ما يحول دون تحقيقه لرغباته ومصالحه، وتكون الاستجابة لهذا

الاحباط هي الشعور بخيبة الأمل، والمحصلة النهائية في الغالب تكون حالة المرض، وفي هذا المجال لابد ان نذكر ان الانسان لديه وسائل وحيل للدفاع النفسي ضد المؤثرات التي تسبب الصراع النفسي، والاحتفاظ بالثقة بالنفس، وتحقيق التوافق والصحة النفسية، وعليه فإ، حالة المرض ليست سوى اخفاق لهذه الاسلحة الدفاعية، فينهار التوازن النفسي، ويظهر الجنون أو الاضطراب نتيجة لهذا الخلل .

حلاصة القول انه مهما تعددت الاسباب فإن الجنون أو الاضطراب النفسي — في النهاية نتيجة لفقدان الانسان لقدرته علي التوافق داخليا مع الحياة من حوله بما فيها مؤثرات واحداث، بعضها يجلب السرور، والبعض الأخر— وهذا ليس بالقليل- يدعو الي الحزن والكآبة، مثل الخسارة، والفراق والاحباط، ومتطلبات الحياة المتلاحقة ، وبدلاً من التفاعل مع هذه الامور بصفة مؤقتة، والانصراف الي الحياة ، يستمر فرط تأثر الانسان واهتمامه ، ويتغير مزاجه ويعيش حالة الاضطراب العقلي .

انتقال الجنون بالوراثة

يحاول كل من يتعرض لحالة الجنون أو الاضطراب النفسي ان يجد سبباً واضحاً للحالة بشكل مباشر، فإذا فرض ان اعراض الجنون بدأت بعد حدوث واقعة معينة مثل وفاة احد الاعزاء او مشكلة عاطفية او خسارة مالية ، فإننا في هذه الحالة نقول ان هذا الحدث هو السبب المباشر في حدوث الاضطراب ، لكن هناك الكثير من الناس يتعرضون لنفس المواقف ولا يصابون بالجنون ، وعلي ذلك فإننا يجب ان نحاول في كل حالة من الحالات تحديد السبب الحقيقي لحدوث هذه الحالة قد ثبت من خلال الدراسات النفسية ان هناك عامل وراثي قوى وراء الاصابة بحالات الجنون ، وحتى إذا ظهر المرض بعد التعرض لمشكلة معينة فإن وجود استعداد مسبق لدى المريض هو في الغالب السبب الاساسي لإصابته بالاضطراب العقلي .. لذلك نقول ان الجنون لن يكن سوى حلقة اخيرة في سلسلة تفاعلات ادت في النهاية الي حالة الجنون بصورته المعروفة .

دور الوراثة في امراض العقلي :

لعل اول ما يلفت الانتباه هو انتقال الاضطراب النفسي عبر الاحياء ، وهذا ما نلاحظه عند دراسة الاسر التي تتميز بوجود حالات متعددة للمرضي العقليين ومن خلال الدراسات النفسية فقد تبين زيادة نسبة الامراض النفسية في اقارب الدرجة الاولى للمرضي تؤكد الدراسات ان عدد الافراد الذين يعانون من الجنون في اسرة المريض يزيد بمقدار ٣ أضعاف عن الاسر العادية ، وهذا يؤكد العامل الوراثي في الجنون ، ويلاحظ ايضا وجود ارتباط بين الاكتئاب وبعض الاضطرابات

النفسية الأخرى مثل الشخصية الاكتئابية التي لديها استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب.. كما ان هناك علاقة بين الاكتئاب وامراض نفسية أخرى مثل الفصام والصرع ، والادمان والتخلف العقلي ، وفي هذا المجال يجب ان نتذكر ان الاطباء النفسيين حين يقومون بفحص حالات الجنون لايد ان يجمعوا المعلومات حول الوالدين والاجداد والاحوة والاحوات والانساء وكل اقارب المريض .

ويتم توجيه السؤال للمريض بطريقة بسيطة حتي نتأكد من فهم المريض

لنا تقصر بأن نقول :-

- هل اصيب احد افراد اسرتك بالمرض العقلي أو الهياج أو الحزن الشديد ؟
- أو هل يوجد في اقاربك شخص عنده مشكلات تشبه وضعك الحالي ؟
- أو هل تم علاج احد اقاربك لدى دكتور نفساني او في احدى المستشفيات النفسية ؟

ومن خلال اجابة المريض علي مثل هذه الاسئلة يمكن لنا التعرف علي وجود

تاريخ مرضي في الاسرة او وجود عامل وراثي في إصابة المريض بهذه الحالة.

هل ينتقل الجنون عبر الاجيال ؟

قد شغل هذا السؤال علماء النفس ، وقد حاولوا الاجابة علي مسألة انتقال

المرض العقلي بالوراثة عبر الاجيال ، ومن خلال الدراسات التي اجريت علي التوائم الذين يعيشون معاً ، او ينفصل احدهم ليعيش في مكان بعيد عن الآخر تبين ان الاستعداد الوراثي للجنون يوجد لدى التوائم بغض النظر عن الظروف المحيطة بهم مما يؤكد وجود عامل وراثي قوي يؤدي الي انتقال الجنون بالوراثة عبر الاجيال .



وفي ابحاث اخرى تم تناول الصفات الوراثية . وطريقة انتقالها من الابوين الي الابناء او من جيل الي آخر . وتم دراسة " الجينات " وهي المورثات التي تحتوي علي شفرات بها معلومات دقيقة تفصيلية بكل الصفات الجسدية والنفسية يتم انتقالها من جيل الي اخر . ولا بد ان نعلم ان هذه المسألة بالغة التعقيد ، وتنجلي فيها قدرة الخالق سبحانه وتعالى ، ولم يصل العلم بعد الي كل اسرارها لكننا من الناحية العملية يمكن لنا الاستفادة من هذه المعلومات في التنبؤ في حدوث حالات الجنون ، والتخطيط للوقاية منه ولقد قطع العلم شوطاً كبيراً في كشف عملية انتقال المرض العقلي وراثياً ، وتم تحديد تفاصيل هذا الانتقال من خلال علم الوراثة ، ودراسة الجينات ، والكرموسومات التي يتم من خلالها انتقال هذا المرض عبر الاجيال .

دراسات اخرى حول انتقال الجنون بالوراثة :

هناك من الناحية العملية الكثير من الاسئلة يتم توجيهها الي الاطباء النفسيين ، وتتطلب الاجابة عليها بشكل واضح ومفهوم بالنسبة للمريض واهله ومن امثلة هذه الاسئلة التي تصادفنا في ممارسة الطب النفسي ويصعب علينا الاحابة عليها بطريقة علمية السؤال الذي يتوجه به بعض الراغبين في الزواج حول امكانية انتقال المرض العقلي أو الجنون الي الابناء في المستقبل وؤكّر هنا حالة فتاة ترحبت الي بالسؤال التالي .-

- خطيبي يعاني من حالة اضطراب نفسي هل اقدم علي الزواج منه ؟
سؤال (خروجته لي (حري (السيرات (المتزوجات حريثاً حيث تقول .-

- زوجي لم علاجه من حالة الفصام وتحسنت حالته الآن فهل يمكن ان يصاب اطفالنا بالمرض ؟

وزوج يسأل :-

- والدة زوجتي اقدمت علي الانتحار بعد اصابتها بمرض الهوس الاكتئابي فهل هناك احتمال بأن تصاب زوجتي بهذا المرض ؟

والواقع ان الاجابة علي مثل هذه الاسئلة ليست بالامر السهل خصوصاً ان المعلومات او الكلمات التي سوف يتحدث بها الطبيب النفسي الي مرضاه يتضمن قدراً كبيراً من المسؤولية عن تغيير حياتهم ، وقد تدفعهم الي اتخاذ قرارات مصيرية تؤثر علي مستقبلهم ، ومن خلال الدراسات النفسية فإن حتي يومنا هذا لا يوجد اختبار معين يمكن من خلاله التنبؤ إذا ما كان المريض النفسي الذي يعاني من أي نوع من الاضطراب العقلي أو الجنون سوف ينجب اطفالاً مصابين بنفس المرض

