الفصل الثالث

مظـــاهر الجنـــون

علامات الجنون:

من اهم مظاهر وعلامات الجنون حالة الاضطراب و الارتباك و التشويش الذهني مما يجعل الانسان الذي نصفه بالمجنون في حالة اختلاف مع المجتمع.. كالذي يسبح ضد التيار.. ولا يعني ذلك أنه على خطأ في سلوكه و معتقداته كليا والمجتمع المحيط به على صواب.. لكن المسألة من وجهة النظر النفسية هي مجرد خروج عن المألوف واختلاف مع المجتمع .. وقد يظهر بصورة ملحوظة الغضب أو الاحتجاج و أحيانا الحزن والاسي والمشاعر الوجدانية البغيضة التي تسيطر علي الانسان عند اصابته بالجنون وتحت وطأة هذه الحالة يعاني الشخص من شعور قوى بالانحطاط النفسي والدني وعدم القدرة علي الاستمتاع بالحياة ..وتكون القاعدة العامة في هذه الحالات كما يذكر علماء النفس هي فرط النشاط والهياج في حالات الفصام والهوس أو عكس ذلك الهبوط في الهمة والتباطؤ في كل شئ *Everything is low and slow* وهذه القاعدة تنطبق تقريباً علي كل مرضي الاكتئاب.

مظاهر واعراض الجنون :

نقدم هنا لغير المتخصصين عرضاً لبعض المظاهر والاعراض الشائعة للأمراض النفسية التي يبحث عنها الأطباء النفسيين في المرضى للمساعدة في التوصل الي تشخيص طبيعة ونوع الحالة . وهذه قائمة مبسطة بمجموعة منها :

- **الـــوعي** هو ادراك الشخص لنفسه والبيئة المحيطة به ، ومن درجات اضطرابات الوعي ما يلي :
  - الخلـــط *confusion* ويعني ضعف الوعي والادراك وصعوبة التفكير والتبلد ويحدث في اصابات وامراض المخ .
  - الذهول *Delirium* وهي حالة من اضطراب الوعي والادراك مع قلق واضطراب وتخيلات وهمية .
  - الســبات *Stupor* والغيبوبـــة *Coma* هي درجات عميقة من فقدان الوعي مع عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية . ويحدث نتيجة لبعض الامراض العصبية والعضوية .
- **الحركة و النشاط** قد تصيبها الاضطرابات التالية :
  - التكرار او التقليد او الحركات والأوضاع الغريبة .
  - السلبية وعدم الانصياع لما يطلب منه او القيام بعكسه .
  - الطاعة الآليـة دون تفكير او القيام بأعمال اندفاعية دون وعي ويحدث ذلك في مرضي الفصام العقلي .

- **الكـلام** قد يدل علي حالة مرضية تبعاً للإضطراب الذى يلاحظ اثناء حديث الشخص . ومن امثلة ذلك .

- الكلام بصوت بطئ منخفض وصعوبة الرد علي الاسئلة في حالات الاكتئاب .
- الكلام بكثرة في موضوعات متتالية دون تركيز في موضوع واحـد في حالات الهوس .
- الكلام غير المترابط واستخدام الفاظ غريبة لا معني لها في حالات الفصام .

- **الحالـة المزاجيـة** يمكن ملاحظتها لتدل علي بعض الحالات المرضية، مثال ذلك

- تعبيرات الحزن الشديد وجمود الملامح يدل علي الاكتئاب .
- الفرح والسرور الزائد دون مبرر يرتبط بحالات الهوس .
- تبلد المشاعر او غياب التعبير عن الحزن او الفرح يحدث في حالات الفصام .

- **اضطرابات التفكير** تدل علي الاصابة ببعض الامراض النفسية ، ومن امثلة ذلك

- **الضلالات** *Delusions* وهي معتقدات وهمية،مثل توهم العظمة (يعتقد انه افضل من الاخرين وله قدرات ومنزلة خاصة) والاضطهاد (الاعتقاد بأنه مستهدف للإيذاء) ، والاشارة (الناس تتحدث عنه وتشير اليه)، والتحكم(اعتقاد بأنه تحت تأثير قوة

خارجية تتحكم في تصرفاته)، وانواع اخرى من الضلالات تحدث في الأمراض العقلية الدهانية الشديدة.

- **الهـــلاوس** *Hallucination* وتعني استقبال حسي زائف لمؤثر خارجي لا وجود له . بمعني ان الحواس الخمس وهي السمع والبصر واللمس والشم والتذوق تشعر بوجود تأثير عليها نتيجة للحالة النفسية او لتأثر مراكزها في الجهاز العصبي بمرض عضوى يؤدى الي انواع من الهلاوس منها

- **الهلاوس السمعية** *auditory* وهي توهم سماع اصوات خارجية واضحة او سماع ضوضاء . وقد تتحدث هذه الاصوات الوهمية عن المريض او توجه له اللوم او التهديد او تأمره بارتكاب بعض الافعال وتحدث في مرضي الفصام العقلي بصفة خاصة او مع استخدام الكحول .
- **الهـــلاوس البصـــرية** *visual* وتعني توهم رؤية اشكال او اشياء او ومضات وتحدث عادة في امراض المخ العضوية وتحت تأثير العقاقير والمخدرات .
- **الهـــلاوس الاخـــرى** مثل الشمية *olfactory* والحسية *tactile* والخاصة بالتذوق *gustatory* وترتبط ببعض الحالات النفسية والعضوية .

- **الخـــداعات** *illusions* وتعني توهم للأشياء عند رؤيتها او سماعها بصورة مشوشة علي غير حقيقتها .
- **الوســـاوس** *obsessions* هي دوافع داخلية قهرية لترديد وتكرار بعض الاعمال او الافكار رغم الاقتناع بعدم جدواها ومقاومة ذلك .

