

اسباب اضافية أخرى

القلق

تحدثنا في الابواب السابقة عن الاسباب المتنوعة للقلق لكنك - عزيزي القارئ - قد لا يرضيك أن تبحث عن بعض الاشياء التي كانت سببا في قلقك في مناسبة ما فلا تجد أنها ذكرت هنا وأنا معك في أن ما نذكره من اسباب عامة للقلق ينطبق في كثير من المواقف والاحوال التي يتعرض لها الناس لكن يبقى لكل واحد منا اسبابه الخاصة لما يعانیه من هموم وما يساوره من قلق .

و من ملاحظاتي الخاصة عن بعض الموضوعات التي تستأثر بأهتمام كثير من الناس وتكون الهم الاول لهم والسبب الرئيسي في قلقهم فان انشغال البعض برأي الآخرين فيهم والشعور بالظلم وعدم الانصاف من العدالة أو تأثير الزحام والضوضاء والتفكير في تأثير الحسد والسحري من الامور التي كثيرا ما تكون وراء مشاعر القلق والاضطراب لدى هؤلاء الناس وهنا سنحاول القاء الضوء على بعض هذه المسائل وهي جديرة بالاهتمام .

رأي الآخرين:

يرجع السبب في في القلق الذي يصيب بعض الناس إلى انشغالهم بخصوص رأي الآخرين من اصدقائهم وزملائهم ورؤسائهم فيهم وفكرتهم عنهم و من الناس من يدفعه الحرص على أن يكون محبوبا من كل الناس ومحل تأييدهم إلى الانشغال والقلق الدائم وكثيرون يشعرون بالقلق والاحباط إذا حدثت أي

صعوبات في علاقاتهم بالآخرين من حولهم أو حين تبدر نحوهم أي تصرفات أو كلمات نقد لا يرضون عنها من أي من المحيطين بهم حيث تكون هذه الامور التي يبدونها الآخرون والتي لا دخل لهم فيها مصدرهم وقلق دائم لهم وتستأثر بالكثير من اهتمامهم.

والحقيقة أن رضا الناس المطلق عنا هو غاية لا يمكن أن ندرکہا ونحصل عليها على الدوام لكن ذلك لا يجب أن يكون السبب في قلقنا فنحن لا نحتاج إلى التأييد والساندة والحب من جميع الناس كي نمضي في حياتنا ومن الصعب بل من المستحيل أن ترضى جميع الناس لانك إذا كنت من الاشرار فسوف يكون لك اعداء من الطيبين وعلى العكس من ذلك فانك إذا كنت من الناس الطيبين لابد أن يكون لك بعض الاعداء الذين يختلفون معك ولا يرضون عنك وهم الاشرار.

ولعلنا جميعا نعلم حكاية " جحا " وولده وحمارة حين كان يركب مع ابنه على الحمارة ويسير في الطريق فوجد من يشير اليه على انه يظلم الحمارة بهذا الحمل الثقيل فنزل وترك ابنه راكبا على الحمارة فلم يعجب الناس ذلك أيضا ولا حين ركب هو وترك ابنه يسير خلفه حتى وصل الامر إلى حد أن سار هو وابنه خلف الحمارة ثم اثار ضحك الناس و سخرتهم حين فكر في أن يقوم هو بحمل الحمارة بدلا من أن يركبه وليست هذه دعوة لاهمال رأي الناس تماما ولكن يجب وضعه في الحجم المناسب دون أن نسمح لبعض النقد أن يدمر حياتنا ويجعلنا نعيش في قلق دائم كما أن الحرص على أن يكون المرء محبوبا ومؤيدا من الجميع لا يجب أن يكون مطلقا لاننا لسنا بحاجة ماسة إلى كل ذلك كل ما علينا هو أن نحفظ

بعلاقات طيبة متوازنة مع البعض من الناس الذين لهم تأثير مباشر في حياتنا
ونتصرف بثقة مع الآخرين دون خوف أو قلق .

الشعور بالظلم و غياب العدالة :

اصعب كثيرا من وقوع الظلم نفسه هو الاحساس بالظلم وشعور الظلم
هو شئ مرير بغيض يتسبب في حالة من الغليان الداخلي وهو قلق مضاعف
لا يمكن أن يهدأ طالما استمرت هذه المشاعر السلبية نتيجة للشعور بالظلم وقد
تتولد نتيجة لذلك أيضا مشاعر سلبية أخرى مدمرة كالغيظ والغضب والرغبة
الجامحة في الانتقام وكل هذه الامور يدفع المرء ثمنها من راحته ومن الطاقة التي
يفترض أن يستخدمها في أمور ايجابية بناءه لكنها تستهلك في هذه الانفعالات
السلبية .

ولا يقل اثرا عن ذلك شعور الفرد بأن العدل لا ينصفه وهو صاحب الحق
وهذا ما لاحظته في البعض من الناس الذين يصيبهم القلق والاحباط في الفترة التي
ينتظرون فيها ما تسفر عنه الاجراءات الطويلة للتقاضي في ظل العدالة البطيئة .

أن علينا في بعض المواقف أن نتحلى بالصبر وليس ذلك موقف سلبى لكن
يكفى أن نبتذل ما في وسعنا وأن نواجه بشجاعة الموقف ولا نفقد الامل بالمرّة
فالاامور لن تظل في غير صالحنا ولا مكان لليأس في معالجة أي موقف وإذا فعلنا
ما نستطيع دون استسلام فان ذلك هو الحل الامثل لتخفيف المشاعر السلبية
نتيجة التعرض للظلم أو العدالة البطيئة.

تأثير الزحام و الضوضاء :

تجربة طريفة و مثيرة قام بها احد العلماء حين وضع عددا من الفئران في مكان فسيح و ظل يمدّها بالغذاء و الماء لمدة من الزمن تصل إلى عدة شهور و كانت النتيجة أن حالة الفئران تحسنت و زاد وزنها و ظهر الحمل في بعض اناتها و في نفس الوقت وضع عددا مشابهها من الفئران و لنفس المدة في مكان ضيق لا يكاد يتسع لوقوفها و لا تتوفر فيه وسائل الغذاء و المعيشة بدرجة كافية فكانت النتيجة أن الاضطراب قد ظهر على الفئران فبدأت في اظهار سلوك عدواني شرس نحو بعضها البعض حتى قتل عدد منهم و هذه التجربة لا تحتاج إلى الشرح فالزحام يجعل الناس في حالة قلق و توتر و اضطراب .

و تؤثر الضوضاء على الإنسان إذا زادت حدها عن حد معين أو مع طول مدة تعرضه إلى مصادرها مما يؤثر على الجهاز العصبي و السمع ثم يمتد التأثير إلى الانفعال الذي يسيطر عليه القلق و يظهر معه السلوك العدواني نحو الآخرين و يشكل الزحام و الضوضاء و مشكلات البيئة الاخرى من الضغوط الاضافية على اعصاب الناس مما يزيد من اسباب القلق في هذا العصر .

تأثير الحسد و السحر :

يؤمن بعض الناس بصورة مبالغ فيها بتأثير العين و السحر الاسود و لا مانع في ذلك فكلنا نؤمن بوجود هذه الاشياء لكن هؤلاء يبالغون في الانشغال بهذه الامور و دائما ما يساورهم القلق لاحساسهم انهم مستهدفون بالحسد أو عرضة لاعمال السحر من جانب اعدائهم و يستغرقهم تماما هذا الشعور بأنهم تحت تأثير تلك

الاشياء الغامضة التي لا قبل لهم بدفع خطرها فهي قوى مؤثرة تتسلط عليهم وتصيبهم بالضرر.

وفي ممارستنا للطب النفسي نرى كثيرا من المرضى الذين ينسبون السبب في كل ما يعانون من قلق واضطراب إلى الحسد وتأثير العين والحسد هو قوة تعمل بشكل مفاجئ ولها تأثير مدمر على حالة الإنسان الصحية والنفسية أو ممتلكاته ومن بين الاعراض الشائعة الاخرى التي عادة ما تعزي إلى الحسد ، الارهاق والضعف أو العجز الجنسي ومن الملاحظ أن الذين يكونون هدفا للحسد هم الاثرياء أو من يتمتعون بقدر من الجمال والوسامة لكن العين قد تصيب أي شخص خصوصا اولئك الذين لديهم القابلية الى الايحاء فتتسلط عليهم فكرة الحسد بمجرد أن يساورهم الشك في احد الأشخاص ذكر تعليقا أو تتم بكلمة اعجاب أو شئ من هذا القبيل .

اما تأثير السحرفانه يلقي الكثير من الاهتمام لدى مرضى النفس بصفة خاصة ولدى قطاعات كبيرة من الناس أيضا ولعل كل من يعمل في مجال الطب نلاحظ أن المريض لا يذهب إلى الأطباء الا في توقيت متأخر في كثير من الحالات بعد أن يكون قد امضى الكثير من الوقت والمجهود لدى الأطباء الشعبيين وغيرهم من الدجالين والمشعوذين لكن الغريب أيضا أن الكثير من مرضى القلق يشعرون بالتحسن بعد زيارة هؤلاء الناس الذين يوهمونهم انهم قد تعاملوا مع السحر الذي يسبب متاعبهم وقاموا بابطال مفعول " العمل " الذي يسبب القلق والمرض لهم .

