

## أمراض نفسية

### الوسواس القهري

○ ما هو الوسواس القهري ، وما أنواعه ؟

غالباً ما نسمع عن بعض الناس ممن يعرف عنهم الحرص علي النظام والتمسك الحرفي بالتعليمات ، وترتيب كل الأمور بطريقة مبالغ فيها حيث يشعر بالإزعاج الشديد مع أي تغيير في النظام الذي اعتاد عليه ، هؤلاء في الواقع لا يمكن أن نعتبرهم من المرضى فهم أقرب إلي المثالية ، لكن هذه السمات للشخصية تدل علي وجود الوسواس كإحدى الخصائص الرئيسية للفرد ، أما حالة الوسواس القهري المرضية فإنها تعني المبالغة في الشعور بالقهر لتكرار بعض الأفعال أو الأفكار رغماً عن رغبة المريض حيث لا يستطيع التحكم فيها بإرادته ، وهذا يتسبب في اضطراب نشاطاته وكل حياته نتيجة لسيطرة هذه الحالة عليه ، وهذا سبب إطلاق صفة القهري وأحياناً التسلطي علي حالة الوسواس هذه .

ومن أنواع حالات الوسواس القهري المرضي الذين يندمجون في تكرار بعض الأفعال رغم مقاومتهم للاستسلام في هذه الأعمال مثل غسل الأيدي وتكرار ذلك عدة مرات ، أو تكرار عملية الوضوء للصلاة ، أو الشعور بالرغبة في ترديد بعض الكلمات قبل الرد علي أي سؤال .

وقد تكون الوسواس مجرد أفكار أو مخاوف يفكر فيها المريض بإلحاح بحيث يصعب عليه التخلص منها ، وقد تكون الفكرة عقيمة لا طائل من التفكير فيها وتتعلق بمسألة فلسفية أو دينية أو علمية مثل خلق الكون أو " أيهما جاء في

البداية البيضاء أم الدجاجة ” ، ورغم أن هذه الأفكار تكون عادة طريفة أو لا أهمية لها ولا تشكل مشكلة أو قضية تستحق البحث فإن بعض المرضى يندمج فيها قسرياً ولا يكون بوسعه التفكير في غيرها من الأمور التي تتعلق بحياته .

○ ما نفس الحالة المرضية التي يفهم فيها المريض بالاستمرار في غسل يديه وبكر ذلك بعد أن يفهم بأي عمل ؟

يعتبر الوسواس القهري في الأفعال المتعلقة بالنظافة من أكثر الحالات شيوعاً في مرضي الوسواس عامة ، فتجد المريض يقوم بغسل يديه بالماء والصابون ويعد ذلك يشعر بأن دافعاً قوياً داخله يجعله يكرر الاغتسال حتى أنه يمضي وقت طويل في هذه العملية حتى تتأثر يديه مع الوقت من استخدام الماء ، ورغم أن المريض يعلم جيداً أن تكرار عملية الغسيل بهذه الطريقة لا فائدة منه بل يضيع وقته وجهده إلا أنه لا يمكنه أن يتوقف حين يريد ذلك ، وهذا هو الجانب القهري في هذه الحالة الوسواسية .

وفي بعض الحالات تكون البداية بعملية تبدو كأنها إفراط في النظافة حيث يقوم المريض بغسل يديه بالماء والصابون عقب المصافحة ، أو قد يذكر أنه ينظف يديه لتطهيرها بما قد يعلق بها من ميكروبات ، لكن الحالة تتعدى ذلك بحيث يصير التكرار مرضياً بصورة قهرية تفسر بواسطة التحليل النفسي علي أنها انعكاس لشعور داخلي بالانسحاق بالقاذورات ينعكس في صورة فعل يتعلق بالنظافة بالاغتسال حتى يتم تخفيف التوتر الداخلي لدى المريض بدليل أننا إذا أجبرناه علي التوقف عن ذلك الفعل يعاني من حالة من التوتر الشديد .

