

الفصل الثاني

أسباب.. مظاهر الجنون

أسباب .. ومظاهر الجنون

أسباب الجنون:

لاشك إن الإصابة بالجنون أو المرض العقلي بالنسبة لأي إنسان هي مسألة لها جذور وعوامل قد تكون بدايتها منذ بداية عهده بالحياة وعادة ما يكون هناك تراكم لعدد من الأسباب والعوامل تجمعت معاً لتؤدي في النهاية للإصابة بالجنون ..وقد تكون هذه العوامل في الشخص نفسه أو تكون نتيجة لتأثره بالبيئة المحيطة به ونعني بها الأسرة والمجتمع وهنا نحاول الإجابة علي السؤال :

كيف ولماذا يفقد الإنسان عقله؟ ..وما الأسباب وراء الإصابة بالجنون؟

بنظرة شاملة علي أسباب الاضطرابات العقلية تبين لنا ان هناك عوامل حيوية "بيولوجية"، وعوامل نفسية "سيكولوجية" وعوامل اجتماعية وروحانية أيضا ، ويعود هذا المفهوم الشامل لأسباب الجنون إلي نظرية طيبة لأحد علماء الطب ترجع إلي 450 عاماً مضت تقول بأن هناك 5 أسباب للمرض هي: البيئة الخارجية ، وأسباب كونية والتسمم وأسباب روحانية وتحدي الآلهة ، وهذا ينطبق علي المفهوم الحديث للأسباب الشاملة للأمراض النفسية بصفة عامة ، وتندرج كل الأسباب والعوامل التي

تؤدي إلى الإصابة بالجنون تحت البنود البيولوجية والنفسية والروحانية والاجتماعية.

والبداية الصحيحة لمحاولة فهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى المرض النفسي ينبغي أن تبدأ من دراسة شخصية الإنسان ، ومحاولة فهمها من حيث تكوينها وخصائصها في حالة الصحة النفسية وقبل بداية رحلتها مع الاضطراب النفسي ، وإذا تتبعنا الطريق من بدايته نجد أن شخصية الإنسان هي محصلة لمؤثرات خارجية متعددة وصلت إليه بالمعرفة والإدراك لما يحيط به ، إضافة إلى 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 أصل قديم يعني القناع وهذا يعني أن ما يظهر من الإنسان لمن حوله ليس سوى قناع تخفي خلفه أشياء شتى .

وشخصية الإنسان العادي - بحكم تكوينها الفطري - تدرك وتحسس المشاعر المختلفة ومنها شعور اللذة (أي السعادة) والألم (أو الكآبة) ، وهما يقفان علي طرفي نقبض مثل المحور الذي تنتقل بين طرفيه مشاعر كل منا في حياته النفسية الطبيعية، ولكن بعض الناس يفلب عليهم طابع التقلب بين هذه المشاعر من حزن وفرح بصورة

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

مظهر الجسم والجنون :

اهتم بعض علماء النفس بمحاولة تحديد إذا ما كانت هناك علاقة بين المظهر العام للإنسان من ناحية وبين الاضطراب العقلي الذي يصاب به من الناحية الأخرى، وبما لوحظ في معظم مرضي الاكتئاب والاضطرابات الوجدانية عموماً، ما يتميزون من تكوين جسمي مميز يطلق عليه التكوين "المكتنز"، ومن خصائصه الميل إلى الامتلاء، وقصر القامة، واستدارة الوجه، وذلك مقارنة بأنواع أخرى من البنية أو التكوين مثل النوع النحيف الذي يرتبط في الغالب بالفصام العقلي، والنوع الرياضي وتعرض للاضطرابات نفسية أخرى مختلفة، ورغم أن هذه ليست قواعد ثابتة إلا أن هذا الارتباط موجود في معظم الأحيان وهذا عرض لهذه التكوينات المختلفة :



١. التركيب المكتنز البدن : قصير ، غليظ ، ممتلئ ، مستدير .
٢. "أكثر تعرضاً للاكتئاب"
٣. التركيب النحيف : طويل ، رفيع ، نحيف.
٤. "أكثر إصابة بالفصام والقلق"
٥. التركيب الرياضي :متوسط الطول ، متناسق ، مفتول العضلات.
٦. "قد يصاب باضطراب الشخصية"

الأسباب المباشرة للجنون :