- **القدرة على** ادراك الزمان والمكان والاشخاص هي احدى المؤشرات الهامة التي تدل علي سلامة الادراك Orientation ويصيبها الخلل في بعض الاضطرابات النفسية الشديدة وتحت تأثير العقاقير والمخدرات وامراض المخ العضوية .
- **اضطرابات الذاكرة** تحدث في صورة نسيان لبعض المواقف او للأحداث القريبة او البعيدة ، وقد يكون النسيان محدوداً بفترة او وقائع معينة مثل ما يحدث في اصابات الرأس او بعض حالات الهستيريا ، او يكون شاملا كما يحدث في حالات العته ومرض "الزهايمر" والشيخوخة .
- **الانتباه والتركيز** *Attention and concentration* قد يصيبها الاضطراب في بعض الحالات النفسية التي تسبب التشويش الذهني مثل الهوس *mania* او الامراض العضوية التي تؤثر علي المخ .
- **الذكاء** *intelligence* من القدرات العقلية التي يجب ان تتناسب مع العمر وليا جانب وراثي واخر مكتسب ، ونقص الذكاء يؤدى الي حالة التخلف العقلي *mental subnormality* التي تعني القصور في كل القدرات العقلية .
- **الاستبصار** *Insight* من المؤشرات الهامة التي تدل علي الحالة العقلية وتعني القدرة علي المعرفة والحكم علي الحالة والمواقف المحيطة من جانب الشخص واختلال هذه القدرة يحدث في حالة الاضطرابات

العقلية الشديدة . ويتم اختبار المريض لمعرفة قدرته علي الاستبصار بذاته وبحالته وحكمه علي الامور عند فحص حالته العقلية .

العلامات العامة للجنون :

يميل الشخص الذى يعاني من حالة الجنون أو المرض العقلي أو النفسي الي الاحتجاج بالعنف أو الهياج في خروج عن المألوف وكثرة الكلام والحركة .. أو بصورة أخرى مختلفة حيث العزلة وقلة النشاط وعدم الاقبال علي الحياة بصفة عامة ويلاحظ علي كثير من المرضي انهم يميلون الي اليأس وعدم الاقبال علي القيام بأى عمل وبطئ الحركة ويشمل ذلك هبوط وظائف الجسم الحيوية ايضاً يتكلم المريض بصوت منخفض ونبرة حزينة ولا يتحدث بصورة تلقائية ويرد بصعوبة علي الاخرين إذا طلب منه ذلك ويخلو التعبير المصاحب للكلام من الايماءات والاشارات المناسبة للتعبيرالتي تصاحب عادة الحديث مع الآخرين .

والمظهر العام للشخص في حالة الجنون يتميز بفقدان الحيوية وعدم الاكتراث . ويبدو في تعبيرات الوجه الحزن واليأس ويبدو ذلك علي الجبهة في صورة المظهر المقطب وتكون نظرات العين الي اسفل وتسدل الجفون وإذا نظرنا الي الفم نجد ان جوانبه تتدل الي اسفل ويذكرني ذلك بما كنا نتعلمه من مبادئ الرسم في المدرسة الابتدائية حيث كنا نرسم وجه الانسان ونصور الفم كالهلال فإذا اشارت فتحة الهلال الي اعلي كان ذلك يعني الابتسام والسرور وإذا كانت فتحه الهلال الي اسفل وطرفاه يتدليان فإن هذا دليل علي الحزن وينطبق ذلك علي مظهر مرضي الاكتئاب ومن ملاحظاتنا في العيادة النفسية ان استجابة مرضي الاكتئاب

للمواقف المرحة(حينما يسمع نكته مثلا) تكون بطيئة للغاية ويصعب عليه ان يرسم علي وجهه ابتسامة في هذه المواقف في مقابل حالة من الانشراح الشديد مع نوبات ضحك دون سبب وقد تكون الانفعالات غير متوافقة مع المواقف- بمعنى الضحك في الموقف الذي يثير الاسى والعكس أى البكاء في مراقف المرح أو مظهر اللامبالاة وعدم الاكتراث .

الجنون والاستمتاع بالحياة :

" المجانين في نعيم " .. هكذا يقول المثل الشعبي ، ولو أننا لا نستريح الي استخدام لفظ " المجانين " لما له من وقع سئ ولأنه يخلو من أي مدلول علمي ، لكنه يحدث في مرضي الفصام حين يراهم الناس في حالة هدوء وعدم مبالاة يجعل الناس يحسدونهم علي هذه الراحة من كل أمور الحياة ، لكنهم في الواقع لا يعلمون أن هؤلاء المرضي يتألمون في داخلهم وما يظهرونه ليس سوى قناع يخفي مشاعر الخوف والتوتر والانفعال التي لا يعبرون عنها .

وقد عبرت عن ذلك فتاة عمرها ١٦ عاما بقولها

– "اشعر أن الدم يتجمد في عروقي . ويتوقف عقلي عن التفكير..ويتحول مخي داخل رأسي الي حجر ! "

ويقول طالب عمره ١٨ سنة

– " هناك أشخاص يتعقبونني في كل مكان وأحيانا أشعر أنهم تمكنوا مني فراحوا يقطعون جسدى إلي قطع صغيرة .. ثم يعيدونها في مكانها مرة أخرى "!

وقالت سيدة تعاني من الفصام منذ وقت طويل

- " أشعر كما لو ان مايقوله مذيع التليفزيون كله موجه الي شخصيا واحس بأن اشعة تأتي من اجهزة تسقط علي رأسي فتسلبني الارادة . وتوجهني حيث تشاء .!"