## ○ هل يمكن أن تحدث الوسواس في الوضوء والصلاة ؟

كثيراً ما ترد إلينا هذه الشكوى من المرضى الذين يذكرون أن المشكلة الرئيسية لديهم تنحصر في الوسواس التي تتعلق بالوضوء والصلاة ، وقد تكون البداية هي محاولة الوضوء تبعاً للقواعد السليمة ثم يتسلل الشك إلي نفس المريض بأن إحدى الخطوات لم يتم بها كما يجب فيقرر إعادة الوضوء بأكمله ويلبث كذلك في حالة تكرار قد تستغرق الكثير من الوقت قبل أن يتمكن من حسم الأمر والبداية بالصلاة ، ولقد ذكر لي أحد المرضى أن أصعب الصلوات الخمس بالنسبة له هي صلاة المغرب حيث يبدأ بالوضوء وإعادته وتكراره رغماً عنه حتى يحين وقت صلاة العشاء مع أننا نعلم أن الفترة بين المغرب والعشاء هي حوالي ٩٠ دقيقة !

ويشكو بعض المرضى من الوسواس أثناء الصلاة فمنهم من لا يستطيع البداية بتكبيرة الإحرام فيظل في حالة تردد لمدة طويلة ، ومنهم من يكرر الصلاة بأكملها بعد أن يؤديها حيث يظن أنه قد أخطأ في بعض أركانها ، ومن الحالات الغربية من تحدث له الوسواس عند ذكر لفظ معين أثناء الصلاة فلا يتمكن من استكمالها ، وكثير من تلك الوسواس تتعلق بالشياطين أو بجهنم أو أي فكرة تتسلط على الشخص ولا يمكنه السيطرة عليها.

## ○ هل يمكن علاج حالات الوسواس القهري ؟

لا تفلح طريقة العلاج بأسلوب الحوار لإقناع مريض الوسواس بأن ما يفعله أو يفكر فيه هي أشياء غير ذات جدوى ولا داعي لها ، فهو يعلم ذلك جيداً بدليل أنه يحاول قدر طاقته مقاومة هذا التكرار السخيف لكنه لا يفلح في ذلك لأن

ما يحدث مسألة مرضية فيها من القهر والتسلط ما يفوق إرادته ، وعليه فأسلوب العلاج بالمناقشة والنصح لا يجدي كثيراً في هذه الحالات .

ورغم أن حالات الوسواس القهري تصنف مع الاضطرابات النفسية العصائية التي يتوقع أن تكون سهلة العلاج إلا أن الواقع غير ذلك فمن هذه الحالات ما تطول مدة علاجه وتكون استجابة المريض للعلاج محدودة للغاية ، لكن نسبة لا بأس بها من الحالات تتحسن بصورة ملحوظة مع العلاج المناسب .

والعلاج الدوائي لهذه الحالات يكون باستخدام بعض العقاقير لمدة كافية قد تطول لسنوات ، وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلي جراحة معينة بالمخ إذا تعذر الحصول علي نتيجة جيدة باستخدام العقاقير. لكن القاعدة هي أن الكثير من الحالات يستفيد كثيراً من العلاج النفسي عن طريق المساندة والمتابعة والإرشاد مع توجيه بعض الاهتمام إلي البيئة المحيطة بالمريض ، واشتراك أفراد أسرته في تدعيمه وقبوله ومساندته أثناء فترة العلاج .

## حالات من العبادة النفسية

الوسواس القهري في الوضوء :

اعاني من مشكلة تـورقـفي . فأنا شاب في السادسة والعشرين ، متخرج في الجامعة وأواظب علي أداء الصلاة ، لكن مشكلتي هي الوضوء الذي يسبق كل صلاة حيث أنني أكرر الاغتسال وإعادة الوضوء مرات عديدة تصل إلي ٢٠ أو ٣٠ مرة قبل أن أتمكن من القيام بالصلاة في كل الأوقات تقريباً ، وربما لا تصدقون أنني أحياناً أظل أتوضأ استعداداً لصلاة المغرب حتى يدخل وقت العشاء ، فهل هذه حالة نفسية وما الحل ؟ .

٥ حالتك - عزيزي القارئ - التي تصفها هي إحدى الحالات النفسية المعروفة والتي كثيراً ما تصادفها في العبادة النفسية ، ويطلق عليها الوسواس القهري ولعل السبب في التسمية هو الشعور الداخلي الذي يدفع الشخص رغماً عنه لتكرار أفعال بصورة مبالغ فيها دون أن يستطيع وضع حد لذلك.