كيمياء الجنون

هل هناك علاقة بين اللبماء وبين مزاج الانسان وسلوكه؟

وهل تؤثر كيمياء المخ علي اصابة الانسان بالامراض النفسية أو الجنون ؟

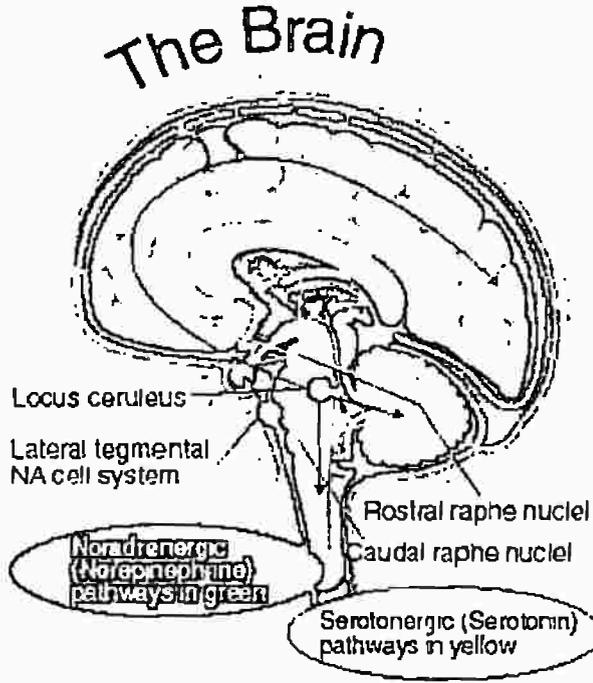
قبل ان نشعر في الاحابة علي هذه الاسئلة علينا ان نتذكر ان الكائن الانساني يتكون من الجسد والعقل حيث يكمل كل منهما الاخر ، والجسد هو الشيء المادي الملموس الذي نراه ، ونعلم الكثير عن تكوينه حيث يتكون الجسم من انسجة واهزة تؤدي كل منها وظيفة محددة اما العقل فإنه غير منظور لا يرى، ولكننا ندرك وجوده لقيامه ببعض الوظائف التي يستدل بها علي وجوده ، ويقوم بوظيفة العقل اجزاء من الجهاز العصبي للإنسان خصوصاً المخ الذي يوجد بداخل الجمجمة ويتم فيه عمليات التفكير والانفعال والتحكم في مزاج الانسان وحركته وسلوكه .

كيف يعمل العقل ؟

من المعروف ان العمليات العقلية تتم داخل مراكز المخ ، ويكون مخ الانسان حوالي ٢ / من الوزن الكلي للجسم اي ما يوازي حوالي كيلو جرام واحد تقريباً ولكنه نظراً لطبيعة واهمية وظائف المخ فإنه يستهلك حوالي ١٥٪ من كمية الدم في الدورة الدموية للإنسان اما الطريقة التي يعمل بها المخ والمراكز التي يتكون منها وعلاقة كل منها بالآخر فإنها مسألة معقدة للغاية ويتكون المخ من عدة بلايين من الخلايا العصبية ، وهي الوحدة التركيبية الدقيقة للجهاز العصبي ولكل خلية من هذه الخلايا وظيفة محددة ، ويتم انتقال المؤثرات بين هذه الخلايا لتعمل في توافق

اسرار عالم ————— المجاتين ————— اسباب وانواع المرض العقلي

وتنسيق بين كل منها دون تعارض ، ويتم ذلك من خلال بعض المواد الكيميائية والشحنات الكهربائية الدقيقة التي تعتبر اسلوب التفاهم فيما بين هذه الاعداد الهائلة من الخلايا ، ولنا ان نتخيل كيف ان عدداً هائلاً من الخلايا العصبية يفوق اضعاف عدد سكان الكرة الارضية تزدهم بجانب بعضها البعض داخل تجويف الجمجمة في مكان ضيق ، ويؤدي كل منها وظيفته بدقة في نظام محكم بدون اى بد حل او ارتباك .



والعلاقة بين ذلك وبين الاضطراب النفسي أو الجنون الذي هو موضوع حديثنا الآن هو إننا قمنا بعرض هذه المقدمة حول عمل المخ لأن ذلك يتعلق مباشرة بالانفعالات الانسانية المختلفة حيث ان الوظائف العقلية مثل التفكير

والمشاعر والحالة المزاجية لها علاقة مباشرة بمستوى مواد كيميائية معينة داخل المخ يطلق عليها "الموصلات العصبية" *Neuro transmitters* وهي مواد توجد في الجهاز العصبي للإنسان وللمخلوقات الأخرى أيضاً، وتؤدي وظيفة الاتصال بين الخلايا العصبية وقد كشفت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين بعض هذه المواد مثل "نورابينفرين *Neurepinephrin*"، ومادة "السيروتونين *Serotonin*"، ومواد أخرى وبين الحالة المزاجية حيث تبين أن بعض هذه المواد تنقص كميتها أو يختل توازنها بصورة ملحوظة في حالات الفصام أو الهوس أو الاكتئاب النفسي كما لوحظ أن بعض الأدوية المضادة للذهان أو للاكتئاب، والتي تقوم بتعويض هذا الخلل الكيميائي تؤدي إلى تحسن الحالة النفسية أي السلوكية والمزاجية واختفاء الأعراض الحادة في حالات الجنون .

كيمياء المخ في امراض العقلي :

قد تقدم كثيراً العلم في مجال اكتشاف اسرار كيمياء المخ . ومن خلال تتبع المواد الكيميائية في الجهاز العصبي للإنسان ، ورصد التفاعلات الطبيعية التي تحدث في حالة الصحة ، وحالة المرض النفسي حيث امكن تحديد مستوى بعض المواد في الدم ، وفي السائل النخاعي بالجهاز العصبي وفي البول لها علاقة مباشرة بوجود اعراض الجنون .. وهذه المواد الكيميائية هي نواتج تحليل المركبات الكيميائية التي اشرنا اليها التي تقوم بوظيفة الموصلات العصبية داخل المخ، وامكن من خلال تحديد مستوى هذه المواد في الدورة الدموية وافرازها في عينات البول الاستدلال علي مؤشرات ترتبط بأعراض المرض العقلي ، ورغم ان ذلك لم يتم

اسرار عالم ◊ ————— ◊ المجانين ◊ ————— ◊ اسباب وانواع المرض العقلي

تطبيقه علي نظام واسع من الناحية العملية الا ان الابحاث تشير الي امكانية اجراء بعض التحاليل الكيميائية للاستدلال علي الاصابة بالفصام أو الاكتئاب وتشخيص هذه الحالات في المستقبل سوف يساعد ذلك في ايجاد اساليب ناجحة للوقاية والعلاج.

ومن الفحوص التي تستخدم في نطاق واسع في ابحاث الامراض النفسية تحديد مستوى الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء الموجودة في جسم الانسان.. ومن المعروف ان المرض العقلي كالفصام والاكتئاب يكون مصحوباً بتغيير في افراز الهرمونات ووظائف الغدد الصماء في الجسم والهرمونات هي مواد طبيعية يتم افرازها عن طريق هذه الغدد ، ولها علاقة مباشرة بالكثير بالوظائف الحيوية كما انها تؤثر بطريقة مباشرة او غير مباشرة في الحالة النفسية ، ومن الغدد الصماء الرئيسية في الجسم الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة جار الكلية والغدد التناسلية .

وهناك فحص كيميائي يتم فيه تحليل عينة من الدم في تحديد مستوى مادة الكورتيسول *Cortisol* ، وهي احد المواد الطبيعية التي يتم اهرازها في الجسم ويزيد مستواها في اوقات معينة من اليوم ، وينقص في اوقات اخرى تبعاً للساعة البيولوجية وقد لوحظ ان مستوى هذه المادة يزيد في حالات الاكتئاب ، وحين يتم حقن مريض الاكتئاب بهذه المادة من مصدر خارجي فإن مستواها في الدم لا ينقص كما يحدث في الاشخاص الطبيعيين او يعرف في هذا الفحص بأختبار كبح الدكساميثازون " DST " حيث تعتبر مادة دكساميثازون مماثلة للمادة الطبيعية التي يتم افرازها داخل الجسم ، ويستفاد بهذا الاختبار علي مستوى الابحاث

العلمية في تشخيص الاكتئاب لكنه لم يتم تطبيقه في العيادات والمستشفيات النفسية علي نطاق واسع حتي الآن .