وليس هناك من تفسير للتحسن الذي يحدث بالفعل في بعض الحالات نتيجة للعلاج الوهمي لدى الدجالين والمشعوذين الا تأثير الايحاء على هؤلاء الناس

وقابليتهم للاستجابة لهذا الإيحاء بما يفوق أثر العلاج النفسي في بعض الأحيان فقد أخبرني أحد السيدات أنها ذهبت لعدد من الأطباء لعلاج ابنتها المراهقة من حالة اضطراب نفسي وامتدت في ذلك وقت طويل دون نتيجة وجاء الشفاء على يد الشيخ " فلان " الذي أخرج لها لفافة هي " العمل " أو السحر الذي تسبب في هذه الحالة ومن يومها والبنّت في حالة جيدة لكن ذلك لا يجب أن يدفعنا إلى التفكير كثيراً في امر الحسد والسحر فقد يكون مجرد الانشغال بهذه الامور مصدر قلق وعلينا أن نؤمن بهذه الأشياء في حدودها دون أن نسمح للوهم أن يملكنا وعلينا في ذلك الاستعانة بقوة الايمان والتوكل على الله تعالى .

الاحترق والملل والاجهاد :

ظهر في التصنيفات الحديثة للطب النفسي (التصنيف العاشر للأمراض والاضطرابات النفسية الصادر عن منظمة الصحة العالمية) تحت عنوان "المشكلات المصاحبة للتعامل مع صعوبات الحياة " حالة مرضية اطلق عليها مرض الاحتراق *Burnout Syndrome* وتعرف ايضاً على انها حالة الاكتئاب الناتج عن الملل والاجهاد *Exhaustion*، وتتميز هذه الحالة بشعور بالملل والاجهاد والتعب، وعدم القدرة على الاستمتاع او الاستفادة من الترويح، وعدم القابلية للقيام بالعمل، او الاقبال على الحياة، وكان اول من وصف هذه الحالة هو عالم النفس "كيل " سنة ١٩٩١ وذكر ان حالة الاحتراق او مرض الاحتراق يتميز بما يلي :

- اعراض نفسية مثل فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل او القيام بالمسؤوليات والنفور من انشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام على المستوى الشخصي او مع زملاء العمل والشعور بالقلق والضيق والعدوانية وعدم الصبر والعصبية وسرعة

الاستثارة كما تبدو على الشخص فى هذه الحالة مظاهر التعب البدنى والاجهاد الذى يمنعه من القيام بأى عمل .

- اعراض بدنية ومنها اضطراب النوع وفقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الامراض وشكاوى بدنية من آلام متفرقة بالجسم .

ومن امثلة هذه الحالات الاشخاص الذين يصابون بالملل نتيجة لرتابة الاعمال التى يقومون بها او نتيجة للركود فى محيط العمل وعدم وجود اى حوافز او ما يدفع على التجديد والابداع والنشاط فى العمل الذى يقومون به ومثال على ذلك الموظفون الذين يقومون باعمال روتينية مكررة ومدرسون الذين يأدون عملهم دون حماس لأنهم لا يحبون مهنتهم والعمال الذين يترددون فى مواقع منعزلة ويعملون تحت ضغوط وظروف عمل قاسية وقد يدفع الملل هؤلاء الى ترك اعمالهم او التقاعد فى موعد مبكر.

قلق الأطباء

أليس غريبا أن نتحدث عن مرض الأطباء الذين يفترض أن يساعدوا غيرهم من الناس في علاج ما بهم من قلق؟

وللإجابة عن ذلك يجب أن نتذكر المثل الشعبي المصري الذي يقول "باب النجار" الذي عادة ما يكون بحاجة إلى الاصلاح كما أن الطبيب ينتظر منه دائما أن يكون في حالة جيدة وأن يكون طرفا محايدا حتى يقوم بأداء واجبه نحو الآخرين لكنه إنسان كغيره من الناس له طموحاته ومشكلاته وهمومه .

أن الامر يتطلب من الطبيب - خصوصا من يعمل في مجال الطب النفسي - أن يبدو متماسكا متزنا وان يسيطر على انفعالاته في كل الاحوال ولا يعبر عن قلقه في أي موقف في مواجهة مريضه فالعلاقة العلاجية بين الطبيب والمريض لا تنجح الا إذا احتفظ الطبيب بالوضع الاقوى أو تظاهر بذلك حتى وهو يشعر بالخوف والقلق في داخله أن مظهر الثبات والثقة جزء من العلاج قد يفوق اثره على المريض النفسي في بعض الاحيان مفعول العقاقير .

لماذا يقلق الأطباء؟

مازلت اذكر قلقي شخصيا في السنوات الاولى لممارسة الطب ولقد تزايد القلق لدي حين بدأت العمل في عيادتي الخاصة لما استشعره من مسؤولية كاملة عن كل مريض يأتي لطلب العلاج ولقد تبينت أن كثيرا من زملائي الأطباء يتعرضون لهذا القلق ومنهم من يعاوده هذا الشعور مع كل حالة حتى أن بعضهم يكون في بعض المناسبات اكثر قلقا من الرضى وقد يبقى هذا الوضع رغم التعليم

الطبي والتدريب والدراسات العليا غير أن شبح الفشل وعدم الثقة الذي هو ربما السبب الرئيسي في هذا القلق يفترض انه يذهب تباعا مع الممارسة واكتساب الخبرة .

ومن اسباب قلق الأطباء بصفة عامة الخوف الا يتحسن المريض من العلاج وهذا يؤثر في نظرة الطبيب إلى نفسه حيث ينتقص من طموحاته وقدرته في اثبات ذاته ويكون ذلك واضحا لدى المبتدئين من الأطباء الذين لا سجل لهم يؤكد قدرتهم على الشفاء ويمكن للطبيب أن يسيطر على هذا القلق في داخله إذا كان بطبعه هادئ الروع قوي الاحتمال بحيث لا يتأثر كثيرا بقلق مريضه ويحاول التعرف على حالته من خلال الملاحظة والاستماع ومجرد الاستماع بانصات إلى بعض المرضى كفييل بأن يشعروهم باهتمام الطبيب بحالتهم ويشجعهم على الحديث بحرية عن خليفتهم الاسرية والاجتماعية والنفسية ، أن هذه الخطوة البسيطة عادة ما تحقق الاشباع وتخفف القلق والتوتر معا : المريض والطبيب!

قلق المرضى .. وقلق الأطباء :

يتساءل البعض : هل ينتقل قلق المريض إلى الطبيب ويؤثر عليه ؟

وقبل أن نحاول الإجابة على هذا التساؤل يمكن أن نؤكد من خلال الملاحظة أن المرضى بصفة عامة عند زيارتهم للأطباء عادة ما يمتلكهم القلق نتيجة للخوف والترقب أو التوقع الذي يسيطر عليهم لمجرد دخول العيادة ومقابلة الطبيب ، والدليل على ذلك أننا عند قياس ضغط الدم بصورة روتينية للمرضى نجد نسبة كبيرة منهم لديهم ارتفاع في ضغط الدم ، وهذا لا يعني بحال أنهم يصابون بحالة ضغط مرضية ولكنه الانفعال المصاحب لؤبة الطبيب وظروف الفحص حتى أنهم

يطلقون عليه في الخارج مرض " الباطوا الأبيض " ، أي ارتفاع الضغط نتيجة الانفعال عند مقابلة الطبيب بردائه الأبيض .

إذن فالمرضى في حالة قلق فمانا عن الطبيب ؟ قد ينتقل القلق بالفعل إلى الطبيب خصوصاً إذا كان المريض عدوانياً نحو الطبيب ، أو يعتمد التهويل وتضخيم الأعراض التي يشعر بها ، أو يعتمد أن لا يتحدث عن قلقه ويذكر بدلاً منه الأعراض المبهمة أو الشكاوى البدنية ، وقد يزيد قلق الطبيب حين يشعره مريضه بالعجز عن شفائه ، لكن الطبيب في العادة يدافع ضد هذا القلق بأن يحاول أن يبدو قوياً أو بالتعالي وعدم المصارحة ، لكن الحل الأفضل أن يعترف الطبيب بقلقه ولا يدعه يؤثر على علاقته بمريضه فتفشل عملية العلاج ، وعلى الطبيب أن يهتم بالعلاقة الإنسانية مع المريض ويقنعه بأنه سيفعل كل ما بوسعه من أجله ويكون هذا الوضع مقبولاً للطرفين .

الطبيب بين همومه وهموم مرضاه :

للأطباء عادة كثير من الهموم والمشكلات خصوصاً في حياتهم الخاصة نظراً لطبيعة عملهم الذي يتطلب النجاح فيه تكريس كل الوقت والجهد لتحقيق الإنجاز في مهنة الطب والقدرة على التفوق والمنافسة في مجال العمل ، لكن الطبيب أثناء ممارسة عمله قد يصادف بعض المواقف الحرجة التي قد تثير انفعال وتضيف إلى همومه .