والوسواس القهري قد يتخذ صوراً متعددة ، مثل تكرار وإعادة الأفعال دون مبرر كما في حالتك أو في فكرة تتسلط علي الشخص ويصعب عليه التخلص منها . والحل يكون عن طريق استخدام العقاقير الطبية لفترة مناسبة مع بعض جلسات العلاج النفسي ، وأنصحك بعرض نفسك في العبادة النفسية دون تردد .

أفكار وسواسية غريبة :

أنا طالب جامعي لدى مشكلة قد تبدو لمن يسمعها أنها شيء سخيف لكنها تسبب لي الكثير من المعاناة وتهدر الكثير من وقتي وطاقتي ، وتتلخص مشكلتي في أنني أحياناً أستسلم للتفكير في بعض القضايا الغريبة بحيث يستغرقني ذلك

تماماً دون أن أتمكن من التوقف عن التفكير ، ومن أمثلة الأشياء التي تشغل تفكيري ماذا يمكن أن يحدث للإنسان بعد أن يموت ؟ والشكل الذي يمكن أن تكون عليه صورة " الشيطان " وكيف يعيش ؟ ورغم أنني أعلم أن هذه موضوعات غريبة والتفكير فيها لا مبرر له إلا أنني لا أستطيع التحكم فيها حين تسيطر عليّ، فهل هذه حالة نفسية ؟ وما هو الحل ؟.

\* وللطالب صاحب هذه الرسالة نؤكد أن ما يصفه في رسالته هي حالة نفسية معروفة نصادفها في العيادة النفسية ، وهي أحد أنواع الوسواس القهري الذي يأخذ صورة الأفكار الغريبة التي تتمكن من الفرد وتسيطر عليه تماماً وتلح عليه بصورة قهرية بحيث يصعب عليه التوقف عنها رغم إدراكه أن هذا الموضوع لا أهمية له واقتناعه بأن هذه الأفكار سخيفة وغير مفيدة علي الإطلاق.

والحل في هذه الحالات يبدأ بمحاولة الاستغراق في أنشطة بدنية وذهنية أو هوايات تشغل الوقت ولا تترك فراغاً لتتمكن مثل هذه الأفكار من الذهن ، فإذا لم تفلح تلك المحاولة يستلزم الأمر استشارة طبيبك النفسي حيث يتم وصف بعض العقاقير التي تساعد علي التخلص من حالات الوسواس القهري ويتطلب الأمر استمرار العلاج بهذه الأدوية .

### وسواس النظافة .. المشكلة والعلاج :

أنا طالب في أحد المعاهد أعاني من مشكلة تهدر وقتي ومجهودي ، فأنا دائم الشك في نظافة يداي وثوبي وجسمي ، ويدفعني ذلك إلي الاغتسال بصفة متكررة ، فما أكاد أخرج من الحمام حتي تسيطر عليّ فكرة تلوث يدي بالقاذورات

فأعود للاغتسال مرة أخرى ، وأقضي في ذلك وقتاً طويلاً . وقد حاولت التوقف عن ذلك لكنه يتم رغماً عني ، فهل أجد لديكم حلاً لهذه المشكلة؟

\* وللطالب صاحب هذه الرسالة نؤكد أن هذه الحالة التي يعاني منها ينطبق وصفها على مر الوسواس القهري ، وهو أحد الأمراض النفسية التي يتجه فيها الشخص رغماً عنه إلي تكرار أفعال يدرك أنها لا جدوى منها ولا مبرر لها لكنه يفعلها يفعلها ويستمر بها رغماً عنه ، ومن هنا كانت تسمية الوسواس القهري .

وفي حالتك عزيزي الطالب يتركز الوسواس حول فكرة النظافة فيثير لديك دائماً فكرة التلوث بالقاذورات ليدفعك إلى الاغتسال ، وأنا معك في أن السيطرة على ذلك ليست يسيرة أو ممكنة ، فعملية الاغتسال التي تمضي وقتاً طويلاً للقيام بها تسهم في تحقيق ما تعانيه من توتر داخلي لكنها كما تذكر مضبعة للوقت والجهد .

والحل في مثل الحالات يكونه بالعلاج النفسي حيث يتم التدريب على التحكم في الإدارة والسيطرة على تكرار هذه الأفعال بطريقة قهرية ، ويتم استخدام بعض الأدوية التي أثبتت فاعليتها في مثل هذه الحالات مثل عقار " أنافرانيل " تحت إشراف الطبيب النفسي لمدة طويلة ، لذا أنصحك بعرض نفسك على الطبيب النفسي والبدء في العلاج ، والأمل قائم في الشفاء إن شاء الله .

