

الفصل السابع

دليل التحرر من سوء الهضم العصبى

المقدمة:

(١) العلاقة بين العقدة والمعدة.

(٢) الأعراض النفسية البدنية.

(٣) وسائل التحرر من سوء الهضم العصبى:

١ - تجنب الإفراط فى الطعام.

٢ - تجنب القلق النفسى.

٣ - تجنب الإرهاق الحسى.

٤ - أهمية تعود النفس الاسترخاء.

(٤) العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والبدنية.

«لدي دليل للتحرر من القولون العصبي» أو

«لدي دليل للتحرر من بطء الهضم العصبي»

البدء المقدمة:

عملية الهضم ذات علاقة وثيقة بالحالة الذهنية والنفسية والبدنية، ففي حياة كل إنسان تقع محاولات بعضها ملائم، وبعضها غير ملائم.

أوكلها ذات تأثير لفكرة المعدن والأعضاء.

أو ما وطمح نسمع تعبيرات، كهذه:

«القدم أسقطني وقلبي وقلب معدتي» أو

«لقد فرغت حتى أصبحت بالسهال» أو

كثير التفكير في ذلك «الغث والرقين» الخ.

وهي مغلبي ذلك على الجهاز الهضمي ينعكس بما يحسه الفرد من اعواطف.

ر (١) العلاقة بين العقدة والمعدة:

أثبتت البحوث المختلفة أن ضروب الصراعات النفسية يمكن أن تسبب في الاضطرابات الهضمية، وهناك الكثير من الأدلة الكثيرة على أن بين العصبيين من تتضح فيهم العلاقة الوثيقة بين العقدة (الاضطراب النفسي) ومد المعدة.

ر (٢) أمثالا اكتشف أجد التحياثة أن المشكلات العاطفية وراء ثلث حالات المرض التي تفقد إلى المستشفى الخاضع بالاضطرابات الهضمية.

ولقد درس «وليار» و«ميلز» تقارير من ٣٥٤ مريضاً أُجرى فحصهم في مستشفى مايو وشخص مرضهم بأنه سوء هضم عصبي، حيث إنه اتضح بعد إجراء الفحوص اللازمة، لم يعثر على دليل ما على مرض عضوى.

(٢) الأعراض النفسية البدنية:

- تبين من الفحوص المختلفة أن العصابين أفراد يعبرون عن شقائهم، وتعاستهم أو عن صراعاتهم بلغة الأمراض البدنية.
- * فبعضهم تنشأ عنده حالات جلدية عصبية.
 - * والبعض الآخر يسيل عرقه بغزارة، وخاصة في راحة الكفين.
 - * وهناك من يشكو من الربو الناشئ عن أسباب ذهنية.
 - * وكثيرون يشكون من كثرة التبول.
 - * ويحدث التوتر في بعض الأفراد صداعاً كالصداع النصفي.
 - * هذا إلى الغثيان، وفقدان الشهية، والإسهال، وآلام الغازات.
 - * حرقان القلب.
- كل ذلك يدل على ردود الأفعال الناشئة عن الحياة الشقية المضطربة.

(٣) وسائل التحرر من سوء الهضم العصبى:

(١) تجنب الإفراط فى الطعام:

- إن الإفراط فى الطعام يولد التخمة والبلد الذهنى.
- وخير الأمور لكى يتاح الوصول إلى الرشاقة، الاعتدال فى الحياة وفى الطعام.

- والعادة أن الرجل العادى حين يبلغ منتصف العمر:

يصبح ميّالا إلى الشراهة فى تناول الأطعمة، فياكل منها أكثر مما يستطيع الجسم الإفادة منه . . وقد استغلت الزوجات ما فى أزواجهن من ضعف فى هذه الناحية مدفوعات بالإيحاء النفسى القائل أن:

«الطريق إلى قلب الرجل معدته».

والبدانة تهى الإنسان لحالات مرضية كثيرة مثل:

قرحة المعدة، وتصلب الشرايين، وأوجاع القلب، وسوء الهضم، لذلك ينبغى أن لا يعتمد الكثيرون الإكثار من الأكل.

ذلك لأن عادة الأكل بشراهة إلى حد الإفراط تكون مصحوبة بصراع ذهنى عميق.