- العوامل الكيميائية في مرضي الاضطراب العقلي والنفسي امكن الاستدلال عليها من خلال نقص بعض الموصلات العصبية في مرضي الاكتئاب ومن امثلتها: " نورابينفرين " ، " سيروتونين " ، وزيادة مستويات مادة " دوبامين " في حالات الفصام.

- تم الاستفادة من المعلومات الخاصة بكيمياء الجهاز العصبي والتغيرات التي تحدث في حالات الفصام والهوس والاكتئاب والوسواس القهري ونوبات الهلع في استخدام ادوية جديدة تقوم بتصحيح الخلل الكيميائي ويؤدي ذلك الي تحسن اعراض هذه الامراض .

- هناك علاقة بين الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء في الجسم وبين الامراض النفسية ويتم استخدام هذه الهرمونات في علاج بعض الحالات المستعصية من الجنون .

قائمة ببعض الأدوية التي تسبب الاعراض النفسية مثل الاكتئاب عند استخدامها نتيجة لأثارها الجانبية مما يقع في دائرة اهتمام المتخصصين فقط:

- أدوية القلب وضغط الدم مثل:

◊ ديجتاليس *Digitalis*

◊ كلوندين *Clonidine*

◊ ميثل دوبا *Methyldopa*

- المهدئات مثل :

◊ باريقيورات *Barbituurates*

◊ بنزوديازيبينات *Benzodiazepines*

- مشنقات الكورتيزون والهرمونات مثل:

◊ بردنزون *Prednisone*

◊ حبوب منع الحمل *Oral contraceptives*

- الأدوية المسكنة للألم مثل :

◊ مشتقات الأفيون *Opiates*

◊ أندومثازين *Indomethacin*

- بعض المضادات الحيوية مثل :

◊ امبسلين *Ampicillin*

◊ تتراسيكلين *Tetracycline*

وهذه مجرد أمثلة لقائمة من الأدوية تستخدم لعلاج أمراض أخرى لكنها تسبب

حدوث الاكتئاب نتيجة لأثارها الجانبية علي كيمياء ووظيفة المخ.

المرأة والمجنون

تختلف المرأة في تكوينها النفسي عن الرجل حيث ان شخصية المرأة وحياتها النفسية بها الكثير من اوجه الخصوصية ، ويقال ان المرأة تملك بعض الصفات والقدرات البيولوجية والعاطفية بما يفوق ما لدى الرجال غير انه من الناحية العملية فإن الإحصائيات تؤكد ان اصابة المرأة بالاضطرابات النفسية على وجه العموم تزيد نسبتها مقارنة بالرجل ، وهنا نبحث في الاسباب وراء زيادة نسبة الاصابة بالمجنون في المرأة والاسباب التي تؤدي الي ذلك .



شخصية امراه وشخصية الرجل :

إذا تتبعنا مسيرة المرأة في الحياة منذ الطفولة . وحاولنا ان نلاحظ التغييرات النفسية والعاطفية التي تؤثر عليها نجد ان البنات في مرحلة الطفولة اقل تأثراً بالاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور بنفس مراحل السن كما يلاحظ ايضاً ان نمو البنات البدني والنفسي في الفترة التي تسبق البلوغ، وهي مرحلة الطفولة المتأخرة يتشوق علي نمو الاولاد من الذكور في هذه الفترة ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المراهقة التي بدأ بعلامات البلوغ ، وما يصاحبها من تغيرات بدنية في شكل الجسم ووظائف اعضائه وإفراز الهرمونات ، وكذلك التغييرات النفسية التي تصاحب البلوغ وتحدث هذه التغييرات النفسية نتيجة لملاحظة الشاب او الفتاة للملامح الجديدة في جسده ليست مألوفاً له من قبل ، وفي البنات بصفة خاصة يكون بداية نزول الحيض للمرة الأولى هو الايدان بداية مرحلة المراهقة التي ترتبط بالكثير من العوامل النفسية التي قد تسبب الاضطراب النفسي .

وإذا انتقلنا الي المراحل التالية في حياة المرأة فإننا نجد انها تمر بمواقف انفعالية متعددة ، وفي مرحلة الشباب والنضج تواجه المشكلات المتعلقة بالارتباط العاطفي ، والزواج حيث يعتبر احدي المحطات الهامة في حياة المرأة بداية من مرحلة الاختيار للزواج ثم التحضير والتوافق ثم الارتباط الفعلي والانتقال الي حياة زوجية ترتبط هذه المرحلة بالكثير من الاحلام والافكار الخيالية التي غالباً ما تنتهي ببدء الاجراءات الفعلية للزواج والانتقال الي الحياة الواقعية التي تتضمن اعباء ومسئوليات الزواج كل ذلك قد يمثل بعض الضغوط النفسية التي تؤدي في بعض

الحالات الي اهتزاز الاتزان النفسى ، ومن حلال الدراسات فقد تبين ان الفترة الاولى للزواج تشهد العديد من الصعوبات في نسبة تزيد عن ٥٠٪ من حالات الزواج حيث يكون التوافق بين طرفي الزواج غير ممكن ، ويحدث بعض الشد والجذب بين الطرفين حتي يستقر الامر في النهاية اما بالاستمرار في الزواج او تتدهور العلاقة بين الزوجين نتيجة للخلافات الزوجية التي قد تؤدي الي الطلاق .

مشكلات في حياة اطراًه :

كما هو معروف فإن حياة المرأة تتضمن الكثير من الخبرات والمواقف الخاصة بها والتي لايعاني منها الرجال فعلي ذلك هو السبب في وجود تخصص طبي مستقل يطلق عليه طب امراض النساء بينما لا يوجد تخصص اخر موضوعه امراض الرجال ولعل السبب في ذلك هو ما تتميز به المرأة من خصائص بيولوجية ونفسية في الدورة الشهرية المعروفة وحدوث الطمث ومشكلاته ، والحمل والولادة والنفاس ، ثم الامومة ورعاية الاملفال كلها امور خاصة بالمرأة فقط ليس لها مقابل في عالم الرجال ، وفي مرحلة ما يصطلح علي تسميته " سن اليأس " وهي الفترة التي تبدأ بانقطاع الحيض في المرأة حول سن ٤٥ - ٥٠ سنة فإن هناك نوع آخر من الهموم تواجهه السيدات في هذه المرحلة ويرتبط بظهور بعض الاعراض البدنية والنفسية ومنها على سبيل المثال حالات الاكتئاب .

ومن المشكلات الخاصة بالمرأة ايضاً مواجهة اعباء الحياة الزوجية، وفي حالة عدم الزواج مواجهة اعباء ومشكلات الحياة بدون زواج (او العنوسة) وما يسببه ذلك لها من آلام نفسية وشعوراً قاتل بالوحدة وهناك مشكلات عدم التوافق في

الحياة الزوجية التي تنتهي عادة بالانفصال بين الزوجين او الطلاق ويترتب علي ذلك الكثير من المشكلات خصوصاً إذا صاحب ذلك بعض الصراعات والمشكلات القانونية كما ان الواجبات المنزلية للمرأة كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة للملل والرتابة في حياتها وإذا خرجت المرأة للعمل فإن مسؤوليات العمل تكون بمثابة عبء اضافي يثقل حياتها ويتضمن الكثير من الضغوط النفسية والجسدية علينا . كل هذه المشكلات والصعوبات التي تواجهها المرأة بصفة خاصة قد تؤدي في النهاية لاصابتها بالاضطرابات النفسية بصفة عامة.