قبل أن نتعمق أكثر في أغوار النفس البشرية حتى نقف على ما يدور بداخلها ويمهد لظهور حالة الاضطراب أو الجنون ، فإننا نلاحظ في حالات كثيرة وجود ما نتصور أنه أسباب مباشرة ، حيث أن المرض قد ظهر أثناء أو عقب هذه الوقائع مباشرة، ولذلك فقد يجد أي منا أنه من المنطقي الربط بين المرض وبين موقف آخر بعلاقة سببية، ولتوضيح ذلك فإن المرض النفسي بصورته المرضية قد يظهر

عقب وفاة احد الوالدين أو بعد التعرض للحوادث أو العمليات الجراحية، وقد يصحب تصدع الأسرة وانفصال الزوجين، والحرمان والأزمات الاقتصادية، والكوارث الطبيعية، وغيرها من مواقف الحياة، وهنا نتصور أن هذه الأحداث هي السبب في حدوث الاضطراب العقلي، وهذا التصور علي الرغم من واقعيته فإنه لا يبدو كافياً من وجهة نظر الطب النفسي، فهناك ما هو أعمق من ذلك، حيث أن هذه الخبرات الأليمة التي ذكرنا لا بد أنها تتفاعل في داخل النفس البشرية ثم تحدث أثرها عن طريق تحريك عوامل كامنة وانفعالات مكبوتة، والنتيجة في النهاية هي ظهور أعراض المرض أو ما يطلق عليه "الجنون".

هل ينتقل الجنون عبر الأجيال؟

قد شغل هذا السؤال علماء النفس، وقد حاولوا الإجابة علي مسألة انتقال المرض العقلي بالوراثة عبر الأجيال، ومن خلال الدراسات التي أجريت علي التوائم الذين يعيشون معاً، أو يفصل احدهم ليعيش في مكان بعيد عن الآخر تبين أن الاستعداد الوراثي للجنون يوجد لدى التوائم بغض النظر عن الظروف المحيطة بهم مما يؤكد وجود عامل وراثي قوي يؤدي إلي انتقال الجنون بالوراثة عبر الأجيال.

- هل هناك علاقة بين الكيمياء وبين مزاج الإنسان وسلوكه؟
- وهل تؤثر كيمياء المخ علي إصابة الإنسان بالأمراض النفسية أو الجنون ؟

لقد تقدم كثيراً العلم في مجال اكتشاف أسرار كيمياء المخ ، ومن خلال تتبع المواد الكيميائية في الجهاز العصبي للإنسان ، ورصد التفاعلات الطبيعية التي تحدث في حالة الصحة ، وحالة المرض النفسي حيث أمكن تحديد مستوى بعض المواد في الدم ، وفي السائل النخاعي بالجهاز العصبي وفي البول لها علاقة مباشرة بوجود أعراض الجنون .. وهذه المواد الكيميائية هي نواتج تحليل المركبات الكيميائية التي أشرنا إليها التي تقوم بوظيفة الموصلات العصبية داخل المخ وأمکن من خلال تحديد مستوى هذه المواد في الدورة الدموية وإفرازها في عينات البول الاستدلال علي مؤشرات ترتبط بأعراض المرض العقلي ، ورغم أن ذلك لم يتم تطبيقه علي نظام واسع من الناحية العملية إلا أن الأبحاث تشير إلي إمكانية إجراء بعض التحاليل الكيميائية للاستدلال علي الإصابة بالفصام أو الاكتئاب وتشخيص هذه الحالات في المستقبل سوف يساعد ذلك في إيجاد أساليب ناجحة للوقاية والعلاج .

العلاقة بين المرأة والجنون :

لعلنا نلاحظ أن المرأة في علاقتها بالجنون كانت المثال للشئ ونقيضه، فهي أكثر عرضة للإصابة سواء تزوجت أو لم تتزوج، أنجبت أطفالا أم لم تنجب، خرجت للعمل أم جلست بالمنزل! ولعل هذا يذكرنا بما يردده بعض المتشائمين":

