

## معلومات طبية ونفسية

### مشاهدة التلفزيون .. ونوبات الصرع:

ابني البالغ من العمر ١٠ سنوات يعالج منذ فترة من نوبات الصرع . ولكن النوبة تحدث بين الحين والآخر رغم أنها أقل بكثير ولله الحمد منذ بدأ استخدام الدواء . وقد أكد لنا طبيبه المعالج أن علينا الاستمرار في العلاج لمدة عامين بعد توقف النوبات نهائياً . لكن المشكلة التي جعلتني أكتب إليكم هي ما علمته عن علاقة مشاهدة التلفزيون بحدوث نوبة الصرع ، وماذا نفعل إذا لم يكن بمقدورنا منع طفل في هذه السن من مشاهدة التلفزيون ؟ نرجو إفادتنا بالحل .

\* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول : المشكلة التي تتناولها رسالتك هامة بالفعل وليست هامشية ، فمن غير المعقول أن نطلب إلي كل الأطفال والكبار المصابين بالصرع أن يمتنعوا تماماً عن مشاهدة التلفزيون خوفاً من احتمال حدوث النوبة ، إن ذلك معناه فرض قيود غير مقبولة علي حريتهم في الاستمتاع مثل غيرهم من الناس في الوقت الذي نحاول فيه تشجيعهم علي ممارسة حياتهم بطريقة طبيعية .

إن المشكلة هي تأثير الجهاز العصبي والعين بتتابع المناظر علي الشاشة ويزيد التأثير في التلفزيون الملون ، وكلما كانت الشاشة كبيرة الحجم ، وعند الجلوس علي مسافة قريبة ، لذا ننصح مرضي الصرع باستخدام تلفزيون شاشته صغيرة (١٢ بوصة فأقل ) والجلوس علي مسافة بعيدة من الشاشة وعدم الاقتراب لتغيير القناة أو إطفاء أو أي سبب آخر .

وهناك نصيحة عملية في حالة الاقتراب من التلفزيون بالنسبة لمرضى الصرع وهي أن يغلق الشخص إحدى عينيه بيده فيكون التأثير أقل علي العين الأخرى ، وينطبق ذلك علي الذين يتعرضون لومضات ضوء متقطع مثل ضوء الشمس الذي ينفذ من ظلال الأشجار ، أو الشباب الذين يرتادون حفلات "الديسكو" .

### رسم المخ ..ودواء الصرع:

أختي الصغرى عمرها ١٤ سنة ، وتعالج منذ صغرها من التشنجات حيث شخّص الأطباء حالتها علي أنها صرع ، وهي تستخدم الدواء الخاص بالصرع في صورة نوع من الأقراص وآخر من الكبسولات منذ ثلاث سنوات ، ولم تحدث لها أي نوبات خلال هذه الفترة ، وقد سألت طبيبها المعالج عن وقف هذا الدواء فطلب منا إجراء تخطيط للمخ أولاً ، فما هو تخطيط المخ وما أهميته؟ .

\* وللسيد صاحب هذه الرسالة نقول : من المثير أن تعرف أن المخ لدى أي إنسان منا ينبض بموجات كهربية دقيقة بصورة منتظمة في أوقات اليقظة والنوم أيضاً ، وهذه الموجات يمكن تسجيلها بواسطة جهاز تخطيط المخ عن طريق وضع أقطاب علي فروة الرأس تنقل هذه الموجات لتظهر علي الورق، ويتحليل هذه الموجات يمكن استنتاج وجود خلل وتحديد نوعه وموضعه .

وفي مرضي الصرع تظهر موجات مرضية نستدل منها علي تشخيص الصرع ونوعه وبذلك يتم تحديد الدواء المناسب له ، وفي مثل حالة شقيقتك يكون الهدف معرفة ما إذا كانت هناك موجات كهربية مرضية فيستمر العلاج ، أو يقرر وقف الدواء إذا اختفت هذه الموجات وعادت الحالة إلي وضعها الطبيعي .

ومن الحقائق الغريبة حقاً حول تخطيط المخ أن هناك نمطاً وشكلاً ثابتاً  
خاصاً بكل شخص منا يتميز به ، ويختلف عن غيره من الناس ، ولا يتغير طول  
حياته ، لدرجة أنه يمكن بتسجيل موجات تخطيط المخ الاستدلال علي الشخص  
تماماً مثل بصمات الأصابع .

ارسم شيئاً تظهر عقيدتك:

أنا أعمل فى التدريس للأطفال فى مرحلة رياض الأطفال . وقد قرأت أن  
الأشياء التى يرسمها الأطفال يمكن تحليلها نفسياً لتدل على عقد نفسية . فهل  
يمكن للعلايبب النفسى توضيح ذلك؟ وهل يستفيد الطب النفسى بالرسم فى  
تشخيص حالات المرض النفسى فى الأطفال والمرضى الآخرين .

\* لقد أمكن فى العبادة النفسية استخدام أسلوب لمعرفة الصراعات  
والعقد النفسية الداخلية وإظهار ما يخفيه كثير من المرضى من الأطفال والكبار عن  
سريق السماح لهم بالتعبير عما يشعرون به فى صورة رسومات ولوحات فنية  
فحين نطلب إلى الطفل الذى يعانى من اضطراب نفسى أن يرسم صورة لرجل  
أو نطلب منه أن يرسم لنا وجه أمه أو أبيه أو معلمته فى المدرسة فإنه هذه الحالة  
عادة ما يعبر عن شعوره نحو هؤلاء الناس بإبراز ملامح مرغوبة أو مشوهة فى  
أشكالهم ، ومن ذلك يمكن تشخيص مشاعر الطفل التى لا يعبر عنها بالكلام.

وبمتابعة ما يقوم برسمه مرضى النفس وتحليل محتوى لوحاتهم يمكن  
التوصل الى دوائر نفوسهم وانفعالاتهم وما يدور داخل عقولهم الجاطن من  
صراعات وهموم وانفعالات لا يمكنهم التعبير عنها بالكلام أثناء المقابلة والحديث

مع الطبيب . إن جمع وتحليل نماذج من رسوم المرضى يظهر الكثير من الإسقاطات التي يعبرون بها عما في نفوسهم.

إننا حين نتأمل ما يقوم بإبداعه مرضى النفس حين يعبرون بحرية عما بداخلهم ندرك إن الحد الفاصل بين الإبداع والجنون يمكن أن يذوب في لحظة، فكلتا الحالتين وضع إنسان إستثنائي، والمرضى النفسى الذى يعتبره الناس مجنوناً قد يتفوق فى مجال ما وتظهر قدراته التى تفوق مالى الأسياء.

### العلاج بالكهرباء:

إحدى زميلاتي فى الدراسة علمنا بإصابتها عقلية حيث كانت تغلق باب غرفتها وتجلس وحدها ولا تختلط بالناس، وتبقى كذلك لمدة طويلة تصل إلى أسابيع وأحياناً شهور، وقد علمنا أنها تعالج عن طريق الجلسات الكهربائية، وفى بعض المناسبات نقابلها، الصدفة فتكون طبيعية تماماً، ثم تعود فتصاب بنفس الحالة وأريد منكم توضيح هذا العلاج الكهربائى وكيفية هذه الجلسات وهل تؤثر على تفكير الانسان وحياته فيما بعد؟ ولكم الشكر.

\* ولصاحبة هذه الرسالة نقول: يبدو أن موضوع العلاج بالكهرباء للأضطرابات العقلية يستحوذ على اهتمام الكثيرين ، ولا تتوفر لهم معلومات صحيحة عنه فى معظم الأحيان ، والحقيقة أن العلاج عن طريق الجلسات الكهربائية هو إحدى الوسائل التى تستخدم على نطاق واسع حتى الآن فى علاج بعض الأمراض النفسية خصوصاً حالات الاكتئاب النفسى الشديدة مثل الحالة التى ذكرت رسالتك وصفاً لها، وبعض حالات الفصام العقلى.

وتتم الجلسات الكهربائية عن طريق استخدام جهاز خاص يمر منه تيار بشدة محسوبة إلى أقطاب توضع على جانبي الرأس ، ويسرى تشنج عام فى كل الجسم ثم يستعيد المريض الوعى فى خلال مدة لا تزيد على نصف الساعة ، وفى الطب النفسى الحديث يتم ذلك كله تحت تأثير التخدير الكلى فلا يشعر المريض بأى ألم.

والواقع أن جلسات الكهرباء هى إحدى الوسائل الآمنة والفعالة فى الوقت نفسه وتكون نتائجها أسرع من الأدوية النفسية ، ولا يجب أن نحاط بكل هذا القلق والمخاوف أو يساء فهمها من جانب المرضى وذويهم.

### الأعمال الفنية والحالة النفسية :

قرأت أن اللوحات الفنية التى نراها فى المعارض وأعمال كبار الفنانين العالميين لها تفسير نفسى فهل تتأثر الأعمال الفنية بالحالة النفسية للفنان الذى يبدعها ، وهل هناك علاقة بين مضمون هذه اللوحات وما بها من إحياء نفسى وبين الحالة النفسية ، وما هو التفسير النفسى لذلك.

\* تنعكس المشاعر والانفعالات والأحاسيس الداخلية للإنسان على أسلوب تعبيره عما بداخله ، ومن هنا أمكن تحليل القرد نفسياً من خلال ما يقوم برسمه على الورق . فالإنسان الذى يعاني الاكتئاب النفسى لا يمكن أن يرسم لوحة للزهور والعرائس والأشياء البهيجة ذات الألوان الزاهية بل يتجه إلى رسم أشكال سوداء وأشياء مشوهة ، كما ينعكس القلق والهلاوس وتداخل الأفكار على الأشكال التى يرسمها المرضى بما يعبر عن معاناتهم الداخلية وما يدور بأذهانهم من عقد وصراعات . وفى الاعمال الفنية لكبار الفنانين العالميين ما يدل على الخلفية

النفسية التي تبدو علاماتها على الأشكال والألوان والخطوط التي تتضمنها اللوحات والأعمال الفنية الشهيرة ومثال ذلك أعمال الفنان " فان جوخ" التي تأثرت بالمرض النفسي الذي عانى منه في حياته، فنجد له لوحات تحمل اسم " المكتئب" و" الاكتئاب" والتحليل النفسي لخطوطها وألوانها يدل على ما أصاب عقله من تشويش وتداخل في الأفكار ومعاناة نفسية وكمثال على التعبير عن القلق والخوف أبدع الفنان " مونش" لوحة تعبر عن معاناته الشخصية تحمل عنوان " الصرخة". كما أن لوحة أخرى تمثل ما يحمل إحياء الارتياح والاسترخاء والتفائل هي " المونايزا" رائعة " مايكل أنجلو" المعروفة.

#### ○ هل بصوم اطربض النفسي في رمضان!؟

وصلت إلينا رسائل كثيرة يسأل أصحابها عن صيام المريض النفسي في رمضان وقبل أن نقدم الإجابة للسادة أصحاب هذه الرسائل فإنني بحكم عملي في مجال الطب النفسي أقوم كل عام بمناسبة قدوم شهر رمضان بالإجابة علي هذه الاستفسارات من مرضاي ومن ذويهم حول مسألة صوم المريض النفسي في شهر رمضان،ولقد تكونت لدي قناعة مؤكدة أن الصيام له فائدة كبيرة للمرضي النفسيين تفوق كل فوائده بالنسبة لغيرهم ومن خلال الملاحظة فإنني أؤكد أن تحسنا ملموساً في الحالة الصحية والنفسية للمرضي الذين نقوم بعلاجهم من الأمراض النفسية يحدث مع صيام شهر رمضان،فالمريض القلق يسهم الصيام في تحقيق لون من الهدف النفسي له،ومريض الاكتئاب يتخلص من الكثير من المشاعر السلبية والأفكار السوداء مع الصوم،ومرضي الفصام الذين يعانون من العزلة وتراجع الإرادة يكون للصوم اثر ايجابي هائل في خروجهم من عزلتهم لمشاركة من

حوالهم اثناء الصوم وتقوية الارادة لديهم بما يسهم عملياً في تحسن حالتهم خلال شهر رمضان.

\* والحقيقة أنني أذكر هذا الكلام عن الآثار الايجابية للصيام علي المرضى النفسيين علي مسئوليتي الخاصة لأن الراجع الرئيسية للطب النفسي التي يتم وضعها في العالم الأول غالباً لا تلقي بالألمثل هذه الرسائل ، لكنني من واقع ملاحظتي استطيع ان اقول بثقة ودون مبالغة ان صيام رمضان له تأثير علاجي علي كثير من المرضى النفسيين سواء بالمستشفيات النفسية أو خارجها قد يفوق تأثير وسائل العلاج الطبية الاخرى .. وأنا من موقعي كطبيب نفسي-أتوجه الي جميع أصحاب الرسائل التي تسأل عن صيام رمضان للمرضي النفسيين بضرورة الاهتمام بصيام رمضان أو ما تبقي منه من أيام وسيكون بوسعكم ملاحظة النتيجة الايجابية لذلك .. وكل عام وانتم بخير.

المرضى النفسي .. لا يتحمل بالعدوى ..

أنا سيدة متزوجة منذ ٤ سنوات وعندى اثنان من الاولاد . عمر الاكبر ٣ سنوات والثانى عمره ٦ شهور، ومشكلتي أنني بعد الزواج علمت أن زوجي يعالج منذ فترة من حالة نفسية، ورغم أنه يستخدم بعض الأدوية النفسية إلا أنه " طبيعى جداً منذ زواجنا، لكن المشكلة التي بدأت فى التفكير فيها هذه الأيام هى أنني أخاف أن يصاب أبنائى بالمرض النفسى بعد أن قرأت أن هذه الامراض تنتقل بالوراثة، وأخاف أيضاً أن ينتقل المرض النفسى لى أنا بالعدوى من زوجى، إن هذا التفكير يعذبنى ولذلك كتبت الى الدكتور النفسانى حتى يوضح لى الحقيقة

\*وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول: لا داعى لكل هذه المخاوف يا سيدتى بخصوص هذا الموضوع، فكثير من الناس لا تمنعهم إصابتهم بالاضطرابات النفسية من الحياة بصورة طبيعية، وتحمل كل مسئولياتهم تجاه أسرتهم وعملهم تماماً مثل غيرهم من الناس وهم يستخدمون العلاج النفسى، ولقد من رسالتك أن زوجك من هذا النوع، وبالتالي فإن حالته مستقرة واستجابته لعلاجها جيدة، وكل هذه أشياء إيجابية تدعو للأطمئنان. أما عن مخاوفك من انتقال المرض الى الابناء بالوراثة فرغم أنها تستند على أساس علمى حيث ثبت أن نسبة من الأبناء يمكن إصابتهم عن طريق الجينات الوراثية التى تنقل صفات مختلفة عبر الأجيال إلا أننى أن قلقك حول ذلك مبالغ فيه، فاحتمالات حدوث ذلك فى حالتكم ضئيلة للغاية وليست مؤكدة بالمرة، ولا تدعو الى القلق حيث إن الوراثة هى عامل واحد يودى الى الاستعداد للاصابة ب المرض وهناك عوامل أخرى كثيرة فى مسببات الأمراض النفسية.

والشئ الطريف فى رسالتك هو خوفك من انتقال المرض من زوجك إليك أنت شخصياً عن طريق العدوى، وهذا اعتقاد سائد لدى كثير من الناس يدفعهم الى الخوف من الاختلاط مع المرضى النفسيين أو حتى الاقتراب منهم ، ويشترك ف هذا رأى مع العامة بعض المتخصصين الذين يذكرون نظريات تفسير بعض الأمراض النفسية علي أنها بسبب الفيروسات التى تنتقل بالعدوى ، وهذا الكلام فى الحقيقة من المبالغات التى لا تستند إلي أى أساس علمى ، والدليل علي ذلك أننا فى مهنة الطب النفسى نخالط المرضى بحكم عملنا لسنوات طويلة دون أن نصاب بأى من الأمراض النفسية!

وأخيراً - يا سيدتي - عليك بالاطمئنان والتخلي عن كل هذه الأفكار والمعتقدات وأن تمارسي حياتك مع زوجك وأبنائك دون خوف أو قلق ، وإذا ساورك أى شك فعليك بإعادة قراءة هذه السطور مرة أخرى ... مع تحياتي .