وكمثال على ذلك ما يصادف الطبيب النفسي أحياناً عندما يتحدث إليه مريضه عن بعض الأمور التي تثير لديه مشاعر النفور والقلق وتتشابه مع بعض المشكلات في حياة الطبيب مثل الخلافات الزوجية ، أو الآراء الخاصة في النواحي

السياسية أو العقائدية ، أو المشكلات الجنسية ، وهنا قد يكون رد فعل الطبيب الذي يجيره المريض على الإعتراف بشيء خطأ في حياته أن يحاول انهاء المناقشة أو يضحك من كلام مريضة ، أو يغضب ويتأثر ، وكل هذه الانفعالات تجعل علاقة الطبيب بمريضه على غير ما يرام فنجد الطبيب يضع مبرراً لقلقه الذي دفعه إلى هذا الانفعال بأن المريض هو الذي يقع عليه اللوم في ذلك فهو مزعج أو عصبي أو غير طبيعي ، أو يبرر حاله عن طريق بعض الدفاعات يرددها لنفسه .

- " لا وقت عندي لسماع هذا الكلام .. "

- " لست مصلحاً إجتماعياً حتى أقوم بحل هذه المشكلات .. "

- " هذه ليست مشكلتي ، وماذا يمكن أن أفعل بها ؟ "

وإضافة إلى هذا المثال من مشكلات المهنة للأطباء هناك بعض الأمور الحرجة التي تصادفهم أثناء العمل والتي تحدث عرضاً وتسبب لهم الكثير من القلق ومنها على سبيل المثال الحرج الذي يصادف الطبيب النفسي عند السؤال عن المشكلات الجنسية أو عن الميل للإنتحار والذي قد يثير غضب بعض المرضى أو خجلهم ، والقلق الذي يصادف الأطباء من التخصصات الأخرى عند إجراء بعض الفحوص الحرجة في أمراض النساء أو فحص أورام الصدر للمرأة لارتباط مثل هذه الخطوات أحياناً بشعور الذنب نتيجة لأنها قد تثير بعض الإنعراء الغريزي ، وأكثر من ذلك من متاعب المهنة ما يحدث في بعض المناسبات حين تقع مريضة في غرام الطبيب فتسبب في قلقة نتيجة للصراع الذي ينتابه بين خوف الإنسياق وراء رغبته وافتضاح أمره وشعوره بالإثم وعدم الإرتياح ، وهذا نموذج لمتاعب المهنة !

في نهاية إحدى جلسات العلاج النفسي مع مريض كان يعاني من القلق وقد بدأ يتخلص من قلقه ويشعر بالإرتياح قال لي : دكتور لدي سؤال يحيرني ! قلت : إسأل ما شئت ، قال : أنفي وغيري من المرضى حين نشعر بالقلق نذهب إلى الطبيب النفسي للعلاج ، أما أنت الطبيب النفسي فماذا تفعل إذا أصابك القلق؟.. ولم تكن إجابة هذا السؤال يسيرة بحال ، فإلى من يمكن أن يشكو الطبيب خصوصاً الطبيب النفسي ؟ .. سيقول البعض : إلى زملائه .. لكنه غالباً لا يبوح لهم بشيء كي يحتفظ بوضعه منافساً لهم ، أو يشكو إلى زوجته .. لكنه لن يفعل ذلك لأن زوجته وكل أقاربه والمحيطين به لا يتوقعون أن يستمعوا منه إلى شكوى بل يتوقعون أن يجدوه دائماً في حالة ملائمة لحل مشاكل الآخرين ، إنه غالباً لا يجد من يشكو إليه .. وهذه مشكلة أخرى !

القلق .. والشخصية ..

من الاعتدال إلى الاضطراب

من الصعب أن نحدد ماذا تعني الشخصية، ولكنها بصفة عامة تعبير عن الجوانب المختلفة للصفات التي يتميز بها الشخص، وتشمل السلوكيات والأفكار والعواطف والانفعالات، وهي الخصائص التي تستمر مع الفرد علي مدى السنوات في مواجهة المواقف والظروف المختلفة، كما أن الشخصية تشمل القيم والمناهج التي يتبناها الواحد منا وتشكل ما يعرف " بطبعه " أو أسلوبه في الحياة، والذي يعرفه به الآخرون من حوله .

تكوين الشخصية:

تتكون شخصية الفرد في سنوات العمر الأولى ، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات أجريت علي التوائم، حيث يبدو الكثير من التطابق بين سمات الشخصية في كل من التوأمين اللذين ينتجان من تلقيح بويضة واحدة ، كما أن الصفات المزاجية للأطفال في الشهور الأولى عقب الولادة والتي يمكن ملاحظتها في هدوء البعض منهم وميل البعض الآخر للعصبية والمشاكسة غالباً ما تستمر خلال فترة الطفولة وربما في مراحل العمر التالية .

ويؤثر في تكوين الشخصية الظروف والعلاقات الأسرية المحيطة بالطفل في سنوات العمر الأولى ، فالحرمان العاطفي للطفل أو كثرة الخلافات بين الوالدين

غالباً ما تلقي بظلالها علي تكوين الشخصية وقد تظهر آثارها لاحقاً في مرحلة المراهقة وما بعدها ، ورغم أن العوامل الوراثية التي تنتقل عبر الأجيال من خلال الجينات التي تحمل الصفات الخاصة بكل فرد لها أهمية في تكوين الشخصية الا ان الدلائل تؤكد ان التعلم في مرحلة الطفولة من المواقف التي تفرضها البيئة المحيطة قد يعدل في السمات الرئيسية للشخصية ، ومثال ذلك الطفل الذي يتميز بالطاعة والهدوء الشديد حين يتحول الي طفل عدواني شرس إذا ما وجد ان هذا هو اسلوب التعامل بين ابويه وبقية افراد اسرته .

الشخصية القلقة :

قبل أن اعمل في مجال الطب النفسي كنت كثيراً ما اسأل نفسي وانا اراقب تصرفات وانفعالات بعض الناس ممن نتعامل معهم و من زملاء المدرسة لماذا يتعامل هؤلاء بتوتر وعصبية مع الآخرين في مواقف لاتدعو إلى ذلك ؟ و حقيقة فان كل منا قد يلاحظ أن بعض الناس في حالة شد دائمة وتبدو عليهم علامات القلق في مواجهة أي موقف وكثيرا ما يتصرفون بعصبية شديدة دون داع وهؤلاء يمكن أن ينطبق عليهم وصف الشخصية القلقة .

والشخصية تعني مجموعة الخصائص والصفات التي تميز الفرد ويعرف بها بين الناس وتبدأ في التكوين مبكرا منذ الطفولة وتتأثر بالمواقف والخبرات التي يمر بها الفرد في سنوات حياته الاولى وتترك لديه انطباعات شبه ثابتة فبعض الناس يكون لديهم شعور دائم بالتوتر وفقدان الامن وتوقع الاسوأ في كل الامور ويسمحون للهموم التافهة أن تسيطر على تفكيرهم فيتملكهم القلق وقد يكون ذلك هو داءهم المميز بصفة دائمة فهم في حالة قلق مستمرة .

وحين نراقب مجموعة من الطلبة مثلاً وهم مقبلون على الامتحان أو بعض المسافرين وهم يستعدون لصعود الطائرة أو قطاع من المتفرجين على مبارا هماسية في كرة القدم فاننا نلاحظ أن بعض هؤلاء يحتفظ بالهدوء ورياضة الجأش في مثل هذه المواقف الانفعالية بينما البعض الآخر يعاني من قلق شديد في داخله ينعكس في شعور الانقباض والتوقع والخوف وزيادة ضربات القلب وتصبب العرق وقد تبدو مظاهر القلق على ملامحه من خلال تصرفاته العصبية وتعليل ذلك أن الناس تختلف فيما بينها في تفسير مواقف الحياة فقد يرى احدهم أن موقفاً بعينه هو مصدر تهديد له بينما يرى الآخر نفس الموقف على انه معتاد كما أن الاحتياطي النفسي ووسائل الدفاع التي يستخدمها كل منا تتفاوت من شخص إلى آخر والذي يتجه منا إلى القلق باستمرار في مواجهة المواقف عادة ما يركز على الجوانب السلبية في الامور لتبرير قلقه .

الشخصية بين الاعتدال .. والاضطراب :

من الأمور الصعبة في ممارسة الطب النفسي الحكم على شخصية اى فرد وتحديد سماتها لأن ذلك لا يكون ممكناً بأى حال من خلال الفحص في المقابلة النفسية ، إن ذلك يتطلب معرفة تفاصيل كثيرة عن نمط هذا الشخص وسلوكياته علي مدى سنوات حياته السابقة ، ويتطلب ذلك الحصول علي معلومات من مصادر محايدة حول ماضي هذا الشخص ، ونظراً لوجود الكثير من الفوارق الفردية بين الناس فإنه من الصعوبة ايضاً تحديد من هو الشخص " الطبيعي " او السوى الذي يتمتع بشخصية في حالة اعتدال حيث ان ذلك يخضع لأحكام تتفاوت من مجتمع الي آخر .