مشكلات امرأة في العبادة النفسية :

هناك مجموعة من الشكاوى نسمعها باستمرار من المترددات علي العيادة النفسية التي اصبحت مألوفة للاطباء النفسيين لكثرة تكرارها. منها علي سبيل المثال

- اتقلب علي فراشي دون يوم طول الليل واصحو من النوم في حالة مزاجية سيئة منذ الصباح .
- انكي احبباً دون سبب واضح للحرر ، وفقدت الاهتمام بكل شئ في الحياة.
- حيمما اعود من عملي خارج المنزل احد في انتظاري الكثير من اعمال البيت مثل النظافة واعداد الطعام والعناية بالاطفال ثم تنعبد مطالب زوجي ولا احد لحظه واحدة للراحة حتي كدت اصاب بالانهيار
- أنا ربه بيت اقضي اليوم بكامله بالمنزل ورغم اني مشغولة طول الوقت بأعمال البيت فإنني اعاني من الشعور بالملل واتطلع الي اي فرصة اترك فيها المنزل ووصل بي الامر الي حالة من اليأس والملل القاتل .

وتشير الإحصائيات الي ان نسبة كبيرة من السيدات لديهن مشكلات نفسية، وتفسير ذلك هو عدم اقتناع المرأة بدورها كربة بيت والاعباء التي تصادفها إذا عملت خارج المنزل بالإضافة الي مسؤوليات تربية الابناء وكل هذه الامور

تتسبب في شعور سلمي لدى المرأة بعدم الرضا عن دورها داخل وخارج المنزل ويرتبط ذلك بزيادة حدوث الاضطرابات النفسية.

وهناك مرض ورد في مراجع الطب النفسي يتميز بشعور الارهاق ومعاناة آلام حسدية غامضة وشعور بالعزلة والملل وعدم الاقبال علي القيام بالاعمال المنزلية وتصيب هذه الحالة ربات البيوت بصفة خاصة واطلق علي هذه الحالة مرض "ربات البيوت" ويعود سببه الي الاحساس السلمي لدى السيدات بعدم الرضا وعدم الاشباع نتيجة للرتابة والملل رغم ما تبدله ربة البيت من جهد كبير داخل المنزل وفي دراسة قمت بها علي عينة من حالات الاكتئاب النفسي في مدينة الاسكندرية كانت غالبية الحالات من السيدات بنسبة ٦٦٪ وكانت نسبة ربات البيوت في السيدات من مرضي الاكتئاب ٧٠٪.

العلاقة بين امراة والمجنون :

لعلنا نلاحظ ان المرأة في علاقتها بالجنون كانت المثال للنسئ ونقيضه، فهي اكثر عرضة للإصابة سواء تزوجت او لم تتزوج، انجبت اطفالاً ام لم تنجب، خرجت للعمل ام جلست بالمنزل، ولعل هذا يذكرنا بما يردده بعض المتشائمين: "لن يستريح الانسان الا في قبره"، وان كنا نبادر الي رفض هذا القول ونرى فيه دعوة الي الاحباط، فسبل راحة البال والسلام النفسي موجودة في داخلنا ومن حولنا، ولاذنب لأحد إذا كنا احيانا نضل الطريق اليها، ومن وجهة نظري ان التحليل المنطقي للإرتباط بين المرأة والامراض النفسية ربما كان وراء انخفاض تقدير المرأة لذاتها في مقابل سيادة الرجل في الاسرة والمجتمع، وقد يدفعها ذلك الي محاولة الجمع

والتفوق في مجالات عديدة دون الانتباه الي ان قدراتها وامكانياتها محددة. وواضح ذلك فاقول انه يصعب ان يتأتي للمرأة ان تكون موظفة او سيدة اعمال ناجحة وفي نفس الوقت زوجة رائعة، وام مثالية، وربة بيت ممتازة، وطاهية طعام ماهرة؛ وأرى كطبيب نفسي ان المرأة إذا قيمت امكاناتها بموضوعية واعتدال، وتوصلت الي تسوية او حل " حل يرضي جميع الاطراف " توفق فيه بين هذه المجالات المختلفة، فإنها في هذه الحالة تستطيع ان تعيش حياة نفسية مستقرة وتحفظ بتوازنها وصحتها النفسية في مواجهة الجنون .

الجنون .. وضغوط الحياة

هناك كم هائل من الابعاء والمسئوليات والمشكلات التي يتعرض لها الانسان في عالم اليوم بنسبة متفاوتة في كل المجتمعات سواء المتقدمة او النامية او البدائية . وهذه تمثل ضغوط الحياة التي يعاني منها كل افراد المجتمع صغارا وكبارا . واهمية ضغوط الحياة انها قد تكون العامل الذي يتسبب في الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب ، وادا كان لدى كل شخص منا همومه الخاصة التي تمثل ضغوط ومشكلات عليه ان يواجهها فهناك ايضا اسباب عامة تتعرض لها الناس بصورة جماعية قد تسهم في اختلال التوازن النفسي لهم وتتسبب في حالات الاضطراب أو الجنون .

ضغوط الحياة .. في عالم مجنون :

كان من المتوقع ان يؤدي التقدم العلمي والمدنية الحديثة والاختراعات التي توصل لها العلم في كل مجال الي مميزات كثيرة يتمتع بها الانسان في هذا العصر مقارنة بالاجيال السابقة لكن العكس هو ما حدث حيث ان الحضارة الحديثة حملت معها الكثير من الابعاء والمسئوليات واصبح علي الانسان اليوم ان يواجه الكثير من الابعاء عليه ان يتكيف معها مثل الواجبات المنزلية ومسئوليات العمل داخل المنزل والعلاقات الانسانية المعقدة مع جهات كثيرة رسمية وغير رسمية والقوانين المختلفة هي التي يجب علي الانسان ان يخضع لها في حياته وادا قارنا ما كان يحدث في عصور سابقة نجد ان الحياة كانت تسير بإيقاع لا يتطلب جهداً كبيراً من الانسان وكانت ضغوط الحياة في الحدود البسيطة المعقولة التي تنحصر

في دائرة الحصول على الاحتياجات الانسانية البسيطة مثل الطعام والملبس ولم تكن الاحتياجات الانسانية بهذا الكم الكبير غير المحدود الذي يتطلب جهداً هائلاً من كل شخص ولا يصل الي حد الاشباع لهذه الاحتياجات غير المحدودة .

ومن وجهة النظر النفسية فإن الفجوة الهائلة بين القدرات التي يتمتع بها الانسان وبين ما هو مطلوب منه حتي يستطيع ان يجارى الاحتياجات غير المحدودة في هذا العصر قد تكون السبب في اختلال الاتزان النفسي للإنسان حين يجد نفسه عاجزاً عن التكيف ومطالباً ببذل المزيد من الجهد للوصول الي اهداف متعددة ويصعب عليه في ظل قدراته المحدودة ان يحقق كل ما يريد ومن هنا يظل في حالة من الاحباط المستمر تؤدي في النهاية الي الجنون .

مواقف ومشكلات الحياة :

هل حاولت عزيزي القارئ ان تحدد كل الضغوط التي تعرضت لها خلال فترة زمنية محددة ؟ إننا نعني بذلك ان يحاول اي منا ان يحدد كل ما صادفه من مواقف ومشكلات وابعاء وما قام به من اعمال لمواجهة مسؤوليات حياته الشخصية والاسرية والاجتماعية سواء في المنزل او في تعامله مع الاقارب والجيران او في علاقات العمل إن اي واحداً منا إذا حاول ذلك فإنه قد يتمكن من تقييم هذه الضغوط والمواقف والاحداث بصورة كمية يمكن من خلالها حساب تأثيرها عليه .