## القلق .. والخوف المرضي

◦ ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ظهور علامات القلق النفسي ؟  
لا يعتبر القلق حالة مرضية في كل الأحوال ، فالاستجابة الطبيعية لمواجهة أي موقف صعب تتطلب إعداد الفرد لهذه المواجهة بمزيد من الطاقة ، ويصاحب ذلك حدوث بعض مظاهر القلق ، مثال ذلك الطالب الذي يذهب إلى الامتحان أو اللاعب الذي يخوض مباراة أو منافسة رياضية ، إن الأمر يتطلب في هذه الحالات الاستعداد بالتركيز واليقظة والتحفز في مواجهة الحدث وهذه هي استجابة القلق الطبيعية التي ترفع مستوى أداء الفرد .

لكن نفس هذه الاستجابة الطبيعية قد تكون أكثر مما يلزم لمواجهة الموقف أو تستمر حالة القلق لمدة طويلة دون مبرر وهنا نكون بمواجهة حالة مرضية هي القلق النفسي ، ومن الأسباب التي تؤدي إلى حالة القلق النفسي التعرض لضغوط انفعالية تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ، وقد تبدأ حالة القلق قبل مواجهة الموقف مثل القلق المرتبط بالامتحان مثلاً والذي يحدث نتيجة توقع الصعوبات وبتزايد قبل وقت الامتحان ، وقد يحدث القلق مصاحباً للتعرض للضغط مثل ما يحدث في أوقات الحروب والكوارث الطبيعية ، وأحياناً يحدث القلق بعد مدة طويلة من التعرض لمواقف صعبة مثل حالة المرأة التي تظل في حالة شجار وخلافات زوجية لسنوات طويلة وتسعي إلى الانفصال عن زوجها وبعد أن تنال الطلاق بالفعل تبدأ متاعبها النفسية .

ولا تكون المظاهر والأعراض في حالات القلق إلا النتيجة التي تطفو على السطح لصراع داخلي في العقل الباطن قد تخفي أسبابه أحياناً علي المريض فلا يمكنه تحديد شيء بذاته هو مصدر متاعبه ، وهذا القلق يكون الحلقة النهائية في تراكمات لضغوط طفيفة لم يتم التعبير عنها وتم كبتها في اللاشعور علي مدى طويل مثال ذلك عدم الوصول إلي حالة الإشباع الجنسي لدى المرأة أو الضعف الجنسي والانحرافات الجنسية التي ترتبط بالقلق من تكرار ممارستها .

### ○ ما هي مظاهر وعلامات القلق النفسي ؟

في حالات القلق النفسي تغلب علي المريض مشاعر الخوف والتوتر ، ولا يستطيع تحديد سبب لخوفه إذا سألته من أي شيء يخاف ؟ ومن علامات القلق أن نرى المريض كثير الحركة لا يستقر في مكان وإذا جلس يكون متحفزاً علي حافة المقعد وأطرافه ترتعد ولا يقوى علي التركيز أو الاحتمال فيرد بعصبية عند أي موقف .

ويشكو مرضي القلق من اضطراب النوم فيظل يتقلب في الفراش فإذا بدأ في النوم تبدأ الكوابيس والأحلام المزعجة فيصحو من نومه في حالة فزع وتتضاعف لديه مشاعر القلق ، وقد يفقد الشهية للطعام وللممارسة الجنسية ولا يجد المتعة في هذه الأنشطة ، ويكون في حالة من الانشغال علي صحته بصفة عامة .

وهناك أعراض بدنية مثل الصراع والآلام المختلفة وعسر الهضم وضيق التنفس ، وكذلك اضطراب ضربات القلب مما يزيد المعاناة في حالات القلق ويلاحظ المريض ارتعاش أطرافه وتدفق العرق والشعور بالإجهاد الزائد فيزيد ذلك من انشغاله علي حالته ويضاعف من مشاعر القلق لديه .