وعلي وجه العموم فإن اضطراب الشخصية يكون من علاماته معاناة الشخص نفسه أو الآخرين من حوله، والآثار التي تنتج عن ذلك علي الفرد والمجتمع حين يختل التوازن النفسي له وتتغير سلوكياته بما لا يتوافق مع المحيطين به، ويختلف اضطراب الشخصية عن الاضطرابات النفسية الأخرى رغم تشابه الصورة العامة لكل منهما في ان الاضطراب النفسي يمكن تحديد بداية حدوثه في شخص كان يعرف بأنه لا يعاني من اي اعراض مرضية قبل ذلك، بينما ترجع بداية المعاناة في حالة اضطراب الشخصية الي سنوات العمر الأولى وتستمر بعدها دون انقطاع، وهناك علاقة بين اضطرابات الشخصية والإصابة بالأمراض النفسية، مثال ذلك الارتباط بين الشخصية الوسواسية والإصابة بمرض الوسواس القهري، والشخصية المنطوية والإصابة بالفصام، ومن هنا تأتي أهمية تحديد نوع الشخصية للتنبؤ باحتمالات حدوث بعض الأمراض النفسية .

الشخصية " السيكوباتية " او المضادة للمجتمع :

يعتبر هذا النوع من اضطراب الشخصية احد اهم الأنواع وأكثرها شيوعاً حيث تقدر نسبة الأشخاص المصابين به بحوالي ٣٪ من الرجال و١٪ من النساء في الولايات المتحدة ، ويشكل هؤلاء الأشخاص الغالبية العظمى من المجرمين والمدمنين والخارجين علي القانون ويشترك هؤلاء الأشخاص في ميلهم للعنف والعدوان علي الآخرين دون ادني شعور بالمسؤولية او تأنيب الضمير ، ويتجهون الي تكرار ذلك من غير ان يتعلموا من تجاربهم السابقة ، وعندما نتتبع تاريخهم السابق نجد سلسلة من الانحرافات وانتهاك القواعد والأعراف منذ الصغر، بدءاً من التمر في مرحلة الطفولة ، والغياب عن المدرسة ، والشغب في المنزل والشارع ، ثم السلوك

الجناح الذي يتخذ اشكالا متعددة مثل الانحرافات الجنسية ، والسرقه ، والكذب والعنف ضد الآخرين ، وإدمان المخدرات .

وترجع اسباب اضطراب الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع الي عوامل وراثية حيث يلاحظ وجود اكثر من حالة في الأسرة الواحدة ، وفي بعض الحالات توجد تغيرات عضوية في الجهاز العصبي تظهر من خلال الفحص باستخدام رسم المخ ، غير ان العوامل البيئية من حيث ظروف التربية المحيطة تظل الأهم حيث يلاحظ ان معظم هذه الحالات تأتي من خلفية اسرية مفككة ، وترتبط بمستويات اجته 'عية متدنية ، وتربية غير سليمة في الطفولة .

وهناك عدة أنواع من الشخصية السيكوباتية تختلف فيما بينها ، فمنها العدوانى الذى يتجه الي العنف . ويقوم بإيذاء نفسه والآخرين ، ومنها السلبى الذى يكون تابعاً في الغالب لأشخاص آخرين يقودونه الي الانحراف ، اما النوع الثالث فيوجه طاقاته الي أنشطة تبدو مفيدة يحقق بها لنفسه الكثير من الانجاز .

انواع اخرى من اضطراب الشخصية :

هنا نورد وصفاً موجزاً لعدد من الحالات تمثل اضطرابات خاصة في سمات الشخصية ، ورغم ان البعض منها قد يتصف ببعض السمات المرغوبة الا انها عموماً انماط خاصة تتميز بتجمع صفات تشكل معاً كل انواع اضطراب 'الشخصية ومن امثلتها :

♦ **الشخصية الوسواسية** : وتتميز بعدم المرونة ، والتعصب ، والميل الي المثالية والكمال في كل شئ ، ويظهر ذلك في المبالغة في النظام ، والنظافة ، والدقة في

العمل ، وقد تكون بعض هذه الصفات مرغوبة ، وهناك علاقة بين هذا النوع من الشخصية والإصابة بمرض الوسواس القهري .

◆ **الشخصية الهستيرية** : ويميل الأشخاص من هذا النوع من الشخصية الي حب الاستعراض والظهور ولفت انتباه الآخرين ، وعدم النضج في تصرفاتهم كما يميلون الي قابليتهم للإيحاء بسهولة ، وهم أكثر عرضه للإصابة بالهستيريا .

◆ **الشخصية الفصامية** : وتتميز بالميل الي العزلة والانطواء ، والتحفظ الشديد في العلاقة مع الآخرين ، حيث يفضل الأشخاص من هذا النوع الابتعاد عن الناس ، وهذا يساعدهم علي الإنجاز والتفوق الدراسي الي حد كبير ، لكنهم قد يستغرقون في احلام اليقظة حين يعيشون في عالمهم الداخلي ، وهناك ارتباط بين هذا النوع من اضطراب الشخصية وبين مرض الفصام .

◆ **الشخصية الوجدانية** : ومنها النوع الذي يميل الي الاكتئاب فتراه دائماً في حالة تشاؤم وبأس ويتوقع حدوث أسوأ الأمور . ولا يستطيع الاستمتاع بمباهج الحياة ، وهناك نوع آخر متقلب الأهواء تتأرجح حالته المزاجية بين الكآبة والسرور ، وهذه الأنواع ترتبط بالاضطرابات النفسية الوجدانية مثل مرض الاكتئاب والهوس .

◆ **الشخصية البارانونية** : وتتميز بالشك وعدم الثقة في الآخرين ، والحساسية المفرطة للنقد ، والميل الي المنافسة والغيرة ، والشعور بالعظمة والتميز ، ويرتبط هذا النوع من اضطراب الشخصية بالفصام ومرض البارانونيا (هذيان العظمة والاضطهاد) .

◆ الشخصية النرجسية : وتشبه الي حد كبير النوع السابق ، وتتميز بالتركيز علي الذات والاحساس الزائد بأهمية النفس ، والرغبة في لفت انتباه الأخرى وعدم النقد ، والأنانية دون اعتبار للآخرين .

علاج اضطرابات الشخصية :

يبدى الكثير من الأطباء النفسيين شكهم في امكانية علاج مثل هذه الحالات فالشخصية يصعب ان تتغير سماتها مهما كانت الوسائل ومن المؤكد ان دور الادوية في هذا المجال محدود للغاية ، غير ان انضمام هذه الحالات الي مجموعات علاجية يفيد في تعليمهم بعض الاتجاهات المرغوبة وتخلي بعضهم عن الصفات المرضية غير المرغوبة .

وبالنسبة لحالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع " السيكوباتية " فإن العلاج يتم في وحدات للرعاية الداخلية تتميز بنظام صارم يشبه السجن ووسط علاجى اقرب الي المستشفى للسيطرة علي السلوك والميول العدوانية لدى هذه الحالات .

وكلمة أخيرة حول الموضوع الذي نتحدث عنه هي أهمية الوازع الديني والتنشئة الأخلاقية السليمة في السيطرة علي النزعات المرضية للنفس الإنسانية فقد ثبت أن الالتزام بروح الدين ، والإيمان القوي الثابت بالله تعالى حين يتم غرسها في النفس منذ الصغر تكون وقاية من الانحراف والاضطراب ، وصمام أمن للسلوك المعتدل السوي ..

القلق..والجنون..

والفنون

يقولون في الأمثال الشعبية: " الجنون.. فنون" .. وقد أثبت العلم وجود علاقة قوية بين الحالات الأنفعالية الشديدة التي تسبب الأضطراب النفسى والتي يطلق عليها عامة الناس " الجنون" وبين الأبداع الفنى الذى يظهر فى صورة لوحات فنية معبرة عن العالم الداخلى للإنسان .. وأحياناً فى صورة أعمال أدبية أو فنية تظهر فيها عبقرية استثنائية غير معتادة .. وهنا محاولة لاستكشاف هذه العلاقة بين الأبداع الفنى والأنفعالات الأنسانية الداخلية.

الأبداع .. حالة نفسية:

حين يبدع الإنسان فإنه فى الغالب لا يكون فى حالة طبيعية من الوعى المعتاد، وحين يكون فى هذه الحالة الخاصة فإن ما يعبر عنه فى إبداعه الفنى يكون تعبيراً عن كوامن نفسه، وانعكاساً لما فى عقله الباطن وتعبيراً عن تجارب وخبرات من الماضى والحاضر، أو تطلع الى المستقبل، كما أن الأبداع الفنى بين وجهة النظر النفسية هو ظاهرة استثنائية يكون وراءها فى العادة موهبة فطرية تؤدى الى القدرة على الخلق والتميز، ومن ناحية أخرى فإن المعاناة الأنسانية والظروف والمؤثرات التى يتعرض لها الإنسان هى التى تظهر هذه الموهبة.. ومن هنا كان الأرتباط بين الأبداع والحالة النفسية .

التحليل النفسى.. للفنون:



تنعكس الانفعالات والمشاعر الداخلية للأنتسان على أسلوبه في التعبير بالكتابة، أو الكلام، أو حين يمسك قلماً ويرسم على الورق.. فالأنتسان الذى يعانى من الأكتئاب النفسى مثلاً ويرى الحياة كئيبة والدنيا كلها يأس وظلام، يتجه الى رسم أشكال سوداء، وأشياء مشوهة ذات ألوان داكنة، بينما يمكن لنفس هذا الشخص حين يتخلص من الأكتئاب ويعود الى حالته الطبيعية أن يرسم لوحات من الزهور وأشياء تدعو الى البهجة والفرح ويلونها بألوان زاهية.. كما أن الأنتسان فى حالة القلق والخوف يعبر عن ذلك بالكلام والرسم بما يعكس ما يدور - اخلهمن مشاعر وأفكار.