### شخصيتك من خط يدك !!

في مناقشة مع بعض أساتذتي وزملائي قال أحد الحاضرين أنه يستطيع من خلال ملاحظة خط أى واحد منا وهو يكتب أن يكشف بعض أسرار شخصيته.. وقال إنه من خلال الخط يمكن أن يعرف اذا كان عاطفيا ام قليل الإحساس ، أو اذا كان رقيقا ام قاسيا ، او يتصف بالتشاؤم ام يتحلي بالتفاؤل فهل لهذا اساس علمي من الناحية النفسية ؟.. إنني أتوجه بسؤالى هذا الي الدكتور النفساني وانتظر منه الاجابة ..

\* ونقول للأخ الطالب الجامعي صاحب هذه الرسالة إن معنى كلمة الشخصية Personality مشتقة من كلمة Persona تحليل الشخصية نفسيا عن طريق خط اليد ، وهو علم الجرافولوجي Graphology ، وفيه تتم دراسة السلوك الانساني من خلال الكتابة . فيطلب من الشخص أن يكتب اسمه وعدة سطور وإضافة التوقيع الذى يعتبر تعبيراً حراً تبدأ منه خطوات التحليل النفسى للشخصية ، والحقيقة أن ما يتكون منه خط الكتابة من أشكال ومعالم وأوضاع ما هي إلا إشارات وخصائص ، والخط يعتبر سلوك عفوى يصدر عن الانسان لكن رموزه يمكن عند فكها ان تعطي دلالة عما بداخل نفسه . والدوائر والزوايا في الخط هي احدى العلامات التي يتم التركيز عليها عند تحليل الكتابة ، فالشخص الذى يكتب حروف ص ، ض في صورة مثلث يتصف بالعصبية ، والذى يكتبها علي شكل

دائرة هو شخص غامض يميل الي كتمان اسراره وعدم التعبير عما بداخله ،  
والدوائر في الخط كلما كانت متسعة فإنها تدل علي الكرم في الأموال والعواطف  
وإذا كانت ضيقة تدل علي البخل ، والخط الممتد طويلا وينساب في حروف معينة  
مثل السين يدل علي الخجل وضعف الثقة بالنفس . وعند كتابة الاسم للأشخاص  
الذين تبدأ أسماؤهم بحرف أ فإن كتابة حرف الألف علي مسافة من بقية الاسم  
تدل علي الخوف من الناس والميل الي العزلة أما كتابتها أحيانا قريبا وأخرى  
بعيدا فيدل علي التردد ، وسير الخط في مسار معتدل علي سطر يدل علي شخصية  
سوية ، أما الاتجاه لأسفل فيدل علي الاكتئاب ، والاتجاه بالسطر الي أعلي يدل  
علي الطموح الزائد ..

وهذه فقط بعض الأمثلة من خلال القراءة العلمية لما تدل عليه الكتابة  
بخط اليد من اشارات نفسية ترتبط بالشخصية والحالة المزاجية والنفسية ارجو  
ان تكون فيه الاجابة علي سؤال الاخ صاحب هذه الرسالة.. مع تمنياتي الطيبة .

### الضحك .. علاج نفسي:

قرأت في إحدى المجلات الطبية أن الضحك له تأثير علاجي على الحالة  
النفسية ويساعد على التخلص من القلق والتوتر والألم ، وأريد أن أسأل عن مدى  
صحة ذلك من وجهة النظر النفسية ، وهل يمكن أن يكون الضحك بديلاً للعلاج  
بالأدوية والجلسات النفسية وكيف ذلك؟

\* إن الإبتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة لدى الإنسان  
وكل المحيطين به والذين يتعامل معهم ، كما إن تعبيرات العبوس والكتابة والصرامة  
الزائدة يمكن أن يتأثر بها سلبياً الشخص نفسه والآخرين من حوله ، فقد ثبت إن

المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة يتأثرون  
بمن حولهم .

يمتد التأثير الإيجابي للضحك ليشمل الجسد والروح ، فالوظائف الداخلية  
للإنسان تتحسن بصفة عامة حين يضحك ، فالضحك يزيد الأكسجين الذي يصل  
الى الرئتين، وينشط الدورة الدموية ويساعد على دفع الدم فى الشرايين ويتولد لدى  
الإنسان إحساس بالدفع، وهذا هو السبب فى احمرار الوجه حين يضحك من قلبه  
وهذا يحدث فى الابتسامة الصادقة الخالية من التكلف والرياء حيث تبدو على  
ملامح الوجه وتشع العيون بالبريق .

أما من الناحية النفسية فإن الضحك وسيلة صحية للهروب مؤقتاً من  
هموم الحياة المعتادة والتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط  
وسيطرة إرادة الإنسان ، ويوصف الإنسان بأنه حيوان " ضاحك " فالطفل الصغير  
يضحك قبل وقت طويل من قدرته على الكلام أو السير، والضحك هو أحد مباحث  
الحياة . كما أن الضحك يتضمن نشاطاً نفسياً فالمرء فى موقف الدعابة يشعر  
بالسرور ينبعث من داخله حين يدرك ما يعنيه الموقف ثم يكون تعبيره بالضحك  
تلقائياً .

والضحك دواء هام لرفع اليأس والتشاؤم ، والترويح عن النفس ، كما أنه  
وسيلة ناجحة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة ، وتنفيس جيد عن آلم  
الواقع . فالإنسان حين يضحك فإنه يقلل طاقة التحفز والانفعال فى داخله ويؤكد  
لنفسه أن الحياة لا يجب أن تكون بهذه الجدية والخطورة والصرامة التي لا لزوم لها.

إن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي والمرح يأتون في ترتيب متأخر في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض النفسي ، فالفكاهة والمرح هما الحل التلقائي لمشكلة التوتر الذي يصيب الإنسان وما يلبث أن يمتلكه ويحطمه ، كما ثبت علمياً أن من يتمتعون بالقدرة علي المرح والفكاهة يعيشون عمراً أطول ويظلون في صحة جيدة مهما تقدمت بهم السن نتيجة لنظرتهم الإيجابية للحياة وعدم الاستسلام للهموم .

### لا يوجد شيء اسمه الجنون :

أنا طالب جامعي وعندي ملاحظة أكتب إليكم عنها وهي أن الناس بصفة عامة يكرهون الأشخاص الذين يصابون بالجنون وينفرون منهم ولا يرغبون في الجلوس معهم ، وذلك بالرغم من أن الجنون مرض كما نعلم وليس للمريض أي دخل في ما أصابه ، نريد توضيحاً يزيل هذا السلوك ويدفع الجميع للعطف علي هؤلاء المرضى ومساعدتهم .

\* فكرة الناس بصفة عامة عن الأمراض النفسية ونظرتهم إلي مرضي النفس وما يحيط بذلك من معتقدات وتصورات غير واقعية كانت الدافع لي إلي إثارة هذه القضية الخاصة في محاولة لتصحيح المفاهيم السائدة حالياً لدى قطاعات المجتمع المختلفة ، ووضع حد للنظرة السلبية من جانب الناس نحو مرضي النفس والطلب النفسي بصفة عامة .

لاشك أن هناك حاجزاً نفسياً بين الناس من مختلف فئات المجتمع ومن كل المستويات التعليمية تقريباً وبين الطب النفسي ، ويرجع ذلك إلي تبني الناس لأفكار ومعتقدات هي في الغالب خاطئة وغير موضوعية وغالباً ما تكون وهمية

حول مرضى النفس، والأمراض العقلية التي يصفها العامة في كلامهم بالجنون، كما يصفون كل من يتردد إلى الطب النفسى بالاختلال أو ما يلقبونه " المجنون " وحتى الأطباء النفسيون الذين يعالجون هؤلاء المرضى كثيراً ما يطلق عليهم بعض الناس " دكتور المجانين " ، ويشيع استخدام هذه المفردات رغم أنها لا تعنى أى شىء بالنسبة لنا فى الطب النفسى ولا تدل على وصف لأى حالة مرضية !.

لكن الأهم من ذلك والأخطر أن هذا الحاجز النفسى بين الناس وبين كل ما يتعلق بالطب النفسى يدفعهم الى الإبتعاد تماماً عن الاستفادة بأى خدمات تقدمها المصحات والعيادات النفسية حتى وهم فى أشد الحاجة إلى العلاج النفسى أثناء إصابتهم بالأزمات والاضطرابات النفسية المختلفة لأى سبب، فترى المريض وأهله يترددون ألف مرة فى الذهاب لعرض الحالة على الطبيب النفسى رغم اقتناعهم بأنه بحاجة إلى الفحص والعلاج النفسى وذلك خوفاً من الوصمة التى تحيط بكل من تردد إلى الأطباء النفسيين أو حتى يتعامل معهم!.

### أسرار المخ الإنسانى .. بالأرقام :

أكتب إليكم طلباً لمزيد من المعلومات حول كيفية عمل المخ الذى يتحكم فى حركة الإنسان وتفكيره وسلوكه ، وهل توصل العلم حتى الآن الى الحقائق الكاملة لتفسير قيام المخ بهذه الوظائف ، ونرجو تقديم هذه المعلومات بأسلوب مبسط بعيد عن التعقيد يساعدنا على الفهم ولكم الشكر مني ومن زملائي الطلاب .

«يفوق المخ الإنسانى فى وظيفته وتركيبه أكبر الحاسبات الآلية "الكمبيوتر" التى توصل إلي اختراعها الإنسان وأكثرها تعقيداً ، وهنا نقدم بعض المعلومات التى

توصل إليها العلم لكشف بعض الغموض الذي يحيط بتركيب المخ وطريقة قيامه بوظائفه .

لا يتعدى وزن مخ الإنسان في المتوسط أكثر قليلاً من الكيلوجرام الواحد " ١٠٠٠ - ١٢٠٠ جرام " ويعني ذلك أنه يشكل حوالي ٢٪ فقط من وزن الجسم لكنه يحصل علي حوالي ١٥٪ من غذاء الإنسان عن طريق الدورة الدموية نظراً لأهميته وطبيعة وظائفه .

ونظراً لأهمية المخ أيضاً فإن حمايته من المؤثرات الخارجية مكفولة عن طريق عظام الجمجمة الصلبة التي تحيط به ، وكذلك بالحبل الشوكي وهو امتداد الجهاز العصبي عظام العمود الفقري القوية لحمايته ، كما أن المخ يوجد بداخله وحوله السائل المخي وكميته حوالي ١٥٠ سم ويمنح حماية إضافية . ويتكون المخ من نصفي كرة ، والجزء الأهم هو القشرة أو الطبقة السطحية منه حيث يتوقف علي خلايا هذه الطبقة التي لا يزيد سمكها علي ٢.٥ مم كيأنا كآدميين نعقل ونفكر ونتحكم ، ورغم أن حجم المخ صغير نسبياً فإن الكثير من التلافيف تزيد من مساحة سطحه والقشرة التي يتوقف عليها الفرق بين مخ الإنسان وغيره من المخلوقات من حيوانات وطيور وحشرات ، فكلنا زادت تلافيف القشرة السطحية للمخ زادت وظائفه تعقيداً وتقدماً !

ولكي يؤدي المخ وظائفه فإنه يحصل علي الغذاء الذي يمثل الوقود اللازم لخلاياه كي يقوم بعمله . فالأوعية الدموية تمد المخ بالدم الذي يحتوي علي الغذاء والأكسجين ، وتتم هذه العملية بتحكم دقيق ، فيندفق الدم بكمية أكثر من المعتاد إلي أماكن معينة بالمخ أثناء التفكير العميق عند حل إحدى مسائل الحساب المعقدة مثلاً !

وتؤكد الأرقام وجود شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة لتوزيع الدم الذي يحمل الغذاء والأكسجين داخل الإنسان بطول ١٤٠٠ مم في كل ملليمتر مكعب من مخ الإنسان .

بقي أن نعلم أن هذه المنظومة الهائلة من أوعية الدم التي تغذي مخ الإنسان وتمده بالطاقة يمر خلالها ما يزيد على ٤/٢ لتر من الدم كل دقيقة ... وبحسبة بسيطة نجد أن الدم الذي يصل إلي المخ تزيد كميته علي متر مكعب في اليوم الواحد !

## عقل الإنسان والكمبيوتر كيف يؤدي المخ عمله ؟

قرأت في إحدى المجلات المتخصصة عن العقل الانساني والكمبيوتر، وما يطلق عليه الذكاء الصناعي ، ونريد أن نعرف منكم بحكم تخصصكم في مجال الطب النفسي طبيعة وظائف العقل وكيف تتم هذه الوظائف ويقوم الانسان بالحساب والتفكير وهل هناك مقارنة فعلاً بين ما يقوم به عقل الإنسان وبين الكمبيوتر - نرجو توضيح ذلك ولكم الشكر.

• دخلنا الآن إلي منطقة أكثر صعوبة وغموضاً ، فلا نستطيع أن نزعم أن العلم قد توصل إلي الكثير في كشف وفهم الطريقة التي يؤدي بها المخ وظائفه ، إن الأمور التي لا نعلمها أكثر من تلك التي تم التوصل إليها حتي وقتنا هذا ، إن مخ الإنسان يتكون من الخلايا العصبية ويبلغ عددها من ١٠-٢٠ مليار خلية ، تؤدي كل منها وظيفة محددة ، وتزدحم جميعاً في هذا الحيز الضيق المحدود داخل رأس الإنسان .

ولنا أن نتصور هذا الإعجاز الهائل ، فإذا تخيلنا أننا أحضرنا عدداً كبيراً جداً من الموظفين ، ووضعناهم معاً في غرفة ضيقة جداً وطلبنا إلي كل منهم أن يقوم بعمله دون أن يتأثر بمن حوله فإن تنفيذ ذلك يكون من المستحيل ، ففي وضع كهذا لابد من حدوث الكثير من التدخلات والفوضى ، وإذا قارنا ذلك بما يحدث داخل مخ الإنسان من التنسيق والتفاهم الكامل بين هذه المليارات من الخلايا دون حدوث تضارب أو تداخل فإن ذلك يمثل إعجازاً هائلاً من صنع الخالق سبحانه وتعالى .

وتنتقل الإشارات التي تصدر من مختلف الخلايا في اتجاهات محددة وفق نظام دقيق ، ويتم التنسيق بين الخلايا المختلفة عن طريق مواد كيميائية وشحنات كهربائية تحمل إشارات لكل منها دلالة معينة بهدف أداء وظيفة ما ، ويتم ذلك كله دون أى تداخل أو فوضى .

لقد حاول البعض مقارنة المخ الإنساني بالكمبيوتر الذى ينجز العمليات الهائلة في وقت قياسي ، فكانت المقارنة في صالح مخ الإنسان من حيث إمكاناته وقدراته التي يتعامل بها مع العمليات العقلية ، ومن حيث الذاكرة والذكاء والقدرة على الاختيار والتمييز ، كما وجد أن الحاسب الآلي الذى يستطيع القيام ببعض العمليات العقلية المماثلة لقدرات المخ البشرى لابد أن يكون حجمه كبيراً جداً بالمقارنة مع حجم المخ الصغير داخل الجمجمة ، ووجه الشبه بين مخ الإنسان والكمبيوتر هو أن أخطاء البرمجة أو الخلل الذى يصيب جهاز الكمبيوتر يؤدي إلي نتائج غير سليمة في الأداء ، وكذلك فإن المؤثرات النفسية التي يتعرض لها الإنسان أو الخلل العضوى الوراثي في المخ لديه يؤدي إلى الأمراض والاضطرابات العصبية والنفسية .

## التفسير النفسي للأمراض الجلدية :

أنا زوجة وأم لثلاثة أطفال ومشكلتي التي أريد رأى الطب النفسي فيها هي سقوط الشعر حيث فشل علاج حالتي عند أطباء الأمراض الجلدية كما أنني اعاني من طلع جلدي وحكة . وقد قرأت أن هناك بعض الأسباب النفسية لمثل حالتي فهل أجد حلاً بعد أن جريت كل أنواع العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية التي لا نتيجة لها .

\*بعض أعراض المرض الجلدي نكون ذات مغزى نفسي ، فالطلع الجلدي المحسوب برغبة شديدة في الاحتكاك هي رمز للبكاء المكبوت أو مشاعر الغضب التي لم يتم التنفيس عنها فيقوم المريض بتوجيه كل ذلك إلي ذاته . وحين تكون الحكمة في منطقة الشرج أو الأعضاء الجنسية وتنتيجة للرغبة الجنسية المكبوتة في حالات الاحباط الجنسي وعدم الإشباع !

وسقوط الشعر الذي يحدث عادةً في الأطفال غالباً ما يظهر بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن بعد فقد شخص عزيز لديه كان يتعلق به عاطفياً وإذا حدث سقوط الشعر في الكبار فإن ذلك يعني وجود مشاعر عدوانية مكبوتة وغيظ لدى هذا الشخص لم يمكنه التعبير عنه، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلي النمو حين تتاح لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم المكبوتة .