## ” الفوبيا ”

◦ يعاني بعض الناس من حالة خوف مبالغ فيه من أحد الحيوانات أو الحشرات كالخوف من القتران أو الصراصير مثلاً ، وعجزد مشاهدة هذه الحيوانات أو الحشرات فتصيب له حالة إزعاج شديد .. فما هي هذه الحالة ؟

يطلق علي هذه الحالات الخوف المرضي أو ” الفوبيا ” . وهي تختلف عن حالات القلق النفسي رغم أن الخوف يكون العلامة الرئيسية في كلتا الحالتين - في أن حالات الفوبيا يكون الخوف من شئ واحد محدد ومعروف جيداً للمريض ويرمز بالنسبة له إلي شئ معين أو يرتبط في ذهنه بموقف ما ، فإذا تعرض المريض لرؤية هذا المؤثر تبدأ الأعراض في الظهور .

وحالة الخوف من القتران هي إحدى أنواع فوبيا الحيوانات وتحدث عادة في الأطفال والسيدات . فعند مشاهدة الفأر أو حتى صورته يبدأ المريض في معاناة شعور هائل بالخوف فتبدو علي ملامحه علامات الذعر وقد يشحب لونه ويتصعب عرقاً وربما أخذ في الصراخ ومحاولة الهروب من المكان ولا تفلح كل الجهود في التهدئة من روعه ، ويتكرر ذلك في كل مناسبة يرى فيها المريض نفس المنظر دون أن يتمكن من السيطرة علي هذه الأعراض رغم اقتناعه بأن هذا الحيوان الصغير لا يشكل أي خطر مباشر عليه .

## ◦ وما الأنواع الأخرى من الفوبيا ؟

يحدث الخوف المرضي أو الفوبيا من كثير من المؤثرات الداخلية والخارجية ، ومن الأمثلة علي الخوف الخارجي حالة الخوف من الأماكن المفتوحة التي تمنع المريض من النزول إلي الشارع وتجبره علي حبس نفسه اختياريًا داخل منزله ، وعكس هذه الحالة فوبيا الأماكن المغلقة والضيقة حيث لا يستطيع هؤلاء المرضى البقاء في المكان الذي تعلق فيه الأبواب فتظهر عليهم الأعراض داخل المصعد مثلاً ، وهناك فوبيا الأماكن العالية التي تحدث عند الصعود إلي الأدوار العليا .

ومن الأنواع المنتشرة من الخوف المرضي فوبيا الحيوانات والحشرات والزواحف فنسمع عن الخوف المرضي من الفئران والكلاب والثعابين وحتى الصراصير والحشرات الصغيرة ، وتكون البداية لهذه الحالات مرتبطة عادة بالتعرض لمثل هذه المخلوقات في تجربة تترك خبرة اليمه ، فمثلاً الطفل الذي يتعرض لعضة كلب قد تبدأ لديه حالة خوف مرضي حادة كلما رأى كلب حتى من مسافة بعيدة أو شاهده في التلفيزيون أو رأى صورته حتى في مجلة أو كتاب ، وقد يتم تعميم حالة الخوف هذه علي كل الحيوانات المشابهة مثل القطط الأليفة وغيرها ، ويمكن أن تتفاقم الحالة بما يمنع المريض من النزول إلي الشارع خوفاً من التعرض لهذه الأشياء التي تشكل مصادر خوفه .

ومن أنواع الفوبيا ما يحدث لدى بعض الناس ممن لديهم استعداد للانفعال علي حالتهم الصحية فنجد بعضهم يعاني من الخوف المرضي من الأمراض مثل مرض القلب أو السرطان أو الجنون رغم أنه لا يشكو فعلياً من أي

أعراض تؤكد ذلك ، وهناك الخوف من الموت في صورة فكرة مسيطرة تسبب للمريض إزعاجاً متواصلاً.

ومن الأنواع المألوفة للفوبيا ما يسمى بالخوف " الاجتماعي " حيث يحدث الاضطراب عند المواقف التي تتطلب الحديث مع الآخرين أو التعامل معهم سواء كان هؤلاء من الأقارب أو الأصدقاء أو الغرباء وهذه الحالة تؤثر على الأداء الاجتماعي للشخص حيث يصعب عليه التعبير عن ما يريد أمام الناس فيرتبك ويخجل ويتعثر في الحديث مع شعور بزيادة ضربات القلب وتصبب العرق . وقد يؤدي ذلك في النهاية بالمريض إلي فرض عزلة علي نفسه بعيداً عن الناس حتى يتجنب هذه الحالة المزعجة .