فنون المرضى .. وفنون المبدعين:

حين يقوم المرضى العقلليون الذين يعانون من الهلاوس - وهى أصوات يسمعونها الأتسان أو أشكال تتراءى أمامه- بالتعبير بالرسم فإن لوحاتهم تعكس العقد والصراعات فى داخلهم، ويبدو فيها الغموض والحيرة وتداخل الأفكار.. ولعل الرسم هو أحد الوسائل التى يمكن للأطباء النفسيين استخدامها لمعرفة الكثير من العقد وأفكار المكبوتة داخل العقل الباطن لهؤلاء المرضى حين يتم السماح لهم بالتعبير الحر عما يريدون عن طريق الرسم، ثم تحليل ما يقومون باسقاطه على الورق.

وفى الأعمال الفنية لكبار الفنانين العالميين ما يدل على الخلفية النفسية لهم من خلال العلامات والدلائل التى تحملها الأشكال والألوان التى تزخر بها اللوحات والأعمال الفنية الشهيرة، ومثال ذلك أعمال الفنان " فان خوخ" التى تأثرت بالمرض النفسى الشديد الذى كان يعانى منه حتى أنه فى نوبة من الأضطراب النفسى قام بقطع إحدى أذنيه وقدمها هدية لأمرأته.

الفن العالمي.. في العيادة النفسية:

هناك لوحات تعد من الأعمال الفنية العالمية الخالدة تحمل أسماء لها دلالات نفسية قوية.. مثل لوحة " المكنب " لفان جوخ.. ولوحة " الصرخة " التي تعبر عن القلق والخوف من أعمال " مونش "، ولوحات أهري عديدة تدل ألوانها وخطوطها وفكرتها على ما بداخل عقل صاحبها من مشاعر الحزن أو القلق أو ما أصابه من اضطراب وتداخل وتشويش. وفي الجانب الآخر هناك لوحات تبعث رؤيتها عن النظر إليها للوهلة الأولى على الأرتياح، مثل لوحة الموناليزا أو "الجيوكاندا" الخالدة التي تمثل وجهاً يتسم.. وتعطى اللوحة شعوراً لكل من يراها يحمل الأيحاء بالارتياح والتفاؤل.

إرسم شيئاً.. يظهر قلقك وعقدتك .



لقد أمكن فى العيادة النفسية استخدام أسلوب الرسم فى تشخيص الحالات التى تعانى من الأضطرابات النفسية .. واطهار الكثير مما يخفيه المرضى من الصغار والكبار عن طريق السماح لهم بالتعبير عما يشعرون به فى صورة رسم ولوحات فنية، فحين نطلب الى الطفل الذى يعانى من اضطراب نفسى أن يرسم صورة لرجل ، أو نطلب منه أن يرسم وجه أبيه أو أمه أو معلمته فى المدرسة فإنه فى هذه الحالة عادة ما يعبر عن شعوره نحو كل من هؤلاء بابرار ملامح مرغوبة أو اظهار علامات مشوهة فى أشكالهم تعبر عن وجهة نظره نحوهم التى لا تستطيع أن يعبر عنها الكلام .

عزيزى القارىء - لقد أمكن لى من خلال عملى فى مجال الطب النفسى

ملاحظة الكثير مما يقوم المرضى النفسيون حين يعبرون بالرسم.. فكان مح
لوحاتهم فى كل الحالات هو انعكاس لأنفعالاتهم ومشاعرهم وأفكارهم .. بما يمكننا
فى كثير من الحالات من التوصل الى ما يدور داخل عقولهم من هموم وأفكار
لا يعبرون عنها بالكلام أثناء المقابلة والحديث مع أطبائهم.

أن جمع وتحليل نماذج من رسوم المرضى النفسيين - وهذا ما حاولت عرض
البعض منها هنا - قد نتعلم منه الكثير حين نحاول عن طريق الفن أن نغوص فى
أعماق النفس الإنسانية.

القلق ..

من الخرافات والأوهام

لعل الأمراض النفسية بصفة عامة هي أكثر الموضوعات التي تدور حولها الأساطير ، فيردد الناس حولها الروايات والقصص الخيالية، حتى أن الحالات النفسية قد ارتبطت لفترة طويلة من الزمان في الأذهان بمعتقدات وأوهام منها تأثير الحسد والسحر ومس الجن والأرواح الشريرة وغيرها من القوى الخفية .

وربما كان السبب في هذا الارتباط بين الأمراض النفسية وهذه الأوهام والمعتقدات التي تثير القلق هو محاولة الناس البحث عن سبب أو تفسير للتغيرات التي تصيب بعض الناس وتسبب لهم الاضطرابات ، وفي هذا نسمع عن أشياء غريبة يرددها المرضى امرضى وذوهم ، فعلى سبيل المثال يذكر المريض أنه رأى في منامه حلاًماً مزعجاً وأصابه المرض في اليوم التالي، وتروى بعض الأمهات ان ابتها المصابة باضطراب نفسى قد تعرضت للرعب حين انقطع التيار الكهربائى فجأة وكانت بمفردها في غرفة مظلمة واعقب ذلك اصابتها بالحالة النفسية .

معتقدات وأوهام أخرى :

ومن ما يردده الناس أيضاً عن إصابة بعض بالأضطراب النفسى التعرّس لتأثير قوى خفية ، فمن المرضى النفسيين من يؤكد أنه شاهد أشباحاً مخيفة أو هالات ضوء أو ومضات كالبرق ويفسرها بأنها تحمل رسالة موجهة اليه ، ومنهم من يتصور أنه استقبل أصوات تخاطبه وتوحى اليه بالقيام ببعض الأفعال أو تأمره بعمل شيء ما، ويتصور البعض حين يستمع الى ذلك أن هناك قوى خفية وراء المرض النفسى .

لكن التفسير العلمى لذلك لا يعدو أن ما يحدث فى هذه الحالات ليس سوى استقبال المريض لبعض المؤثرات الصوتية والصوتية غير واقعية نتيجة لخلل مرضى أصاب مراكز الجهاز العصبى ، وهو ما نطلق عليه فى الطب النفسى "الهالوس" السمعية والبصرية ، وهذه من أعراض المرض العقلى وليست سبباً فيه كما أنه لا علاقة بين ذلك وبين الأشباح أو الأرواح الشريرة أو القوى الخفية .

وكثير ما يروى لنا أهل المرضى فى العيادة النفسية روايات غريبة عن مرضاهم حيث يذكرون أن الشخص يتحول فى بعض الأوقات الى شخصية أخرى يتحدث بلغة لا يفهمها أحد وصوت مختلف فيكون تفسيرهم لذلك أنه "ملبوس" بواسطة الشياطين التى تسبب له المرض، غير أن التفسير النفسى لذلك هو حالة تهور هستيرى أو تقمص المريض لشخصية أخرى كوسيلة للعقل الباطن يهرب بها من القلق وضغوط الحياة التى لا يمكن له مواجهتها فيكون الدفاع الملائم هو الهروب منها ويتحقق للمريض أيضاً التعاطف والرعاية من المحيطين به فيكون ذلك حلاً مرضياً لمشكلته.

السحر ومس الجن:

نذكر بعض الإحصائيات أن نسبة لا تقل عن ٧٠٪ من المرضى النفسيين في مجتمعات العالم الثالث يذهبون للعلاج لدى المشعوذين والسحرة والمعالجين الشعبيين قبل عرض حالتهم على الأطباء النفسيين ، وقد لاحظت ذلك من خلال عملي في العيادات والمستشفيات النفسية في مصر وفي بعض الدول العربية ، لدى هؤلاء المعالجين قدرة هائلة على التأثير في المرضى وأقاربهم حيث يتم إقناعهم بأن المشكلة هي سحر أسود أو "عمل" قام به شخص أخر ليصيب المرض النفسي هذا المريض بالذات ، أو أن بداخل جسده جن من النوع الذي لا يقبل التفاهم ، ويحتاج الأمر إلى فك السحر أو إخراج الجن ، ويبدأ هؤلاء المشعوذين في عملية ابتزاز لضحاياهم بعد اقتناعهم بذلك .



لعل الارتباط بين المرض النفسى وتأثير السحرومس الجن هو أحد الأمور التى تثير الأهتمام، ذلك أنه فى كثير من الأماكن التى أتيح لى العمل بها فى مجال الطب النفسى كانت الخلفية الثقافية والعقائدية للناس تدفعهم الى الاعتقاد بأن الأمراض النفسية كالفسام والأكتئاب، والقلق ، وكذلك نوبات الصرع والعجز الجنسى إنما هى نتيجة لتأثير السحرومس الجن ، وكان ذلك يدفعهم الى طلب العلاج لدى المشعوذين الذين يعدون القدرة على التعامل مع السحر والجن قبل التفكير فى استشارة الأطباء النفسيين .