ونظراً لايقاع الحياة السريع فإننا غالباً ما نقوم بذلك لأن وقت كل منا لا يسمح له بالتوقف ليتأمل الحياة من حوله او ليقيم الخسائر والمكاسب في حياته وهنا نقدم المحاولة التي قام بها عالم النفس " هولز " الذي قام بسرد قائمة تضم كل

مواقف واحداث الحياة المختلفة التي يمكن ان يتعرض لها الشخص وتؤثر عليه من الناحية النفسية تضم هذه القائمة ٤٢ من مواقف واحداث الحياة المختلفة مرتبة حسب اهميتها من وجهة النظر النفسية وقد وضع لكل من هذه المواقف درجة حسب شدتها من وجهة نظر عالم النفس " هولر " الذي وضع هذه القائمة وهذه الدرجة المنسوبة للنهاية العظمي وهي ١٠٠ لكل من هذه الاحداث علي حدة وفيما يلي عرض لهذه القائمة :

التقدير بالنقط	مواقف ومشكلات الحياة
١٠٠	١. وفاة شريك الحياة (الزوج او الزوجة)
٧٢	٢. الطلاق
٦٥	٣. انفصال الزوجين
٦٢	٤. السجن او الاعتقال
٦٢	٥. وفاة احد افراد الاسرة
٥٢	٦. الاصابة بمرض شديد او في حادث
٥٠	٧. الزواج
٤٧	٨. الفصل من العمل
٤٥	٩. سوء التوافق في الزواج
٤٥	١٠. التقاعد او الاحالة للمعاش
٤٤	١١. اضطراب صحي او سلوكي لأحد أفراد الاسرة
٤٠	١٢. الحمل
٣٩	١٣. مشكلات جنسية
٣٩	١٤. إضافة عضو جديد للأسرة (مولود او بالتبني)

- ٣٩ ١٥. تغيير هام في مجال التجارة (الافلاس او تأسيس مشروع).
- ٢٨ ١٦. تغيير هام في الحالة المالية (خسارة او مكسب).
- ٢٧ ١٧. وفاة صديق عزيز .
- ٢٦ ١٨. تغيير في طبيعة العمل .
١٩. زيادة او نقص عدد المجادلات اليومية بين الزوجين في
 ٣٥ الأمور المشتركة.
- ٢١ ٢٠. الحصول علي قرض مالي كبير (لتأسيس منزل مثلاً) .
- ٣٠ ٢١. عدم سداد دين او رهن .
- ٢٩ ٢٢. تغيير في المرتبة بالعمل (كالترقية او نزول الرتبة) .
- ٢٩ ٢٣. رحيل احد الابناء من المنزل (للزواج او للدراسة) .
- ٢٩ ٢٤. متاعب " الحموات " .
- ٢٨ ٢٥. إنجاز شخصي رائع .
- ٢٦ ٢٦. الزوجة عند بداية او توقف عملها خارج المنزل .
- ٢٦ ٢٧. الدراسة : عند البداية او التوقف عنها .
- ٢٥ ٢٨. تغيير ظروف الحياة المحيطة (الاسكان والجيران) .
- ٢٤ ٢٩. تعديل بعض العادات الشخصية (كالملبس او طريقة
 الحياة) .
- ٢٣ ٣٠. متاعب مع الرؤساء بالعمل .
- ٢٠ ٣١. تغيير رئيسي في عدد ساعات العمل وظروفه .
- ٢٠ ٣٢. تغيير محل الإقامة .

- ٢٠ ٣٣. الإنتقال الي مدرسة جديدة
- ١٩ ٣٤. تغيير ملموس في كمية ونوع الترفية المعتاد
- ١٩ ٣٥. تغيير في النشاط الديني
- ١٨ ٣٦. تغيير في الانشطة الاجتماعية
- ١٧ ٣٧. الحصول علي قرض صغير (لشراء تليفون مثلاً)
- ١٦ ٣٨. تغيير اساسي في عادات النوم (زيادة او نقص او موعد النوم)
- ١٥ ٣٩. تغيير هام في المواعيد التي يجتمع فيها افراد الاسرة معاً
- ١٥ ٤٠. تغيير ملموس في عادات الطعام (كمية ومكان تناول الطعام)
- ١٣ ٤١. الإجازة
- ١٢ ٤٢. الأعياد
- ١١ ٤٣. الإنتهاكات البسيطة للقوانين (مثل قواعد المرور مثلاً)

وكما نلاحظ من خلال هذه القائمة فإن اى واحد منا يمكن ان يقابل هذه المواقف وعددها ٤٣ ويطلق هذا المقياس علي نفسه ، كل ما علينا هو ان نحدد ما تعرضنا له خلال السنة الاخيرة من هذه المواقف ثم نقوم بجمع النقاط المقابلة لها فإذا تجمع لأى واحد منا مجموع ٢٠٠ نقطة في عام واحد فمعني ذلك انه قد وصل الي حالة لابد ان يعاني من اضطراب نفسي في صورة القلق او الاكتئاب أو أى من مظاهر الجنون خصوصاً إذا كانت هذه المواقف في مجال الزواج او العمل او الابناء وتصل احتمالات الاصابة بالاضطراب في هذه الحالة نسبة ٨٠٪/ اما إذا كان

مجموع النقاط خلال عام بين ١٥٠ و ٣٠٠ نقطة فإن احتمالات حدوث الاضطراب النفسي تكون في حدود ٥٠٪ تقريباً .

وإذا تأملنا في المواقف والاحداث التي تضمها هذه القائمة نجد انها تمثل معظم الضغوط التي قد يتعرض لها اى واحد منا في حياته لكننا نلاحظ انها تضم وقائع سلبية واخرى ايجابية ومن امثلة المواقف السلبية مشكلات الزواج والعمل واسكات المنزلية وكلها تسبب الجنون لما ينشأ عنها من احباط وتوتر يهدد الاتزان النفسي . اما المواقف الايجابية مثل الترقية في العمل والاجازات فرغم انها مناسبات طيبة الا انها تم تصنيفها في القائمة علي انها ضمن ضغوط الحياة نظراً لأنها قد تتضمن اثاره الخوف من زيادة المسؤوليات والاعناء .

مصادر داخلية وخارجية للجنون

الناس في متاعبهم التي تجعلهم فريسة للاضطراب الذي يصل الى الجنون واحد من ثلاثة:

الأول : يكون مصدر متاعبه وتعاسته لا دخل له ولا لأي أحد فيه ، علي سبيل المثال ضحايا الكوارث الطبيعية كالزلازل والأعاصير والفيضانات والسيول ، أو الذين يعيشون في بيئة طبيعية قاسية أو قليلة الموارد والإنسان هنا عليه أن يكافح من أجل تأمين احتياجاته الضرورية وسلامته ، لكي يبقى مصدر متاعبه واضحاً ومعلوماً لديه يتعامل معه دور نموص .

والنوع الثاني : من المتاعب التي تعرض لها الناس في أي مكان من الأرض هو تلك المتكلمات التي يسببها الإنسان للإنسان . وهذه أكثر صعوبة من النوع الأول لأن العلاقات الإنسانية معقدة ومتشابكة ، وقد تكون المتاعب من هذا النوع عامة وواسعة النطاق مثل الحروب ، والنزاعات الطائفية والعنصرية والعرقية ، والظلم والقتل الجماعي ، وانتهاك حقوق الإنسان أو تكون خاصة يتعرض لها الفرد مثل التنافس مع الآخرين من نفس المهنة ، أو تسلط الرؤساء في العمل ، أو الخلافات الزوجية التي تحول المنزل إلى مصدر قلق واكتئاب ، وكل هذه أمثلة لمتاعب ومشكلات يصنعها الإنسان ولا دخل فيها للظروف الطبيعية أو صعوبات البيئة .

اما النوع الثالث: من الناس فإنهم يعيشون في بيئة خارجية معتادة لا تشكل مصدر إزعاج لهم ، وكذلك فإن الناس من حولهم لا يمكن اعتناهم بحال مصدراً لضغط عليهم في أي من نواحي حياتهم ، فمن أين إذن تأتي القلاقل ؟.. أنها تبدأ من داخل أنفسهم نتيجة للصراعات النفسية التي تؤدي إلي الاضطراب والجنون ، وتلك هي "أم المتاعب".