#### ○ كيف يتم علاج حالات الخوف المرضي " الفوبيا " ؟

من الناحية العملية لا تكفي العقاقير وحدها لعلاج هذه الحالة المرضية . فلا توجد كبسولة من الدواء مثلاً تزيل فكرة الخوف المرضي من الفأر وتمنح المريض الشجاعة لمواجهة ، لكن علاج هذه الحالات يتطلب في العادة بجانب الدواء الذي يوصف بهدف السيطرة علي مظاهر التوتر - صبراً وتعاوناً من المريض لاستخدام إرادته في السيطرة علي الخوف المبالغ فيه عند التعرض لمصدر هذا الخوف ، ويكون ذلك بأساليب العلاج النفسي التي تعتمد علي الشرح والتفسير والمساندة والإرشاد .

ومن الطرق المعروفة بفعاليتها في علاج حالات الفوبيا أسلوب العلاج السلوكي عن طريق التعرض المتدرج . وفي هذه الطريقة يجلس المريض في حالة استرخاء ويتم بطريقة متدرجة عرض الشيء الذي يخاف منه أمامه عن بعد ، ففي حالة الطفل الذي يخاف من الكلب مثلاً ، يجلس المريض في مقعد وتقدم له قطعة

من الحلوى أو لعبة مسلية حتى يزول عنه أي توتر وفي نفس الوقت توضع صورة كلب في الطرف الآخر للغرفة بعيداً عنه . وفي الجلسات التالية نقترب بالصورة منه حتى يألف وجودها إلى جواره دون خوف . وتكون الخطوة التالية بإتاحة الفرصة له لرؤية الكلب من بعيد وهو في حالة استرخاء . ثم إحضار الكلب إمام الطفل عن بعد في البداية ، وبعد ذلك عن قرب حتى يألف الطفل وجود الكلب إلي جانبه دون خوف . وبالطبع فإن ذلك يحدث بطريقة متدرجة وعلي جلسات متتالية حتى يتم إزالة فكرة الخوف المرضي المرتبطة بالكلب في هذا المثال .

## حالات من العيادة النفسية

### الخوف الاجتماعي :

أنا فتاة جامعية أدرس في إحدى الكليات النظرية وموفقة في دراستي والحمد لله لكن لدى مشكلة تجعلني أشعر بأنني أختلف عن زميلاتي فأنا أميل دائماً إلي عدم الاختلاط بالناس وأشعر بالخجل الشديد الذي يمنعني من تكوين صداقات مع زميلاتي في الجامعة والاحظ أن حالي يتبدل بشدة حينما أضطر إلي الوقوف مع زميلاتي للحديث في أى موضوع فيسيطر عليّ خوف لا يقاوم ، وأحس بضربات قلبي تشتد ، وأتصبب عرقاً ، وأكون في حالة ارتباك تمنعني من مجاراة زميلاتي في الحديث لذا أتجنب دائماً أن أتحدث معهن . كما أن هذه الحالة تنتابني بشدة أثناء الدروس حيث يطلب إلي الإجابة علي سؤال أثناء الدرس رغم أنني أعرف الإجابة لكني أرتبك أمام المجموعة . انني أحسد زميلاتي لأنهن يتكلمن ويمزحن معاً بطريقة طبيعية أما أنا فلا أستطيع ذلك ولا أعلم إن كان هناك علاج لهذه الحالة أم لا ؟.

« ولكاتبة هذه الرسالة نقول : عزيزتي الطالبة .. أغلب الظن أن حالتك هذه هي ما يطلق عليه حالة الخوف الاجتماعي ، وتعني حدوث الأعراض التي نكرت في رسالتك فقط أثناء المواقف الاجتماعية ، أى عند الاختلاط بالآخرين وتبادل الحديث معهم ، أما السبب في ذلك فيعود إلي عوامل كثيرة منذ الطفولة المبكرة حيث أسلوب التربية التي تنتهجها الكثير من الأسر للأطفال الصغار والذي يقوم علي تفضيل الطفل الهادئ الطبع الذي لا يثير أى متاعب ويجلس دائماً في حاله ، علي الطفل المشاغب الذي يتحرك دائماً ويثير المتاعب .

كما أن الآباء والأمهات كثيراً ما يمنعون الأطفال في سنوات العمر الأولى من الاختلاط بالآخرين أو التعبير عن رأيهم في حضور الكبار مما يفقد الطفل الثقة في نفسه وتستمر هذه الحالة معه حين يكبر فيجد صعوبة في اكتساب هذه الثقة .