ولعل كل هذه الحقائق تشير إلي وجود ارتباط قوى بين حالة الجلد وما يعتره من تغيرات وأمراض وبين العوامل النفسية التي تخفي أحياناً عن المريض نفسه وعن المحيطين به وأحياناً عن الأطباء الذين يعالجون هذه الحالات بالأدوية

والمراهم الموضعية دون جدوى، ففي مثل هذه الحالات لابد من التعامل مع الأسباب النفسية التي أدت الى هذه الحالة وليس مع الطفح والبقع الجلدية .  
ونحن كأطباء نفسيين ننصح دائماً بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر عن الطموحات غير الواقعية التي تمثل ضغوطاً نفسية . والالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل وحب الحياة ... فذلك لا يتضمن فقط الوقاية من الأمراض الجلدية بل من كل أمراض العصر التي ثبت ان العوامل النفسية هي السبب الرئيسي وراءها في كل الحالات تقريباً .

### الجن والسحر .. والمرض النفسي :

اكتب إليكم عن حالتي دون الدخول في تفاصيلها لأنني أطلب شيئاً محدداً هو رأى الطب النفسي في الأمراض النفسية التي يسببها الجن للإنسان ، وهل هناك حل لها عند الأطباء النفسيين دون خروج الجن من جسم الإنسان - نرجو توضيح وجهة النظر النفسية حول هذا الموضوع .

« لعل الارتباط بين المرض النفسي وتأثير السحر ومس الجن هو أحد الأمور التي تثير الاهتمام ، ذلك أنه في كثير من الأماكن التي أتبع لي العمل بها في مجال الطب النفسي كانت الخلفية الثقافية والعقائدية للناس تدفعهم إلي الاعتقاد بأن الأمراض النفسية كالفصام والاكتئاب ، والقلق ، وكذلك نوبات الصرع والعجز الجنسي إنما هي نتيجة لتأثير السحر ومس الجن ، وكان ذلك يدفعهم إلي طلب العلاج لدى المشعوذين الذين يدعون القدرة علي التعامل مع السحر والجن قبل التفكير في استشارة الأطباء النفسيين .

وأذكر أنني قد استدعيت لمناظرة إحدى الحالات وكانت فتاة في العشرين  
وجدتها فاقدة الوعي وعلي جسدها آثار كدمات نتيجة لضرب مبرح . ولما سأل  
أقاربها عن سبب ذلك قالوا إنها ظلت تعاني من التشنجات لعدة أيام فذهبوا بها  
إلى أحد المعالجين المشعوذين فأكد لهم أن السبب هو مس الجن وأن الشيطان  
موجود حالياً داخل جسدها وقال لهم انه سيتولي أمر هذا العفريت وأخذ ينهال  
عليها ضرباً بعضاً غليظة ليتعقب الجان في كل مكان من جسمها حتى يخرج . وفي  
النهاية بعد أن فقدت الوعي أخبرهم بأن العفريت يصعب خروجه وعليه الذهاب  
إلى الطبيب ليجد له حلاً .

وغير ذلك الكثير من المرضى الذين يؤكدون أنهم تحت تأثير السحرو لن  
تشفي حالتهم الا إذا تم فك " العمل " أو استخدام تعويذة لأبطال مفعوله .

وبالنسبة لوجهة نظر الطب النفسي في حل هذه المشكلة فإننا بحكم العمل  
في مجال الطب النفسي ننصح بعلاج مثل هذه الحالات تبعاً للخطوات الطبية  
المعروفة .

### كرة القدم .. والأمراض العصبية والتشسية :

أنا لاعب كرة قدم في أحد أندية الدرجة الأولى . وقد قرأت عن تأثير كرة  
القدم بالرأس علي المخ والجهاز العصبي للاعبين الكرة وأن ذلك قد يتسبب في أمراض  
عصبية ونفسية تصيب اللاعب فيما بعد . فهل هذا صحيح ؟ .

\* في دراسة جديدة مهمة قام بها العلماء في فنلندا .. وقمت بمتابعة  
نتائجها لانها الدراسة تهم لاعبي كرة القدم .. وقد تم فحص مجموعة كبيرة من لاعبي  
كرة القدم باستخدام أشعة الرنين المغناطيسي ( NMR ) حيث تبين وجود خلايا

أصابها التلّف والضمور في الجهاز العصبي بنسبة كبيرة للاعبين رغم صغر سنهم نسبياً وتم تفسير ذلك لأنهم يستخدمون ذلك في ضرب الكرة وكثيراً ما تكون سرعتها شديدة حين تصطدم برأس اللاعب .

وهذه الدراسة تعيد للأذهان ما حدث لأسطورة الملاكمة محمد علي كلاي حين أصيب وهو في سن الخمسين بالشلل الرعاش أو مرض باركنسون نتيجة للضربات التي تلقها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب ، وأحصت دراسة عدد هذه الضربات التي تلقها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب ، فكان عددها حوالي ٢٩ ألف ضربة ، ويمكن مقارنة ضربات اليد إلي الرأس باصطدام الكرة بالرأس لاعبي كرة القدم .

هذه الدراسة أكدت أن ١٦٪ من بين اللاعبين الذين تم فحصهم لديهم أعراض فقدان التركيز والذاكرة قبل سن ٣٥ عاماً ، وتقول الدراسة : أن اللاعب في مباريات كرة القدم يضرب الكرة برأسه بمتوسط ٦ مرات في المباراة الواحدة ومعني ذلك تعدد المرات التي تصطدم فيها الكرة بشدة برأسه تؤثر علي المخ بما يسبب التلّف للخلايا العصبية ، وتذكر الدراسة أيضاً أن الكرة وزنها ١٤-١٦ أوقية يمكن أن يزيد إذا ابتلت بالماء ، وسرعة الكرة تصل إلي ٧٤ ميلاً في الساعة ، وهذه السرعة مع الوزن يمكن أن تؤدي للإصابة .. ويرى بعض خبراء كرة القدم أن كثير من اللاعبين لا تبدو عليهم أية أعراض نتيجة لعب الكرة بالرأس إلا في حالة الإصابات لكن أحدهم ذكر أن كثيراً من اللاعبين يبتعدون تماماً عن استخدام الجزء القوي بالجبهة في استقبال الكرة بهرونة تمنع الإصابة التي تشكل خطورة علي خلايا المخ ..

## إدعاء المرض :

أنا من خريجي الجامعة ، وقد لاحظت أثناء عملي في إحدى الشركات أن الكثير من العمال قد اعتادوا علي ادعاء أنهم مصابون بمرض نفسي ويتظاهرون بذلك للحصول علي أجازات مرضية ، وهم يمثلون أعراض المرض النفسي حتي لا يتعرضون لأي عقاب عند التقصير في عملهم .. وسؤالي هنا هو : هل يمكن للطبيب النفسي كشف ادعاء المرض ؟ وكيف يتم ذلك ؟ مع العلم بأن الذين يدعون المرض يعرفون كيف يخدعون الأطباء ويكذبون ليحققوا ما يريدون .

\* التمارض أو ادعاء المرض من المعتادة التي يلجأ إليها بعض الناس لأسباب متعددة . فقد يتظاهر البعض من الناس بالمرض العضوي أو النفسي إرادياً لتجنب العقاب أو الهروب من موقف أو مسئولية ، وقد يكون الدافع هو الحصول علي تعويض أو مميزات مادية . وفي بعض الأحيان الدافع هو التكفير عن خطأ نتيجة الإحساس بالذنب أو التقصير .

وتختلف هذه الحالات عن حالات الهستيريا التي أشرنا إليها في أن الهدف هنا يكون واضحاً للمريض ويكون التمارض إرادياً وليس علي مستوى العقل الباطن كما في حالة الهستيريا ، أي أن الشخص المتمارض يعي ما يفعل تماماً ولديه هدف محدد واضح يريد الوصول إليه من وراء التظاهر بالمرض .

ويشيع حدوث حالة التمارض في بعض الفئات مثل نزلاء السجون لتحذيق مكسب بالإعفاء من العقاب ، وفي المعسكرات للهروب من مسئوليات الخدمة والراحة من التدريب . وفي عمال المصانع للابتعاد عن العمل والمسئولية

وأحياناً في بعض الفتيات والسيدات لجذب الاهتمام واختبار مشاعر المحيطين  
بهن نحوهن في حالة المرض أو التمارض !

وتمثل بعض هذه الحالات تحدياً لخبرة الأطباء لكشف زيف الأعراض التي  
يشكو منها الشخص الممرض ، لكن في النهاية يمكن بالملاحظة الدقيقة التوصل  
إلى معرفة الحقيقة ، ويبقى السؤال الهام هنا كيف يتصرف الطبيب مع هؤلاء  
المرمضين ؟ أن عليه أن يختار بين مواجهتهم بالحقيقة وفي هذه الحالة تتسبب  
المواجهة في توتر العلاقة مع هذا الشخص الممرض الذي يفشل في تحقيق هدفه  
فيتصرف بعصبيه ، أم لا يواجهه بأنه ممرض ويجاربه فيما يدعي ويتغاضي عن  
كشف موقفه ويتعامل معه كمريض فيكون ذلك مكافأة له على الأسلوب الذي خدع  
به الناس من حوله والأطباء .

وكلا الاختيارين ليس سليماً فالأفضل في هذه الحالات هو ملاحظة  
المريض بدقة حتى ينكشف زيف أعراضه ، وعلى الطبيب عند فحص مثل هذه  
الحالات أن يأخذ الأمور بجدية ثم يوضح له الأمر بكياسة دون أن يعطيه أى  
مكافأة على هذا التمارض ودون أن يفقده ماء وجهه في نفس الوقت ، وهذا يكفي  
لإقناعه بالابتعاد عن التمارض مرة أخرى في المستقبل .

### القلق .. وأمراض القلب :

زوجي رجل أعمال ناجح وعمره ٤٦ سنة أصيب منذ عدة شهور بأزمة قلبية  
مفاجئة تم علاجه منها ، وطلب منه الأطباء أن يتعد عن مصادر القلق ويغير  
أسلوبه في الحياة ، وهو يحاول الاستجابة لذلك لكنه بطبعه يقلق على كل شيء  
ودائم الانفعال لأي سبب ، فهل هناك علاقة بين هذه الطباع وبين مرض القلب

\* من الطبيعي أن يشعر مريض القلب بانفعالات نفسية شتى بسبب مرضه في مقدمتها القلق ، وليس ذلك بغريب لكن تزايد القلق لدى مريض القلب قد ينجم عنه مضاعفات تؤدي إلي تفاقم حالته ، وفي مرضي القلب الذين يصابون بالذبحة الصدرية أو جلطة شرايين القلب - وهي حالات يحدث فيها ألم شديد وضيق في التنفس في نوبات تقعد المريض عن الحركة وقد تؤدي إلي الوفاة - توجد عوامل نفسية وراء حدوث هذه الحالات أهمها شخصية المريض الذي يطلق عليه "نمط أ" والذي له خصائص معينة - أكثر قابلية للإصابة بهذه الأمراض .

وقد لا يكون من السهل علينا تصور أن بعض الناس الذين لهم صفات معينة في شخصيتهم وأسلوب حياتهم هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب الحادة نتيجة للذبحة الصدرية وجلطة شرايين القلب ، لكن ملاحظة هؤلاء المرضى أثبتت أنهم يشتركون في سمات تنحليق علي غالبيتهم ( والذي يطلق عليه - أ من الشخصية ) ، فهم من النوع الذي يعيش في قلق وتوتر دائم لا يهدأ ، يطمح في الرغبة والاستعداد لتحقيق التفوق وإنجاز المكاسب بهدف التفوق علي من حولهم في منافسة دائمة ، فهم يرغبون في التميز لذلك يعيشون حياتهم في صراع لا يعرف طعم الراحة ، ويظل الواحد منهم في لهث دائم وراء تحقيق ما يريد ، ويتجاهل مشاعر الحب والود مع المحيطين به لأنه ينفق كل وقته في البحث عن القوة والنفوذ.

لا شك - عزيزي القارئ - أن بين معارفك أناس من هذا النوع ، وتستطيع أن تتعرف علي هذا النوع من الشخصية في الأفراد الذين ينطبق عليهم الوصف الذي ذكرنا ، وأيضاً يمكنك ببساطة عند مراقبة أحد هؤلاء الأشخاص لفترة قليلة

أن تدرك أن كلامنا ينطبق عليه . فأنت تراه إذا جلس يكون علي حافة المقعد كأنه يتحفز للحركة ، ويتعجل الأمور في كل شيء ، فإذا تكلم تراه " يأكل " الحروف الأخيرة من الكلمات ، وإذا جلس يأكل يكون مسرعاً كأنما يريد أن يفرغ علي عجل ليلحق بموعد آخر ، وتراه عادة يقوم بعمل أكثر من شئ في وقت واحد ، فهو يتحدث معك ويقرأ صحيفة ويرتب بعض الأوراق في نفس الوقت ، إن هذه الصفات التي نصادفها كثيراً في أشخاص طبيعيين تقربياً يجب أن تجعلنا ننتبه إلي أهميتها إلي أن هؤلاء الناس من هذا النمط للشخصية لديهم قابلية للإصابة بمرض القلب ، وتكون الوقاية ممكنة إذا اكتشفت هذه الخصائص مبكراً وعندئذ يمكن القيام بمحاولة تغيير أسلوب هؤلاء الناس في الحياة ، وإقناعهم بأن علي المرء أن يهدأ ويهون عليه من أمور الحياة قبل أن يفاجأ بنفسه علي سرير أبيض داخل إحدى غرف العناية المركزة بالمستشفى للعلاج من أزمة قلبية ... أليس كذلك !؟

### المتاعب النفسية .. للدورة الشهرية :

أنا سيدة متزوجة عمري ٢٢ سنة ، متزوجة منذ عام واحد ، ومشكلتي هي الحالة التي تصيبني مع الدورة الشهرية ، فقبل بداية أيام الدورة الشهرية تصيبني حالة قلق شديد وعصبية زائدة ولا أطيع أي شيء وهذا يحدث لي حتى قبل الزواج وتظل تلازمي هذه الأعراض حتى اليوم الأول والثاني من الدورة ثم تختفي تدريجياً وخلال هذه المدة كل شهر تكون نفسيتي من أسوأ ما يمكن علاوة علي الصداع والآلام في كل جسمي ، فما العلاج من هذه الحالة ؟.

\* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول بأن الحالة التي تصفها رسالتك هي حالة التوتر النفسي المصاحبة للدورة الشهرية ، وتعاني من هذه الحالة الكثير من

السيدات والآنسات ، وهي حالة تتميز بمجموعة من الشكاوى النفسية والبدنية تحدث قبل بداية الطمث بعدة أيام وتتصاعد حتى تصل إلي ذروتها في اليوم الأول لنزول الطمث ثم تأخذ في التحسن تدريجياً حتى تختفي لتعود مع الدورة الشهرية التالية .

ومن الأعراض الشائعة لهذه الحالة التوتر النفسي الشديد مع القلق والعصبية الزائدة ، والشعير بالكآبة وعدم الارتياح وهذه نفس الأعراض التي تذكرها السيدة صاحبة هذه الرسالة ، كما يصحب ذلك أعراض بدنية مثل الصداع والغثيان ونقص الشهية للطعام واضطراب النوم والآلام الجسدية المختلفة .

وعلاج مثل هذه الحالات يجب أن يبدأ قبل بداية ظهور الأعراض حتي نمنع حدوثها من البداية ، ويفيد في ذلك "بارلوديل" بجرعات محسوبة يصفها الطبيب علاوة علي ضرورة العلاج النفسي، وقد يلزم استخدام بعض الأدوية المهدئة لفترة محدودة للسيطرة علي أعراض القلق والاكتئاب وتحسن هذه الحالات عادةً بعد الزواج والإنجاب وتختفي أعراضها نهائياً في معظم الحالات .

### حالة الطقس والحالة النفسية :

قرأت أن حالة الإنسان النفسية ومزاجه يتأثر مع فصول السنة، فهل هذا الكلام علمي، وهل يؤثر الطقس الشتوي أو الصيفي علي الحالة النفسية لأي شخص أم يحدث ذلك في المرضي فقط؟.