الصراع النفسي الداخلي :

يعني الصراع - حتى من الناحية اللغوية - وجود طرفين علي الأقل يحدث بينهما التناقض ، ولكننا نصف الصراع بأنه داخلي أي داخل أنفسنا فمن أين تأتي أطراف هذا الصراع ؟ هنا يجب أن نذكر سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦م) وهو عالم النفس المعروف الذي يرجع إلية الفضل في توضيح الكثير من المفاهيم النفسية سواء اتفقنا معه أو لم نوافق علي كل ما جاء به ، لكنه في حقيقة الأمر كان أول من تحدث عما يعرف بالعقل الباطن وهو ذلك الجزء الذي نخزن فيه الخبرات والانفعالات والدوافع المختلفة ، وهو يختلف عن العقل الواعي الذي تخضع عملياته للتحكم المباشر للإنسان ويتعامل مع حقائق الحياة ومواقفها ويفيدنا كثيراً هذا المفهوم في تفسير بعض أنماط السلوك الإنساني في حالات الصحة أو الاضطراب النفسي .. فالعقل الباطن كما يؤكد فرويد يمتلك الكثير من الأفكار والعواطف والعقد والغرائز في صورة قوي تحمل كل منها شحنة انفعالية وما الصراع النفسي إلا تناقض داخل نفس الإنسان ، أو عقله الباطن بين قوتين أو أكثر من مكوناته ، ويحدث ذلك نتيجة لموقف يكون علي الإنسان الاختيار بين

أمريين مختلفين لكل منهما أهمية بالنسبة له ، ويوصف هذا الصراع بأنه داخلي لأنه يتم بين الأهداف والحاجات الخاصة بالفرد ، مثل الصراع الذي يعاني منه شخص تربى علي القيم الأخلاقية والدينية حين يجد نفسه في موقف يثير الرغبة الجنسية .

ألوان من الصراع والتناقض :

لا يجب أن تأخذ الصراع النفسي علي أنه مصدر متاعب وشورور في كل الأحوال ، فالحقيقة أن للصراع وظيفة إنسانية هامة تدفع الإنسان إلي اختيارات تحقق له التقدم والتطور ، ذلك إذا تم توجيه الطاقة من خلاله لتحقيق أهداف إيجابية ، ولكنة ينقلب إلي مصدر تهديد مدمر ونذير متاعب للأفراد والمجتمعات إذا ما تحاهلناه وتركناه دون حل ، وذلك شأن كثير من الأشياء في حياتنا ، فالسلاح يمكن أن يكون مفيداً في يد رجل الشرطة لتحقيق الأمن للمجتمع بينما يمكن أن يكون مصدر خطر في يد بعض المجرمين ، وكذلك السيارة التي تساعدنا في التنقل من مكان لآخر يمكن أن نعتبرها وسيلة ذات فائدة عظيمة ، لكن إذا أخذنا نستخدمها بغير حكمة ونقودها بسرعة جنونية تصيح أداة تدمير وقتل ، وكذلك الذرة التي أكتشف الإنسان بعض أسرارها وبدأ في تطويعها واستخدامها كانت منها قنبلتا هيروشيما وناجازاكي التي تسببت في مقتل عشرات الآلاف ، وكانت منها محطات الطاقة التي تساعد علي تشغيل المصانع والإنتاج .

وحتى الطب النفسي كأحد التخصصات الطبية الهامة كثيراً ما يقوم الإنسان في بعض المناسبات بإساءة استغلاله حتى تنقلب فوائده إلي شر وأذي وهذه إحدى القضايا الأخلاقية الهامة ففي بعض النظم السياسية كان يوصم من

يعارض الحاكم بالجنون ويزج به إلى المصحات العقلية كنوع من العقاب ، ولماذا نذهب بعيداً فقد شاهدت أثناء ممارستي الطب النفسي في بعض المستشفيات ما يقوم به بعض المعالجين من تهديد للمرضي إذا خرج عن الهدوء والقواعد التي تفرض عليه بالإبر المخدرة المؤلمة أو جلسات الكهرباء ! ورغم أن هذه وسائل علاجية إلا أنها في هذه الحالة تتحول إلى أداة خوف ضارة .

الصراع أنواع :

يتضمن الصراع دائماً تناقضاً بين شيئين يكون علينا الاختيار بينهما أو فكرتين مختلفتين ، ويكون علي الانسان في كل الحالات أن يصل إلي حل لهذا الصراع حتى يتحقق له الارتياح من حالة القلق والتوتر المصاحبة لاستمرار هذا الصراع ، والحياة سلسلة متصلة من الصراع علي الانسان أن يتعامل معها حتى يتحقق التوافق .

والنوع الأول من الصراع يسمى صراع "الأقدام-الأقدام" وهو الاختيار بين أمرين لكل منهما مميزات وقوة جذب ، ولعل الكثير منا يواجه مثل هذا النوع في مواقف الحياة اليومية ، مثلاً حين يكون عليك أن تختار بين مشاهدة مباراة هامة في كرة القدم علي القناة الأولى للتلفزيون بينما تعرض القناة الثانية أحد الأفلام المثيرة ، وهذا الموقف يواجه كثير من الناس حين يتعين عليهم الاختيار بين السفر إلي مكان بعيد فيه دخل كبير وبين الاستقرار في موطنهم الأصلي ، أو بالنسبة للشباب في مستقبل حياتهم حين تكون أمامهم فرصة جيدة للعمل والحصول علي عائد مادي وتحقيق الثروة التي يحلمون بها وبين الاستمرار في الدراسة لتحقيق

مستويات علمية رفيعة ، إن حل الصراع في كل هذه الحالات يكون بحسم الاختيار في اتجاه واحد حتى تنتهي حالة القلق والاكتئاب الناشئة عن الصراع .

أما النوع الثاني من الصراع هو ما يطلق عليه صراع "الإحجام - الإحجام" ويتضح من هذا الوصف إن الاختيار هنا يتم بين أمرين لا يبعث أي منهما علي الرضا والقبول ، فهما كما يقول الشاعر أبران "أحلاهما مر" ، وهذا الشاعر كان يتحدث عن موقف يتعين فيه الاختيار بين "الفرار أو الردي" . أي الهروب من ميدان القتال مع ما سوف يترتب علي ذلك من وصمة بالجبن والعار ، أو مواجهة الموت ، ولا شك أن الموقف هنا أصعب بكثير من نوع الصراع الأول الذي يكون الاختيار فيه من أمرين كليهما جيد ومرغوب ، ونفس الموقف هو الذي يعبر عنه المثل الشائع "الدفع أو الحس" ، أي دفع غرامة مالية موحدة أو دخول السجن ولا شك أن الأمرين كليهما من البدائل السيئة لكن علينا اختيار أحدهما لحل الصراع .

وهناك نوع آخر أكثر تعقيداً تتداخل فيه الأمور حيث يكون علينا أن نقبل الأمر الذي يتضمن مزايا نرغبها وبه في الوقت نفسه عيوب لا نريدها ، ويسمي هذا النوع صراع "الإقدام - الإحجام" ، وهو يتضمن قبول الشيء بكامله وبجوانبه الإيجابية والسلبية . ومثال ذلك ما ذكره لي شاب جامعي يتردد في التقدم لخطبة إحدى زميلاته رغم ما يتمتع به من خلق وجمال لأن والدها سبق دخوله إلي السجن وأمها التي يفترض أن تكون حماته في المستقبل سيدة متسلطة !

والصراعات الحقيقية في الحياة تكون عادة متشابكة ومعقدة . وقد أطلقنا عليها هنا "أم المتاعب" لأنها الأصل في كثير من الاضطرابات النفسية . ولأنها دائما يأتي إلينا من داخلنا فتبي من الشئون الداخلية للإنسان مع نفسه وهي ذات أولوية عن أي شأن خارجي في العالم المحيط بنا . وكلنا يؤمن بحكمة القول : " ماذا يفيد الإنسان لو كسب العالم كله وخسر نفسه" . وهناك مثل إنجليزي يقول : "ماذا ننسني الدنيا الواسعة إذا كانت جذمتي ضيقة" هذا يعني أننا إذا لم نصل إلي بوافق مع أنفسنا . وتتوصل إلي السلام النفسي عن طريق حل الصراعات الداخلية فإننا سوف نظل في حالة من القلق والاكتئاب والاضطراب قد تصل الي الجنون حتى لو امتدت ممتلكاتنا لتشمل العالم كله !