لكن الأمر ليس خطيراً للغاية ، فنحن بحكم عملنا في مجال الطب والعلاج النفسي يصادفنا الكثير من هذه الحالات التي لا تختلف عن حالتك ، ويمكن لنا باستخدام بعض وسائل العلاج النفسي مساعدة الكثير من الشباب علي التخلص من هذه المشكلة عن طريق جلسات العلاج الفردي والجماعي ، وأحياناً نستخدم بعض الأدوية للمساعدة علي الاسترخاء والسيطرة علي الأعراض ، وتكون النتائج جيدة في معظم الحالات حيث يمكن التخلص من مشكلة الخوف الاجتماعى نهائياً .

## ”الهستيريا“

○ ما المقصود بالفظ ”الهستيريا“ ؟

لعل كلمة ”الهستيريا“ من أكثر المصطلحات التي يسيئ الناس استخدامها في غير موضعها ، فيوصف بها من يستغرق في نوبة ضحك أو بكاء أو يؤتي ببعض التصرفات الاندفاعية أو العدوانية ، أو تطلق الهستيريا علي أي مرض عقلي ، وهذه استخدامات غير دقيقة تدل علي سوء الفهم لهذا المصطلح الذي يرجع تاريخ استخدامه إلي تاريخ بعيد في القدم فالهستيريا تعبير عن الرحم في المرأة حيث كان الأطباء الأقدمون يعتقدون بأن الاضطراب النفسي مصدره الجهاز التناسلي والعجيب أن بعض النظريات الحديثة اتجهت إلي نفس التفكير حيث يذكر فرويد أن معظم الاضطرابات تكون لأسباب متعلقة بالنواحي الجنسية.

لكن الهستيريا من وجهة النظر العلمية هي تعبير عن مجموعة من الأعراض المرضية التي يتحكم فيها العقل الباطن نتيجة للصراع الداخلي الذي لا يمكن للفرد التغلب عليه إلا بالهروب من المواجهة وظهور أعراض المرض ، فنرى المريض يشكو من العجز عن حركة الأيدي أو الأرجل أو من العمى المفاجئ أو عدم القدرة علي الكلام ، ويحدث ذلك عقب التعرض لأي موقف صعب لا يقوى علي مواجهته فيكون بذلك قد هرب من مواجهة الضغط وكسب تعاطف المحيطين حوله .

○ ما الأمثلة علي الحالات الهستيرية ، وكيف يتم التعرف عليها ؟

تمثل حالات الهستيريا أحد التحديات لخبرة الأطباء في الوصول إلي التشخيص السليم للمرض ذلك أنها تتشابه عادة مع أعراض الأمراض المعتادة حتى إن من يرى المريض يظن للوهلة الأولى أنه أصيب بمرض عضوي خطير

وعلى الطبيب أيضاً أن يضع احتمالات متعددة قبل أن يقرر في النهاية أن الحالة نفسية نتيجة الهستيريا .

ومن الحالات الهستيرية المعروفة حالة التشنج العصبي مع السقوط فيما يشبه نوبة الصرع أو الغيبوبة ، ومنها توقف الحركة في أحد الأطراف أي في الذراعين أو الساقين فيما يشبه حالات الشلل ، ومنها الإصابة المفاجئة بالعمى أو فقد التطق ، أو الشكوى من آلام شديدة كالصداع والمغص دون وجود أي سبب عضوي لهذه الشكوى ، ومنها أيضاً نوبات القيء المستمر أو ضيق التنفس أو الحركات غير الإرادية في الرقبة والأطراف ، وكما نرى فكل هذه المظاهر قد تدعو إلي الشك في وجود سبب عضوي أو مرض خطير وليس مجرد حالة نفسية هستيرية . ويتم التعرف علي هذه الحالات من واقع خبرة الطبيب حيث يتعين جمع معلومات كافية عن الحالة وملابساتها وخلفية المريض وتاريخه السابق ، ومن خلال ممارسة الطب النفسي فقد لوحظ أن معظم المرضى في حالات الهستيريا هم من الفتيات في المرحلة التي تلي فترة المراهقة (أي من ١٥-٢٠ عاماً) ، وغالباً ما توجد في بداية الحالة ظروف معينة أدت إلي الضغط النفسي مثل المشاكل العاطفية في هذه المرحلة من السن أو المشكلات في المنزل أو المدرسة ، وتكثر حالات الهستيريا في المناطق الشعبية ، وفي الأسر ذات المستوى التعليمي المنخفض ، وفي الفئات التي تتعرض لضغوط في المعيشة والعمل مثل خادمت المنازل ، والعمال وبعض الجنود في المعسكرات .