وفي حالة الجنون لا يستطيع الشخص ان يستمتع بأى من مباهج الحياة المعتادة ولا يمكن ان يشعر بالسرور عند قيامه بالانشطة المعتادة التي كان يستمتع بها قبل ذلك . فالشخص العادى في حياته اليومية يمكن ان يشعر بالرضا والاستمتاع والسرور عند تناول وجبة شهية او عند القيام برحلة او مشاهدة فيلم ضاحك او عند الممارسة الجنسية لكن مرضي الاكتئاب على سبيل المثال لا يمكنهم الاستمتاع بأى شئ من ذلك ويذكر بعضهم انه لا يشعر بأى حماس لقراءة الصحف اليومية التي كان يعتاد الاستمتاع بقراءتها كل صباح .. ومن مظاهر عدم الاستمتاع بالحياة ايضاً ان الشخص لا يبقي لديه الاقبال والاعتزاز بالاشياء التي كان متعلقاً بها فيما مضي فلم يعد يحرص علي الاجازة ويرتب لها ولا يستمتع بمداعبة ابنائه او الجلوس معهم ولا يقبل علي الجلوس مع اصدقائه المقربين . ويحسد بعض مرضي الاكتئاب هذه المعاناة في قولهم انهم فقدوا الاهتمام بكل شئ في الحياة ويقول بعضهم " لم اعد استطيع ان استمتع بأى شئ ..ولم يعد في مقدورى ان اضحك من قلبي نهائياً " .

الجنون .. واسوار العزلة :

في حالات الجنون الحادة يصل المريض الي وضع لا يمكن له الشعور بأى شئ من حوله حتي التعبير عن شعور الحزن والاكتئاب لا يكون واضحا حيث تجف الدموع وتتجمد الملامح والاحاسيس حين تصل مشاعر الاسى الداخلي الي قمتها

و المريض لا يستطيع التعبير عما يشعر به وتبدو له الحياة كلها كظلام حالك وتصل حالة الجمود التي يسببها له المرض النفسي الي حد ان يبدو كالتمثال الذى لا يتحرك ولا يستجيب لأى شئ من حوله ولا يعني ذلك ان المريض قد فقد الاحساس بكل شئ لكن مشاعر الحزن الهائلة والكآبة التي في داخله تعطل امكانية التعبير وتصل به الي هذا الوضع الذي يوصف باللامبالاة .

و يفضل المرضي دائما البقاء بعيدا عن الاخرين من حولهم ..ومن الملاحظات التي عادة ما يذكرها مريض الاكتئاب وافراد اسرته انه يميل الي الجلوس بمكان بمفرده ويمتنع عن المشاركة مع افراد اسرته واصدقائه المقربين في الحديث ولا يفضل ترك المنزل والذهاب لأى مكان واذا اضطر الي ذلك فإنه يتعجل الوقت ليعود الي عزلته مرة اخرى وحين يضغط عليه المحيطين به ليتحدث معهم او يشترك معهم في المشاهدة او يبدى رأيه في اى موضوع فإنه عادة لا يرحب بذلك وتكون اجابته علي اى سؤال يوجه اليه او اذا طلب احد منه الحديث مختصرا حتي يغلق باب المناقشة.. ومرضي الفصام أو الاكتئاب الذين اعتادوا علي ممارسة الانشطة والهوايات المختلفة وقراءة الصحف والكتب يتوقفون عن ذلك تماما وكأنهم يريدون الابتعاد عن اى شئ يربطهم بالحياة من حولهم ويفضلون البقاء في عزلة كاملة .

ومع اسوار العزلة التي يفرضها المريض حوله فإنه يعاني من قائمة طويلة من الاعراض والمظاهر التي يسببها له الجنون، في مقدمتها شعور الكسل والفتور وتراجع الاراده ، وفقدان الاهتمام والقدرة علي التركيز ، وبطء الحركة ، وقلة

الانتاجية او انعدامها تماما . وينعكس ذلك علي الطريقة التي يمضي بها المريض يومه منذ الصباح وحتي نهاية اليوم .

يوم في حياة مريض نفسي :

يبدأ يوم المريض الذي يعاني على سبيل المثال من الاكتئاب عند استيقاظه في الصباح وهو يحمل كل نذر الكآبة والتشاؤم ، وعادة ما يستيقظ مريض الاكتئاب في الساعات الاولي من الصباح عند الفجر ، وتكون ساعات نومه قليلة ، وتعد هذه الفترة في بداية اليوم في الصباح الباكر هي أسوأ فترات يوم مريض الاكتئاب حيث يحاول ان يظل نائما فلا يستطيع ، ويسبب له التراجع في الارادة واتخاذ القرار القلق والتوتر فلا يستطيع ان يقرر هل يبقي بالفراش ام ينهض ، وهل يبدأ يومه بعمل اى شئ مثل دخول الحمام او الحلاقة او تغيير ملابسه او تناول طعام الافطار ، وهو غالبا يشعر انه لا داعي للقيام بأى عمل من هذه الاعمال ، وهو لا يقبل علي الحياة بصفة عامة ، وليس لديه الرغبة للقيام بأى عمل ، وليس لديه الشهية لتناول الطعام ، وحالته المعنوية في هبوط شديد ، وتبدو بالنسبة له مواجهة اليوم كأنها حمل ثقيل وعبء لا يحتمل .

في بداية يوم المريض يتزايد لديه الاحساس بالكسل والفتور وتتزايد الآلام في انحاء جسده بداية من الصداع ، الي آلام الظهر ، واوجاع المفاصل ، وشعور بالاجهاد والتعب ، وعدم القدرة علي القيام بأى مجهود وتتسبب هذه الاعراض ، والمظاهر في شكوى مرضي الاكتئاب من عدم قدرتهم علي ممارسة الانشطة اليومية من عمل او هوايات ، وتقول احدى ربات البيوت : " لقد فقدت الاهتمام بكل واجباتي

المنزلية ولم يعد لدى اقبال علي ترتيب المنزل او دخول المطبخ " . وتقول سيدة اخرى تعاني من الاكتئاب : " لم يعد لدى اهتمام بمشاهدة افلام ومسلسلات التليفزيون بعد ان كنت انتظر موعدها واستمتع بها" . وقال شاب يعاني من حالة الاكتئاب: " لم يعد لي اى اهتمام بمشاهدة مباريات الكرة حتي ولو كان فريق "الاهلي" طرفا فيها رغم انني من عشاق كرة القدم واشجع فريق الاهلي ".