\* كانت ولا تزال العلاقة بين البيئة الخارجية المحيطة بالانسان التي تشمل الظروف الجوية والتغيرات المناخية وبين حالته النفسية والمزاجية موضع ملاحظة واهتمام .. فقد لاحظ الجميع أن حالة الطقس وما يطرأ عليه من تغييرات

في فصول العام المختلفة تؤثر في مشاعر الإنسان وانفعالاته ومزاجه .. وفي فصل الصيف الذي يتميز بطقس حار ساخن ينعكس ذلك علي مزاج الناس وحالتهم النفسية في صورة شعور بالضيق والتوتر وسرعة الاستثارة خصوصا إذا كانت الحرارة مصحوبة بزيادة في نسبة الرطوبة بالجو .. كما ينعكس ذلك أيضاً علي الإقبال علي العمل ، وعلي العلاقات بين الفرد والمحيطين به من أفراد أسرته وأصدقائه وزملاء العمل .

ويتغير المزاج والحالة النفسية مع تغييرات حالة الطقس في فصول العام المختلفة ، فيرتبط فصل الربيع بالتفاؤل والبهجة التي تشيع في النفوس مع النشاط الذي يدب في الطبيعة وفي الإنسان عقب الشتاء ، وذلك عكس الخريف الذي يرتبط في الأذهان بالذبول والتراجع الذي يصيب النفوس رغم أنه فصل معتدل بالنسبة لحالة الطقس الذي يتحسن عقب الصيف الحار ، وربما أسهم سقوط أوراق الشجر في هذه الإحياءات النفسية السلبية للخريف .

أما الشتاء فإنه فصل محبوب من جانب بعض الناس يحفزهم علي النشاط ، ويمثل للبعث الآخر جو الشتاء الذي تغيب فيه الشمس خلف السحاب والضباب والأمطار رمزا للكآبة التي تظل تسيطر علي نفوسهم حتى يمضي فصل الشتاء ويصفو الجو فيعود الصفاء إلي نفوسهم .

العقد النفسية :

أنا شاب جامعي ومثقف ، ومشكلتي أن زملائي دائماً يصفوني بأني معقد نفسياً ولا أعرف إذا كانت تصرفاتي معهم هي السبب في ذلك أم لا ، فأنا دائماً

أكره النفاق واللف والدوران ، فهل هذه عقد نفسية؟ .. و نرجو أن توضحوا لنا علي وجه الخصوص المفهوم العلمي للعقد النفسية .

\*لعل هذا المصطلح(العقد النفسية) من أكثر الكلمات التي يتداولها الناس وعادة ما يطلقونها دون علم بمعناها الحقيقي، وقد يصف الواحد منا شخصا آخر بأن لديه عقدة..أو نصف من نختلف معه أنه معقد دون أن نعلم الأصل العلمي لما نقول..وأصل الحكاية حين نبحث عنه لا بد من العودة إلي قواعد علم النفس الحديث التي وضعها الطبيب النمساوي المعروف سيجموند فرويد (١٩٣٦\١٨٥٦) حين وضع تصورا للنفس الإنسانية بأنها تتكون من العقل الواعي الذي يتعامل مع حقائق الحياة ويخضع لسيطرتنا وإرادتنا،والعقل الباطن الذي يحتوى علي أشياء كثيرة لا نعلم عنها شيئا في الأصول المعتادة منها الرغبات المكبوتة والانفعالات الداخلية وقوى تتصارع مع بعضها البعض بداخلنا،فالعقدة النفسية هي إذن مجموعة من المشاعر والانفعالات الداخلية تعبر عن احتياجات وغرائز متشابهة قد تنشأ من المبالغة في طلب بعض الرغبات بصورة قد تؤدي إلي الانحراف .

وليست العقد النفسية-من هذا المنظور النفسي-سوى خبرات ومشاعر تحمل انفعالات نفسية تم اختزانها في عقلنا الباطن في مراحل عمرنا السابقة،ربما من أيام الطفولة نتيجة لتعرضنا للضغوط والحرمان والمواقف الصعبة،ورغم أن هذه المشكلات قد أنتهي عهدها منذ زمن طويل إلا أنها تبقى في داخلنا،ويمكن أن تشكل طباعنا وسلوكنا ويظهر تأثيرها حين تتعرض لمواقف مشابهة في حياتنا..

والحقيقة أن كل منا لديه من من العقد النفسية كم معين قد يتحكم في ميوله واتجاهاته في الأحوال المعتادة ، وقد يؤثر في مزاجه وحالته النفسية في حالة الصحة النفسية أو حين يصاب بالاضطراب النفسي .

وليست العقد النفسية نوعاً واحداً ، ولا تحدث فقط في المرضى وغير الأسوياء لكنها تكاد تكون عامة الحدوث في كل منا بدرجات متفاوتة . والإنسان عموماً هو الوحيد بين الكائنات الذي يعاني من عقد نفسية لأن المخلوقات الأخرى تتحرك بالفطرة وتكون الحاجات الانسانية الغريزية مثل تأمين الوجود عقدة الخوف من الموت وعقدة التملك والعقد الجنسية والعاطفية .. وتدفع هذه العقد الناس الي سلوكيات معينة يشترك فيها كثير من الناس ، فالخوف من الموت يدفع الإنسان الي اللجوء الي الأطباء إذا أصابه المرض ، وربما كان السبب في الاهتمام بمهنة الطب لأن المرض يرتبط في الأذهان - من خلال عقد نفسية داخلية - بأنه يهدد الحياة ويمكن أن يفضي إلي الموت ، وعقدة التملك قد تدفع بعض الناس الي البخل والاتجاه الي جمع الأموال خوفاً من المستقبل ، او الرغبة في السلطة والنفوذ لتحقيق السيادة وامتلاك السيطرة علي الآخرين .

وهناك أنواع أخرى من العقد النفسية أكثر عمقا وصفها فرويد حين يحاول تفسير كل الأمراض النفسية بالعقد الجنسية التي تبدأ مقدماتها في مراحل الطفولة المبكرة . مثل عقدة " أوديب " التي يرتبط فيها الطفل مرضياً بالأم في الطفولة ، وعقدة " إلكترا " التي يكون فيها ارتباط غير طبيعي بين البنت والأب في مرحلة الطفولة ، كما ان هناك عقدة النقص التي تصيب بعض الأشخاص نتيجة لشعور مبالغ فيه بالضعف يؤدي الي خوف داخلي من الآخرين قد يدفع الي سلوك

غير سوى يطفو علي السطح مثل التعالي علي الآخرين ومحاولة اظهار التفوق عليهم !!

وشة كلمة أخيرة - عزيزي القارئ - قبل أن نختم هذا الكلام عن العقد النفسية .. كل منا لديه قدر من العقد بداخله قد تكون الدافع وراء ما نقوم به من أفعال .. مانا لو حاول كل منا التفكير قليلاً في العقد والدوافع الداخلية لدينا دون حساسية ، فليس عيباً أن يعترف أى منا بأن لديه عقدة معينة لم يكن له يد في وجودها ، لكن التفكير الهادئ المحايد قد يساعدنا علي التخلص من عيوبنا حين نتعرف الي دوافعنا الداخلية ، وما يستقر في نفسك من عقد يتحكم في حياتك وعلاقتك بالآخرين .. لتبدأ بالمواجهة للتخلص من عيوبك وسلبياتك ، وليكن سلاحك في ذلك إرادة قوية ، وتفكير واع متزن ، وإيمان قوى بالله تعالى .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة .

### الكذب المرضي :

أنا زوجة وسيدة عاملة أكتب لكم عن مشكلة طفلي وعمره ٩ سنوات في المرحلة الابتدائية لاحظت أنه يكذب كثيراً ويقوم بتأليف القصص الخيالية وهذا يسبب لي الكثير من الإزعاج ، واخاف أن تتطور هذه الحالة إلي حالة مرضية وخصوصاً أن زوجي أيضاً كثيراً ما يتكلم عن أشياء غير حقيقية لا أساس لها ، فهل الكذب في الصغار والكبار حالة نفسية ؟ وهل لها علاج ؟ نرجو منكم توضيح ذلك .

\* الكذب ظاهرة تحدث في كل الأعمار فالأطفال الصغار جداً قد يكذبون كما قد يكذب المسنون أيضاً ، وكذلك المراهقون والشباب والبالغون من الرجال والنساء ، غير أن الكذب خصائصه ومبرراته ودوافعه وتفسيره النفسي في كل من

هذه الفئات ، فالأطفال الصغار يكون كذبهم في الواقع غير مقصود لأن براءة الطفولة تتعارض مع أى إنحراف أو سلوك غير سوى ومركب فيه سوء قصد مثل الكذب ، وما يحدث بالنسبة للأطفال هو مجرد خيال نشيط يستخدمه الطفل في تأليف حكايات وقصص خيالية ، وفي المراهقين يكون الكذب هادفاً لتحقيق مكسب أو الإفلات من العقاب حين يتخذ صورة نقل الحقائق بعد تشويه محتواها أو المبالغة في تصويرها .

أما كذب الكبار فإنه يكون نتيجة لعادة بدأ فورها منذ الصغر نتيجة لأسلوب التربية ثم يتحول الكذب إلي أسلوب لمواجهة المشكلات أو إحدى صفات الشخصية التي يصعب الإقلاع عنها، وفي كبار السن فإن الشبخوخة تتسبب في تغييرات عضوية ونفسية تؤثر علي الذاكرة فيحدث النسيان لكثير من المواقف والأحداث، ويدفع ذلك المسنين إلي ملء الفراغ الناجم عن النسيان بأحداث "مفبركة" أو مصطنعة لا أساس لها ودون قصد حتي يمكن إتمام الحديث أو الرواية التي يتكلمون عنها !

والكذب مشكلة سلوكية لها جوانبها النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية وإذا تتبعنا جذور مشكلة الكذب نجدها تعود في الغالب إلي أسلوب التربية في الطفولة المبكرة .. فالطفل نقول له لا تكذب ثم نشجعه علي الكذب في بعض المناسبات مكافأة حيث يفهم إشارة له بأن يكذب ويقول للمتحدث في التليفون أن والده غير موجود في البيت الآن وهو جالس أمامه .. إننا في هذه الحالة نعطي لهذا الطفل الصغير أوامر متناقضة لا يستطيع في هذه السن التمييز بينها فيحدث له نوع من التشويش النفسي مثل الكمبيوتر الذي نخطئ في برمجته وقد

يتحول الي شخص غير سوى في المستقبل ، كما أن غياب القورة أو النموذج الذي يلتزم بالصدق يدفع الأجيال الجديدة الي الكذب دون حرج تقليداً للكبار، ولا يستطيع أحد أن يلوم الأطفال والمراهقين والشباب اذا كانوا يفعلون ما يفعله الآباء والمعلمون والشخصيات العامة وأجهزة الإعلام !!

وقد يكون الكذب نتيجة لشعور بالنقص لايجد صاحبه وسيلة سوى التليفون والتحدث عن مغامرات وقدرات وهمية لإظهار القوة والشجاعة .. والغريب أن الكذب قد ينتقل بما يشبه العدوى في بعض البيئات التي تتسامح مع مثل هذه الانحرافات مما يشجع علي تزايدده .

والحل - من وجهة النظر النفسية - لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق .. وتنشئة الأجيال الجديدة علي أسلوب التربية حتي يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأي .. وعلاج حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتي يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة .. تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة .

## الجنس .. والحالة النفسية

○ هل تؤثر الحالة النفسية علي الناحية الجنسية ؟ وكيف ؟

لا يتصور كثير من الناس ممن يعانون من اضطراب في الممارسة الجنسية أن سبب حالتهم يرجع إلي عوامل نفسية ، ويبدأ المريض بطلب العلاج لدى المتخصصين في الأمراض التناسلية أو المسالك البولية ظناً منه أنهم يعالجون مشكلته ، لكن سرعان ما يتبين أنه لا يعاني من أي أمراض موضعية في الأعضاء الجنسية ، وأن الأصل في شكواه هو الحالة النفسية ، وهنا يتعجب المريض حين يطلب منه زيارة الطبيب النفسي ، والغريب أن بعضهم يجادل بأنه ليس "مجنون" حتى يذهب للعيادة النفسية .

ويكون علينا دائماً كأطباء نفسيين أن نستقبل هذه الحالات في العيادات النفسية وأن نبدأ أولاً بالتهديث من روعهم ، وشرح العلاقة بين ما يعانون منه وبين الحالة النفسية ، فأبي واحد منا يمكن أن يلاحظ ببساطة شديدة أنه إذا كان متوتراً أو خائفاً أو مشغول البال أو في حالة حزن شديد فإنه يفكر أبداً في ممارسة الجنس ولا تكون لديه الرغبة في ذلك ، هذا بالنسبة لأي فرد عادي ، أما بالنسبة لمن لديه اضطراب في الحالة النفسية فإن الرغبة والممارسة الجنسية تتأثر حتماً كما تتأثر ببقية وظائف الجسم المعتادة .

ذلك أنه يلزم لأداء الوظائف الجنسية وجود الرغبة الجنسية التي تحرك الأعضاء وتتهيئ للممارسة الجنسية وإتمام العملية إلي نهايتها ، فالبداية تكون إذن في مراكز التفكير العليا التي تعطي الإشارة إلي الهيپوثلامس ( تحت المهاد ) فينقل

الإشارة بدوره إلى الغدة النخامية والغدد الصماء الأخرى ، وتنتقل إشارات إلى الأعصاب التي تصل إلى الأعضاء الجنسية فتندفع فيها كميات إضافية من الدم وهذا يفسر الإثارة الجنسية التي تحدث مثلاً عند مشاهدة ما يثير الرغبة الجنسية وهي عمليات طويلة ومعقدة لكنها تحدث بنظام دقيق يسير تلقائياً دون تدخل إرادي حيث يخضع لتحكم الجهاز العصبي الذاتي فيما يتعلق بالانتصاب والقذف والوصول إلى الشهوة الجنسية .

لكن هذه الوظائف تتأثر من بعض الاضطرابات النفسية فتكون النتيجة الضعف الجنسي أو سرعة القذف وعدم تحقيق الإشباع الجنسي ، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر ، فتحدث حلقة مفرغة تؤثر الحالة النفسية على الناحية الجنسية وتتأثر بها أيضاً.

## توهم المرض ( هيبوكوندريا )

رجل في الخامسة والخمسين يؤكد أنه مصاب بحالة مرضية خطيرة ، حيث ويشكو من ألم بالمعدة وعسر هضم ويعتقد أنها نتيجة للسرطان ، ورغم ترده علي الأطباء وتأكيدهم له انه سليم بعد إجراء الفحوص والتحليل إلا أنه لا يقتنع ؟ فهل هذه حالة نفسية ؟ تعرف هذه الحالة بتوهم المرض ( هيبوكوندريا ) حيث تسيطر علي المريض فكرة إصابته بحالة مرضية ، ويكون في غاية الانشغال والاهتمام بهذا المرض الوهمي ، ويبدأ في التردد علي الأطباء ، ويستمر في الشكوى نفسها رغم تأكيد الأطباء له أنه سليم ، وتصيب هذه الحالة المرضية عادة الرجال والسيدات في ما بعد سن الخمسين ، ففي هذه المرحلة من العمر تبدأ الاهتمامات الخارجية لبعض الأشخاص في الانحسار حيث تقل مشاركتهم في الأنشطة الخارجية ويكون جل وقتهم في التركيز علي داخل أنفسهم والاهتمام الزائد بحالتهم الصحية .

وعادة ما تكون الشكوى الوهمية غير محددة المعالم حيث تختلف عن الحالات المرضية الحقيقية في طريقة عرض المريض لحالته ، وقد يتوهم المريض إصابته بمرض خطير معين مثل السرطان ، فقد يربط بين عسر الهضم وألم المعدة المعتاد وبين الوهم بأنه مصاب بسرطان المعدة حيث تكون البداية مقال قرأه في مجلة طبية ، أو حديث سمعه عن مريض كان يعاني من هذه الحالة . فاستقر وصفها في ذهنه ثم تطور الأمر إلي أن اعتقد إصابته بنفس المرض ، وقد يستغرق المريض تماماً في هذا الوهم ويظل كذلك لمدة طويلة ، وعند علاج هذه الحالات لا بد من التأكد من عدم وجود أي حالة مرضية عضوية أو نفسية مصاحبة ويتم ذلك بفحص المريض بدقة لإقناعه بأن شكواه الوهمية هي محل اهتمام ، ثم تستخدم أساليب العلاج النفسي لمدة كافية .

## الانتحار الممتد "

" سيدة تلقي بأطفالها الثلاثة في الليل ثم تنتحر " ..