وهناك حالات أخرى تصنف علي أنها نتيجة للهستيريا مثل حالة التوهان مع التجول ، والمشي أثناء النوم ، وازدواج الشخصية ، أو فقد الذاكرة حيث ينسى المريض تماماً فترة محدودة من حياته ولا يذكر منها أي شئ .

## الشخصية المزدوجة

○ ما هي حالات الشخصية المزدوجة ، وما تفسيرها ؟

تحدث حالات ازدواج الشخصية حيث يتخذ نفس الشخص خصائص وصفات لشخصية معينة في وقت ما ، ثم يتحول إلى شخصية أخرى تماماً في وقت آخر ، ويظل يعيش بأحد الوجهين لفترة زمنية أخرى ، وتوجد حالات لتعدد الشخصية حيث توجد أكثر من ثلاث شخصيات مختلفة لنفس الفرد ، ومن الثابت أن أي شخصية من هذه تكون مستقلة تماماً ولا علاقة لها بالشخصية الأخرى ولا تدرى عنها أي شيء .

ولعل الكثير منا قد شاهد مثل هذا الوضع في الأفلام أو طالعه علي صفحات الصحف حين تروى حكاية أحد الأشخاص اختفي من مكانه لمدة طويلة ثم عثر عليه في مكان آخر بالصدفة باسم آخر ويعمل في عمل يختلف تماماً عن عمله ، وحين يحاول أحد أن يذكره بوضعه السابق يجد أنه لا يذكر منه أي شيء ن ولعل إحدى الروايات الشهيرة في هذا السياق هي " دكتور جيكل ومستر هايد " .

وتفسير هذه الظاهرة من الناحية النفسية هو أن ذلك الشخص قد تعرض لضغوط نفسية تفوق طاقة احتماله ، فكان الحل علي مستوى العقل الباطن للهروب من هذا الضغط الشديد هو اتخاذ شخصية أخرى بخصائص مختلفة تماماً تحقق له الهروب للحياة في ظروف أخرى مع بداية جديدة ، وتصنف هذه الحالة كأحدى حالات التحول الهستيري .

○ تعرف بعض الشباب بحدث لهم نَشْنَج شديد وإغماء عند التعرض لأي مشكلة في المنزل أو العمل ، فما هذه الحالة ؟

حالات التشنج المصحوبة بالسقوط والإغماء لها أسباب عديدة ، فقد تكون بسبب مرض عضوي أو عصبي مثل الصرع ، لكن الغالبية منها والتي ينطبق عليها الوصف بالسؤال هي حالات نفسية ، ودليل ذلك أنها دائماً ما تحدث بعد موقف معين يسبب الانفعال أي لأسباب نفسية .

وحالات التشنج الهستيرية أو النفسية تحدث عادة عقب التعرض لضغط نفسي ، ولا يكون المريض بمفرده بل أمام جمع من الناس ، حيث يؤدي سقوطه في حالة التشنج وما يصاحب ذلك من حركات الجسم إلى لفت انتباههم وتجمعهم حوله لساعده ، وتمر هذه النوبة في مدة قصيرة دون أن تسبب أي أذى للمريض لكنها تتكرر عند التعرض لأي موقف آخر .

وهذه النوبات تعتبر أسلوباً للهروب من مواقف التوتر التي لا يقوى الشخص بحكم تكوين شخصيته علي مواجهتها بطريقة سليمة ، وهي أحد مظاهر الاضطراب النفسي وتحتاج إلى العلاج بالطرق النفسية ، وتختلف هذه الحالة عن التشنجات التي تنشأ بسبب الإصابة بالصرع حيث يسقط المريض في أي مكان ويفقد الوعي تماماً وينتج عنها بعض الأذى مثل عض اللسان أو الإصابة نتيجة الارتطام بالأرض ، والطريف أن بعض الناس يعزى حدوث مثل هذه النوبات إلى الجن والأرواح الشريرة التي تلبس الجسد وهي من ذلك بريئة!