

## الفصل الثالث

### المرأة .. والاضطرابات النفسية

#### المقدمة :

انتشرت الأمراض النفسية بصورة مقلقة بين النساء - لأسباب عديدة لعل أهمها: ضغوط الحياة المختلفة وما طرأ عليها من تغيرات وقد أوضحت دراسة علمية حديثة أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية من الرجل.

وحسب الأرقام التي أوردتها الجمعية النفسية الأمريكية: فإن مقابل كل رجل يصاب بالمرض النفسى تصاب به امرأتان أو ثلاث.

#### أسباب الاضطرابات النفسية للمرأة:

##### (١) الاستعداد المكتسب:

ويعنى بهذا أن التربية الخاطئة خصوصا فى سنى الحياة الأولى يجعل الفتاة غير مستقرة عاطفياً مما يؤدى إلى وجود الاضطرابات فى شخصيتها، وتدخل هنا الأخطاء فى تربية الطفلة التى قد تحدث فى المنزل أو فى المدرسة أو فى أى مجتمع توجد فيه. ومن المشاهد أنه كلما صغر سن الفتاة وقت حدوث الخطأ ازدادت حدة الاضطراب

النفسى سواء وقت حدوث الخطأ أم عند الكبر أم إذا صادف أى أزمة تؤدى إلى الصراع النفسى.

## (٢) تحدث فى فترات معينة من الحياة:

تغيرات فسيولوجية ونفسية هامة فى حياة المرأة، ويصاحب ذلك ازدياد نسبة الأمراض النفسية والعقلية. وهذه الفترات هى:

( أ ) فترة المراهقة.

(ب) فترة الحمل والإنجاب.

(ج) الفترة الانتكاسية.

( د ) فترة الشيخوخة.

## (أ) فترة المراهقة:

هى مرحلة من العمر تصل بين الطفولة والرشد، وهى تبدأ بالبلوغ وتمتد من سن الثانية عشرة حتى العشرين فى الفتيات..

وتتميز هذه المرحلة بخصائص بدنية وذهنية وانفعالية واجتماعية تجعلها على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لمستقبل المرأة، وخاصة بالنسبة لحياتها النفسية. ولكى تساعد المراهقات على التغلب على أزمات هذه المرحلة يجب أن نهين لهن المخارج الملائمة لطاقت هذه المرحلة، ويجب أن يظهر الكبار كل فهم وعون لهن.

## أعراض قبل حدوث الدورة الشهرية:

والاضطرابات النفسية فى هذه المرحلة تتعلق بالحالة المزاجية فى الفترة ما قبل الدورة الشهرية حيث تظهر أعراض: القلق - التوتر - الضغط العصبى - وسرعة الغضب - وسهولة الإثارة - وحالات من الخوف والاندفاعات السلوكية فى صورة ثورة وانفعال زائد عن الحد.. وفى نفس الوقت يحدث:

اضطراب النوم - فقدان الشهية.. وبعض الأوجاع الجسمية. بما فيها آلام الظهر والمفاصل. والغص وآلام البطن المتكررة - والميل إلى القيء. وأحيانا الشعور بالاختناق والإحساس بالاكئاب والميل إلى البكاء.

تشعر الفتاة بأنها غير راغبة فى:

ممارسة أى نشاط أو عمل زيارات أو حتى الرغبة فى ممارسة الهوايات المفضلة إليها.

تحدث هذه الاضطرابات النفسية قبل حدوث الدورة الشهرية بنسبة تصل إلى ٦٠٪ من الفتيات قبل الزواج.

ولكنها تقل مع الزواج، ومع تقدم العمر.

● والعلاج يكون سهلاً، وقصير المدى، ويعتمد على بعض المسكنات والمهدئات.

● وعلى بث روح الطمأنينة لدى الفتاة، وشرح طبيعة التغييرات النفسية بأنها حالات عابرة وتزول بزوال المؤثرات التي تسببها اضطرابات الهورمونات في الجسم.

● وتشجع الفتاة على ممارسة الرياضة والهوايات، وعدم الانقطاع عن العمل.

### (ب) فترة الحمل وإنجاب الأطفال:

تتعرض المرأة في هذه الفترة لعوامل فسيولوجية مختلفة بالإضافة إلى عوامل نفسية متعددة من حيث إن المرأة تتحمل مسئوليات متعددة وضغوط نفسية:

#### ١ - ومن الضغوط النفسية والاجتماعية:

قيامها بأعباء البيت، وتحملها مسئولية تربية الأبناء ورعايتهم، وحاجات الزوج. بالإضافة إلى مشاكل جسدية عضوية.

#### ٢ - ضغوط عملها الخارجي:

حيث تعاني من التوتر والإحباط في صراعها بين متطلبات عملها في البيت وفي المجتمع، خصوصا إذا لم يستطع الزوج أن يمد لها يد المساعدة ويخفف عنها أعباء العمل المنزلي.