وأذكر أننى قد استدعيت لمناظرة إحدى الحالات وكانت فتاة فى العشرين وجدتها فاقدة الوعى وعلى جسدها آثار كدمات نتيجة لضرب مبرح ، ولما سألت أقاربها عن سبب ذلك قالوا أنها ظلت تعاني من التشنجات لعدة أيام فذهبوا بها الى أحد المعالين المشعوذين فأكد لهم أن السبب هو مس الجن وأن الشيطان

موجود حالياً داخل جسدها ، وقال لهم أنه سيتولى امر 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 حلاً.

وغير ذلك الكثير من المرضى الذين يؤكدون أنهم تحت تأثير السحر ولن تشفى حالتهم إلا إذا تم فك "العمل" أو استخدام تعويذة لأبطال مفعوله.

القلق من الحسد وتأثير العين :

هناك نسبة كبيرة من مرضى العيادة النفسية يرجعون ما أصابهم من مرض إلى الحسد وتأثير العين ، بل أن منهم من يحدد مصدر العين واليوم والساعة التي تعرض فيها لتأثيرها ، وهناك من يؤمن بتأثير العين ويسلم بذلك بصورة مطلقة ، ولا يحاول البحث عن سبب آخر لمرضه ، كما أن هناك من يعزوا إلى الحسد فقد المتلكات وتحطيم الأشياء ، وحوادث السيارات ، وكل ما يصيب الصحة الجسدية والنفسية .

وأذكر حالة مدرس في الثلاثين من عمره بدأ يعاني من مشكلة غريبة هي عدم القدرة على الكتابة بيده اليمنى، وكان ذلك يعوقه عن تحضير الدروس. لكنه أحياناً كان يستطيع الكتابة بنفس اليد والرسم واستخدام أصابعه بصورة طبيعية إذا كان في مكان آخر غير مكان عمله أو حين يكتب شيئاً لا يتعلق بالمواد التي يقوم بتدريسها، وحين تم تحليل هذه المشكلة في العيادة النفسية ذكر هذا المدرس أن ما حدث له كان من تأثير الحسد حيث أن زميلاً له معروف بقدرته على الحسد رآه وهو يكتب بخط جميل فعلق على ذلك قائلاً أن هذا الخط يفوق على الذي

يكتب بواسطة "الكومبيوتر" .. ومنذ هذه اللحظة فقد المدرس قدرته على الكتابة بهذه الصورة.

ومن خلال ملاحظاتي على المرضى الذين يرجعون كل متاعبهم الى الحسد نجد أنهم من أولئك الذين يرجعون الذين يتميزون بقابليتهم للأحياء بسهولة حيث تسيطر عليهم فكرة أصابتهم بالعين ، وهناك أشخاص يقال أنهم أكثر عرضة للحسد مثل الأثرياء ، والأطفال، والذين يتمتعون بقدر من الوسامة والجمال والسيدات خصوصاً أثناء الحمل، كما أن هناك من يحوم حولهم الشك في أنهم مصدر للحسد مثل ذوى العاهات البدنية ، والجيران والأقارب ، والفقير أو الجائع ، وتعاء الحظ في الحياة ، والأهم من ذلك شخص معين ذكر تعليقاً أو تتم بكلمة أعجاب أو شيء من ذلك.

أين الحقيقة ؟

إننا نؤمن تماماً بكل ما ورد في القرآن الكريم حول السحر، والجن ، والحسد لكن الألتزام بالكتاب والسنة لا يجب أن يقودنا الى التصديق بأمر تفتح الطريق الى كثير من البدع والخرافات التى يروج لها المشعوذون، وهناك أمور لا يملك أحد أن يؤكدها أو ينفيها مثل دخول الجن الى داخل جسد الإنسان أو قدرته على التسبب له في الأذى ، وكذلك أثر العين على الإنسان والقدرة على تجنبه ، والحقيقة أن الدفاع الأمثل ضده هذه الأمور هو التمسك بالأيمان القوى بالله والتسليم بأن شيئاً لن يصيبنا إلا ما كتبته الله سبحانه.

لقد تحقق الآن تقدم كبير في فهم الأمراض النفسية وكشف الغموض الذى يحيط بها ، وتوصلت الأبحاث الى تغييرات كيميائية تتسبب في الإصابة بمرض

الأكتئاب والقلق والفصام والوسواس القهري ، كما توصل الطب النفسى الى استخدام أدوية حديثة يمكن أن تعيد الأتزان الكيمايى في مراكز المخ حيث يؤدي ذلك الى أخفاء أعراض المرض النفسى وتحسن حالة المريض ، والمثال على ذلك استخدام دواء "بروزاك" و"فاقرين " لعلاج مرضى الأكتئاب والوسواس القهري عن طريق زيادة مادة "السيروتونين" *Serotonin* في مراكز المخ ، واستخدام دواء "رسبردال" ، و"كلوزابين" ، و"زيركسا" لإعادة الأتزان الكيمايى لمرضى الفصام مما يؤثر في تحسن حالتهم ، ويدل ذلك على أن الأخذ بالأساليب الطبية يؤدي الى تحقيق نتائج جيدة حيث تصل نسبة الشفاء من الأمراض النفسية حالياً الى ٨٠٪ باستخدام الجيل الأخير من الأدوية على عكس ما كان يحدث في الماضى القريب منذ عشرين عاماً مضت حيث لم تكن نسبة الشفاء تزيد على ٢٥٪ في أحسن الأحوال كما أن الأدوية الجديدة أقل كثيراً في أثارها الجانبية .

والحقيقة أننا - من وجهة النظر النفسية - نحاول دائماً أن نتمسك بالحقائق العلمية المدروسة في تناولنا لتلك الأمور، ونقوم بعلاج هذه الحالات وفق الخط الطبى والنفسى الذى نعلمه دون التوقف كثيراً أمام الأعتبارات الخفية في الموضوعات التى تخص الصحة والمرضى ، مع تمنياتى للجميع بصحة نفسية دائمة.

كيمياء القلق..

والأمراض النفسية

من أسرار تكوين الجهاز العصبي للإنسان التي توصل العلم الي تفسيرها ان رأس الانسان تحتوى علي عشرات البلايين من الخلايا يتكون منها الجهاز العصبي وتقع داخل تجويف الجمجمة في فراغ ضيق للغاية بالنسبة لهذا العدد الهائل من الخلايا الت يقوم كل منها بوظيفة محددة بالتنسيق مع بقية الخلايا العصبية المجاورة .. فهناك خلايا تتخصص في استقبال الالاساس وأخرى تقوم بتفسير كل مؤثر خارجي ، وخلايا تعطي اشارات للحركة وأخرى تنظم وتنسق الحركات والتصرفات حتي لا تكون عشوائية او متضاربة ..

والسؤال هنا هو :

كيف يتم التقاهم والتنسيق فيما بين هذا العدد الهائل من الخلايا التي يتكون منها الجهاز العصبي ؟!

إن الاجابة هي باختصار الكيمياء او المواد الكيميائية التي تنتج عن اشارات وشحنات كهربائية يتم من خلالها تنظيم وظائف الاحساس والحركه .. وكذلك التفكير والانفعال وحل المشكلات .. وأى خلل في كيمياء الجهاز العصبي تكون محصلته النهائية ظهور اعراض الأمراض العصبية والنفسية .. فالقلق ، والاكتئاب

والفصام ، والوسواس القهري هي أمراض واضطرابات في كيمياء الجهاز العصبي ..
وعلاج هذه الحالات أيضاً بالدواء ليس سوى تعديل لهذه التغييرات الكيميائية.

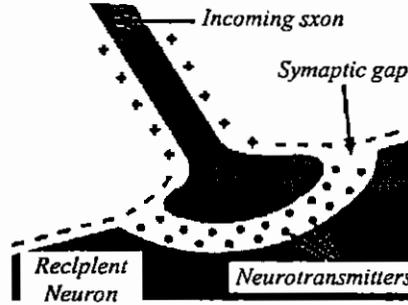
الكيمياء..والقلق.. والسلوك الإنساني:

لكي نتخيل تأثير التغييرات الكيميائية داخل الجهاز العصبي علي الحالة النفسية وعلي حالة الجسد ايضاً لنفترض مثلاً أن اى واحد منا قد تعرض لموقف فيه خوف أو ضغط نفسي شديد فإن رد الفعل المعتاد هنا أن نشعر في مثل هذه المواقف بدقات القلب السريعة ورعشة في الأطراف وشحوب الوجه وتصيب العرق وهذه العلاقات هي مظاهر للقلق والتوتر لكنها حدثت نتيجة لسلسلة تبدأ من خلايا قشرة المخ التي تقوم بوظيفة التفكير ، وبعد ذلك تصدر اشارات كهربائية وكيميائية الي مناطق أخرى من الجهاز العصبي مثل الاجزاء الداخلية من المخ ومنطقة تحت المهاد التي يتم فيها إفراز مواد كيميائية تمثل اشارات الي مراكز اخرى والي غدد الجسم لإفراز مواد تنطلق الي الدم مثل مادة " الادرينالين " التي تقوم بمهمة دفع الدم في القلب والشرايين بقوة واعداد الجسم لمواجهة موقف القلق أو الخوف أو التهديد .. ويحدث ذلك كله بصورة تلقائية منظمة وخلال ثوان معدودة . وفي التجارب التي يجريها علماء النفس علي بعض الحيوانات لدراسة سلوكياتها تم اكتشاف مراكز معينة داخل الجهاز العصبي تقوم بإفراز مواد كيميائية تتسبب في شعور الأطمئنان والهدوء والارتياح ، والمواد الكيميائية التي ترتبط بذلك أطلق عليها " الأفيونات الداخلية " لأن لها تأثير مهدئ ومطمئن يشبه تأثير الأفيون علي المدمنين وهي الاندروفينات *Endorphins* والانكفالينات *Enkephalins* وعلي العكس من ذلك فإن الغضب والتوتر والقلق والأكتئاب

ترتبط أيضاً بتغيرات كيميائية في مراكز بالجهاز العصبي امكن اكتشاف الكثير منها حالياً .