(٢) تجنب القلق النفسى،

هناك العديد من البحوث التى أثبتت العلاقة الوثيقة بين القلق النفسى وسوء الهضم، لذلك: ينبغى أن كان الفرد يحمل فى نفسه طائفة من أنواع القلق، أن يخلفها وراءه حين يدخل غرفة المائدة.

وقد يسبب الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب سوء الهضم.

لذلك: ينبغى على الفرد ألا يعاقب نفسه سراً على ذنب خفى ارتكبه كى لا يتزل هذا العقاب بمعدته.

* فإنه من الواجب وقت تناول الطعام السماح للعقل بالاسترخاء، وبالتحرر من كل ما يبعث على الضيق والقلق.

* ويجب تجنب الجدال والحديث فيما لا يسر أثناء تناول الطعام، فإن

مثل هذه المناقشات كفيلا أن تبعث على القلق والانزعاج، وهذه بدورها تحدث سوء الهضم.

✽ ينبغي تجنب الحديث في مشاكل العمل أثناء تناول الطعام، بل ينبغي تغذية العقل بالأمور السارة المهمة.

(٢) تجنب الإرهاق الحسى،

إن سوء الهضم العصبى ليس أكثر من رد فعل شخصى لموقف غير سار.

ومن المستطاع تجنبه عن طريق مراعاة الصحة النفسية والعقلية.

والأمر بحاجة إلى قليل من التحليل الذاتى لتعديل الاستجابة المألوفة لمواقف الفشل والإخفاق. . . وإنه لأكثر من مجرد مصادفة أن نجد الشخص المرهف الحساسة ذو معدة مرهفة الحساسة.

وقد تبين من البحوث المختلفة أن:

الأطفال المرهفى الحس والعاطفة، لا يقتصرون على الإفراط فى البكاء وحسب، بل إنهم يقاسون كذلك من اضطرابات هضمية.

قد يفقدون شهيتهم، وتضطرب أعضاؤهم، بل قد يكون رد الفعل العاطفى منهم للمواقف المؤلمة أن يفرغوا ما بأجوافهم.

أمثلة توضح علاقة الإرهاق الحسى بسوء الهضم:

✽ قصت على مريضة كيف أن ابنتها البالغة من العمر سبعة أعوام تستطيع أن تفرغ ما بجوفها بإرادتها كلما تركتها أمها فى عناية الخادمة، فكان القيء رمز لشعورها بانعدام الأمن لبعدها عن أمها.

* كان غلام صغير يشكو من شعوره بالمرض كلما ركب السيارة يتقياً الطعام الذى تناوله كلما صحبه والداه فى رحلة طويلة بالسيارة . . . وقد اتضح أن أباه يؤثر أخاه عليه، فاستعاض الغلام عن فشله فى الظفر بعناية أكبر من والده عن طريق مرضه، ولما صحح الوالد الوضع، وشرح للغلام أنه مفرط فى حساسيته وأن عليه ألا يغار من أخيه الأكبر، وأقنعه بأن له حب كبير فى قلب والده، اختفت هذه الأعراض.

لذلك: للتحكم فى الجهاز الهضمى وخاصة المعدة، ينبغى التعلم أولاً التحكم فى العقل، وتجنب الصراع العاطفى، إن الاطمئنان النفسى الوسيلة إلى الصحة الجسمية.

(٤) أهمية تعود النفس الاسترخاء:

إن التوترات التى تتراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر فى حالة الهضم. لذلك: ينبغى الكف عن الإثارة الشديدة وضرورة الإبطاء قليلاً فى الحياة.

* فإن العمل والاسترخاء يجب أن يتناوبان تناوباً سليماً .
* التذمر، والسخط والاستياء قادرة على أن تجعل الطعام أقل إثارة للشهية، وبالتالي أقل قابلية للهضم.
* لذلك من واجب الفرد ومن فائدته أن يبحث عن السعادة على الرغم من العقبات التى يصنعها القدر فى طريقة.

وغالباً ما يكون إلعضو المصاب فى الشخص الواحد هو نفس العضو الذى أصيب فى المرات السابقة وقد يصاب الأشخاص فى عدة أعضاء فى المرة الواحدة، وعلى فترات متفاوتة.

كما سبق ترى أن النفس والبدن مرتبطين ببعضهما ارتباطاً وثيقاً، فإذا أصيب أحدهما تأثر الآخر، ولا سيما بين الأطفال والمراهقين.