لن بسترح الإنسان إلا في قبره"، وان كنا نبادر إلي رفض هذا القول ونرى فيه دعوة إلي الإحباط، فسبل راحة البال والسلام النفسي موجودة في داخلنا ومن حولنا، ولا ذنب لأحد إذا كنا أحيانا نضل الطريق إليها، ومن وجهة نظري أن التحليل المنطقي للارتباط بين المرأة والأمراض النفسية ربما كان وراء انخفاض تقدير المرأة لذاتها في مقابل سيادة الرجل في الأسرة والمجتمع، وقد يدفعها ذلك إلي محاولة الجمع والتفوق في مجالات عديدة دون الانتباه إلي أن قدراتها وإمكاناتها محدودة، وأوضح ذلك فأقول أنه يصعب أن يتأني للمرأة أن تكون موظفة أو سيدة أعمال ناجحة وفي نفس الوقت زوجة رائعة، وأم مثالية، وربة بيت ممتازة، وطاهية طعام ماهرة! وأرى كطبيب نفسي أن المرأة إذا قيمت إمكاناتها بموضوعية واعتدال وتوصلت إلي تسوية أو حل "حل يرضي جميع الأطراف" توفق فيه بين هذه المجالات المختلفة، فإنها في هذه الحالة تستطيع أن تعيش

حياة نفسية مستقرة وتمعن بتوازنها وصحتها النفسية في مواجهة الجنون .

ضغوط الحياة .. في عالم مجنون :

كان من المتوقع أن يؤدي التقدم العلمي والمدنية الحديثة والاختراعات التي توصل لها العلم في كل مجال إلي مميزات كبيرة يتمتع بها الإنسان في هذا العصر مقارنة بالأجيال السابقة لكن العكس هو ما حدث حيث أن الحضارة الحديثة حملت معها الكثير من الأعباء والمسئوليات وأصبح علي الإنسان اليوم أن يواجه الكثير من الأعباء عليه ان يتكيف معها مثل الواجبات المنزلية ومسئوليات العمل داخل المنزل والعلاقات الإنسانية المعقدة مع جهات كثيرة رسمية وغير رسمية والقوانين المختلفة هي التي يجب علي الإنسان أن يخضع لها في حياته وإذا قارنا ما كان يحدث في عصور سابقة نجد أن الحياة كانت تسير بإيقاع لا يتطلب جهداً كبيراً من الإنسان وكانت ضغوط الحياة في الحدود البسيطة المعقولة التي تنحصر في دائرة الحصول علي الاحتياجات الإنسانية البسيطة مثل الطعام والملبس ولم تكن الاحتياجات الإنسانية بهذا الكم الكبير غير المحدود الذي يتطلب جهداً هائلاً من كل شخص ولا يصل إلي حد الإشباع لهذه الاحتياجات غير المحدودة .

ومن وجهة النظر النفسية فإن الفجوة الهائلة بين القدرات التي يتمتع بها الإنسان وبين ما هو مطلوب منه حتى يستطيع أن 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 أهداف متعددة ويصعب عليه في ظل قدراته المحدودة أن يحقق كل ما يريد ومن هنا يظل في حالة من الإحباط المستمر تؤدي في النهاية إلي الجنون .

مصادر داخلية وخارجية للجنون

الناس في متاعبهم التي تجعلهم فريسة للاضطراب الذي يصل إلى 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 وضحاً ومعلوماً لديه يتعامل معه دون غموض .

والنوع الثاني: من المتاعب التي تعرض لها الناس في أي مكان من الأرض هو تلك المشكلات 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 ، والتزاعات الطائفية والعقائدية 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 إلي مصدر قلق واكتئاب ، وكل هذه أمثلة لمتاعب ومشكلات يصنعها الإنسان ولا دخل فيها للظروف الطبيعية أو صعوبات البيئة .

أما النوع الثالث فمن الناس فإنهم يعيشون في بيئة خارجية معتادة لا تشكل مصدر إزعاج لهم ، وكذلك فإن الناس من حولهم لا يمكن اعتبارهم 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 .

الصراع أنواع :

يتضمن الصراع دائماً تناقضا بين شيئين يكون علينا الاختيار بينهما أو فكرتين مختلفتين ، ويكون علي الإنسان 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 الإنسان 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 امران "أحلاما 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 وصعة 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 الحبس، أي دفع غرامة مالية موجعة 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 فهي 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 :

بماذا تفيدني الدنيا الواسعة إذا كانت جزمتي ضيقة، هذا يعني أننا إذا لم نصل إلي توافق مع أنفسنا ، وتتوصل إلي السلام النفسي عن طريق حل الصراعات الداخلية فإننا سوف نظل في حالة من القلق والاكتئاب والاضطراب قد تصل إلى الجنون حتى لو امتدت ممتلكاتنا لتشمل العالم كله !