#### أعراض الاضطراب النفسى أثناء الحمل:

تعرض المرأة للمشاكل المذكورة أعلاه يؤدي إلى إصابتها أثناء الحمل بحالة من:

● الرفض للحمل الذى يظهر فى صورة اكتئاب نفسى يسيطر عليها:

● شعور بالضيق والتوتر والميل إلى البكاء، والإحساس بالذنب والرغبة فى التخلص من هذا الحمل.. وينعكس ذلك على وظائف جسمها حيث:

- تضطرب الوظائف الحيوية، ويضطرب النوم، وقد تصاب بأفكار سوداء تتعلق بالخلاص من الجنين.. وأيضاً قد يصل إلى مستوى التفكير فى الخلاص من حياتها.

- يؤثر اكتئاب الحمل على فسيولوجية المرأة، وبالتالي يؤثر على نمو الجنين فى بطنها.

ومن هنا تنشأ المضاعفات إلى حد أن تحدث مشاكل فى عملية الولادة.

ولذلك:

فإن علاج حالات الاكتئاب النفسى أثناء الحمل: يجب أن يكون سريعاً وفعالاً ومؤثراً.. ويراعى فيه أن العقاقير النفسية التى تعطى للمرأة الحامل قد تؤثر على الجنين وقد تصيبه بأضرار خلقية، ولذلك فإن حساب الأدوية، وضبط كمية الجرعات هام جداً. ويفضل تجنب الأدوية فى ثلاثة الأشهر الأولى من الحمل.

ويفضل العلاج النفسى، والعلاج الطبيعى، وبعض التمرينات التى قد تخفف الشعور بالاكتئاب.

### فترة ما بعد الولادة :

هناك اضطرابات نفسية تحدث للمرأة فى أثناء عملية الولادة إذا كانت الولادة متعثرة أو صعبة.. أو إذا كان هناك مشاكل فى الجنين.. أو مشاكل عند الأم الحامل.

### فقد تصاب المرأة:

بحالة هياج عصيب، ثورة شديدة جدا قد تصل إلى مستوى الاكتئاب الشديد ورفض استلام المولود ورعايته أو التعامل معه..

وقد تصاب بتسمم الحمل إذا كانت عملية الولادة معقدة، وفيها بعض المضاعفات. وهذا التسمم يظهر على الجهاز العصبى والنفسى، وتصاب المرأة بما يسمى: الحالة العقلية ما بعد الولادة: وهى حالة تشبه الفصام العقلى المصاحب له أعراض الاكتئاب:

● تفقد المرأة السيطرة على نفسها وتصاب بحالة هذيان وخطرفة.. وتعانى من أعراض الهلّاسات السمعية والبصرية.. واضطراب التفكير بشتى أنواعه فيتهياً لها أشياء لا وجود لها.. وتسمع أصواتا لا وجود لها..

● تصاب بحالة من فقدان التواصل مع من حولها، وقد تصل الثورة إلى درجة تحطيم وتدمير كل ما في يدها، وكل ما هو حولها.

● ترفض المرأة كل شيء من رعاية وعناية حتى يصل إلى مستوى رفضها للجنين، وقد تكون الأم خطراً على جنينها، (يفضل هنا إبعاده عنها، ومنعه من أن يكون بين يديها).

لذلك:

فإن العلاج في هذه الحالة يكون داخل المستشفى، ويلجأ الطبيب النفسى إلى العلاج المكثف بالمهدئات، ومضادات الحالة العقلية، والعلاج الكهربائى إذا لزم الأمر.

(ج) الفترة الانتكاسية : (اكتئاب سن اليأس)

### Involucional Period

هى مرحلة خريف العمر بين الأربعين والخامسة والخمسين.. حين تبدأ الوظائف الفسيولوجية للمرأة وخاصة الجنسية فى التدهور، وتلعب العوامل النفسية دورا كبيرا هنا فى اضطرابها النفسى.

الأسباب :

### العوامل النفسية:

- إحساس المرأة بالاكْتئاب، وعدم الثقة بالنفس لإحساسها بفقدان دورها كامرأة فى إنجاب الأطفال (لتوقف الدورة الشهرية).
- إحساسها بالغيرة لتصورها أن الزوج سوف يتطلع إلى الفتيات الشابات لفقدان جاذبيتها السابقة كامرأة شابة.
- إحساسها بالإرهاق، وعدم القدرة على القيام بأعمالها اليومية، مع سرعة الانفعال، والأرق، ونوبات الدوار، وفقدان الشهية للطعام أو زيادتها.

### ● العوامل الاجتماعية :

- العزلة: من المفروض أنه كلما زادت العزلة الاجتماعية فى وسط ما، زادت نسبة الإصابة بالاضطرابات النفسية.. وقد تبين من إحدى الإحصائيات أن ثلثى الذين يصابون باضطرابات نفسية وعقلية فوق سن الأربعين والخمسين: هم من غير المتزوجين أو الأرمال أو المطلقات.. والعامل المشترك فى هذه الحالات هو (العزلة).
- العجز: من المشاهد أن العزلة فى مراحل بعد سن الأربعين الناتجة عن وفاة الزوج مثلا يتضاعف مفعولها السيئ فى حالة وجود عجز عضوى مثل:

ضعف السمع أو البصر، أو أى مرض آخر فى أى جزء من الجسم وينتج عنه الحد من القدرة الجسمية، وقدرة التجاوب مع البيئة المحيطة.