نحن ننجح بأنفسنا إلي الجنون :

إن تحليل السلوك الإنساني في كثير من الأحوال يؤكد أن الإنسان يسعى إلي القلق ويميل إلي خلق التوتر . ثم يأخذ بعد ذلك في العمل علي حل المشكلات التي أوجدها لنفسه حين خلق بعض العوائق في حياته ثم راح يحاول احتكامها . وعلي سبيل المثال فإن اللص الذي يقضي الليل ساهراً يطارده رجال الأمن ويواجه الكثير من الأخطار أقلها القبض عليه ليدخل السجن . هذا اللص لو فكر وتأمل في موقفه وما يبده من جهد بدني ونفسي لوجد أنه يمكن أن يحصل علي نفس المكاسب تقريبا بطريقة أخري أفضل . وهذا المثال ينطبق علي كثير من الناس في سعيهم اللاهث في الحياة وراء أهداف واهية حيث يعيشون الاضطراب في محاولة تحقيق غايات لا تستحق ذلك الجهد والعناء ، ولا يحقق الوصول إليها أي إشباع لهم

أو ارتباج .. ولا يفيد اتجاهنا إلي الجنون وسعينا لخلق العوائق ومحاولة اقتحامها في معظم الأحوال ، فقد نتصور في بعض الأحيان أن بعض الأهداف التي نسعى للوصول إليها هي المصدر الوحيد للسعادة ، ونري في عدم تحقيقها سبباً مصدراً لتعاستنا ونتملكنا القلق والاكتئاب . وقد نكون هذه الأمور التي نعطئها قيمة كبيرة أشياء تافهة لا قيمة لها ، ولا تساوي بالمرّة معاناة الاضطراب النفسي أو الجنون .

وحن نسعى إلي الجنون في أحيان كثيرة حين نستسلم لبعض الانفعالات السلبية في داخلنا ، فالذين يشغلون أنفسهم بالحقد علي الآخرين نتيجة لما لديهم من مزايا وممتلكات ، ولا يكفون عن السخط علي حظهم في الحياة مقارنة بغيرهم ، أن ذلك يثير في نفوسهم الاضطراب والقلق نتيجة لعدم الرضا عن أنفسهم وعن حظهم في الحياة ، وهناك من الناس من يستهلك وقته وطاقته في محاولة إنزال العقاب والأذى بالآخرين اعتقاداً منهم أن في ذلك قصاص منهم يستحقون لأنهم ارتكبوا الأخطاء في حقهم ، أن ذلك يستهلك من الوقت والطاقة الكثير الذي يمكن توجيهه إلي ما يفيد . إضافة إلي القلق والاكتئاب الذي ينشأ عن شعور الغيظ والغضب حين نحاول عقاب من أخطأوا في حقنا ، ألا تري معي - عزيزي القارئ - أننا بوسعنا حل مشكلة الجنون وأن نريح أنفسنا إذا اعتبرنا أولئك الذين ينصابوننا العداء من الجهلاء والمضطربين والمجانين وعلينا أن نسامحهم بدلا من أن نكون مثلهم .

ماذا بئملنا الجنون :

في العيادة النفسية - كما في الحياة- يحاول الناس تبرير مشاعر القلق والاكنتاب والاضطراب التي تملكهم وتسيطر عليهم حتى أنها تملكهم وتسيطر عليهم حتى أنها تؤدي إلي إعاقة مسيرتهم في الحياة وتوقف نشاطهم المعتاد . وقد يكون الموقف الذي يعتبره الشخص أنه السبب فيما أصابه من الجنون مجرد هبوم ودية أو مخاوف لا أساس لها أو أمور تافهة من وجهة النظر الموضوعية لكنها تمثل بالنسبة لهذا الشخص مصدر خطر وقلق وتهديد . إن المشكلة إذا هي طريقة تفسيرنا للأمور في البداية في غير صالحنا ، ثم تتولى هزيمة أنفسنا نتيجة الخطأ في الحكم والاستنتاج وينتهي الأمر بالاستسلام للجنون .

وفي حالات المرض بصفة عامة -أي مرض- فإن الناس تستجيب بالجنون خوفاً من المضاعفات التي تسبب تدهور الحالة الصحية أو خوفاً من الموت الذي يكون في ذهن المريض عادة ويدمعه إلي طلب العلاج لدي الأطباء ، وهناك حالات مرضية بسيطة قد ينشأ عنها قلق متزايد ، منها علي سبيل المثال حالة فتاة تملكها القلق بعد ظهور حب الشباب في وجهها وشاب نتيجة لسقوط شعر رأسه وخوفه من الصلع المبكر ، والغريب في مثل هذه الحالات ما يحدث أحياناً من تحسن في الحالة الأصلية التي أدت إلي الجنون بينما تسيطر علي المريض مظاهر الاضطراب النفسي وهي الأسوأ ؟

إن الجنون قد يكون في أصله فكرة سلبية تسالت إلي داخلنا وبدأت في السيطرة علينا ، فقد وجد أن أي واحد منا يمكن أن يثير نفسه انفعالياً في اتجاه سرور أو قلق أو اكتئاب تبعاً لما يردده بينه وبين نفسه من أفكار ، فعلي سبيل المثال يمكن لنا حين نقول لأنفسنا : "الحمد لله ، فالأحوال ممتازة ، المستقبل مشرق

بالأمل " فإن هذه العبارة يكون لها تأثير نفسي سار ومنشط يظهر علينا ، بينما عبارة أخرى نردها مع أنفسنا نقول : "الحياة كلها مشكلات متاعب لا حل لها" يمكن أن تتبر في نفوسنا مشاعر الاضطراب والجنون ، وهذا ينطبق حتى علي ما يدور في نفوسنا من مشاهد وتخيلات ، حيث نشعر بالهدوء والارتياح عند التفكير في موقف روماسي حميل هادئ ، بينما نشعر بالقلق والإثارة عند تخيل مشهد حادث أو عنف أو إثارة جنسية .

الأبيض والأسود .. والرمادي :

مصدر القلق والمتاعب والجنون لكثير من الناس هو أنهم لا يستطيعون قبول "الحال المائل" فهم ينشدون الكمال ويريدون أن تكون كل أمور الحياة من حولهم في حالة من الانضباط ، وواقع الحال أن شيئاً واحد في كل ما يحيط بنا لا يسير بأسلوب مثالي متكامل يحلو من العيوب والنقائص ، تلك إحدى سنن الحياة في مجتمعات العالم المختلفة في عصرنا الحاضر ، ومن هنا تأتي متاعب هؤلاء الأشخاص الذين يريدون أن تكون الأشياء إما بيضاء أو سوداء أي إيجابية أو سلبية ، ولا مجال للأمور الوسط في اعتقادهم أو بمعنى آخر للون "الرمادي" لذي هو خليط من الأبيض والأسود معاً .

وإذا نظرنا حولنا سجد أن كثيراً من الأشياء يختلط فيها الحسن بالسيء أو الخير والشر معاً ، والعرض منا الذين لا يستطيعون التسليم بأن علينا أن نقبل الحياة بجوانبها الطيبة والسلبية معاً عادة ما يصطدمون بالواقع في مواقف كثيرة فالشيء الذي يدولنا شيئاً قد يكون فيه بعض المميزات ، لكن العرض منا يكون طريقته في التفكير وتناول الأمور هي التركيز علي الجوانب السلبية ونحاشل الإيجابيات ، ويرتبط ذلك الأسلوب في التفكير بالتعصب وعدم التوافق والجنون .

أسباب أخرى للجنون

عزيزي .. هل تعاني حالياً من شعور بالإحباط أو الاكتئاب أو الجنون ؟

وإذا كان هذه هو حالك الآن .. فما السبب في ذلك ؟

للإجابة علي هذه التساؤلات نقدم في هذا الفصل عرضاً لبعض الجوانب وراء الإصابة بالاضطراب نتيجة للتعرض لظروف خارجية تسبب في اضطراب الاتزان النفسي ، وتؤدي في النهاية الي حدوث الجنون .