الاحترق والملل والإجهاد :

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 أطلق عليها مرض الاحتراق Burnout Syndrome وتعرف أيضا علي أنها حالة الاكتئاب الناتج عن الملل والإجهاد Exhaustion ، وتتميز هذه الحالة بشعور بالملل والإجهاد

والتعب ، وعدم القدرة علي الاستمتاع أو الاستفادة من الترويح وعدم القابلية للقيام بالعمل أو الإقبال علي الحياة وكان أول من وصف هذه الحالة هو عالم النفس "كيل" سنة 1991 وذكّر أن حالة الاحتراق أو مرض الاحتراق يتميز بما يلي :

- أعراض نفسية مثل فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل القيام بالمسئوليات والتفكير من أنشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام علي المستوى الشخصي او مع زملاء العمل والشعور بالقلق والضيق والعدوانية وعدم الصبر والعصبية وسرعة الاستثارة كما تبدو علي الشخص في هذه الحالة مظاهر التعب البدني والإجهاد الذي يمنعه من القيام بأي عمل
- أعراض بدنية ومنها اضطراب النوع وفقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الأمراض وشكاوى بدنية من آلام متفرقة بالجسم .

ومن أمثلة هذه الحالات الأشخاص الذين يصابون بالملل نتيجة لرتابة الأعمال التي يقومون بها أو نتيجة للركود في محيط العمل وعدم وجود أي حوافز أو ما يدفع علي التجديد والإبداع والنشاط في العمل الذي يقومون به ومثال علي ذلك الموظفون الذين يقومون بأعمال روتينية مكررة ومدرسون الذين يؤدون عملهم دون حماس لأنهم لا يحبون مهنتهم والعمال الذين يتواجدون في مواقع منعزلة

ويعملون تحت ضغوط وظروف عمل قاسية وقد يدفع الملل هؤلاء إلى ترك أعمالهم أو التقاعد في موعد مبكر .

الانفعالات المكبوتة... هل تسبب الجنون؟

يكون مصدر القلق والتوتر والاكتئاب بل والجنون لكثير من الناس عدم قدرتهم على التعبير عن انفعالاتهم في وقتها ، ويتم كبت هذه المشاعر فتؤدي عندما تتراكم في النهاية إلى آثار سلبية على الصحة النفسية لذلك فإننا دائما نشجع التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها حتى لا تسبب في الاضطرابات النفسية وهذه النصيحة يوجهها الأطباء النفسيين للمرضى بالعبادة النفسية وللأصحاء أيضا ولمعرفة كيفية التعبير الصحيح عن المشاعر والانفعالات في مواقف الحياة المختلفة فإنني أقدم 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 وأسلوبنا في التعامل مع هذه المواقف .

والآن عزيزي القارئ يمكن ان تبدأ بقراءة هذه الأسئلة التي تدل على قدرتك على التعبير عن انفعالاتك ومشاعرك وتعلق بثقتك بنفسك والمطلوب منك أن تجيب على كل منها (نعم) ، (لا) وأهمية هذا المقياس هي انه يكشف لك عن الأسلوب الذي يجب إن

تعبر به عن مشاعرك وانفعالاتك دون كبت لهذه الانفعالات
في المواقف المختلفة والآن لنقرأ معاً هذه الأسئلة :

١. هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة للآخرين ؟
٢. هل تحتج بصوت عل إذا حال شخص أن يتقدمك ليأخذ دورك في صف أو طاوور ؟
٣. هل تجد صعوبة في لوم وتأييب شخص آخر يعمل معك حين يخطئ ؟
٤. هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه إليك النقد دون وجه حق ؟
٥. إذا قمت بشراء ثوب أو قميص أو حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في إعادته للمحل ؟
٦. إذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن إن تعارضه في شيء ؟
٧. إذا عرفت أن شخصاً يميل إلي التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه ؟
٨. هل يمكنك أن تعبر عما تشعر به في جمع من الناس ؟
٩. وصلت متأخراً في اجتماع أو ندوة ، هل تذهب لتجلس في مقعد خال بالصفوف الأمامية أم تبقي واقفاً في آخر القاعة ؟