" رجل يقتل زوجته وأولاده ثم يطلق النار علي نفسه "

هذه بعض من الأخبار التي طالعتها في صفحات الحوادث بالصحف

والتي تثير الحيرة في فهم دوافعها . فهل هناك تفسير لها من الناحية النفسية ؟

قد تبدو هذه الحوادث محيرة بالفعل ذلك أنها تتضمن الإقدام علي القتل

للغير من أقرب الناس صلة بالقاتل وهم الأبناء ، ثم يعقب ذلك الإقدام علي

الانتحار أو قتل النفس . وقتل الغير هو من الناحية النفسية نوع من العدوان يتم

توجيهه خارجياً ويتراوح الإيذاء والتدمير والقتل كتعبير عن هذا السلوك العدواني

أما الانتحار فهو أن يتجه هذا العدوان إلي الذات بالإيذاء والتحطيم وقتل النفس .

ومع أن الحوادث من هذا النوع يرتبط فيها القتل بالانتحار فإنها من

الناحية النفسية تعرف بالانتحار "الممتد " ، أي أن ما يحدث هو قتل النفس عقب

امتداد العملية إلي أقرب الناس لهذا الشخص للقضاء علي أولئك الذين يعتبرهم

امتداداً له ويكن لهم مشاعرو د طاغية ، لكن الدافع لقتلهم معه حين يقرر الانتحار

هو ما يتصوره هذا الشخص من أنه يرغب في تخليصهم من المعاناة المتوقعة بعد أن

يختفي هو من الحياة فيدفعه إشفاقه عليهم إلي إنهاء حياتهم قبل أن يضع حداً

لحياته .

والسبب الرئيسي للانتحار بصفة عامة هو الاكتئاب النفسي الذي يجعل

الشخص يرى الحياة مظلمة حوله ، ويستبد به اليأس من الحياة ، ويتزايد لديه

الشعور بأن الاستمرار في الدنيا قد أصبح عبئاً لا يحتمل ، فتتبلور في ذهنه فكرة وضع حد لحياته بدافع الرغبة في الموت ، وقد يصاحب ذلك صراع داخلي لديه بأنه سيكون مذنباً بحق ذويه حين يتوقع رد فعل ما سيقدم عليه بالنسبة لهم ، فيكون الحل الذي يقترحه ويقدم علي تنفيذه هو قتلهم أيضاً قبل أن يقضي علي نفسه بدافع الحب كما ذكرت وليس الكراهية .

" إدمان المستشفيات " :

أرملة في الخامسة والثلاثين دائمة التردد علي المستشفيات للعلاج ولا تكاد تنتهي من العلاج في القسم الباطني ، وتخرج حتى تعود إلي قسم الجراحة ، ويعدها في قسم أمراض النساء ، حتى أنها تمضي في الأقسام الداخلية بالمستشفيات وقتاً أطول من الذي تقضيه في بيتها ، وفي النهاية أجمع الأطباء علي أن كل ما تشكو منه هو مجرد حالة نفسية ، فما تفسير ذلك ؟

هذه الحالة هي غالباً ما يطلق عليه في الطب النفسي "إدمان المستشفيات" وقد سميت كذلك لأن بعض المرضى يفتعل الإصابة بأي حالة مرضية يكون نتیجتها نقله إلي المستشفى ودخوله فيها للعلاج ، والأعراض التي تتطلب دخول المستشفيات عادة هي الحالات الحادة مثل النزيف والألم الحاد الذي يتطلب أحياناً التدخل الجراحي ، وكل هذه حالات طارئة حرجة تضطر الأطباء إلي منح عناية فائقة للمريض ، وهو في الواقع يقوم بتمثيل دور المريض بإتقان ليخدع الأطباء ، وعادة ما ينجح في ذلك .

ورغم أن هذه الحالة هي إحدى الحالات النفسية النادرة ، وتتضمن نوعاً من الكذب والخداع المرضي يقوم به المريض للوصول إلي هدف كسب العناية

الطبية والبقاء لمدة من الوقت محل اهتمام الأطباء إلا أن بعض هؤلاء المرضى يجد الاستسلام لكثير من الخطوات الطبية المعقدة تصل إلي حد العمليات الجراحية التي يجريها له الأطباء دون داع بناء علي رغبته واستجابة لما يدعي أنه يشكو منه من أعراض مرضية خطيرة .

ولقد تابعت بنفسني بعض هذه الحالات ، وكنت أعجب كيف يندمج هؤلاء المرضى في تمثيل هذه الأدوار المرضية ، وكيف يسعون إلي دخول المستشفيات بأي شكل حيث يحضرون في أي وقت من الليل والنهار إلي قسم الطوارئ ، ويحاولون إقناع الطبيب بخطورة حالتهم وضرورة العناية بهم ، وكنت أرى بعضهم لا يريد الخروج من المستشفى ، وإذا أضطر لذلك يذهب في نفس اليوم إلي مستشفى آخر يشكو من مرض جديد وتكرر القصة !

ولعلاج مثل هذه الحالات فإن تحقيق الشفاء الكامل من هذا السلوك المرضي الغريب لا يكون سهلاً حيث يقاوم المريض نفسه عملية العلاج ويهرب منه ومن الأمور الهامة قدرة الأطباء علي اكتشاف هذه الحالات التي عادة ما تشكل تحدياً لقدرتهم علي التشخيص فقد ينخدع الطبيب بمظهر المريض فيصدق ما يفتعله من أعراض ، لكن بصفة عامة يجب تقبل هؤلاء المرضى والصبر في مساعدتهم .

## مشكلات نفسية أخرى

### حالات الهياج:

من المشاهد التي نراها أحيانا بعض المرضى النفسيين في حالة هياج شديدة حيث يعتدي علي الآخرين ويحطم الأشياء . فما سبب هذه الحالات ؟ وكيف يمكن السيطرة عليهم ؟

حالات الهياج والثورة الحادة المصحوبة بأفعال عدوانية وتصرفات اندفاعية من المريض والتي قد تنتابه في نوبة عنف هي أحد المظاهر الهامة للاضطراب العقلي التي عادة ما يتعين علي الأطباء النفسيين مواجهتها حيث تعتبر أحد أهم الطوارئ النفسية التي تحتاج إلي تدخل علاجي سليم للسيطرة عليها ويكون الموقف عادة لشخص قد فشل المحيطون به في السيطرة علي تصرفاته أو إقناعه بأن يهدئ من ثورته .

وهذه الحالات رغم أنها تتشابه في المظهر العام أثناء نوبة الهياج إلا أنها ليست في العادة نتيجة لمرض واحد بل تنشأ عن أمراض نفسية وعصبية مختلفة مثل الفصام ، والهوس ، والبارانويا ، واضطراب الشخصية المضاد للمجتمع، ومرض الصرع ، وغير ذلك من الاضطرابات ، ويستطيع الطبيب النفسي بخبرته عادة تحديد المرض المسبب لحالة الهياج حيث يختلف العلاج في كل حالة .

لكن يبقى من المهم كإحدى الأولويات السيطرة علي العنف الذي يوجهه المريض إلي كل ما يحيط به ، ويتم ذلك عن طريق الحد من حركة المريض واستخدام بعض العقاقير عن طريق الحقن بجرعات مناسبة حتى يهدأ ، لكن الإمساك بالمريض قد يحتاج إلي بعض الخبرة وقد يتم إلقاء بطانية عليه ثم تقييد حركته حتى يمكن حقنه بالدواء ، وعادة لا يتطلب الأمر ذلك سوى مرة واحدة في البداية بعدها يتم علاج المريض بالطريقة المناسبة حسب المرض المسبب .

## الأرق واضطراب النوم

○ من الشكاوى الشائعة لكثير من الناس الأرق واضطراب النوم ، فما الأسباب وما الحل ؟

بداية يجب أن نعلم أن النوم الطبيعي ليس أمراً ثابتاً بعدد محدود من الساعات ، لكن الناس تتفاوت في ما يكفيهم من كمية النوم ، فهناك من يكفيه خمس ساعات من النوم يومياً ، ومنهم من اعتاد علي أكثر من عشر ساعات حتى يكتفي ، وهذا التفاوت طبيعي ولا يعني وجود الأرق أو كثرة النوم ، كما أن البعض منا لابد أن يتصادف أن يعاني من اضطراب مؤقت في نومه يرتبط بظروف ما مثل الإجهاد أو الانشغال أو السفر ، ويحدث ذلك لفترة مؤقتة يعود بعدها نظام نومه إلي الوضع المعتاد دون الحاجة إلي أي تدخل.

لكن اضطراب النوم الذي عادة ما يثير الاهتمام هو ذلك الذي يستمر لمدة طويلة دون مبرر ، فقد يشكو المريض من الأرق بأوي إلي فراشه فيظل يتقلب فيه لمدة تصل إلي الساعات حتى يخلد إلي النعاس ، وهناك من يشكو من النوم المنقطع ، ومن ينام لوقت قصير في أول الليل ثم يستيقظ في ساعات الصباح الأولى ولا يمكنه النوم بعد ذلك ، ومن المعتاد أن يصحو الشخص في اليوم التالي وهو مجهد وكأنه لم يستفد شيئاً من النوم مما يضاعف من اضطراب الأداء في عمله وفي حياته بصفة عامة نتيجة لاضطراب النوم .

وقبل أن نشرع في وصف الدواء المنوم في حالات الأرق لابد من التأكد من عدم وجود سبب مرضي أدى إلي اضطراب النوم ، وقد يكون السبب بسيطاً للغاية

مثل عدم ملائمة المكان للنوم أو الإفراط في الشاي والقهوة والتدخين ، وهنا لا تكون هناك حاجة للأقراص المنومة بمشكلاتها المعروفة . أما إذا كان هناك مرض عضوي يسبب الألم مثل الصداع وألم المفاصل وعسر الهضم وضيق التنفس فيجب علاج السبب الذي نشأ عنه الأرق ، وقد يكون الأرق بسبب اضطراب نفسي مثل القلق أو الاكتئاب النفسي ، وفي هذه الحالة لا يكون علاج اضطراب النوم وحده هو الهدف بل يجب وضع علاج متكامل للحالة النفسية .

### الآثار النفسية للحرب:

○ ما هي الآثار النفسية للحرب علي العسكريين والمدنيين ؟

نظراً لأهمية الآثار النفسية للحرب فقد استحدث أحد فروع الطب النفسي للاهتمام بهذا الموضوع ويطلق عليه " الطب النفسي العسكري " فقد لوحظ أن الإصابات التي تحدث أثناء المعارك يكون ٢٥ ٪ منها علي الأقل بسبب الصدمات النفسية الشديدة التي ينتج عنها إعاقة العسكريين مما يدفع لإخلائهم من ميدان المعركة . ومن هنا كانت الحاجة إلي تقديم خدمات نفسية عاجلة أثناء الحرب . وتبدأ المشكلات النفسية للحرب حتى قبل اندلاع القتال بحالة القلق والتوتر التي تصيب الجنود في الميدان والمدنيين خلف الخطوط . أما أثناء المعارك فإن حالات الرعب والهلع المصاحب لمشاهد الحرب كثيراً ما تسبب فقدان الاتزان النفسي للجنود وعدم قدرتهم علي مواصلة القتال ، ويزيد حدوث ذلك مع تفاقم الخسائر البشرية من القتلى والجرحى ، فينتج عن هذه التفاعلات النفسية ازدياداً في نسبة الخسائر بإخلاء حالات إضافية من الميدان للعلاج .

وقد لوحظ أن هناك فئات معينة أكثر عرضة للإصابة أثناء المعارك ، من هؤلاء أسرى الحرب ، والجنود من الوحدات التي تتقدم بسرعة ، أو عند الانسحاب من الميدان ، كما يتزايد حدوث الاضطرابات النفسية أثناء الحرب في الجنود من غير ذي الخبرة أو التدريب الجيد ، والذين لا يتمتعون بمستوى تعليم مناسب.. نقصد بذلك الحالات المتوقعة للاضطرابات النفسية التي تتبع مثل تلك الكوارث الهائلة وتؤدي في الغالب إلى إعاقة نفسية كاملة ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الحديث اضطراب الضغوط التالية للصدمة *Posttraumatic stress Disorder* وتعرف اختصاراً PTSD ، وهي اضطرابات تصيب من يعيش الخبرات الأليمة من الصدمات والأحداث التي تفوق طاقة الاحتمال والتي تتضمن تديداً خطيراً لحياة الإنسان وأمنه أو أضرار واسعة تلحق بالأشخاص أقاربهم أو دمار يصيب الممتلكات والبيئة، ومن الأعراض النفسية التي يتوقع حدوثها بعد التعرض للضغوط النفسية الهائلة في مثل هذه الحوادث الكبرى تزايد حالات القلق والرعب والتوتر الدائم، والاضطراب النفسي نتيجة لصور وذكريات المواقف الصعبة التي نظل على مدى طويل نقتحم التفكير وتعيد هول الصدمة إلى الذاكرة أثناء اليقظة، وفي النوم تبدأ الكوابيس ويحدث الأرق، ومن الآثار أيضاً شعور بالإجهاد والألم النفسي والضييق والعزلة والارتباك والتشتت الذهني والعصبية الزائدة، وتكون المحصلة النهائية الإحباط والاكتئاب الجماعي والإعاقة النفسية.

وقد تظهر هذه الآثار مباشرة أو تتأخر لشهور أو سنوات، وتطول المعاناة منها لوقت طويل.. وتستمر الآثار النفسية للحرب لمدة طويلة حتى بعد أن تنتهي المعارك نتيجة للخلل الذي يحدث بفقد بعض الأسر لعائلتها ، وتعرض الشباب

للإعاقة بالإضافة إلى المشكلات الاقتصادية والاجتماعية التي تستمر لوقتٍ طويل قبل أن يتم تضييد ما تسببه الحرب من جراح نفسية .

مرض الصرع:

○ ما العلاقة بين مرض الصرع والاضطرابات النفسية ؟

مرض الصرع ليس واحداً من الأمراض النفسية ، لكنه حالة عصبية تنتج بسبب خلل في وظيفة المخ يتسبب عنه نوبات من التشنج عادة مصحوبة بفقد الوعي ، وهو أحد الأمراض العصبية المزمنة التي تؤثر في حياة المريض بصفة عامة وفي حالته النفسية علي المدى الطويل .

لكن نسبة من مرضي الصرع تتطور حالتهم وتبدأ في الظهور لديهم علامات الاضطراب النفسي ، وقد تكون هذه الاضطرابات في صورة نوبات تشبه الصرع حيث تتغير حالة الوعي لدى المريض لكنه بدلاً من التشنج والسقوط يتحرك دون أن يدري وقد يأتي ببعض الأفعال أو يرتكب جريمة وهو في هذه النوبة قبل أن يعود إلي حالة الوعي ولا يذكر شيئاً مما حدث خلال النوبة .

ومع طول المدة التي يعاني منها المريض من الصرع قد تتغير صفات المريض الشخصية ، وقد يظهر عليه بعض الصفات المرضية التي تشبه حالات الفصام والاكتئاب ، وقد يتطور الأمر إلي تدهور الحالة العقلية للمريض إلي ما يشبه العته ، لذلك يجب عند علاج مرضي الصرع أن يتم متابعة حالتهم باستمرار ولا يقتصر العلاج علي الدواء فقط بل يكون من خلال برامج رعاية شاملة لهذه الحالات تأخذ في الاعتبار ظروف المريض الاجتماعية وحالته النفسية .

## العلاج في العيادة النفسية :

○ هل يمكن علاج الأمراض النفسية بالكلام فقط دون وصف أدوية ؟

حين تنتهي المقابلة الأولى مع بعض مرضي العيادة النفسية ، والتي غالباً ما تستغرق نحو ساعة كاملة حسب القواعد السليمة في ممارسة الطب النفسي ، ويتم خلالها معرفة التاريخ المرضي كاملاً للمريض منذ طفولته ، كما يتم جمع معلومات من الأهل أو من مرافقيه حول الظروف والأمور المتعلقة بالحالة . بعد ذلك نجد المريض لا يريد الانصراف بعد تحديد الموعد القادم لمتابعة حالته ، ويبادر الطبيب قائلاً : وأين رويشتة الأدوية التي سأحضرها من الصيدلية وأبدأ في تناوله ؟ .. وقد ينددش حيث يخبره الطبيب عن اعتزاهه عدم وصف أي عقاقير له ، فيعود ليسأل : وهل سيكفي الكلام فقط لعلاج الأعراض التي أعاني منها؟

والإجابة هي بالتأكيد : نعم .. فالقاعدة في العلاج النفسي هي التفاعل بين الطبيب المعالج وبين المريض من خلال جلسات يتم فيها الاستماع والإنصات لشكوى المريض معظم الوقت ( حوالي ٧٠٪ من زمن الجلسة ) ، والحوار معه فيما يبدى من أفكار وهموم في ٢٠٪ من الوقت ، ثم أخيراً وفي ١٠٪ من وقت الجلسة يتم توجيه النصح والإرشاد للمريض ، وقد لا تكون هناك حاجة في كثير من الحالات لاستخدام العقاقير النفسية التي نعلم جميعاً أنها تؤثر على الجهاز العصبي بطريقة أو أخرى ، وقد ينشأ عن استخدامها آثار جانبية سلبية ، كما أن الحاجة إلى استخدامها قد لا تكون ماسة في كثير من الحالات ، وعلي جميع المرضي أن يتفهموا ذلك .