وبنظرة عامة علي المظاهر والعلامات الخاصة بالجنون في مرض الفصام أو الاكتئاب يتبين لنا ان الانسان في حالة الجنون يعاني من شعور بالهم والاسي وحالة من البطء في الاستجابة للحياة من حوله ، والعزلة وسوء التوافق مع المجتمع. وكل هذه المظاهر بالاضافة الي الافكار التي تدور برأس المريض قد تجعله يفكر في وضع حد لمعاناته للتخلص من الحياة بالانتحار. لكنه لا يفعل ذلك لأن ارادته في حالة تراجع في معظم الاحيان. وبنظرة تحليل لهذا الوضع نجد ان سلوك المريض العقلي في مجمله هو تحطيم لنفسه وحياته حيث يحاول المريض توجيه طاقة العدوان الهائلة لديه الي من حوله من الاهل والاقارب أو في حالات أخلى الى نفسه مثل الذى يمسك بخنجر او سكين ويوجهه الي صدره وهو بذلك ربما يحاول ان يضع حد لقلقه وآلامه او انه يريد ان يحاسب نفسه علي اخطاء يتصور انه قد ارتكبها قبل ذلك وربما كان ذلك ايضا طلبا للنجدة والعون من الآخرين من حوله وكل ذلك يجعل من حياة المريض عبئاً شاقاً يتضمن صعوبات بالغة لا يستطيع ان يتحملها .

الحياة في ظل الجنون

المريض العقلي .. كيف يأكل ويعمل وينام ؟ ...

ان الانسان في حالة الجنون تتغير كل امور حياته ، والحياة في ظل الجنون تعتبر عبءً ثقيلاً في كل جوانبها وفي اوجه النشاط المعتادة التي يقوم بها الناس في احوالهم الطبيعية ومن امثلتها : العمل ، وتناول الطعام ، الخلود الي الراحة (النوم) ويلقي الاضطراب بظلاله علي كل هذه الامور تحدث صعوبة بالغة بالقيام بأى عمل ، وتكون هناك فقدان للشهية لتناول الطعام أو العكس ، ويحدث اضطراب في النوم ، وهنا نقدم بعض التفاصيل من التغييرات التي تحدث في نمط النوم، والطعام والقيام بالاعمال .

هل يستطيع المجنون القيام بعمله ؟

يعتبر العمل سواء كان يدويا او ذهنيا وسيلة لكسب الرزق لكن وظيفته بالنسبة للانسان اكبر من ذلك ، فالعمل له عائد هام علي الفرد من حيث انه يؤكد ثقته في نفسه واحترامه لذاته كما انه يساعد في الاحتفاظ بالتوازن النفسي والصحة النفسية من الناحية الاجتماعية فإن العمل يحدد نظرة الاخرين للفرد ومدى احترامهم لهم ولدوره في المجتمع ، ومن هنا تأتي اهمية العمل بالنسبة للصحة النفسية ، وفي حالة الجنون فإن فقدان الاهتمام بكل شئ والعزلة التي يفرضها المريض علي نفسه والهبوط الشديد في همته ونشاطه تؤدى كلها في النهاية الي تأثر

قيام المريض بالعمل الذى تعود القيام به قبل المرض او قدرته علي القيام بالمسئوليات المطلوبة منه.

وتتأثر حياة الانسان سلبيا حين تقل قدرته علي العمل والانتاج نتيجة للاصابة بالجنون . فالموظف الذى اعتاد الذهاب الي عمله مبكرا وبصورة منتظمة يبدأ في الغياب عن هذا العمل ويرفض القيام بمسئولياته التي يرى انها عبئاً ثقيلا لا يمكنه القيام به . وصاحب العمل او رجل الاعمال او التاجر الذى يدير مشروعا خاصا نجده يفقد الاهتمام بعمله ويذكر هؤلاء انه لا رغبة لديهم في الاستمرار في اعمالهم الخاصة ..والعبارة التي نسمعها منهم باستمرار وهم في حالة الاضطراب النفسي : " لم يعد لدى اى دافع للاستمرار في عملي الخاص او ادارة تجارتي " ويقول بعضهم : " لم اعد استمتع بتحقيق اى نجاح في عملي الخاص ولايهمني ولا يسعدني ان اكسب اى اموال من هذا العمل كما كان يحدث من قبل " . وقد يتوقف بعض هؤلاء عن العمل تماما او تحدث خسارة كبيرة في مشروعاتهم نتيجة للاضطراب الذى يسببه لهم الجنون . وتقول ربات البيوت انهن غير قادرات علي القيام بأعمالهن المنزلية وتفقد الام الاهتمام بأطفالها وتجد صعوبة كبيرة في القيام بطلباتهم وكل هذه علامات علي اللامبالاة و عدم الاكتراث أو الفتور والهبوط الذى ينشأ عن حالات الفصام أو الاكتئاب .

ومن الاسباب التي تؤدى الي اضطراب حياة المريض العقلي وتؤثر علي قيامه بعمله او حتي الاهتمام بأى هواية كان يمارسها من قبل مثل القراءة . او الرياضة او المشاهدة شعور التعب والاجهاد الذى يصاحب المرض حيث يغلب علي الشخص طابع الكسل ويصعب عليه القيام بأى مجهود وكأنه مصاب بمرض

عضوى يمنعه من الحركة والنشاط .والاستثناء من ذلك حالات الهوس التي تتميز بفرط الحركة والنشاط الزائد دون هدف، وهذه الحالة سببها الرئيسي هو الاضطراب النفسي حيث ان الصحة العامة للشخص تكون في حالتها الطبيعية رغم شعوره بهذا الاحساس المرضي.. ومن اعراض الجنون ضعف الارادة ، وانعدام الثقة بالنفس ، والتردد في اتخاذ القرار او التصرف السليم ، وكل هذه الاعراض تؤثر سلبياً علي قيام الشخص بأعماله سواء كانت يدوية او ذهنية ، ويلاحظ ان المرضي العقليين تقل طموحاتهم فيما يتعلق بالانجاز في اعمالهم ، ويؤدى ذلك الي عدم وجود الدافع لديهم للعمل او الانتاج ، ولعل ذلك من الاسباب التي جعلت علماء النفس يؤكدون ان الجنون من اكثر الامراض تكلفة من الناحية المادية حيث يؤثر علي الحالة الاقتصادية للمريض ولاسرته وللمجتمع بصفة عامة.