١٠. قدم لك العامل في احد المطاعم الاكل بطريقة لم تعجبك
هل تحتج وتشكو لمدير المطعم ؟
١١. تعتاد وضع سيارتك في مكان ما ، ذهبت يوما فوجدت
سيارة أخرى مكانها ، هل تسأل وتحتج قبل أن تبحث عن
مكان آخر ؟
١٢. حضرت إحدى المحاضرات العامة ، ولاحظت أن المحاضر
يقوم كلاما متناقضا ، هل تقف لترد عليه ؟
١٣. هل تحتفظ دائما بأرائك لنفسك دون أن تعبر عنها ؟
١٤. إذا طلب منك أحد أصدقائك طلبا غير معقول "قرض مالي
كبير مثلا " هل ترفض ذلك ببساطة ؟
١٥. هل تجد صعوبة في بدء مناقشة أو فتح حديث مع شخص
غريب عنك ؟
١٦. ذهبت إلي مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من
ذلك فهل تحتج علي ذلك ؟
١٧. هل تحرص دائما علي ألا تؤذي مشاعر الناس ؟
١٨. هل تعجب بالذين يستطيعون مقاومة الآخرين مهما تعرضوا
للضغط عليهم ؟
١٩. هل تجد صعوبة إذا أردت أن تمتدح أحداً أو تبدي إعجابك
به ؟

٢٠. هل لديك بعض الناس "أقارب أو أصدقاء" تثق بهم
وتخبرهم عن كل ما يدور بنفسك ؟

والآن -عزيمي القارئ- بعد أن أجت علي هذه الأسئلة فإنك
تريد أن تعرف ما هي الإجابة السليمة من وجهة النظر النفسية أن
المفروض أن تكون إجابتك (نعم) عن الأسئلة ذات الأرقام
الزوجية (٢- ٤) (.....٦) وتكون الإجابة (لا) عن الأسئلة ذات
الأرقام الفردية (١-٣-٥....) وهذا يدل علي الثقة بالنفس وتأكيد
الذات والتعبير عن المشاعر والانفعالات دون كبتها حتى لا تتسبب
في اضطرابات نفسية تصل إلى الجنون.

مظاهر وعلامات الجنون:

من أهم مظاهر وعلامات الجنون حالة الاضطراب و الارتباك
و التشوش الذهني مما يجعل الإنسان الذي نصفه بالجنون في حالة
اختلاف مع المجتمع ..كالذي يسبح ضد التيار ، ولا يعني ذلك أنه
على خطأ في سلوكه و معتقداته كلياً 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 والآسى والمشاعر الوجدانية البغيضة
التي تسيطر علي الإنسان عند إصابته بالجنون وتحت وطأة هذه الحالة
يعاني الشخص من شعور قوى بالاغطاط النفسي والبدني وعدم

القدرة علي الاستمتاع بالحياة ..وتكون القاعدة العامة في هذه الحالات كما يذكر علماء النفس هي فرط النشاط و الهياج في حالات الفصام والهوس أو عكس ذلك الهبوط في الهمة والتباطؤ في كل شيء Everything is low and slow وهذه القاعدة تنطبق تقريباً علي كل مرضي الاكئاب.

مظاهر وأعراض الجنون :

نقدم هنا لغير المتخصصين عرضاً لبعض المظاهر والأعراض الشائعة للأمراض النفسية التي يبحث عنها الأطباء النفسيون في المرضي للمساعدة في التوصل إلي تشخيص طبيعة ونوع الحالة وهذه قائمة مبسطة بمجموعة منها :

الوعي هو إدراك الشخص لنفسه والبيئة المحيطة به ، ومن درجات اضطرابات الوعي ما يلي :

- الخلل confusion ويعني ضعف الوعي والإدراك وصعوبة التفكير والتبلد ويحدث في إصابات وأمراض المخ .
- الذهول Delirium وهي حالة من اضطراب الوعي والإدراك مع قلق واضطراب وتخيلات وهمية .
- السبات Stupor والقيوبية Coma هي درجات عميقة من فقدان الوعي مع عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، ويحدث نتيجة لبعض الأمراض العصبية والعضوية .

الحركة والنشاط قد تصيها الاضطرابات التالية :

◦ التكرار أو التقليد أو الحركات والأوضاع الغريبة .

◦ السلبية وعدم الانصياع لما يطلب منه أو القيام بعكسه .

الطاعة الآلية دون تفكير أو القيام بأعمال اندفاعية دون وعي

ويحدث ذلك في مرضي الفصام العقلي .

الكلام قد يدل علي حالة مرضية تبعاً للاضطراب الذي يلاحظ أثناء

حديث الشخص ، ومن أمثلة ذلك :

◦ الكلام بصوت بطئ منخفض وصعوبة الرد علي الأسئلة في

حالات الاكتئاب .

◦ الكلام بكثرة في موضوعات متالية دون تركيز في موضوع

واحد في حالات الهوس .