وفي بعض الحالات يكون العلاج النفسي بالحوار والكلام هو الشيء الوحيد المسموح به ، ويكون استخدام العقاقير خطأ طبي ، مثال ذلك حالات العلاج الزوجي والعلاج الأسرى ، وهو العلاج لمشكلات عدم التوافق بين الزوجين نتيجة لاختلاف الطباع ، أو لإيجاد تفاهم بين أفراد الأسرة لحل مشكلاتهم النفسية ، ففي هذه الحالات لا مكان للأقراص أو الحقن ، ويجب أن يكون واضحاً أنه حتى الآن لم يخترع العلم نوعاً من الأقراص يعالج المشكلات الزوجية ، ويقضي علي الخلاف الأسرى ، أو يتحقق باستخدام السعادة الزوجية والعائلية ! وعلي ذلك فلا يجب أن تنتهي كل مقابلة للمرضي مع الطبيب النفسي بروشنة تضم قائمة من الأدوية غالية الثمن ، فالكلام قد يكون هو الأجدى والأنتفع في العلاج ، ولا غرابة في ذلك!

**الاسترخاء :**

◦ ننتعم كثيراً عن العلاج بالاسترخاء ، فلهل من نبذة مختصرة عنه ؟

يعبر الاسترخاء - كما تؤكد تجربتنا في الطب النفسي - أحد أرخص وسائل العلاج النفسي وأكثرها فعالية في علاج كثير من الاضطرابات النفسية مثل التوتر والقلق وتوابعها ، وتقوم فكرة هذا الأسلوب من العلاج علي اكتساب الشخص لعادة الاسترخاء العضلي مع الهدوء النفسي ، ولتفسير ذلك فإن الكثير منا يكون عضلي مصاحب للقلق والاضطراب النفسي ، ولتفسير ذلك فإن الكثير منا يكون معظم الوقت في حالة شد وتوتر ويلاحظ ذلك . لكننا إذا ركزنا الانتباه نلاحظ مثلاً أن عضلات الفك مشدودة وكذلك الأطراف ، أو عضلات الوجه مما يجعل ملامحنا صارمة نتيجة لانقباض العضلات باستمرار دون داع ، وقد يعاني الشخص من الصداع دون أي سبب سوى الشد والانقباض في عضلات مؤخرة الرأس والرقبة

نتيجة للتوتر ، وهذا نوع شائع من الصداع النفسي الذي لا تفلح في علاجه المسكنات المعروفة ويتحسن تلقائياً مع الاسترخاء .

وهناك بعض التدريبات البسيطة يمكن لأي فرد أن يتعلمها ويمارسها لتحقيق حالة الاسترخاء ، ولا تحتاج إلي معالج في معظم الأحيان ، ويمكن تطبيقها بصفة يومية حتى يتم اكتساب وضع الاسترخاء ويكون هو القاعدة بدلاً من وضع التوتر والشد العضلي والعصبي ، ويمكن أداء التدريب يومياً في فترة نصف الساعة في مكان ملائم قليل الضوضاء وضوء خافت ، حيث يتكئ الشخص علي مقعد مريح أو يتمدد علي سرير ثم يبدأ بعمل التدريب الذي يتضمن انقباض مجموعات عضلات الأطراف والظهر والرقبة كل علي حدة ثم التركيز للشعور بها عندما تسترخي بعد الانقباض ، والاستمتاع بعد ذلك بوضع الاسترخاء لفترة ، وتكرار ذلك .

### العلاج النفسي الجماعي:

○ ما الأسلوب العلاجي الذي يتم به علاج مجموعة من امرضي معاً في نفس الوقت ، وكيف يتم ذلك ؟

العلاج النفسي الجماعي هو أحد الأساليب الجيدة للعلاج النفسي ، ويقوم علي فكرة علاج مجموعة من المرضي يتم اختيارهم علي أساس وجود تجانس في شخصيتهم ، وتشابه في المشكلات النفسية التي يعانون منها ، ويتفوق هذا الأسلوب العلاجي علي العلاج الفردي الذي يلتقي فيه المعالج مع كل شخص بمفرده في انه يسمح لكل فرد من المجموعة بالحوار والتفاعل مع بقية أفراد المجموعة ، وليس مع شخص واحد فقط ، وهذا معناه تصغير للمجتمع الخارجي الذي يلزم للشخص أن يتوافق معه .

وتتضمن المجموعة عدة حالات (من ٥ - ١٠ أفراد في المتوسط) ، ومعهم المعالج الذي يكون أحد أفراد المجموعة ، ويقوم بدور التوجيه والملاحظة ، ويجتمع أعضاء المجموعة معاً في جلسات علاجية تصل مدة كل واحدة إلي ساعة أو أكثر وتتكرر بصفة أسبوعية حسب الاتفاق ، ويسمح لكل فرد أن يعبر عما يشعر به بحرية أثناء النقاش حتى يكتسب الثقة بنفسه ، ويتم مساندة من يتعثر نفسياً عن طريق الفهم والتشجيع علي المشاركة داخل المجموعة ثم في المجتمع الكبير .

ومن الناحية العملية يستخدم الآن العلاج النفسي الجماعي علي نطاق واسع في مراكز الطب النفسي الحديثة ، حيث أنه أكثر فعالية من العلاج الفردي وأقل تكلفة حيث يقوم المعالج بعلاج عدد من الحالات في نفس الوقت ، كما ثبتت فعاليته في علاج بعض حالات الاضطراب النفسي المصحوبة بصعوبات في التعبير عن النفس والخوف الاجتماعي والخجل ، وكذلك في مرضي الإدمان علي المخدرات والكحول والتدخين ، وهناك مجموعات علاجية لهؤلاء يحتفظ فيها كل شخص بالمعلومات عن هويته ولا يعرف نفسه للأخرين منعاً للحرج وتسمى " المدمن المجهول " .

#### ٥ ما أنواع الأروبة التي نستخدم في علاج الحالات النفسية ؟

استخدمت كثير من العقاقير والمستحضرات في علاج الأمراض النفسية لكن النصف الثاني من القرن العشرين شهد ثورة هائلة في تطوير الأدوية النفسية حيث تم إدخال مجموعات كبيرة من الأدوية لأول مرة بعد التوصل إلي بعض الحقائق عن وظيفة الجهاز العصبي ومسببات الاضطراب النفسي ، والمجموعات

الرئيسية من العقاقير النفسية هي المطمئنتات ، والأدوية المضادة للاكتئاب ، وبعض الأدوية المهدئة والمنومة .

والعقاقير الرئيسية التي تستخدم في معظم الحالات النفسية هي الأدوية المطمئنة ، ومنها المطمئنتات الكبرى التي تستخدم في الاضطرابات العقلية الشديدة عادة في صورة أقراص أو عن طريق الحقن ، والمطمئنتات الصغرى التي تعالج حالات القلق والتوتر ، ومن أدوية هذه المجموعة يستخدم الأطباء عدداً هائلاً من المستحضرات التي تحمل الأسماء التجارية المألوفة والتي يحفظها المرضى أيضاً ويعرفون عنها الكثير مع طول مدة استعمالها .

أما الأدوية التي تعالج الاكتئاب فهي أيضاً مجموعات متنوعة ويتم وصفها لمرضى الاكتئاب النفسي بهدف رفع الحالة المزاجية لديهم عن طريق تأثيرها وتفاعلها في مراكز المخ المختلفة علي كيمياء الجهاز العصبي .

والقاعدة في استخدام هذه الأدوية هو أن يتم اختيار العقاقير المناسبة لكل حالة ، واختبار تأثيرها العلاجي وما يمكن أن تسببه من آثار جانبية ، ثم تحديد الجرعة المناسبة ، وبعد أن تتحسن الحالة يمكن اختصار الجرعة إلي الحد الأدنى الذي يتناوله المريض في الحالات التي يحتاج علاجها لمدة طويلة ، وهناك أدوية طويلة المفعول يمكن أن يمتد تأثيرها لمدة شهر كامل في الحالات المزمنة ، وفي كل حالة يجب متابعة المريض وملاحظة استجابته للدواء وأي آثار جانبية من استخدامه .

نسمع كثيراً عن المشكلات التي يسببها استخدام الأدوية النفسية ، وهناك من يقول أنها تشبه المخدرات وتسبب الإدمان ، فهل هذا صحيح ؟

بداية - وكأحد المبادئ العامة-فإن جميع أنواع الأدوية بما فيها أقراص الأسبرين وهي أكثر العقاقير شيوعاً لا يخلو استخدامها من آثار جانبية بجانب فائدتها العلاجية ، وكمبدأ عام آخر فإن أي شئ مفيد ربما ينشأ منه كثير من الأضرار إذا أسئ استخدامه ، كالسيارة مثلاً التي تفيدنا في تسهيل تنقلاتنا لكنها قد تسبب حوادث مميتة إذا لم تستخدم بحكمة ، وبعد هذه المقدمة لابد أن نعترف بأن الأدوية النفسية بكل أنواعها الحديثة قد ساعدت كثيراً في علاج كثير من الأمراض النفسية التي كانت تتسبب في الإعاقة والعجز فيما مضى .

لكن الأمر لا يخلو من وجود كثير من الآثار الجانبية التي تتعلق بالجهاز العصبي وغيره من أجهزة الجسم ، حيث تتسبب الأدوية النفسية في تغيير نمط النوم واليقظة والتأثير علي حالة الانتباه والتركيز وأداء الأعمال والأنشطة المعتادة خصوصاً في بداية استخدامها ، غير أن معظم هذه الآثار غير المرغوية يمكن السيطرة عليها .

وبالنسبة لمسألة الإدمان علي هذه الأدوية ، فالواقع أن بعض المرضى قد لوحظ اتجاهه إلي زيادة الجرعة التي يتناولها من هذه الأدوية وتكرار استخدامها دون وصف الطبيب لما تسببه من شعور بالارتياح والتخلص من القلق والتوتر وهذا ينطبق علي مجموعة المهدئات الصغرى ( ومن الأسماء المألوفة للعامة الفاليوم مثلاً ) ، لكن هذه العقاقير تفيد عن استخدامها لفترة قصيرة حسب وصف الطبيب ، ثم التوقف عن استخدامها تدريجياً فهذا من شأنه أن يجعل استخدامها مفيداً دون احتمال لحدوث التعود عليها أو الإدمان .

## العلاج في المصحات والمستشفيات النفسية:

◦ ما هي الحالات النفسية التي يلزم علاجها داخل المصحات والمستشفيات النفسية، وماذا؟

هناك نسبة من الحالات النفسية يلزم دخولها للعلاج داخل المصحات أو المستشفيات أو الأقسام الداخلية، وهذه النسبة تقل كثيراً عن المرضى الذين يعالجون خارجياً دون حاجة لاحتجازهم، والحالات التي يتطلب علاجها البقاء تحت الملاحظة الدقيقة أو التي يكون فيها المريض مصدر خطورة علي نفسه أو علي من حوله يجب أن تعالج داخل المستشفيات، وكذلك المرضى الذين يحتاجون لعناية خاصة أو وسائل علاجية معقدة كالجلسات الكهربائية أو الجرعات الكبيرة من الدواء.

والاتجاه الحديث في المراكز التي تقوم علي علاج مرض النفس بداخلها يقوم علي تنوع وسائل العلاج، والتركيز علي العناية الشاملة بالمريض، وتوفير أنشطة علاجية وترفيهية وتأهيلية متنوعة بحيث يستفيد النزير استفادة قصوى تحقق له التحسن الملموس في الحالة النفسية، وتهيئ له السبيل للعودة إلي الحياة مرة أخرى في أقل وقت ممكن بدلاً من الأسلوب الذي ساء لوقت طويل في احتجاز هذه الحالات خلف أسوار تشبه السجون حيث يؤدي ذلك إلي نتائج عكسية لا تسهم في العلاج وتؤثر سلبياً بتدمير معنويات المرضى والنيل من آدميتهم.

ويتم ذلك في الدول المتقدمة عن طريق ما يسمى بالمجتمع العلاجي، ويعني المكان الذي يتواجد فيه هؤلاء المرضى وتتوفر لهم كافة الوسائل والأنشطة العلاجية التي يمكن لهم ممارستها طول الوقت تحت ملاحظة وإشراف، فاللعب والترفيه

مخطط ليسهم في عملية العلاج ، وكذلك الأعمال والأنشطة التي يقوم بها النزلاء وكلها تساعد في بث الثقة لديهم وتأهيلهم للعودة إلى الحياة ، كما يوجد أيضاً ما يسمى بالمراكز النهارية التي يمضي فيها المريض كل ساعات اليوم في أنشطة ترفيهية وعلاجية ويقوم ببعض الأعمال المناسبة ثم ينصرف مساءً حيث يقضي ليلته في المنزل مع أسرته ليعود في الصباح من جديد إلى المركز .

### ○ هل يمكن الوقاية من الأمراض النفسية.... وكيف ؟

قد يظن البعض أن الاضطرابات النفسية لا بد من حدوثها في كل شرائح المجتمع لا محالة ، وأن قاعدة "الوقاية خير من العلاج" لا يمكن تطبيقها حيث لا تزال معظم الحقائق عن أسباب الأمراض النفسية مجهولة حتى الآن ، لكن الواقع أن الوقاية من الأمراض النفسية هامة للغاية ، ويجب التركيز علي وسائلها جنباً إلى جنب مع الاهتمام بوسائل العلاج .

وتتم الوقاية من الأمراض النفسية عن طريق التخطيط أولاً لبرامج لتوعية كل الناس من مختلف الفئات بطبيعة هذه الأمراض حيث أن المعلومات في هذا المجال غير متوفرة للجميع بطريقة مبسرة ، وتبدأ خطوات الوقاية بالاهتمام بتربية الأجيال الجديدة بداية من سنوات العمر الأولى التي تتكون فيها وتقبل الصفات والخصائص الأساسية للشخصية ، ذلك أن معظم الاضطرابات النفسية التي تحدث في مراحل العمر المختلفة ترجع جذورها إلى هذه السنوات المبكرة من العمر . ولتحقيق الوقاية من الاضطرابات النفسية لا بد من إزالة أسباب التوتر ومصادر الصراع والإحباط من المجتمع عن طريق تحقيق العدالة وشعور الاطمئنان لدى المواطنين ، ويتم ذلك بإلغاء الاستثناءات التي تثير الأحقاد ، وكل أسباب الظلم

الأخرى التي يتولد عنها مشاعر سلبية مدمرة ، كما يجب التركيز علي بعث الوازع الديني وتقوية الإيمان بالله فنلك من شأنه أن يحقق السلام النفسي .

ويدخل تحت بند الوقاية الاهتمام بالرعاية النفسية للحالات التي تتطلب ذلك ، والتركيز علي اكتشاف الحالات المرضية مبكراً وعلاجها لتلافي سنوات طويلة من المعاناة واليأس القاتل ، كما يدخل تحت بند الوقاية تطوير خدمات الصحة النفسية بما يسهم في تقديم علاج سليم لمنع تطور الحالات المزمنة إلي الإعاقة والعجز الكامل.

**الإيمان بالله ..وقاية وعلاج:**

○ ما هو الدور الذي يمكن أن يجفقه الإيمان بالله في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية ؟

لاضطرابات النفسية - من منظور الإسلام - هي حالة عدم الاتزان التي تنشأ عن تحول النفس المطمئنة للإنسان إلي نفس مضطربة نتيجة لخروج الإنسان عن قواعد العقيدة السمحة التي تضمن له التوافق والسعادة والسلام النفسي مع ذاته ومع الآخرين من حوله ، لكن رغبات الإنسان الجامحة عادة ما تتصارع مع مثله العليا وذلك هو صراع الشر والخير داخل نفس الإنسان الذي لا يهدأ .