تناول الطعام في حالة الجنون :

يعتبر الاكل او تناول الطعام احد الانشطة المعتادة التي يقوم بها الانسان وسائر المخلوقات بصورة تلقائية لكنه يرتبط ايضا بقدر من الاشباع والاستمتاع وفي حالة الجنون فإن فقدان الاهتمام والاستمتاع بكل انشطة الحياة ينطبق ايضا علي مسألة الاكل او تناول الطعام ، ومن العلامات والاعراض المميزة للمرضي بصفة عامة فقدان الشهية للطعام ، ولا تعني الشهية للطعام الكمية التي نتناولها من المأكولات المختلفة ، ولكنها تعني شعور الاستمتاع والاشباع الذى يصاحب تذوق الطعام ، وهي مسألة نفسية تماماً حيث لا يستطيع المريض الاستمتاع باشهي انواع الطعام التي كان يقبل عليها ، ويفضلها قبل اصابته بالمرض ، ويقول بعض

المرضي انهم يفقدون الاحساس بتذوق الطعام . ويرفض بعضهم تناول الطعام نهائيا ، واذا تناوله فإنه لا يفعل ذلك الا رغما عنه دون شعور بأى طعم او مذاق لانواع المأكولات المختلفة .

ويعتبر رفض الطعام من الاعراض التي نصادفها بكثرة في المرضي ، ويؤدى ذلك الي فقد كيلو جرامات من وزن المريض في فترة قصيرة ، ويلاحظ المريض ومن حوله من افراد اسرته ان شكله العام بدأ يتغير نتيجة لنقص الوزن حيث لا يتناول الطعام الا كمية قليلة لا تكفي حتي طفل صغير . ويلاحظ المريض نفسه ان وزنه قد بدأ يتناقص بصورة ملحوظة ، ويقول بعض المرضي ان ملابسهم المعتادة اصبحت متسعة بعد ان كانت ملائمة لهم تماما ، و ذلك باستثناء نسبة منهم يقبلون على الافراط في تناول الاكل أحيانا بسبب الآثار الجانبية للأدوية النفسية.. وفي الطب النفسي يعتبر وزن الجسم من المؤشرات التي تدل علي الحالة النفسية في المرضي - فالنقصان المستمر في الوزن يدل علي استمرار فقدان الشهية ، وشدة الحالة ، بينما تعتبر اضافة الكيلو جرامات الي الوزن بصورة تدريجية من علامات التحسن والشفاء اثناء العلاج .

والتفسيرالنفسي للامتناع عن الطعام ورفضه في مرضى الجنون قد يكون رغبة المريض في ايذاء نفسه او بسبب الميول الانتحارية التي تصاحب مرض الاكتئاب حيث ان الامتناع عن الطعام نهائيا قد يؤدى في النهاية الي قتل النفس وهو رغبة لاشعورية لدى المريض في حالة الاكتئاب الحاده ، وهناك بعض من الحالات نسبتها اقل يكون لديهم ميل للافراط في تناول الطعام اثناء نوبات الجنون ، ولكن ذلك لا يعني انهم يأكلون نتيجة للشهية الجيدة او الاستمتاع بتناول

المأكولات فبعضهم يتناول الطعام بصورة تلقائية نتيجة لافتقاد الامن ولعدم وجود اى نشاط اخر يستحوذ علي اهتمامهم وهؤلاء يزيد وزنهم بصورة كبيرة اثناء نوبات المرض ويصابون بالسمنة المفرطة ويؤدى ذلك في النساء بصفة خاصة الي زيادة مشاعر الاكتئاب نتيجة للتغيير الذى يصيب شكل ووزن الجسم.

كيف ينام مريض الجنون ؟

النوم في الانسان هو نظام فطرى يتعود عليه نتيجة لما يسمي الساعة البيولوجية (الحيوية) الموجودة في الجهاز العصبي بكل منا ، وهذا النظام يحدد شعور الواحد منا ورغبته في النوم ، والوقت الذى يمضيه في حالة السكون اثناء النوم ، ثم الموعد الذى يتم فيه الاستيقاظ واستقبال النهار حين يقوم الانسان في حالة اليقظة بأنشطة الحياة المعتادة ، وللنوم اهمية بالغة بالنسبة للانسان حيث يؤثر علي وظائف الجسد والوظائف النفسية والعقلية ايضا ، ومن المعتاد ان يقضي الانسان ثلث وقته تقريبا في النوم ، ومن المعتاد ايضا ان النوم هو وقت للراحة والسكون لا يقطعه الا حدوث بعض الاحلام التي تعتبر من الانشطة العقلية المعتادة اثناء النوم ، ويفترض ان يستيقظ الواحد منا بعد فترة النوم المتصلة الرئيسية اثناء الليل في حالة نشاط بعد ان حصل علي القسط المطلوب من الراحة .

وفي حالة الجنون فإن النوم لايكون علي النمط المعتاد الذى ذكرناه قبل ذلك فيتحول النوم المصدر للراحة الي فترة معاناة من الارق والقلق والاحلام المزعجة والكوابيس وتكاد تكون الشكوى من اضطراب النوم عامة من كل المرضي النفسيين.. ويذكر هؤلاء المرضي عدم قدرتهم علي النوم كأحد الاعراض الاساسية

للاصابة بالاضطراب . وتبدأ متاعب المريض حين يدخل الي فراشه لينام وبدلا من ان يأتي النعاس بفترة قصيرة لا تزيد علي بضع ساعات في بداية الليل يستيقظ من نومه في ساعات الصباح الاولي قبل الفجر ولا يستطيع النوم مرة اخرى وعلي الرغم من ان هـذا " السيناريو " التقليدى الذى ينطبق علي الغالبية العظمي من مرضي الاكتئاب ونعني به النوم لساعات قليلة في اول الليل ثم الاستيقاظ في ساعات الفجر الاولي فإن هذا لا ينطبق علي كل الحالات حيث يشكو عدد كبير من المرضى العقليين من الارق منذ بداية الليل ويصف عدد من مرضي الاكتئاب النوم بانه متقطع وليس مستمرا اثناء الليل كما يحدث في الاحوال المعتاده ويصحو المريض في الصباح في اسوأ حال حيث تزدحم في رأسه الكثير من الهموم والافكار ويكون في اشد حالات الاكتئاب حين يستيقظ من نومه المتقطع ليلا بينما ينام الاخرون من حوله فيشعر بالمعاناه التي يسببها له الجنون .