الاحترق واطلل والاجهاد :

ظهر في التصنيفات الحديثة للطب النفسي (التصنيف العاشر للأمراض والاضطرابات النفسية الصادر عن منظمة الصحة العالمية) تحت عنوان "المشكلات المصاحبة للتعامل مع صعوبات الحياة " حالة مرضية اطلق عليها مرض الاحتراق *Burnout Syndrome* وتعرف ايضاً علي انها حالة الاكتئاب الناتج عن الملل والاجهاد *Exhaustion* . وتتميز هذه الحالة بشعور بالملل والاجهاد والتعب ، وعدم القدرة علي الاستمتاع او الاستفادة من الترويح ، وعدم القابلية للقيام بالعمل ، او الاقبال علي الحياة ، وكان اول من وصف هذه الحالة هو عالم النفس "كيل" سنة ١٩٩١ وذكر ان حالة الاحتراق او مرض الاحتراق يتميز بما يلي :

- أعراض نفسية مثل فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل أو القيام بالمسئوليات والنفور من أنشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام علي المستوى الشخصي أو مع زملاء العمل والشعور بالقلق والضيق والعدوانية وعدم الصبر والعصبية وسرعة الاستثارة كما تبدو علي الشخص في هذه الحالة مظاهر التعب البدني والاجهاد الذي يمنعه من القيام بأى عمل .

- أعراض بدنية ومنها اضطراب النوع وفقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الامراض وشكاوى بدنية من آلام متفرقة بالجسم .

ومن امثلة هذه الحالات الاشخاص الذين يصابون بالملل نتيجة لرتابة الاعمال التي يقومون بها او نتيجة للركود في محيط العمل وعدم وجود اى حوافز او ما يدفع علي التجديد والابداع والنشاط في العمل الذي يقومون به ومثال علي ذلك الموظفون الذين يقومون باعمال روتينية مكررة ومدرسون الذين يأدون عملهم دون حماس لأنهم لا يحبون مهنتهم والعمال الذين يتواجدون في مواقع منعزلة ويعملون تحت ضغوط وظروف عمل قاسية وقد يدفع الملل هؤلاء الي ترك اعمالهم او التقاعد في موعد مبكر .

الانفعالات اطلبونها .. هل تسبب الجنون ؟

يكون مصدر القلق والتوتر والاكتئاب بل والجنون لكثير من الناس عدم قدرتهم علي التعبير عن انفعالاتهم في وقتها ، ويتم كبت هذه المشاعر فتؤدي عندما تتراكم في النهاية الي آثار سلبية علي الصحة النفسية لذلك فإننا دائما نشجع التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها حتي لا تتسبب في الاضطرابات النفسية وهذه النصيحة يوجهها الاطباء النفسيين للمرضي بالعيادة النفسية

أسرار عالم ————— المجانين ————— أسباب وأنواع المرض العقلي

وللاصحاء ايضاً ولمعرفة كيفية التعبير الصحيح عن المشاعر والانفعالات في مواقف الحياة المختلفة فإنني اقدم لك - عزيزي القارئ - هنا هذا المقياس البسيط للتعبير عن الانفعالات وهو يتعلق بتأكيد الذات والثقة بالنفس من خلال بعض المواقف التي تمر بكل منا في كثير من مناسبات الحياة واسلوبنا في التعامل مع هذه المواقف. والآن - عزيزي القارئ - يمكن ان تبدأ بقراءة هذه الاسئلة التي تدل علي قدرتك علي التعبير عن انفعالاتك ومشاعرك وتتعلق بثقتك بنفسك والمطلوب منك ان تجيب علي كل منها (نعم) ، (لا) ، واهمية هذا المقياس هي انه يكشف لك عن الاسلوب الذي يجب ان تعبر به عن مشاعرك وانفعالاتك دون كبت لهذه الانفعالات في المواقف المختلفة (الآن لنقرأ ما هنه الاسئلة

- ١) هل انت من النوع الذي يعتذر بكثرة للأخرين ؟
- ٢) هل تحتاج بصوت عال اذا حال شخص ان يتقدمك ليأخذ دورك في صف او طاوور ؟
- ٣) هل تجد صعوبة في لوم وتأنيب شخص اخر يعمل معك حين يخطئ؟
- ٤) هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه اليك النقد دون وجه حق؟
- ٥) اذا قمت بشراء ثوب او قميص او حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في اعادته للمحل ؟
- ٦) اذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن ان تعارضه في شيء ؟
- ٧) اذا عرفت ان شخصا يميل الي التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه؟
- ٨) هل يمكنك ان تعبر عما تشعر به في جنح من الناس ؟
- ٩) وصلت متأخراً في اجتماع او ندوة ، هل تذهب لتجلس في مقعد خال بالصفوف الامامية ام تبقى واقفا في اخر القاعة ؟

١٠) قدم لك العامل في احد المطاعم الاكل بطريقة لم تعجبك هل تفتح وتشكو لدير المطعم ؟

١١) تعتاد وضع سيارتك في مكان ما ، ذهبت يوما فوجدت سيارة اخرى مكانها هل تسأل وتفتح قبل ان تبحث عن مكان آخر ؟

١٢) حضرت احدي المحاضرات العامة ، ولاحظت ان المحاضر يقوم كلاما متناقضا ، هل تقف لترد عليه ؟

١٣) هل تحتفظ دائما بأرائك لنفسك دون ان تعبر عنها ؟

١٤) اذا طلب منك احد اصدقائك طلبا غير معقول " قرض مالي كبير مثلا " هل ترفض ذلك ببساطة ؟

١٥) هل تجد صعوبة في بدء مناقشة او فتح حديث مع شخص غريب عنك ؟

١٦) ذهبت الي مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من ذلك فهل تفتح علي ذلك ؟

١٧) هل تحرص دائما علي الا تؤذي مشاعر الناس ؟

١٨) هل تعجب بالدين يستطيعون مقاومة الاخرين مهما تعرضوا للضغط عليهم ؟

١٩) هل تجد صعوبة اذا اردت ان تمتدح احداً او تبدي اعجابك به ؟

٢٠) هل لديك بعض الناس " اقارب او اصدقاء " تتق بهم وتخبرهم عن كل ما يدور بنفسك ؟

والآن - عزيزي القارئ - بعد ان اجبت علي هذه الاسئلة فإنك تريد ان نعرف ما هي الاجابة السليمة من وجهة النظر النفسية ، ان المفروض ان تكون اجابتك (نعم) عن الاسئلة ذات الارقام الزوجية (٢-٤-٦.....) وتكون

الاجابة (لا) عن الأسئلة ذات الارقام الفردية (١-٣-٥) وهذا يدل علي الثقة بالنفس وتأكيد الذات والتعبير عن المشاعر والانفعالات دون كبتها حتي لا تتسبب في اضطرابات نفسية تصل الي الجنون.

هناك ملاحظة اخيرة بالنسبة لضغوط ومواقف الحياة هي اننا لا يمكن ان نشاهد هذه الضغوط او نلمسها ولكن الذي يدوم امامنا هي الآثار التي تترتب علي هذه الضغوط في الاشخاص الذين يتعرضون لها حيث تؤدي الي الاضطرابات النفسية وعدم التوافق وغياب الانسجام وعدم الاستمتاع بالحياة وتكون مقدمة لحدوث حالة مرضية من الجنون أى المرض النفسي ، ويجب ان نذكر هنا ان وقائع واحداث الحياة مهما كانت اليمة ليست هي السبب الوحيد وراء الاضطرابات النفسية ، ولكن الطريقة التي نفسر بها هذه المواقف ومدى شعورنا بما تتضمنه لنا من التهديد وكذلك امكانياتنا في السيطرة عليها هي العامل الرئيسي وراء ما تحدثه هذه الضغوط والمواقف من آثار وتوضيح ذلك نضرب مثلاً شخص تعرض لوقف متشابه ، حيث فقد كل مهبها حافظة نقوده علي سبيل المثال ، فنجد ان احدهما قد تأثر لفترة قصيرة ثم انتهى الموضوع عند هذا الحد حيث انه فكر واقنع نفسه انه يستطيع تعويض خسارة هذه الأموال فيما بعد ، ونجد الآخر قد تأثر بشدة وظهرت عليه علامات الأسي الشديد وراح ينعي حظه ويتهم نفسه حيث يصل به الامر الي حالة من الاحباط وقد يصاب بالجنون .

ويعني ذلك ان واقعة او موقف بنفس الحجم والشكل قد تسببت في تأثير متفاوت ومختلف من شخص الي آخر، ويعود السبب في ذلك الي التكوين النفسي للفرد ، وصفات شخصيته ، واستعداده للإصابة بالاضطرابات النفسية أوالجنون .