◦ الكلام غير المترابط واستخدام ألفاظ غريبة لا معني لها

في حالات الفصام .

الحالة المزاجية 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 .

◦ بلد الشاعر أو غياب التعبير عن الحزن أو الفرح يحدث

في حالات الفصام .

اضطرابات التفكير تدل علي الإصابة ببعض الأمراض النفسية ومن أمثلة ذلك :

◦ الضلالات Delusions وهي معتقدات وهمية ، مثل توهم العظمة ، يعتقد أنه أفضل من الآخرين وله قدرات ومنزلة خاصة ، والاضطهاد والاعتقاد بأنه مستهدف للإيذاء والإشارة الناس تتحدث عنه وتشير إليه والتحكم اعتقاد بأنه تحت تأثير قوة خارجية تتحكم في تصرفاته وأنواع أخرى من الضلالات تحدث في الأمراض العقلية الذهانية الشديدة.

◦ الهلاوس Hallucination وتعني استقبال حسي زائف لمؤثر خارجي لا وجود له ، بمعنى أن الحواس الخمس وهي السمع والبصر واللمس والشم والتذوق تشعر بوجود تأثير عليها نتيجة للحالة النفسية أو لتأثر مراكزها في الجهاز العصبي بمرض عضوي يؤدي إلى أنواع من الهلاوس منها :

◦ الهلاوس السمعية auditory وهي توهم سماع أصوات خارجية واضحة أو سماع ضوضاء ، وقد تتحدث هذه الأصوات الوهمية عن المريض أو توجه له اللوم أو التهديد أو تأمره بارتكاب بعض الأفعال ، وتحدث في مرضي الفصام العقلي بصفة خاصة أو مع استخدام الكحول .

Voice feels loud in my head.



- الهلاوس البصرية visual وتعني توهم رؤية أشكال أو أشياء أو ماضات وتحدث عادة في أمراض المخ العضوية ونجت تأثير العقاقير والمخدرات .



- الهلاوس الأخرى مثل: الشمية olfactory والحسية tactile والخاصة بالتذوق gustatory وترتبط ببعض الحالات النفسية والعضوية .
- الخداعات illusions وتعني توهم للأشياء عند رؤيتها أو سماعها بصورة مشوشة علي غير حقيقتها .
- الوسوس obsessions هي دوافع داخلية قهرية لترديد وتكرار بعض الأعمال أو الأفكار رغم الاقتناع بعدم جدواها ومقاومة ذلك .

◦ القدرة علي إدراك الزمان والمكان والأشخاص هي إحدى المؤشرات الهامة التي تدل علي سلامة الإدراك Orientation ويصيها الخلل في بعض الاضطرابات النفسية الشديدة وتحت تأثير العقاقير والمخدرات وأمراض المخ العضوية .

◦ اضطرابات الذاكرة تحدث في صورة نسيان لبعض المواقف أو للأحداث القريبة أو البعيدة ، وقد يكون النسيان محدوداً بفترة أو وقائع معينة مثل ما يحدث في إصابات الرأس أو بعض حالات الهستيريا أو يكون شاملاً كما يحدث في حالات العته ومرض "الزهايمر" والشيخوخة .

◦ الانتباه والتركيز Attention and concentration قد يصيها الاضطراب في بعض الحالات النفسية التي تسبب التشويش الفحني مثل الهوس mania والأمراض العضوية التي تؤثر علي المخ .

◦ الذكاء intelligence من القدرات العقلية التي يجب أن تتاسب مع العمر ولها جانب وراثي وآخر مكتسب ، ونقص الذكاء يؤدي إلي حالة التخلف العقلي mental subnormality التي تعني القصور في كل القدرات العقلية .

◦ الاستبصار Insight من المؤشرات الهامة التي تدل علي الجالة 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 وبغائه وحكمه علي الأمور عند فحص حالته العقلية .