أسباب نفسية للأرق :

هناك قائمة من الحالات النفسية التي يكون الأرق ضمن أعراضها الرئيسية منها القلق ***Anxiety*** وأنواعه المختلفة خصوصا نوبات الهلع ***Panic*** التي تحدث أثناء الليل .

تغييرات دورة النوم واليقظة مثل حالة تخلف الطائرة ***Jet Lag*** مع السفر ، والعمل في ورديات متتابعة .

الاكتئاب النفسي خصوصا النوع الذهاني الداخلي يكون مصحوباً في العادة بالأرق المتأخر والاستيقاظ في ساعات الصباح الأولي .

اضطراب الضغوط التالية للصدمة ***PTSD*** وهي حالة تعقب التعرض للأزمات والحوادث الشديدة ، ويضطرب النوم بشدة فيكون الأرق مصحوباً بأحلام مزعجة وكوابيس متكررة .

◊ بعض الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي ***Schizophrenia*** والبارانويا ***Paranoia*** وحالات الهوس ***mania*** والذهانات العضوية تكون مصحوبة بالأرق واضطرابات نمط النوم.

وتشير الإحصائيات إلي أن الإقراض المنومة هي أكثر العقاقير استخداماً ففي الولايات المتحدة يصل عدد الذين يتعاطون الأدوية المنومة إلي حوالي ٩ ملايين شخص منهم ٤٠٪ فوق سن ٦٠ سنة ، ومشكلة العقاقير التي تعالج اضطرابات النوم قائمة منذ القدم . فقد استخدم الكحول وأنواع من الإعشاب والأفيون إلي أن ظهرت الأدوية الحديثة التي تساعد النوم في بداية القرن العشرين وتطورت في العقود الأخيرة منه .. أما الآليات ***Mechonisms*** التي تعمل بها أدوية النوم المعروفة فإنها كانت ولا تزال محل دراسة ، وتم التوصل إلي مستقبلات ***Receptors*** هي مواقع معينة في الخلايا العصبية ترتبط بالعقاقير المنومة مثل البنزوديازبينات ، كما تم اكتشاف الافيونات الداخلية التي يقوم الجسم بإنتاجها وهي مواد مهدئة تخفف الألم يطلق عليها الاندورفينات ***Endorphins*** والانكفالينات ***Encephalins*** ولذلك تم الربط بين عمل هذه المواد الداخلية وبين التأثير المهدئ لمواد مشابهة لها يتناولها الشخص مثل البنزوديازبينات تعمل علي المستقبلات وكأنها تلك المواد الطبيعية المهدئة الداخلية . ولعل هذا هو تفسير كيفية عمل أدوية النوم .

وفي بعض الحالات الاستثنائية فإن نسبة من المرضي يشكون من اضطراب النوم بصورة عكسية فتكون الشكوى هي كثرة النوم وليس الارق ويستمر المريض مستغرقا في النوم لمده طويلة تصل الي اكثر من ثلثي ساعات اليوم (١٦ ساعة يوميا) وتفسير ذلك هو هروب المريض ومعاناته . ومن اعراض الجنون هروب المريض الي النوم لانه يرى ان ذلك يخفف من مشاعره الاليمه ومعاناته اثناء اليقظة ولا يشعر المريض حتي في هذه الحالة بالراحة التي يتوقع ان نحصل عليها بعد النوم الطويل في الاحوال المعتاده .

الجنون.. و الأحلام في العيادة النفسية :

رغم أن الأحلام ليست من الظواهر المرضية وتعتبر من الظواهر المعتادة المرتبطة بالصحة النفسية إلا أن بعض المشكلات والشكاوى التي تتعلق بالأحلام قد تكون ضمن الأعراض التي يذكرها المرضي في العيادات النفسية . وهنا نذكر بعض الحقائق حول الاضطرابات التي تتعلق بالأحلام .

- يتأثر محتوى الأحلام بالحالة النفسية للشخص . ومثال ذلك أن احدنا قد يحلم انه يتشاجر مع صديق له أو يوجه اللوم لزوجته . ولا يكون ذلك سوى انعكاس لمتاعبنا في علاقاتنا مع الأصدقاء أو في العلاقة الزوجية فالحلم هنا هو انعكاس لموضوع يشغل البال والتفكير قبل النوم .
- الكوابيس *Nightmares* هي نوع خاص من الأحلام يدور حول أحداث مرعبة ومحتوى يبعث علي الخوف ومواقف مزعجة يصحو المريض بعدها في حالة نفسية سيئة . وحالات الفزع الليلي *Sleep Terror* تشبه الكوابيس ويصحبها انفعال شديد .

- بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق *Anxiety* ، والاكتئاب *Depression*،والفصام *Schizophrenia* ، والهستيريا *Hysteria* لها علاقة مباشرة بالتأثير علي محتوى ونمط الأحلام في المرضي النفسيين ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند دراسة اضطراب النوم المصاحب لهذه الحالات .
- يتم استخدام دراسة الأحلام في العلاج النفسي حيث أن تحليل مضمون الأحلام قد يعطي فكرة عن بعض الدوافع والصراعات العميقة الكامنة في العقل الباطن ، ويسهم التعرف علي ذلك في فهم حالة المريض ومساعدته ، ويتم ذلك من خلال السرد المباشر للحلم ، والتداعي الحر الذي يقوم به المريض .
- أحلام اليقظة *Day Dreams* هي حالة شائعة لا تحدث أثناء النوم وتشبه الحلم في أنها انفصال عن الواقع أثناء اليقظة في حالة من التخيل حيث يرى نفسه وقد حقق إنجازات وأمور غير واقعية أو توصل إلي حل لكل ما يشغل باله من مشكلات ، ويعيش مستغرقا في هذا الجو لفترة من الوقت ، ويحدث ذلك كثيرا في المراهقين والشباب خصوصاً في الطلاب الذين يستعدون للامتحانات ، ويتم التخلص من أحلام اليقظة ببعض الخطوات التي تساعد علي الاحتفاظ بالتركيز الجيد .

ويعتبر الاضطراب الذى يصيب الانسان في حالة الجنون وتؤثر في اوجه حياته المختلفة هو السبب وراء اضطراب قيامه بعمله وقلة انتاجيته وعدم استمتاعه بأى نشاط او حتي استمتاعه بالعمل أو بتناول الطعام واضطراب النوم والاحلام علي النحو الذى ذكرناه هنا بشئ من التفصيل .

ماذا يدور في عقل مرضى الجنون ؟

تتزاحم الافكار في رأس الانسان عند اصابته بالمرض النفسي أو الجنون ويبدأ في التفكير في مسائل متعددة، ويتساءل المريض عن قيمة الحياة واهميتها ويفكر في المعاناة القاتلة التي يعيش فيها بسبب الجنون فيبدأ في الاستغراق في التفكير والتأمل في الماضي وفي الحاضر والمستقبل في جو من الخلط والتشويش الذهني والخوف والحزن واليأس . ويمهد هذا الجو النفسي الذى يخيم علي حياة المريض بظهور افكار غير واقعية خيالية أو سوداء سلبية تسيطر علي عقل وتفكير المريض وتشكل هذه الافكار سلسلة متصلة من الهموم بعضها يتعلق بمفهوم المريض عن نفسه وبعضها يتعلق بالاخرين من حوله وافكار وتوقعات اخرى حول المستقبل وهنا نقدم عرضا لما يدور في عقل المريض في حالة المرض النفسي أو الجنون .

افكار وهموم بالجملة:

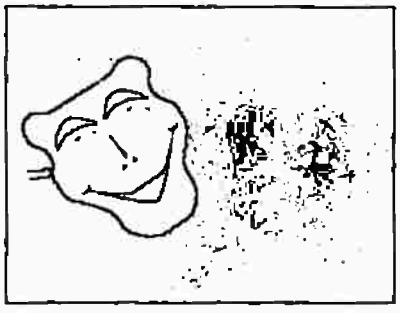
ان كل الافكار والهموم التي تدور في عقل الانسان عند اصابته بالجنون من النوع السلبي الذى يتسبب في انشغال الشخص بأشياء وهمية لم تكن مصدرا لانزعاجه في السابق ، وفي حالة الجنون يتم تضخيم ابسط الامور ولا يكون هناك استعداد للتسامح مع احداث الحياة اليومية الصغيرة والوقائع التافهة التي لا تستحق الاهتمام فقد يظل المريض يفكر في هذه الاشياء ويرى الجانب السلبي منها ، ولأن التشاؤم يسيطر علي تفكير المريض دوما يتوقع اسوء النتائج والعواقب في كل الحالات ويزيد انشغال الشخص بحالته الصحية فيتصور اصابته بامراض جسدية

ويزداد تركيزه علي وظائف جسمه ويظل يراقب دقات القلب والتنفس وحركة اطرافه بحثا عن خلل يؤكد اصابته بمرض خطير وتسيطر عليه هذه الفكرة الوهمية حتي يعيش فيها ويستغرقه التفكير في المرض وتدهور حالته الصحية وقد يدفعه ذلك الي طلب العلاج والذهاب الي الاطباء .

ومن الهموم الاخرى التي يعاني منها المرضي النفسيين المشاعر القوية التي تتملكه بأنه يتغير من داخله وان العالم يتغير من حوله ويكون هذا الاحساس مزعجا للمريض حيث يتصور انه شخص اخر ، قد يشعر المريض من خلال ذلك ان اعضاء جسده اخذت في التغيير وان ذلك يظهر علي ملامحه قد يؤكد ذلك المحيطين بالمريض حين يلاحظون ان شكله الخارجي وملامحه بدأت في التغيير يخبرونه بذلك وقد يعتقد المريض ان بعض اعضاء جسمه الداخلية قد اصيبت بالتلف او ان بعضها لا يعمل او لم يعد موجودا علي الاطلاق . وبالنسبة للحياة والناس من حوله فإن المريض في حالة الجنون قد يشعر ان حالة التشويش تمتد لتشمل الاخرين والحياة كلها من حوله ويفسر كل الظواهر التي تدور في محيطه تفسيرا سلبيا . مثال

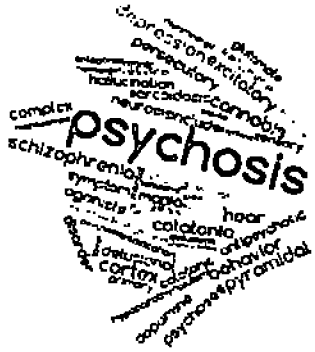
ذلك انه يشعر بألم داخلي حين يرى الناس يتحركون بنشاط ويذهبون الي علمهم ويمكنهم الحديث معا والابتسام او الضحك وكل هذه الاشياء لا يستطيع هو ان يفعلها بسبب المرض النفسي .