كيمياء مرض الاكتئاب النفسي :

الاكتئاب النفسي هو أحد اهم امراض العصر الحالي ، وقد ورد في تقارير منظمة الصحة العالمية أنه يصيب نسبة ٧٪ من سكان العالم حالياً ، وعند دراسة التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي لمرضي الاكتئاب تم اكتشاف وجود نقص في بعض المواد الكيميائية داخل المخ منها مادة " السيروتونين " *Serotonin* ومادة " نورابينفرين " *Norepinephrin* ، ورغم أن هناك خلافاً حول ما إذا كان ذلك هو السبب في مرض الاكتئاب أو حدث نتيجة للإصابة بالمرض فإن الأطباء النفسيين يعلمون جيداً أن تعديل هذا الخلل الكيميائي بواسطة الأدوية التي تزيد من نسبة هاتين المادتين يؤدي الي تحسن حالة مرضي الاكتئاب بصورة ملحوظة مهما كانت الأسباب التي أدت الي الإصابة بالأكتئاب .



وفي مرضي الاكتئاب ايضا يمكن عن طريق تحليل عينات من الدم أو البول وتحديد مستويات بعض المواد الكيميائية ، التأكد من التشخيص ، ورغم ان ذلك يحدث داخل المختبرات بغرض الأبحاث الا أنه يمثل أملاً في الوصول الي اختبارات معملية تستخدم علي نطاق واسع للتأكد من تشخيص الاكتئاب ويستخدم تحليل مادة " الكورتسول " *Cortisol* في الدم علي مدى ساعات الليل والنهار بعد حقن كمية صغيرة من مادة " دكساميثازون " *Dexamethasone* كاختبار يدل علي الاصابة بالاكتئاب يعرف باختبار *DST* ، وهذا يعني ان التغييرات الكيميائية المصاحبة للاكتئاب يمكن رصدها والاستفادة من معرفتها في التشخيص والعلاج .

كيمياء المخ والشيزوفرنيا:

وفي مرضي الفصام العقلي (الشيزوفرنيا) الذي يعتبر من أسوأ الأمراض العقلية ويصيب ١٪ من السكان في كل مجتمعات العالم أمكن الوقوف علي بعض المعلومات حول التغييرات الكيميائية في الجهاز العصبي التي تصاحب حدوث هذا المرض ، وقد لاحظ العلماء زيادة نسبة مادة " دويامين " *Dopamine* في مراكز الجهاز العصبي في مرضي الفصام ، وكانت هذه بداية التوصل إلي جيل من الأدوية

النفسية التي يمكنها تخفيض نسبة هذه المادة وتحقيق شفاء أو تحسن مؤقت في الأعراض عند استخدامها ، لكن المشكلة التي ظهرت بعد ذلك هو أن نقص ٦ المادة يؤدي إلي الاصابة باضطرابات عصبية شديدة مثل مرض الشلل الرعاش والتشنجات ، ويعلم ذلك جيداً الأطباء النفسيون والمرضي أيضاً حيث أن علاج الفصام ببعض الأدوية يؤدي عند تناول جرعات كبيرة منها إلي تحسن اعراض الفصام وظهور اعراض هذه الأمراض العصبية مما يسبب مشكلة اخرى مزعجة ظلت لوقت طويل مصدر قلق حتي أمكن التغلب عليها باستخدام أدوية اخرى .

ومن المعروف أن مرض الفصام فيه عامل وراثي حيث ينتقل داخل بعض العائلات نتيجة لزواج الأقارب لكن الذي يؤثر ٦-٦ر سطح الاستعداد للمرض الذي يظهر في صورة أعراض مرحلة الشباب نتيجة للتعرض لبعض الضغوط والمواقف وتحتاج حالات الفصام دائماً الي العلاج الكيميائي عن طريق الأدوية النفسية حيث لا يكفي العلاج النفسي بالجلسات دون دواء لتعديل التغييرات الكيميائية في الجهاز العصبي لمرضي الفصام .

العلاج الكيميائي للأمراض النفسية :

لقد شهد النصف الثاني من القرن العشرين ثورة هائلة في اساليب علاج الأمراض النفسية بصفة عامة ، ويعود إلي الصدفة وحدها عند بدء استعمال الأدوية النفسية الحديثة ، فقد اكتشف جراح فرنسي كان يقوم بتخدير بعض المرضى قبل العمليات الجراحية أن دواء " كلورپرومازين " *Chlorpromazine* الذي يستخدم قبل الجراحة يؤدي إلي تأثير مهدئ ومطمئن وتحسن معه أعراض الاضطرابات النفسية ، وتم استخدام هذه المادة ومشتقاتها علي نظام واسع فيما

بعد في علاج الأعراض النفسية ولا تزال هذه المستحضرات تستخدم في وقتنا هذا في المستشفيات والعيادات النفسية ، وقد شهد العقدان الأخيران ظهور أجيال جديدة من الأدوية النفسية لها فعالية كبيرة في علاج الأمراض النفسية ولا تسبب الآثار الجانبية المزعجة للأشكال التقليدية من الأدوية النفسية التي كان الهدف منها فقط تهدئة المرضى النفسيين والسيطرة على ثورتهم ، وقد تبدل الهدف حالياً ليصبح تمكين المرضى من الحياة وممارسة النشاط اليومي المعتاد بصورة طبيعية مع استعمال الأدوية الحديثة .

وبالنسبة لمرضى القلق والاكتئاب فقد ظهر جيل جديد من الأدوية النفسية يعمل على تعديل كيمياء الجهاز العصبي وزيادة مادة السيروتونين ، وكان أولها دواء " فلوكستين " الذي حقق نتائج جيدة ، ولاحظ المرضى الذين يستخدمونه أنه يرفع المزاج بصورة ملحوظة حتى أطلقوا عليه " دواء السعادة " وبدأ بعض الأصحاء في استخدامه للتخلص من هموم المعتادة دون وصف الطبيب !! وقد أدى استخدام الجيل الجديد من الأدوية المعتادة للاكتئاب الي حل مشكلة المرضى والتخفيف من معاناتهم والحد من حالات الانتحار التي كانت تسجل ٨٠٠٠ ألف حالة كل عام بسبب الاكتئاب النفسي .

وقد امكن ايضا تحقيق نتائج جيدة في عقار " كلوزابين " و " رسبردون " و " اولانزين " التي تسبب تحسن اعراض مرضي الفصام وتعيدهم الي الحياة ويمكن التوسع في استخدامها واستفادة اعداد كبيرة من المرضى منها . وهذه الحقائق التي توصل اليها علماء الطب النفسي حول كيمياء الجهاز العصبي وما يعترئها من تغييرات في حالة الصحة والمرض هي دليل آخر على قدرة الخالق العظيم وعلامة من علامات الاعجاز في تكوين العقل والجسد في الانسان .

ماذا يفعل بنا القلق ؟

القلق درجات وأنواع تتفاوت في حدتها من حالة إلى أخرى .. لكن الذي يجمع كل هذه الحالات جميعاً هو مظهر القلق وعلاماته التي لا يمكن أن تخطئها حين تشاهد الإنسان في هذه الحالة الأليمة ..

- " أنا لا أطيق نفسي "

يقول ذلك بحرارة ، وقد بدت على وجهه تعبيرات الضيق والخوف ، وحركاته عصبية حيث لا يجلس في مكان ، ولا يكاد يستقر في مقعد ، وإذا جلس لا يلبث إلا قليلاً على حافة مقعده وهو يهتز وترتعد أطرافه زيفرك يديه بشدة ، ويبدو شاحب الوجه ، وإذا صافحته وجدت يده مبللة بالعرق البارد ، وإذا تحدث فإنه يتعثر في عباراته ، ويبدو نافذ الصبر .

وقوله بأنه لا يطيق نفسه حقيقي لأن مجرد إحتكاك ملابسه بجسده يسبب له الكثير من الإزعاج ، ويعاني شعوراً داخلياً غير مريح مع دقائق قلبه العنيفة التي تصاحب الإنفعال ، ومجرد شعوره بعنف ضربات قلبه يزيد من قلقه ، وهناك حقيقة واقعة هي أن " القلق يولد القلق " ، فتستمر الحالة وتترايد في حلقة مفرغة .