العلامات العامة للجنون :

يميل الشخص الذي يعاني من حالة الجنون أو المرض العقلي أو النفسي إلي الاحتجاج بالعنف أو الهياج في خروج عن المألوف وكثرة الكلام والحركة ..أو بصورة أخرى مختلفة حيث العزلة وقلة النشاط وعدم الإقبال علي الحياة بصفة عامة ويلاحظ علي كثير من المرضى أنهم يميلون إلي اليأس وعدم الإقبال علي القيام بأي عمل وبطئ الحركة ويشمل ذلك هبوط وظائف الجسم الحيوية أيضا يتكلم المريض بصوت منخفض ونبرة حزينة ولا يتحدث بصورة تلقائية ويرد بصعوبة علي الآخرين إذا طلب منه ذلك ويغلو التعبير المصاحب للكلام من الإيماءات والإشارات المناسبة للتعبير التي 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 إلي أسفل وتسدل الجفون وإذا نظرنا إلي الفم نجد أن جوانبه تتدل إلي أسفل

ويذكرني ذلك بما كنا نتعلمه من مبادئ الرسم في المدرسة الابتدائية حيث كنا نرسم وجه الإنسان ونصور الفم كالهلال فإذا أشارت فتحة الهلال إلي أعلي كان ذلك يعني الابتسام والسرور وإذا كانت فتحة الهلال إلي أسفل وطرفاه يتدليان فإن هذا دليل علي الحزن وينطبق ذلك علي مظهر مرضي الاكتئاب ومن ملاحظتنا في العيادة النفسية أن استجابة مرضي الاكتئاب للمواقف المرحية حينما يسمع نكته مثلا تكون بطيئة للغاية ويصعب عليه أن يرسم علي وجهه ابتسامة في هذه المواقف في مقابل حالة من الانسراح الشديد مع نوبات ضحك دون سبب وقد تكون الانفعالات غير متوافقة مع المواقف -بمعنى الضحك في الموقف الذي يثير الأسى والعكس أي البكاء في مواقف المرح أو مظهر اللامبالاة وعدم الاكتراث .



الجنون والاستمتاع بالحياة :

" المجانين في نعيم " هكذا يقول المثل الشعبي ، ولو أننا لا نستريح إلي 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 المرضى يتألمون في داخلهم وما يظهرونه ليس سوى قناع يخفي مشاعر الخوف والتوتر والانفعال التي لا يعبرون عنها . وقد عبرت عن ذلك فتاة عمرها 21 عاما بقولها :

"أشعر أن الدم يتجمد في عروقي..ويتوقف عقلي عن التفكير.. ويتحول مخي داخل رأسي إلي حجر " !
ويقول طالب عمره 18 سنة :

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

وقالت سيدة تعاني من الفصام منذ وقت طويل " :أشعر كما لو أن ما يقوله مذيع التليفزيون كله موجه إلي شخصيا وأحس بأن أشعة تأتي من أجهزة تسقط علي رأسي فتسلبني الإرادة ..وتوجهني حيث تشاء" !..

وفي حالة الجنون لا يستطيع الشخص أن يستمتع بأي من مباحج الحياة المعتادة ولا يمكن أن يشعر بالسرور عند قيامه بالأنشطة المعتادة التي كان يستمتع بها قبل ذلك ، فالشخص العادي في حياته اليومية يمكن أن يشعر بالرضا والاستمتاع والسرور عند تناول وجبة شهية أو عند القيام برحلة أو مشاهدة فيلم ضاحك أو عند الممارسة الجنسية

لكن مرضي الاكثاب على سبيل المثال لا يمكنهم الاستمتاع بلى شئ
من ذلك ويذكر بعضهم انه لا يشعر بأي حماس لقراءة الصحف
اليومية التي كان يعتاد الاستمتاع بقراءتها كل صباح ..

ومن مظاهر عدم الاستمتاع بالحياة أيضا أن الشخص لا يبقى
لديه الإقبال والاعتزاز بالأشياء التي كان متعلقاً بها فيما مضى فلم
يعد يحرص علي الإجازة ويرتب لها ولا يستمتع بمداعبة أبنائه
أو الجلوس معهم ولا يقبل علي الجلوس مع أصدقائه المقربين ويتجسد
بعض مرضي الاكثاب هذه المعاناة في قولهم أنهم فقدوا الاهتمام
بكل شيء في الحياة .