والإيمان القوى بالله تعالى مع التمسك بالتعاليم التي جاء بها الدين يوفر القدوة الحسنة ويضع أسس السلوك النموذجي الذي يمكن الإقتداء به ، فالتحلي بقيم الصبر والأمانة والجدية والتسامح في العمل وطلب العلم والمعرفة كلها أمور تخلق في النهاية مؤمناً قوياً يستطيع أن يحافظ علي السلام النفسي والاتزان

الانفعالي فيكون إيمانه سلاحاً للوقاية من حالة الاضطراب عند مواجهة المواقف  
بثبات وطمأنينة ، قال تعالى :

﴿وَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشَقَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى  
وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة يونس: ٥٧]

ويمكن استخدام الناحية الدينية في العلاج النفسي عن طريق التوجيه  
والإرشاد الذي يحرر الشخص من مشاعر القلق والأفكار الدخيلة التي تشعره بالإثم  
والخطيئة وتهدد توازنه النفسي ، حيث تستبدل هذه المشاعر السلبية بإحساس  
التفاؤل والارتياح بالعودة إلى الله والتوبة مما يساعد في تفريغ الشحنة الانفعالية  
لدى المريض ، ويمكن الحفاظ على هذه الحالة النفسية الإيجابية بالاستمرار في  
تقوية الوازع الديني ، كما يمثل التعود على ذكر الله تذكرة دواء فعالة تستخدم في  
أي وقت لتحقيق الاطمئنان والارتياح :

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]

**التحرش :**

○ ما التفسير النفسي لظاهرة التحرش الجنسي التي تنتشر في مصر وغيرها  
من البلاد؟

من المنظور النفسي فإن التحرش الجنسي نوع من السلوك العدواني الذي  
يتصف فيه الاعتداء بأنه ينطوي على تصرفات من شأنها خدش الحياء  
أو الاستجابة لبعض الغرائز الجنسية ، فهو من وجهة النظر النفسية نوع من  
العدوان له دلالات وإشارات نفسية تتعلق بكل من الجاني والضحية والمواقف  
التي يتم خلالها ممارسة هذا السلوك غير السوي.

وتشير الدلائل إلى انتشار غير مسبوق لهذه الظاهرة فى مصر حاليا رغم غياب الإحصائيات الدقيقة التى تحدد حجم هذه المشكلة كما تغيب الأرقام والإحصائيات الدقيقة فى كثير من نواحى الحياة فى مصر مما يجعل الإحاطة بها أمرا من الصعوبة بمكان .. إلا انه يوجد انطباع لدى الجميع بزيادة هذه الظاهرة ومعاناة قطاعات كبيرة من المجتمع بصورة يومية وانتشارها الواسع النطاق بين فئات وشرائح المجتمع العليا والمتدنية على حد سواء وفى الأوساط الراقية والشعبية والعشوائية .. وبين طلاب المدارس والجامعات والعمال والعاطلين عن العمل وفى الشوارع والأماكن المزدحمة وأماكن العمل أيضا بما يشمل كل الفئات العمرية .. فعلى الرغم من أن الأحداث الأخيرة كان الضحايا من الفتيات فان الأطفال وال كبار أيضا تشملهم الظاهرة.

ومن وجهة النظر (النفسية فإن أسباب هذه الظاهرة يمكن النظر إليها من خلل (النقاط التالية .

• التحولات الاجتماعية والنفسية العميقة التى حدثت فى المجتمع المصرى التى حدثت فى مصر فى العقود الأخيرة وتدنى المستوى الثقافى الذى يرتبط بالذوق العام والأخلاق والتعاملات بين الأفراد بصفه عامه حيث اختلفت القيم الايجابية فى الشخصية المصرية ومنها التعاون والتكافل والشهامه والمرؤه ليحل محلها سلوكيات وسمات سلبية منها الأنانية والفردية وضعف الوازع الدينى والاخلاقى مما يجعل من ممارسة سلوك التحرش مسأله معتاده تمارس على نطاق واسع ولا يقابلها اى نوع من الرفض الاجتماعى الصارم .

• من الحقائق المعروفه فى علم النفس ان عدم وجود العقاب الرادع يؤدي الى تكرار السلوكيات الإجرامية التى تنطوى على الخروج عن العرف والقانون وقد

سمع ذلك بممارسة سلوك التحرش فى الاماكن العامة واماكن العمل والدراسه بصفه يومية دون توقع اى عقاب لمن يفعل ذلك حيث يتم التغاضي والتسامح الاجتماعى والتراخي الامنى والقانونى مما أسهم فى تفتى الظاهره على نطاق واسع .

ه تلعب وسائل الاعلام وخصوصا القنوات التليفزيونيه وما تبثه من مشاهد لاتحافظ على الأداب العامه أو الحياء دورا سلبيا للغاية والمثال على ذلك الكثير من المواد الإعلاميه الهابطة وظهور الأفلام والمسلسلات والأغاني التى تحتوى على مشاهد تثير الغرائز وتصل إلى قطاعات مختلفه من المجتمع وفئات متنوعه مثل المراهقين والشباب مما يرسب فى وجدانهم الاستعداد للقيام ببعض هذه الأعمال حين يتصوران الفرصه مواتيه لذلك .

ومن خلال مراجع الطب النفسى فان الانحرافات الجنسيه بصفه عامه .. والتحرش الجنىسى بالاناث او التحرش الجنىسى بالاطفال والاعتداء عليهم هى ظواهر خضعت للدراسه لأمكانية التعرف على الدوافع وراء كل حاله.. وامكن التوصل الى ان الحرمان والكبت الجنىسى وتدنى المستوى العلمى والثقافى وغياب القدوه وغياب الوازع الدينى والاخلاقى كلها عوامل تساعد على انتشار ظاهرة التحرش ...بالاضافه الى ارتباط الظاهره بانحرافات اخرى مثل تفتى استخدام العنف بين المراهقين والشباب وزيادة البطاله والانتشار الواسع للمواد المخدرة بين المراهقين والشباب ، وكذلك غياب دور مؤسسات المجتمع مثل المدارس والندعاه والنوادمى الرياضيه التى يفترض ان تقوم بدور تربوى غائب تماما واخيرا دور الأمن

الذى يتسامح كثيراً مع الجناة فى الحوادث المماثلة مما يدفع الى عدم الإبلاغ عنها فى نحو ٩٠٪ من الحالات .

والحل من وجهة النظر النفسىة وقفه جاده مع هذه الظاهره التى تهدد المجتمع المصرى واستطيع التأكيد بحكم عملى فى مجال الطب النفسى ان مجرد غياب شعور الامن ( وشعور الأمن يختلف عن الأمن نفسه وهو الأهم من وجهة النظر النفسىة ) قد أصبح ظاهره لا يجب إغفالها حيث يؤدى ذلك الى سلسلة من المضاعفات والاضطرابات النفسىة والاجتماعية التى تمثل تهديدا للمجتمع حين تحدث بصورة فرديه أو جماعية ... وارى ان تبدأ المواجهه لهذه الظاهره من خلال حمله جاده تشارك فيها كل مؤسسات المجتمع لا تركز فقط على الجهات الامنيه والقانونية بل تكون بدايه لتصحيح شامل للقيم المضطربة التى يعانى منها جيل كامل من الشباب وصغار السن والكبار احيانا ولتكن البدايه من خلال اعلاء القيم الدينية والأخلاقية والجديه فى مواجهة مختلف السلوكيات السلبيه فى المجتمع وتقديم القدوة الجيده ، ويمكن من خلال ذلك تصويب الكثير من الأوضاع السلبيه فى المجتمع فى نطاق اكثر شمولاً قبل ان تصل الأمور الى مشكله تستعصي على الحل.

### الإهمال فى حياتنا:

○ كيف يرى الطب النفسى العواقب الوخيمه التى تنشأ عن سلوك الإهمال فى حياتنا...؟

من وجهة النظر النفسىة فإننا نرصد الإهمال الذى يمثل سلوكاً سلبياً تمتد آثاره على كل نواحي الحياة الفرديه والجماعية... وقد أصبح أحد سمات الأداء

الفردى والجماعى فى المجتمع ، ومن الواضح أن الإنسان المصرى لم يعد يتصف بالقيم التى ميزت الشخصية القومية فى السابق نتيجة للتحويلات الاجتماعية العميقة التى حدثت فى العقود الأخيرة وتراجع القيم الإيجابية ليحل محلها سلوك الفوضى والفردية والأنانية واللامبالاة وعدم الحرص على إتقان العمل أو الأمانة فى تنفيذه .

وربما كان الدافع لهذه السلوكيات والاتجاهات السلبية ما يشعر به قطاع كبير من المجتمع من عدم الانتماء للوطن وعدم الحصول على الاهتمام أو المشاركة فى الحياة الاجتماعية أو الحصول على الحد الأدنى من مقومات المعيشة الكريمة ، وفقدان الثقة مع حاجز نفسى هائل أستطيع بحكم عملى ملاحظته يفصل بين الناس والسلطة.

وكل هذه الأمور والمشاعر السلبية بعد أن تراكمت نشأ عنها سلوك اللامبالاة والإهمال الذى يتمثل فى الأداء غير المتقن للعمل على المستوى الفردى أو فى الأعمال الجماعية بما يؤدي إلى نتائج متدنية ومضاعفات خطيرة فى بعض الأحيان وهذا مؤشر على انخفاض مواصفات الإنسان فى أى موقع وأي تخصص. ومن وجهة النظر النفسية نرى أن ما وصل إليه الحال هو إنذار مبكر لإعادة النظر فى تعديل السلوك الفردى للإنسان المصرى بكل الوسائل التى من شأنها تعزيز مشاعر الانتماء للوطن ، وأهمية إتباع أسلوب الثواب والعقاب أو سياسة الجزرة والعصا لمكافحة الإجابة ومعاقبة الإهمال ، وتقديم القدوة الجيدة بدلا عن النماذج السيئة من جانب القائمين على المواقع القيادية فى إتقان العمل والالتزام بالجودة حتى يمكن مواجهة الإهمال فى نواحي الحياة المختلفة على المستوى الفردى والجماعى.

## إدمان الانترنت :

هل أنت مدمن...على الانترنت؟.. يسألنا بعض الشباب: "سمعنا عن حالة إدمان الانترنت..واخشي أن أكون مصابا بها لأنني اقضي اغلب الوقت في متابعة الانترنت".

حول إدمان الانترنت قال تقرير أن السلطات فى إحدى الدول الأوربية بدأت برنامجا لتأهيل علاج مدمنى استخدام الانترنت ،ويعتبر البرنامج اى شخص منعزل عن المجتمع ولا يمارس الأنشطة الاجتماعية بطريقة طبيعية ويقضى وقتا طويلا فى التعامل مع الانترنت مدمن ويجب إعادة تأهيله لكى يعود للتعامل مع المجتمع الطبيعى وليس التخليلى الذى يوجد على الشبكة ،ولم يذكر التقرير كيف يتم علاج مدمن الانترنت ولكن التقرير يوضح أن مدة العلاج تصل إلى حوالى سنة . ويمكن للانترنت أن يكون ضارا وخاصة إذا دفع المستخدم إلى الانعزال عن المجتمع وتفضيل الأصدقاء التخليليين الذين يتحدث معهم على الشبكة عن الأصدقاء الحقيقيون وزملاء العمل والأقارب.... والبعض الآخر قد يدمن الجانب السئ من شبكة الانترنت كالمواقع غير الأخلاقية ومواقع القمار وغيرها من مواقع الجانب المظلم من الشبكة....

(الأعراض) التالية تظهر سلوكيات (الشخص) (الذى يمكن أن) يصعب مرنا للانترنت:

• دائما ما يكذب بخصوص عدد الساعات التى يقضيها على الشبكة ويحاول ان يذكر وقتا اقل من الوقت الحقيقى الذى يتعامل فيه مع الانترنت .

• يقل نشاطه الرياضى والاجتماعي ويقل خروجه من المنزل .

- يتجاهل الالتزامات المنزلية فالزوجة يقل اهتمامها بأطفالها والزوج لا يهتم بما يدور في المنزل.
- تقل كفاءة الأداء في العمل كما يقل أداء الطلاب في المدارس والجامعات ويستهلك الانترنت الوقت المخصص للانترنت .
- تصرف مبالغ كثيرة من المال على اجهزة الكمبيوتر وملحقاتها وعلى خطوط الانترنت السريعة adsl كما يتم الشراء بكثرة من على الشبكة
- الرغبة الشديدة والملحة في الدخول على الشبكة عندما يكون خارج المنزل أو مسافر إلى مدينة أخرى أو بعيدا عن جهاز الكمبيوتر.
- يقوم بالتعامل مع مواقع شبكة الانترنت والدرشة عندما تواجه اي مشكلة حقيقية للهروب منها من خلال العالم التخيلي الذي لا يوجد به مثل هذه المشكلات .
- لا يهتم بالحياة العاطفية والمشاعر الإنسانية لوجوده أمام شاشة الحاسب معظم الوقت .
- ينكر وجود المشكلات ولا يعترف بها ويتعد عن أي موقف يعرضه لأي مواجهة .
- إذا وجدت انك تقضى وقتا طويلا على الشبكة وقل الوقت الذي تمضيه مع أصدقائك وعائلتك فعليك أن تخطط لزيادة نشاطك الاجتماعي وتحدد وقتا للأصدقاء خلال الأسبوع ومشاهدة الأفلام السينمائية وان تهتم بممارسة الرياضة والهوايات الأخرى. التعامل مع الحاسب لساعات طويلة ليس امراً جديدا ولكن شبكة الانترنت

والدردشة الالكترونية وعالم الأصدقاء التخيلي ساعد على تطور هذه المشكلة بشكل كبير ودخل عدد كبير من المستخدمين فى فلك العالم التخيلي وفقدوا الاهتمام بالعالم الحقيقي الذى يعيشون فيه .  
• وهناك جدل كبير حول إدمان الانترنت فالبعض يقول إنها أوهام والبعض الآخر يصر على إنها حقيقة ونجاهلها قد يعرض الكثير من مستخدمي الشبكة لكثير من الآثار الجانبية الخطيرة ، الشيء المؤكد هو أن التعامل السيئ مع أى شيء وليس الانترنت فقط يمكن إن يكون ضارا للغاية، وعلينا الاعتدال فى كل الأمور

الجديد فى الطب النفسى تأكيد أن إدمان " فيسبوك " يتسبب فى هلاوس وضلالات .. وتقارير عن مرض نفسى جديد هو النقاط الصور الذاتية وهوس نشرها على النت.

### ظاهرة الباريدوليا:

ما تفسير هذه الظاهرة التى يذكرها الكثير من الناس من مختلف الأعمار رؤية أشكال فى السحاب او مشاهدة وحش فى الأفق أو على صفحة ماء النهر أو البحر Pareidolia يطلق على هذه الظاهرة الباريدوليا وتعني ببساطة نوع من الوهم أو تشويه فى الإدراك.. وينطوي على حافز غامض أو مُبهم تبدو فيها الأشياء (على غير حقيقتها) بجلاء ، على سبيل المثال رؤية إشكال فى السحاب أو رؤية شخصيات معروفة على اطباق الطعام أو أرغفة الخبز أو الجدران والحوائط.. وغيرها.

وفي الظروف العادية ، يوفر (الباريدوليا) تفسيراً نفسياً لكثير من الأوهام المستندة على الإدراك الحسي ، وعلى سبيل المثال ، فإنه يفسر الكثير من مشاهدات اليوفو (الصحن الطائرة)، وأيضاً سماع رسائل تشاؤمية عند إعادة تشغيل الرسائل المسجلة على الهاتف ، كما أنه يفسر مشاهدة وحش في الأفق أو على صفحة ماء النهر أو البحر.. وأيضاً يفسر العديد من الاحلام والكوابيس والرؤى الدينية ، ويفسر السبب الذي يكمن في مشاهدة بعض الناس لوجوه أو مباني في الصور المتقطعة لمنطقة في الجبال او الصحراء .

- وفي ظل الظروف السريرية (الإكلينيكية) ، فإن بعض علماء النفس يشجعون ممارسة (الباريدوليا) كوسيلة لفهم المرضى ، على سبيل المثال في الاختبارات الاسقاطية ، ومنها اختبار بقعة حبر "رورشاخ" (هي بقع من الحبر السائل تنثر على الورق ومن ثم تطوى الورقة لكي نحصل على شكل مختلف ومتناظر ، فيختلف البشر في تفسيره ما يرونه ولكن قد تكشف شيئاً عن تصوراتهم وأفكارهم وربما تعكس شخصيتهم).