لذلك ينبغي على الوالدين أن يتنبهوا إلى الأعراض البدنية التي تظهر على أبنائهم ولا تستجيب لأي علاج باطنى.

ينبغي فى هذه الحالات الاستعانة بالمشورة الطبية النفسية التي تساعد الأبناء على التخلص من المتاعب التي يعانون منها نفسياً وبدنياً، والتي كانوا يعانون منها شهوراً وربما أعواماً.

فالأعراض النفسية البدنية تنشأ عادة نتيجة ظروف بيئية وأسرية غير ملائمة من حيث سوء المعاملة للمريض، وعدم تقدير مشاعره وحرمانه من الحب الذي يعتبر الغذاء النفسى له، فإذا توافرت للطفل البيئية الهادئة البعيدة عن الاضطرابات والاختلافات وسوء المعاملة شعر بالأمن والاستقرار، وتختفى الاضطرابات السلوكية والنفسية.

ولا شك أن الحب والحنان يعتبران من الأعمدة الأساسية الهامة لتكوين شخصية متزنة بعيدة عن القلق والكرهية، مما يساعد على النضج الانفعالى فينشأ الطفل متعاوناً محباً لأسرته ووطنه، بعيداً عن أعراض الاضطراب النفسى والبدنى.

لذلك: فحالات الاضطرابات النفسية والبدنية ينبغي عرضها على الطبيب النفسى للتعرف على الأسباب وعلاجها.

فالطبيب النفسى: هو الشعاع الذى يضيء لهم حياتهم ويسعدهم بعد شقائهم والطبيب النفسى يستطيع أن يرى البذرة التي تثبت منها المشكلة، والأرضية التي تثبت فيها، والعوامل التي ساعدت على ظهورها كي يستطيع

أن يوازن بين قدرات المريض وإمكانياته من ناحية، وظروف مشكلته من ناحية أخرى .

من هذه الموازنة يستطيع أن يستنبط أكثر الوسائل فاعلية لحلها ثم تجنب حدوثها أو حدوث غيرها فيما بعد . .

وبذلك يستطيع الطبيب النفسى أن يساعد المريض على وضوح الرؤية، وأن يعينه على الربط بين السطح والأعماق، وبين الشكل والمضمون، وبين المظهر والمعنى، وبين المرئى والمخفى وبذلك يساعد على تحقيق الشفاء وزوال الأعراض .

وفيما يلي بعض الأمثلة على الأمراض النفسية البدنية:

١ - فى الجهاز الهضمى:

يعد الجهاز الهضمى من أكثر الأعضاء بالجسم تأثرا بالحالة الوجدانية للشخص، وكلنا نعرف أهمية الجو العائلى وفى المجتمع على وجه العموم وما يصاحبها من سرور أو خلافات فى بعض الأحيان ومن الأعراض الممكن حدوثها ما يلى:

أ - فقد الشهية: التى إذا زادت قد تؤدى إلى حالة مرضية صعبة العلاج .

ب - البثرة والسمنة: وقد يلجأ الناس إلى الإفراط فى الأكل عندما تصادفهم مشاكل الحياة .

ج - القئ: الذى قد يحدث على سبيل المثال عندما يرى الشخص المصاب بالتوتر النفسى شخصا آخر يكرهه .

د - بعض الأشخاص يصابون بالإسهال، والبعض الآخر يصابون بالإمساك، والانتفاخ عندما تزداد حدة التوتر النفسى.

هـ - يعتقد كثيرون من الأطباء أن بعض الأمراض بالجهاز الهضمى عضوية قد تنتج عن عوامل نفسية مختلفة ومثال ذلك: قرحة المعدة والاثني عشر.

(٢) فى الجهاز الدورى:

عصاب القلب Cardiac Neurosis الذى ينتج عن التوتر النفسى الشديد فى بعض الأشخاص وتكون أعراضه عادة، الألم فى منطقة القلب وازدياد سرعة ضربات القلب، والإحساس بالخفقان، وغالباً ما تكون هذه الأعراض مصحوبة بسرعة التنفس والضعف العام، والأرق، بعض أعراض الجهاز الدورى العضوى: قد تنتج عن عوامل نفسية مختلفة مثل حالات ضغط الدم المرتفع.