هموم المجانين:

في حالة الجنون قد يبدأ الإنسان في البحث عن بعض الوقائع
والمواقف في حياته الماضية ويهتم كثيرا بالأشياء السلبية في هذا الماضي
علي وجه الخصوص ، ويتصور المريض أنه قد ارتكب في حياته
الماضية الكثير من الأخطاء وقد ينجم عن ذلك أن يتهم نفسه بأنه
شخص سيئ بل انه أسوء الناس نظرا لما يفعله في الماضي ويبدو
الإنسان في هذه الحالة وكأنه يتصيد لنفسه الأخطاء ويكون قاسيا
في الحكم علي تصرفاته في حياته الماضية ونظر المريض ألي الماضي
بحسره حين يقارن بين حالته في ظل الجنون وبين وضعه السابق حين
كانت إرادته حرة ويستطيع أن يفعل ما يريد ويقضي المريض وقتا

طويلا في اجترار الأحداث الماضية واستعادته المواقف السلبية في حياته وهو دائما يتهم نفسه بالتقصير في حق نفسه وفي حق الآخرين من حوله قد يتصور المريض في تفسيره لبعض الظواهر في الأحداث الماضية انه كان يتعرض للاضطهاد من جانب أفراد أسرته أو أقاربه وانه كان مستهدفا لبعض الأعمال التي تسببت له في الأذى وأنه لا يشعر بأن احد يتعاطف معه أو يسانده .

إما بالنسبة للمستقبل فإن نظره المريض في حالة الجنون هي أنه لا يحتمل إلا كل نذر التشاؤم والكآبة ، وقد تسيطر علي المريض فكرة خيالية مؤداها أنه سوف يفقد ثروته وممتلكاته ويصبح فقيراً أو إن أسرته ستصير معدمه لا تجد ما تنفقه وان الأبناء سوف يعانون من الفقر وقد يدفعهم ذلك إلي التمسول في المستقبل ، والمريض في ذلك يردد هذه الأفكار ويبدو مقتنعا بها رغم أنها أوهام لأنه قد يكون ثريا ولديه الكثير من الأموال والممتلكات ولا يوجد ما يبرر هذا التفكير من الناحية العملية ونظرا لشده التشاؤم ومشاعر اليأس التي تسيطر علي عقل المريض أنه يتوقع إن يصاب بمكروه هو وأسرته ولا يرى أي أمل في الشفاء او الخروج من الأزمة النفسية وليست له أية تطلعات في الحياة ومن العبارات التي يرددھا المرضي :

- "المستقبل مظلم ولا يحمل لي سوى الكثير من المعاناة "

- "لا أمل لي في الحياة "

- "لا يوجد شيء يستحق الاهتمام او الكفاح من أجله ."
- "أشعر كما لو أنني في طريق مسدود وليس هناك مخرج مما أعانيه في المستقبل ."

وكل هذه تمثل الأفكار السوداء التي تدور برأس المريض وتضيف إلي معاناته بأنه يتوهم أنها حقيقية تماما ويردها باستمرار وقد وجد علماء النفس أن مجرد ترديد هذه العبارات السلبية يؤثر في الحالة النفسية ويزيد من شدة شعور الإنسان بالمعاناة النفسية .

ومن الأعراض الرئيسية في بعض الحالات شعور المريض بالذنب وإحساسه بأنه قد ارتكب إثماً لا يفتخر وهو بذلك في حالة دائمة من عدم الارتياح نتيجة للوم النفس وتأنيب الضمير ويبحث الإنسان في حالة المرض عن أنى مسألة في حياته سواء في الحاضر أو في الماضي ثم يحاول أن يتصيد لنفسه خطأ ويتهم نفسه بالتقصير ويبدأ لديه حالة أليمه من اللوم والتأنيب يكون فيها قاسياً للغاية مع نفسه ونسمع من هؤلاء المرضى أحيانا العبارات الآتية :

- " لقد ارتكبت في حياتي أخطاء لا تغتفر "
- "إنني آثم وحقير ولا استحق الحياة "
- "أنا أسوأ الناس لما ارتكبته من أخطاء في حق نفسي وفي حق أسرتي واستحق العقاب الشديد علي ذلك "
- "أنا ملعون إلي الأبد لقد دمرت حياتي وحياة أسرتي "

ورغم أن هذه الأفكار كلها وحمية إلا أن المريض يشعر في قرارة نفسه أن ما يعتقده شئ حقيقي ومهما كانت الجهود بإقناعه بغير ذلك فإنه لا يغير هذا الأسلوب المرضي في التفكير ومن شأن الشعور بالإثم وتأنيب الضمير أن يزيد من الآلام للمريض ويؤدي إلي تفاقم حالته وشعوره باليأس.. وهذه رحلة داخل عقل مرضي الجنون حاولنا خلالها أن نتعرف علي ما يدور بداخلهم من أفكار ومشاعر أليمة تتعلق بالذات وبالحياة من حولهم وبالماضي والمستقبل وكلها تضيف الي معاناة مرضي الجنون .