## "نوموفوبيا" *nomophobia*

### مرض نفسي جديد:

○ ما حقيقتاً اكتشاف مرض نفسي جديد أطلق عليه "نوموفوبيا"؟

*nomophobia* .. وهو يعني الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول؛

كشفت علماء النفس عن ظهور مرض نفسي جديد أطلقوا عليه "نوموفوبيا"

وهو يعني الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول، ويعني إصابة الأشخاص بالانشوش الذهني والاضطراب الواضح عندما تنقطع التقنيات الحديثة عنهم.

وقد اكتشف المرض عام ٢٠٠٨م. وهو مصطلح تم قبوله علمياً في كل

المجتمعات، وتشير الأرقام إلى أنه من بين الـ ١٠٠٠ شخص الذين تم عليهم

الاجتبار ٦٦٪ منهم عانوا من النوموفوبيا، وقد تعاني منه - عزيزي القارئ - لكن

لا تدرك!!.. حيث إن هذا الفقدان يعني عدم القدرة على التواصل مع الأصدقاء،

والانقطاع عن كل ما يحدث حولهم. وقد اعتاد هؤلاء الناس حمل الهواتف في كل

مكان يذهبون إليه في حجرة النوم، وفي مكان العمل، وفي أثناء سيرهم، وفي أثناء

استخدامهم المصعد، وحتى أثناء في دخول دورة المياه، وبالتالي فإن فقدان الهاتف

المحمول يعني فقدان واحد من أعز الأصدقاء الذي يقضي معه أكبر وقت من حياته

وبالأرقام.

وأثبتت الدراسة أن نسبة الإناث اللاتي يخشين فقدان الهاتف أو نسيانه

أعلى من نسبة الذكور: ٧٠٪ للسيدات . مقابل ٦١٪ للرجال، وكذلك يميل الرجال

إلى امتلاك أكثر من جهاز هاتف بنسبة ٤٧٪ أكثر من النساء ٣٦٪.

وقد تجد الشخص المصاب بالنوموفوبيا يتعذب أحيانا، ولا يمكن أن يطفى الجهاز الخاص به كما يكون الخوف من الاستهلاك العالي لبطارية الجهاز كما يتفقد الشخص الهاتف دوما خوفا من تفويت رسالة نصية أو مكالمة فائتة أو إيميل لم يقرأ، وأشارت الدراسة إلي أنه يمكن رصد النوموفوبيا من خلال مجموعة تصرفات، مثل: أن يقوم الشخص بتفقد هاتفه المحمول أكثر من ٣٠ مرة يوميا، أو أن يشعر بكل بساطة أنه يستحيل الاستغناء عن هاتفه والعيش دونه.

وحيثما يبتعد الإنسان المصاب عن تقنية الجوال فإنه يحس كأنه ضائع! يحس نفسه تائها، تغيب عنه حالة الأمان، في هذه الحالة فإن الإنسان حينما يحس بأن أحدا ما يشغله عن هاتفه النقال، أو التقنية التي يملكها فإنه يحاول أن يبتعد عن هذا الشخص!

كما تشمل النوموفوبيا أيضا القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالجوال، وكشفت أيضا الدراسة أن النوموفوبيا تنتشر بصورة أكبر في المرحلة العمرية ٢٥ عاما.

### الإيمان بالله وقاية وعلاج:

اكتب إليكم بحكم عملي في الدعوة إلي الله تعالى وبحكم تجريبي المتواضعة في استخدام الإيمان القوى بالله تعالى والتقرب إليه بالعبادات والدعاء كوقاية وشفاء من الاضطرابات النفسية ، وأصف ذلك لكل من يسألني فأجد أن الفائدة منه كبيرة ، ونرجو توضيح وجهة نظر الطب النفسي في الإيمان بالله تعالى كوقاية وعلاج من الأمراض النفسية ليكون في ذلك فائدة للجميع ولكم خالص الشكر وخير الجزاء من الله تعالى .

\* للإيمان القوى بالله تعالى دور هام فى الوقاية والعلاج من القلق، فالمؤمن يثق فى الخالق ويجد دائماً المخرج من همومه بالإتجاه إلى الله تعالى خالق كل شىء وهو الذى يبيث البلاء ويكشفه، كما أنه على استعداد للتفاعل مع أحداث الحياة بالصبر عليها دون جزع لأنه يرى فيها الإبتلاء من الله سبحانه وتعالى والإختبار لإيمانه إذن فالمؤمن دائماً متوكل على ربه ، ومتصل على الدوام بخالقه عن طريق الذكر والصلاة ، ولديه الأمل والرجاء فى التوبة والمغفرة . فهو بذلك لديه المخرج من مشاعر الهم واليأس والقنوط التى قد تتملك الانسان فى لحظة حين ينجرف وراء ضغوط الحياة ويبتعد عن الإيمان ، ولعل من أنجح أساليب العلاج فى الطب النفسى ذلك الذى يعتمد على الخلفية الايمانية للشخص فى دفعه ليعلو فوق همومه ومعاناته ويضع حداً لسيطرة القلق عليه.

وفى القرآن والسنة ما يدل المؤمنين على تلمس أسباب الشفاء فى بعض آيات الكتاب يجد المرء الشفاء لما فى صدره ، قال تعالى:

﴿تَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ [سورة يونس: ٥٧]

ومن آيات القرآن أيضاً ما يدعو الى الصبر وعدم الجزع فى مواقف الحياة مثل ما جاء فى وصية لقمان لإبنيه:

﴿يَا بُنَيَّ أَتِمِّمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ

سِرٌّ مُّبِينٌ ﴿١٧﴾ [سورة لقمان: ١٧]

ومن الخطوات البسيطة جداً التي من شأنها أن تخفف من قلق الإنسان بصورة فورية وعملية ، أن يقوم فيتوضأ بالماء ثم يتجه الى الله ويصلى ركعتين ويتبع ذلك ببعض الدعاء، إن القيام بهذا العمل اليسير من شأنه أن يمتص الكثير من الانفعال الداخلي الذي يثير القلق ، إنه علاج يسير مضمون فعال.. لا يتكلف أى مال.. كل ما علينا أن نجريه ونحن على ثقة وأمل فى الشفاء مما بنا ، فالله سبحانه وتعالى هو الشافي وهو القادر على كل شيء.

### نصائح وإرشادات:

○ ما هي أهم النصائح والإرشادات التي يمكن أن توجه إلي الأفراد للوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية بصفة عامة ؟

من الحكمة في عصرنا الحالي أن يحاول المرء المحافظة قدر الطاقة علي اتزانه النفسي ولا يتخلى عن الهدوء والطمأنينة في مواجهة الضغوط المتنوعة ومواقف الحياة . وهذا الكلام لا توجهه فقط لمن يعانون من اضطراب انفعالي بل نتجه به إلي الجميع ، وعلينا أن نهون علي أنفسنا من أمور الحياة ، وأن نحاول تنظيم طموحاتنا فاحتياجات النفس ومتطلباتها غير محدودة لكن متاعبنا قد تبدأ حين تكون هناك فجوة كبيرة بين ما نريده وما نتطلع إليه وبين قدراتنا الواقعية .

لذلك فإن الرضا والقناعة من الأهمية بمكان في احتفاظ الفرد بالسلام النفسي ، وعلي الإنسان أن يتقبل الحياة من حوله ولا يتوقف عن المشاركة الإيجابية فيها . وعليه أيضاً أن يتقبل ذاته ويرضي عن نفسه ويهتم بفهم الحقائق الواقعية عن نفسه وعن الحياة من حوله ، ويعبر عن انفعاله بهدوء دون الدخول في صراعات مع الآخرين ، ولا ينسي الترويح عن النفس بين الحين والآخر.

\* نعم .. ببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق والتغلب عليه وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أى منا أن يجربها ، وينظر الى النتيجة:

ابتسم للحياة ، إن ابتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة ، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الاسترخاء .

اهتم بهواياتك، والهواية غير العمل ، ونصح من يقوم بعمل يدوى فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل فيها تفكيره، والعكس بالنسبة لمن يقوم بعمل عقلى فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلى فى هوايته عليك بالاقتراب من المتفائلين من الناس، والابتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة.

وأخيراً عليك أن تهون عليك من أمور الحياة ، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم، وتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف.

وعلى المرء أن يتمسك بالقيم الدينية ويقوى إيمانه بالله تعالى ، فإن الإيمان القوى والتوكل على الله وقاية وعلاج للنفس من كثير من المؤثرات التي تسبب لها القلق والاضطراب ، والإيمان بالله يساعد على تبني أفكار إيجابية وعدم الاهتزاز في مواجهة ضغوط الحياة . كما أنه سلاح فعال يمنع الاستسلام لليأس والقنوط ويبث الطمأنينة والراحة . ويساعد الإنسان على تحقيق السلام النفسى .

## خاتمة

### ونظرة علي المستقبل

ويعد - عزيزي القارئ - فإن كل ما أمناه أن أكون قد وفقت في عرض بعض المعلومات بما يسهم في إشباع الرغبة لدى كل من يطلب المعرفة في توضيح بعض الحقائق عن الموضوعات والأمور النفسية في حالة الصحة والمرض النفسي وتصحيح بعض الإنطباعات والمفاهيم حول هذه المسائل التي تتعلق بالنفس الإنسانية التي يحيط بها الغموض .

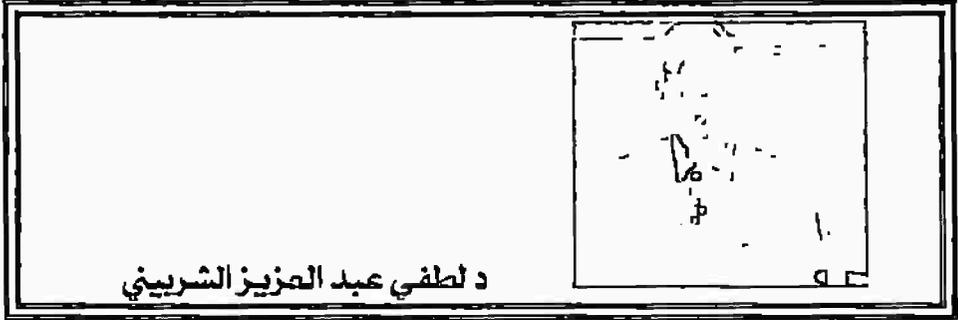
ولا استبعد - عزيزي القارئ - أن تكون قد بحثت بين جنبات هذا الكتاب عن إجابة لسؤال حائر يدور بذهنك فلم تجدها مباشرة ضمن محتوياته ، وهذا أمر طبيعي لا يجب أن لاتصمنا عليه بالتقصير ، فنحن لم نقصد مطلقاً ذكر سرد لتفاصيل كل شئ عن الأمراض النفسية فهذا من الأمور المستحيلة علي كل من يكتب في هذا المجال ، كما أنه لا حاجة له ، فاكتفينا هنا بالحديث في عدد من الموضوعات من بين آلاف أخرى لا تقل عنها أهمية لكن اختيارنا كان في جانب أكثر التساؤلات شيوعاً من خلال خبرة العمل في العيادة النفسية .

ولعل المستقبل القريب يشهد من التغييرات علي مستوى العالم ما يهدد الطريق إلي وضع السبل الفعالة للوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية ، وما نبديه من تفاؤل في هذا المجال له ما يبرره ، فقد طالت معاناة الإنسان من الحروب والصراعات والقلاقل ونجم عن ذلك ما نراه اليوم من انتشار هائل للاضطرابات النفسية نتيجة للإحباط وفقدان الأمن والتسلط والظلم ، وكلها عوامل للإنسان

نفسه يد فيها ، فلا بد أن يدرك الجميع ذلك وتتكون لدى الإنسان في كل مكان  
القناعة بأن من الأفضل الاتجاه نحو البناء والتنمية والاهتمام بصحة الفرد البدنية  
والنفسية ، عندئذ سوف تشرق الشمس يوماً علي عالم جديد ينعم فيه الإنسان  
بالأمن والاستقرار والسلام النفسي .

والله اعلم

## المؤلف



- ولد في مصر عام ١٩٥٦.
- حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤ .
- حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن .
- دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة .
- دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية .
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.
- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي *APA International Fellowship* ، وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية .

□ شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

□ له عديد من المؤلفات ( مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف ) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وانتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية ، والبرامج التلفزيونية والإذاعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

□ جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧

□ جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦. وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١.

□ جائزة الطب النفسي باسم ا د عمر شاهين من أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨

□ حائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩.

□ جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية ( د محمد النابلسي ) عام ٢٠١١

□ الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية: "الدكتور النفساني"

[www.alnafsany.com](http://www.alnafsany.com)

## قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني

### استشاري الطب النفسي

١. الاكتئاب النفسي..مرض العصر-المركز العربي-الإسكندرية-١٩٩١.
٢. التدخين : المشكلة والحل - دار الدعوة - الإسكندرية - ١٩٩٢ .
٣. الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٤. مرض الصرع. الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٥. من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٦. أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٧. القلق: المشكلة والحل - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٨. كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) -المركز العلمي - الإسكندرية.
٩. وداعاً أيتها الشيخوخة: دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.
١٠. الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.
١١. تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨.
١٢. مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٣. مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩.
١٤. اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩.

١٥. الأمراض النفسية: حقائق ومعلومات - دار الشعب - القاهرة - ١٩٩٩.
١٦. مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك ، وكيف تتغلب علي القلق . كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر - الكويت - ١٩٩٤ .
١٧. الطب النفسي والقانون - المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية - ١٩٩٩
١٨. الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.
١٩. النوم والصحة - جامعة الدول العربية - مركز الوثائق الصحية - الكويت - ٢٠٠٠.
٢٠. مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠٠ .
٢١. موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١
٢٢. الاكتئاب: المرض والعلاج - منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠١.
٢٣. الاكتئاب : الأسباب والمرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١
٢٤. الاكتئاب : أخطر أمراض العصر - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠١
٢٥. معجم مصطلحات الطب النفسي *Dictionary of Psychiatry* - مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

٢٦. أساسيات طب الأعصاب *Essentials of Neurology* ( مترجم ) مركز تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية - الكويت-٢٠٠٢
٢٧. الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة - بيروت -٢٠٠٢
٢٨. التوحد ( أوتيزم ) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات-دار نيوهورايزون-الأسكندرية ٢٠٠٣
٢٩. الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الأسكندرية - ٢٠٠٣
٣٠. أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشأة المعارف = الاسكندرية ٢٠٠٥.
٣١. مرض الزهايمر-منشأة المعارف- الاسكندرية-٢٠٠٦.
٣٢. النوبات الكبرى- منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٣. الزهايمر: المرض..والمريض - دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.
٣٤. عصر القلق: الاسباب والعلاج - منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٥. الصرع: المرض والعلاج - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت ٢٠٠٨.
٣٦. لاشارات النفسية في القرآن الكريم - منشأة المعارف- الاسكندرية ٢٠٠٨ (الطبعة الاولى)-وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت-٢٠٠٩.
٣٧. الطب النفسي عند الاطفال (مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية-الكويت-٢٠٠٨.
٣٨. الجنس وحياتنا النفسية - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.

٣٩. المرجع الشامل في علاج القلق - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.
٤٠. الدليل الى فهم وعلاج الاكتئاب - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٠.
٤١. الشباب والثقافة الجنسية - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة الثقافة الصحية - ٢٠١١.
٤٢. السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن الطبية المساعدة ( ترجمة ) - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة المناهج الطبية - ٢٠١١.
٤٣. يوميات الثورة والصحة النفسية - اصدار وتوزيع المؤلف - الاسكندرية - ٢٠١٢.
٤٤. الجنون في الطب والحياة - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٣.
٤٥. الزهايمر. ومشكلات الشيخوخة - كتاب الشعب الطبي - دار الشعب - القاهرة - ٢٠١٣.
٤٦. " المكتبة النفسية " تحت الطبع .. أول سلسلة من الاصدارات من كتب و مؤلفات تغطي موضوعات ومجالات الطب النفسي في المكتبة العربية.

## د. لطفى عبد العزيز الشرييني

العنوان :

- ١٧ ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية ( عيادة ) .

تليفون أرضي :

- ٤٨٧٧٦٥٥ .

ت محمول:

- ١٢٢٣٤٧٠٩١٠ .

البريد الالكتروني :

- *E mail* : [lotfyaa@yahoo.com](mailto:lotfyaa@yahoo.com)

الموقع:

- [www.alnafsany.com](http://www.alnafsany.com) الدكتور النفساني