- اعتزال العمل: نجد المرأة بعد سن العمل، أن لديها متسعا من الوقت لا تعرف كيف تنفقه، مما يجعلها تشعر بالفراغ، والملل، والاكتئاب.

### أعراض اكتئاب سن اليأس :

تبدأ أعراض اكتئاب سن اليأس - بتغيرات جسمية وأعراض نفسية.

### ● التغيرات والأعراض الجسمية :

- تناقص فى إفراز الغدد الجنسية مما يؤدي إلى هبوط فى القدرة الجسمية.

- انقطاع الطمث - ضمور فى الغدد التناسلية.

- تغيرات فى توزيع الدهن فى أجزاء الجسم.

- تشعر بعض النساء بسخونة فى الوجه، وصداع، وتنميل فى الأطراف، وآلام البطن، وآلام مختلفة فى كل عضو من أعضاء الجسم.

## ● الأعراض النفسية لاكتئاب سن اليأس :

- الشعور بالحزن، والتوتر، وضيق الصدر، مع الإحساس بالتشاؤم، وفقدان الأمل.

- الشعور بالذنب، وعدم الثقة بالنفس، والإحساس بالنقص والعجز.

- فقدان الشعور باللذة أو الانسراح لممارسة أى عمل أو هوايات سابقة.

- اضطراب النوم : مثل الأرق أو كثرة النوم أو الاستيقاظ مبكراً.

- تغيرات فى الشهية: فقدان الشهية ونقص الوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.

- تغيرات فى الحركة : كثرة الحركة، عدم الاستقرار، أو تباطؤ ملحوظ فى الحركة.

- صعوبة التركيز، وضعف الذاكرة، وتباطؤ فى اتخاذ القرارات.

- الشعور بعدم الاستقرار، والإعياء، والشعور بالتعب.

## بعض الملاحظات :

من الملاحظ أنه ليس كل امرأة تعاني من اكتئاب سن اليأس، تعاني من كل هذه الأعراض، ولكن البعض منها، والتي تختلف من امرأة إلى أخرى حسب شدة المرض.

وبعض هذه الأعراض قد تمر على الإنسان العادى، وهذا لا يعتبر إصابة بالاكتئاب، لأن مجرد ظهور هذه الأعراض لا يكفى، بل يجب أن تكون مستمرة ولفترة طويلة حتى يكون التشخيص صحيحا.

● ويجدر القول: بأن الغالبية العظمى من النساء تمر بهذه المرحلة دون حدوث مرض الاكتئاب، أو ظهور أعراض جسمية أو نفسية تستدعى الاستشارة الطبية النفسية.

أما الحالات التى تستلزم العلاج الطبى النفسى، فعددها قليل، وبعض هذه الحالات يكون قد عولج من أعراض مماثلة قبل مرحلة انقطاع الطمث.

وأغلب هذه الحالات تشفى تماما بالعلاج.

### علاج اكتئاب سن اليأس:

● العلاج النفسى: يتم استخدام الجلسات النفسية وفيها تعلم المرأة:

● طرقا جديدة لمواجهة ضغوط الحياة ومشاكلها الاجتماعية.  
● الترفيه وتغيير نمط الحياة، فقد يساعد ذلك فى علاج بعض الحالات.

● توضيح الجوانب الإيجابية للمرأة فى شخصيتها وإنجازاتها.

● توضيح الجوانب المضيئة فى الحياة.

- العلاج بالأدوية: استخدام أدوية مضادة للاكتئاب.
- العلاج بالجلسات النفسية والأدوية: تساعد على سرعة الشفاء.
- العلاج بالصدمات الكهربائية: فى بعض الحالات الشديدة أو الخطرة على الحياة - فى حالة فشل مضادات الاكتئاب والعلاج النفسى - يستجيب البعض للصدمات الكهربائية.
- دور المحيطين لمساعدة المرأة المصابة باكتئاب سن اليأس :
  - ١ - تشجيع المريضة على الاستمرار فى العلاج حتى تختفى الأعراض إلى درجة مقبولة.
  - ٢ - الإشراف على تعاطى المريضة العلاج بانتظام، ومصاحبتها للمتابعة الطبية النفسية.
  - ٣ - المساندة العاطفية وتشمل: الصبر، التفهم، الحنان، والتشجيع.
  - ٤ - تشجيع المريضة على النواحي الترفيهية، وممارسة هوايتها، والذهاب إلى أماكن العبادة.
  - ٥ - التذكر أن معظم حالات الاكتئاب يمكن أن تعالج لكنها قد تحتاج إلى وقت.
  - ٦ - تجنب إيقاف العلاج عند تحسن الحالة إلا تحت إشراف الطبيب النفسى المعالج.