وقد يرى المريض الاشباح المخيفة أو يستمع الى أصوات مزعجة تحيل حياته الى جحيم لا يطاق . واذا نظر المريض الي السماء عند الغروب وبدأ يراقب تشكلات السحب فأنها تتراءى له كوجوه بشرية كئيبة او ترسم امامه صورا مخيفه لاشكال تسبب له القلق والضيق وتزيد من حالة الكآبة التي يشعر بها . واذا سمع المريض اى ضوضاء يخيل اليه انه يستمع الي صراخ ادمي او صيحات استغاثة . بل انه احيانا قد يتوهم سماع اصوات تتوجه اليه بالحديث ومنها ما يقول له " انت انسان سيئ " ، او " انت لا تستحق الحياة " . ويطلق علي هذه الاصوات والتخيلات الهلاوس السمعية والبصرية وتحدث هذه اثناء اليقظة حين يسمع المريض مثل هذه الاصوات او يتخيل انه يرى اشباحا تسبب له الفزع وهذه تختلف عن الكوابيس والاحلام المزعجة التي يمكن ان يراها اثناء النوم . وهذه تمثل بعض الهموم والافكار التي تدور برأس المريض وهو في الحالات الحادة من الجنون . وقد يتصور البعض ان السبب في ذلك يعود الي الارواح او السحر او الجن او اى قوى خفيه ولكن الواقع ان هذه هي من اعراض الجنون أو المرض العقلي ولا علاقة لها بشئ من ذلك .



هموم المجانين:

في حالة الجنون قد يبدأ الانسان في البحث عن بعض الوقائع والمواقف في حياته الماضية ويهتم كثيرا بالاشياء السلبية في هذا الماضي علي وجه الخصوص ، ويتصور المريض أنه قد ارتكب في حياته الماضية الكثير من الاخطاء وقد ينجم عن ذلك ان يتهم نفسه بأنه شخص سيئ بل انه اسوء الناس نظرا لما يفعله في الماضي ويبدو الانسان في هذه الحالة وكأنه يتصيد لنفسه الاخطاء ويكون قاسيا في الحكم علي تصرفاته في حياته الماضية وينظر المريض الي الماضي بحسره حين يقارن بين حالته في ظل الجنون وبين وضعه السابق حين كانت ارادته حره ويستطيع ان يفعل ما يريد ويقضي المريض وقتا طويلا في اجترار الاحداث الماضية واستعاده المواقف السلبية في حياته وهو دائما يتهم نفسه بالتقصير في حق نفسه وفي حق الاخرين من حوله قد يتصور المريض في تفسيره لبعض الظواهر في الاحداث الماضية انه كان يتعرض للاضطهاد من جانب افراد اسرته او اقاربه وانه كان مستهدفا لبعض الاعمال التي تسببت له في الاذى وانه لا يشعر بأن احد يتعاطف معه او يسانده.



اما بالنسبة للمستقبل فإن نظره المريض في حالة الجنون هي انه لا يحمل الا كل ندر التشاؤم والكآبة، وقد تسيطر علي المريض فكرة حيالية مؤداها انه سوف يفقد ثروته وممتلكاته ويصبح فقيرا او ان اسرته ستصير معدمه لا تجد ما تنفقه وان الابناء سوف يعانون من الفقر وقد يدفعهم ذلك الي التسول في المستقبل . والمريض في ذلك يردد هذه الافكار ويبدو مقتنعا بها رغم انها اوهام لانه قد يكون ثريا ولديه الكثير من الاموال والممتلكات ولا يوجد ما يبرر هذا التفكير من الناحية العملية ونظرا لشده التشاؤم ومشاعر اليأس التي تسيطر علي عقل المريض انه يتوقع ان يصاب بمكروه هو واسرته ولا يرى اى امل في الشفاء او الخروج من الازمة النفسية وليست له اية تطلعات في الحياة ومن العبارات التي يرددها المرضي

- " المستقبل مظلم ولا يحمل لي سوى الكثير من المعاناة "
- " لا امل لي في الحياة "
- " لا يوجد شئ يستحق الاهتمام او الكفاح من اجله "
- " اشعر كما لو انني في طريق مسدود وليس هناك مخرج مما اعانيه في المستقبل"

وكل هذه تمثل الافكار السوداء التي تدور برأس المريض وتضيف الي معاناته بأنه يتوهم انها حقيقية تماما ويرددها باستمرار وقد وجد علماء النفس ان مجرد

ترديد هذه العبارات السلبية يؤثر في الحالة النفسية ويزيد من شدة شعور الانسان بالمعاناة النفسية .

ومن الاعراض الرئيسية في بعض الحالات شعور المريض بالذنب واحساسه بأنه قد ارتكب اثما لا يغتفر وهو بذلك في حالة دائمة من عدم الارتياح نتيجة للوم النفس وتأنيب الضمير ويبحث الانسان في حالة المرض عن أى مسألة في حياته سواء في الحاضر او في الماضي ثم يحاول ان يتصيد لنفسه خطأ ويتهم نفسه بالتقصير ويبدأ لديه حالة اليمه من اللوم والتأنيب يكون فيها قاسيا للغاية مع نفسه ونسمع من هؤلاء المرضي احيانا العبارات الآتية :

- " لقد ارتكبت في حياتي اخطاء لا تغتفر "
- " انني اثم وحقير ولا استحق الحياة "
- " انا اسوء الناس لما ارتكبته من اخطاء في حق نفسي وفي حق اسرتي واستحق العقاب الشديد علي ذلك "
- " انا ملعون الي الابد لقد دمرت حياتي وحياة اسرتي "

ورغم ان هذه الافكار كلها وهمية الا ان المريض يشعر في قرارة نفسه ان ما يعتقده شئ حقيقي ومهما كانت الجهود بإقناعه بغير ذلك فإنه لا يغير هذا الاسلوب المرضي في التفكير ومن شأن الشعور بالأثم وتأنيب الضمير ان يزيد من الآلام للمريض ويؤدى الي تفاقم حالته وشعوره باليأس الذى يدفعه احيانا الي الخروج من هذا العذاب القاتل بالتفكير في الانتحار .

وبعد فقد كانت هذه رحلة داخل عقل مرضي الجنون حاولنا خلالها ان نتعرف علي ما يدور بداخلهم من افكار ومشاعر اليمة تتعلق بالذات وبالحياة من حولهم وبالماضي والمستقبل وكلها تضيف الي معاناة مرضي الجنون .