(٣) الجهاز النفسى:

أ - اللهاث: أغلب حالات القلق النفسى الحاد تكون مصحوبة بازدياد سرعة التنفس، وإذا استمر اللهاث لمدة طويلة يؤدي إلى تغيرات بيوكيماوية فى الدم التى قد تؤدي بدورها إلى حدوث تشنجات فى اليدين والقدمين، وأحياناً الإغماء.

ب - أغلب حالات الربو يكون من مسبباتها العوامل النفسية المختلفة.

(٤) فى الجهاز البولى والتناسلى:

من ضمن الأعراض التى تحدث نتيجة للاضطراب النفسى: الشعور بالألم أو التئميل فى الحوض، واضطراب الطمث، والحمل الزائف،

والاضطراب فى الوظائف الجنسية وكذلك كثرة التبول والتبول اللاإرادى الليلى .

أسباب التبول اللاإرادى الليلى:

قد تكون عضوية مثل التهاب المثانة أو حصوة فى المثانة أو عيب خلقى فى أسفل النخاع الشوكى والفقرات وقد تكون لأسباب نفسية مثل: الخلاف المستمر بين الوالدين أو تفضيل الأبناء على بعضهم، أو سوء معاملتهم.

اضطرابات الدورة الشهرية:

بسبب الأزمات النفسية قد يحدث الآتى:

أ - انقطاع الدورة لشهر أو أكثر.

ب - حدوث الطمث أكثر من مرة فى شهر واحد.

ج - ازدياد نزيف الدم فى ميعاد الدورة.

د - ألم شديد أو قلق وخاصة قبل الدورة مباشرة وفى الأيام الأولى .

كما تقدم: يتضح أنه من الواجب النظر إلى الإنسان كوحدة واقعة تحت تأثير عوامل مختلفة منها العضوى، كالعوامل الكيمائية والفسىولوجية وغيرها، ومنها العصبى والنفسى ومنها الاجتماعى، وفى كل حالة يقوم أحد هذه العوامل بالدور الأكبر فى إحداث الحالة المرضية، ولكننا إذا دققنا النظر فى كل حالة وجدنا أن كل العوامل قد تكون موجودة فقط بنسب مختلفة.

ومن الواجب أن يسير الطب النفسى جنباً إلى جنب مع الطب الباطنى فى كل فروعِهِ .

ملحوظة: في كل الحالات النفسية البدنية يفحص المريض جيدا بواسطة طبيبه، وتعمل له التحاليل اللازمة لإثبات عدم وجود أى مرض عضوى، ثم يبدأ بالعلاج النفسى فور التأكد من أن الحالة النفسية بدنية، ويؤخذ رأى الأخصائى فقط فى حالة الفشل أو فى الحالات الشديدة.

* يجب أن يخلق الفرد لنفسه اهتمامات خارج نطاق عمله، وسوف يذهل حين يرى الأثر البالغ الذى يجنيه، ومبلغ الحماسة التى يضيفها على عمله.

* فهناك مريض صيدلى يشكو من معدته . . .

وهو يقضى كل وقته فى العمل بصيدليته الممتلئة بالأدوية، ولا يفرغ حتى للملاعبة طفله، إنه لم يتعلم كيف يستمتع بما لديه، فهو دائما مشغول الذهن بالخطط والمشروعات التى ترمى إلى تحقيق أهداف بعيدة.

فلا عجب إذا شعر بالشقاء والتعاسة أغلب وقته.

إن المعدة المهتاجة هى غالبا نتيجة لعقل ونفس قلقة.

وأخيرا: ينبغى أن يبرم الفرد عقدا جديدا مع الحياة، فيدرا عن عقله القلق والتعاسة والاضطراب، وبذلك سوف يبرأ عندئذ من أهم مقومات سوء الهضم العصبى.

(٤) العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والبدنية:

كما سبق يتضح العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والبدنية.

فى الاضطرابات النفسية البدنية تحدث استجابة إلى أى ضغط نفسى يتعرض له الفرد نتيجة لظروف بيئية أو مشاكل أسرية أو سوء معاملة يعانى

منها ويتحدد العضو المصاب حسب حساسية الفرد أو استعداده الجسمي الذي ربما يكون أساسه الوراثة أو أعراض بدنية سابقة . .

ولذلك :

فالترباط يكون بين أى ضغط نفسى ناتج عن أى نوع من المؤثرات الخارجية البيئية وأى عضو قابل للاضطراب الوظيفى (الجهاز الهضمى فى هذه الحالة).
