

الخور العصبي

« النورستانيا »

ينشأ الخور العصبي عادة من إرهاق الجهاز العصبي بمجهود عقلى أو جسمانى متواصل وخصوصاً إذا صحبه الأرق، وهو على العموم غير ذائع الانتشار كمرض أولى لأن أكثر الحالات وليدة القلق العصبي الذى انتشر فى عصرنا هذا باستحكام الأزمات المالية والاجتماعية وغيرهما .

ومن الأسباب التى تؤدى إلى الخور العصبي الولادات المتكررة والرضاعة الطويلة والمعيشة فى البلاد الحارة وشرب الخور أو من تسمم عام من يؤر سامة بالجسم كالتهاب مزمن بالزائدة الدودية أو التهاب صديدى بحذور الأسنان . ويحدث كثيراً فى أثناء النقه من الحيات كالأنفلونزا والتيفودية .

الأعراض :

يشكو المريض من عدم إمكانية توجيه أفكاره إلى اتجاه واحد ومن عدم ثقته بنفسه للقيام بعمل ما ويصبح سريع الانفعال يثير غضبه الشديد قليل من الضوضاء وتتعب أعصابه من النور فلا يستطيع احتماله . ويكون ثمة سبب لما يشعر به من عدم الكفاية وقلة الحيلة فتراه يشكو — عن غير قصد — من صداع وآلام بالظهر أو سوء الهضم أو طنين فى الأذن أو إمساك . وقد يتهم قلبه أو معدته أو أمعائه بأنها السبب فيما يقاسيه من العلل والأسقام كما قد يعزو أعراضه إلى إدمانه على العادة السرية، وربما آل أمره إلى هبوط عقلى إذا ما استولى اليأس على قلبه وتسلط الوهم على عقله .

العلاج الوقائي :

ينبغي لكل منا أن ينظم معيشته ويحدد أوقاتاً للعمل وأخرى للرياضة والراحة ، وأن يحذر إرهاق نفسه بأي مجهود عقلياً كان أو جسمانياً وأن يتناول الأطعمة المغذية بلا نهم وخصوصاً اللبن والبيض ، ويا حبذا لو أخذ البيض نيئاً فهو مستودع عظيم للفيتامينات .

ومن الأهمية بمكان أن يستريح الإنسان من عناء العمل يوماً في كل أسبوع ، وشهراً على الأقل في كل سنة .

ولا يفوتني أن أقول أن اعتبار الإجازات الأسبوعية أو السنوية في مصالح الحكومة كنز تمنح للموظفين مخالفة للعدل بل لا بد لحسن سير العمل وصحة الموظفين من أن يعطوا الإجازات إجبارياً .

العلاج الشفائي :

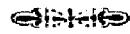
إذا كان المريض بؤر سامة فلا بد من استئصالها أو علاجها بما يلائمها . أما الحالات التي تضاعف القلق العصبي فتعالج بالتحليل النفساني علاوة على العلاج المعتاد وهو الراحة في الفراش في مكان هادئ أسبوعاً أو أسبوعين ، ولا بأس من التسلية في أثناء ذلك بالقراءة الخفيفة . ولا يزعم المريض بكثرة الزوار وبسماع المشاكل العائلية . وتلك عضلاته مرة في اليوم أسبوعاً أو أسبوعين لتقوم مقام الرياضة البدنية لتنشيط الدورة الدموية ويمكن القيام بالرياضة بدنية خفيفة في الرقاد .

وبعد انقضاء أسبوع أو أسبوعين في الراحة يسمح للمريض بترك فراشه والقيام بالرياضة البدنية بشكل جدي في الصباح والمساء وتزداد مدة الرياضة يوماً فيوماً إلى أن ينقضي شهر أو شهر ونصف شهر من ابتداء

العلاج وياحبذا لو عمد المريض إلى قضاء أجازة في مكان عالٍ أو جهة ريفية وسط المزارع أسبوعين أو أكثر ففي تغيير الوسط ما يروّج عن النفس ويهدّئ الأعصاب المتهيجة .

ويلعّج الأرق بالاستحمام بماء ساخن قبل الرقاد وترخي عضلات الجسم على الفراش تمهيداً لاستقبال ماديء فأن لم تفلح هذه الطريقة فلا مناص من إعطاء المنومات ، وينبغي تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية كاللبن والبيض والخضروات النيئة .

ولا بد من الاعتناء بالهضم فإذا كان العصير الهضمي عديم الكفاية فتعطى العصائر الهضمية المجهزة . وتوصف خلاصة الندد الصماء وخلاصة الكبد في بعض حالات الخور العصبي .



الخَوَرُ النفساني (Psychasthenia)

يشكو المريض من خور عقلي وجسماني ولكنه يختلف عن مرض النورستانيا في كون أعراضها متنسبة كأن تكون مسببة من الحيات أو من إجهاد القوى العقلية والجسمانية . أما الخور النفساني فهو راجع لضعف التكوين الشخصي .

وكثيراً ما تكون في تكوين الشخص المصاب بالخور النفساني عيوب كتقوس شديد في سقف الحلق أو عدم تكافؤ شطري الجمجمة أو عيوب في الأسنان والأذن . الخ

والمرضى بهذا المرض مستهدفون لجنون الولع بالشراب إذا هم أدمنوا على الخور فيتأبمهم هذا الولع بصورة وسواسية .

محتوى

جنون العظمة المضطهدة (البارانويا)	٩١	الباب الأول	
شلل الجنون العام	٩٩	٤ بين العقل والجنون	
علاقة الأمراض العامة بالجنون	١٠٢	٩ الشذوذ العقلى والجنون	
جنون الحل	١٠٤	١٧ الشذوذ الجنسى	
جنون النفاس	١٠٥	٢٧ شذوذ الحافز الشخصى	
جنون اليأس	١٠٦	٢٩ مظاهر السعادة والشقاء فى الجنون	
تأثير الخور على القوى العقلية	١٠٧	٣٢ الانتحار	
العتة والبلاهة	١١٢	٣٨ لعنة الفراعنة	
الضعف العقلى الخلقي الطفيف	١١٧	٤٠ طرائف من مشاهداتى	
الانحلال التهذيبى	١١٧	٥١ الأمراض العقلية فى مصر	
الصرع	١٢٠	٥٨ الهبوط النفسانى	
الجنون الدورى	١٢٦	٦١ الغدد الصماء	
الباب الثالث		الباب الثانى	
القلق العصبي	١٢٧	٧٣ أسباب الجنون العامة	
الوسواس	١٣٤	٧٥ علاج الجنون الوقائى والشفائى	
الهستيريا	١٣٧	٧٧ الهوس	
الباب الرابع		٧٩ الملائخوليا	
الخور العصبي	١٤٣	٨٦ الجنون الخلطى الحاد	
الخور النفسانى	١٤٥	٨٨ جنون المراهقة	