الكيمياء تتحكم في مزاج الإنسان وسلوكه:

يفعل القلق بنا أشياء كثيرة من خلال تأثير الإنفعال على كيمياء المخ والتغيرات التي تنشأ نتيجة لذلك ، وتبقى هناك نقطة لم يحسم أمرها بعد هي هل تحدث هذه التغيرات الكيميائية فينشأ عنها القلق ، أم أن القلق هو الذي يتسبب في حدوث هذه التغيرات في كيمياء المخ ؟ ومهما كانت الإجابة فإن هناك إرتباط

بين القلق واضطراب وظيفة الجهاز العصبي الذاتي الذي يهيمن على كثير من العمليات والوظائف لأعضاء الجسم وبين وظيفة الغدد الصماء وإفرازها للهرمونات.

ولتوضيح العلاقة بين القلق وكيمياء المخ بطريقة مبسطة يجب أن نذكر أولاً أن مخ الإنسان وهو الجزء الرئيسي في الجهاز العصبي يمثل ٢٪ من وزن الجسم فقط لكن نظراً لطبيعته وأهميته وظائفه فإنه يحصل على ١٥٪ من الغذاء بالدورة الدموية ، وطريقة عمل المخ تفوق ما يقوم به الحاسب الآلي ، فهو يتكون من بلايين الخلايا العصبية التي تزدهم في مكان ضيق ورغم ذلك تقوم كل منها بوظيفة محددة في تنسيق مع بقية الخلايا ، ولك أن تتصور أن داخل رأسك هذا العدد من الخلايا الذي يفوق أضعاف عدد سكان الكرة الأرضية . ومع ذلك تسير الأمور في نظام محكم من صنع الخالق دون تدخل أو إرباك !

والعلاقة بين ما ذكرت من معلومات عن مخ الإنسان وبين القلق مرجعها أن رسيمة الاتصال فيما بين خلايا المخ التي تقوم بالوظائف العقلية هي مجموعة من - نكيميائية يطلق عليها الموصلات العصبية ، مثل " النورادرينالين " و " الجابا " و " سيرونين " . وهذه المواد لها علاقة ثابتة بإستجابة القلق ، فعلى سبيل المثال نذكر في تحدرت على بعض الحيوانات أن تبدو علامات القلق على الحيوان عند حننه عصر هذه المواد الكيمائية ، وفي الإنسان يظهر انفعال القلق الحاد إلى حد - في بعض المرضى بعد حقنهم بمحلول من مادة " لبنات الصوديوم " ، حيث يزداد في زيادة في إفراز مادة " النورادرينالين " التي تحفز أعضاء الجسد وتظهر

لأي صوت أو حركة من حوله ، فترى الشخص يقفز من مقعده بمجرد سماع جرس التليفون أو أي صوت مفاجيء ، كما أن الإنسان القلق يصبح قليل الإحتمال للوضاء ، فتراه ينزعج كثيراً من صوت المذياع أو من الجلبة التي يحدثها الأطفال أثناء لعبهم بالقرب منه.

ونظراً لتأثير القلق على الجهاز العصبي فإن شعوراً عاماً بالتوتر المصحوب بشد في عضلات الجسم ينشأ عن ذلك ، ويكون من نتيجة ذلك شعور بالألم في مؤخرة الرأس قد يتحول إلى صداع لا يستجيب للأدوية المسكنة المعروفة ، وقد يحدث نتيجة للتوتر العصبي والعضلي رعشة في الأطراف تضاعف مشاعر القلق لدى الشخص حين يراقب نفسه ويجد القلم يهتز بين أصبعه وهو يحاول الكتابة مثلاً.

الهم " يذيب الجسد "

كل ما ذكرنا كان تأثير القلق على النواحي النفسية والعصبية ، فهل يتأثر الجسد أيضاً بحالة القلق ؟ ... ولا أجد إجابة على ذلك أفضل من هذه الحكمة لعلي بن أبي طالب كرم الله وجهه حين حضر إليه من يسأله عن أقوى خلق الله ، قال :

" أشد جنود الله عشرة ..

الجال الرواسي .. والحديد يقطع الجبال ..

والنار تذيب الحديد .. والماء يطفىء النار ..

والسحاب المسخر بين السماء والأرض يحمل الماء .. والريح يقطع السحاب .

وابن آدم يغلب الريح فيستتر بالثوب أو بالشيء ويمضي لحاجته .

والسُّكر يغلب ابن آدم حين يذهب بعقله ..

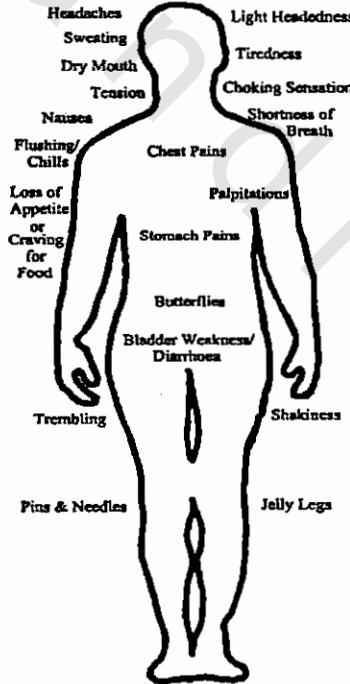
والنوم يغلب السكر..

والهم يغلب النوم ..

فأشد جنود الله الهم "

هذا ما قاله الإمام علي - وكان معروفاً بقوة العقل والمنطق - وهذا ما تؤكدُه حقائق العلم عن تأثير القلق على كل أعضاء الجسم وأجهزته ، فيزداد خفقان القلب ، وسرعة التنفس مع ضيق الصدر، ويجف الريق حتى ترى الشخص يلعب شفتيه بلسانه باستمرار ويتصبب العرق البارد خصوصاً من الراحتين والإبطيين وقد يشكو المريض من الإنتفاخ أو الإسهال أو كثرة التبول ، كما يؤكد مرضى القلق أنهم يصابون بالتعب والإجهاد عند بذل أي مجهود بخلاف عاداتهم في السابق .

ANXIETY - BODILY SYMPTOMS



ويمكن أن ندرك أن كل ما ذكرنا من أعراض بدنية تصيب أعضاء الجسم يكون سببه حالة القلق إذا علمنا أن كل هذه الشكاوى التي تشبه الأمراض العضوية تختفي تماماً بمجرد التخلص من مشاعر القلق وتحسن الحالة النفسية للشخص ، ويلاحظ أيضاً أن هذه الأعراض يمكن أن تزيد وطأتها كلما أمضى المريض وقتاً أطول في مراقبتها والتركيز عليها ، وهذا هو ما يحدث عادة حيث أن الشخص القلق بطبعه يميل إلى ملاحظة التغييرات التي أصابته والبحث عنها مما يجعله يفقد الطمأنينة نتيجة لهذه الأعراض البدنية ويضعف من إحساس القلق لديه.

وهذا أيضاً يفعله القلق :

إذا نظرت إلى أصدقائك وجيرانك ومعارفك لابد ستجد عدداً لا بأس به منهم يتردد على الأطباء للعلاج من أمراض مختلفة ، مثل مرض السكر ، وإرتفاع ضغط الدم ، أو أمراض القلب ، وكل هذه حالات مزمنة تبدو وكأنها تحتاج إلى علاج دائم لكنك غالباً سوف تسألني – عزيزي القاريء – حين تطالع هذه السطور : وما علاقة كل ذلك بالقلق ؟

وقبل أن أجيب على ذلك لابد أن نذكر أن هناك مجموعة كبيرة من الأمراض تضمها قوائم طويلة ، تشمل هذه الحالات التي ذكرتها وغيرها عشرات ويطلق عليها الأمراض " النفسية الجسمية " ، أي التي تنشأ نتيجة

لعوامل نفسية تؤثر على أعضاء الجسم وأجهزته وتتسبب في إعتلالها ، أما كيف يحدث ذلك ، فهذا موضوع طويل ومعقد وقد وضعت لشرحه نظريات ، لكن الأمر يتلخص ببساطة في أن الإنفعال كالقلق حين يتم كبته في داخلنا ولا نعبر عنه يمكن أن يتجه إلى داخلنا فيؤثر على عضو أو جهاز بالجسم ويتسبب الخلل في

وظيفته ، ثم يختفي الإنفعال والقلق بعد ذلك يبقى أثره المتمثل في خلل عضوي دائم مثل إرتفاع ضغط الدم أو مرض السكر أو مرض القلب .

ومع ما يقال عن التغييرات الفسيولوجية التي يسببها القلق وتأثيره على الجهاز العصبي الذاتي ، والموصلات العصبية ، والغدد الصماء التي تفرز الهرمونات وغير ذلك من مختلف النظريات العلمية الحديثة فإننا إذا عدنا إلى ما ورد في التراث حول هذا الموضوع نجد الحكمة التي ذكرناها : " الهم يذيب الجسد " ، وفي كتاباته الأدبية يتحدث شكسبير عن " الهم الذي لا يجد متنفساً بالكلام . فيهمس إلى القلب فيكسره " ، وهذا هو نفس مضمون عبارة ذات محتوى علمي لطبيب الشهير " مودرلي " يقول : " إن الحزن والهم الذي لا نعبر عنه بالدموع غالباً ما يتجه إلى أعضاء الجسم فيحطمها " .

القلق .. وأمراض العصر

يذهب المريض إلى الأطباء طلباً للعلاج من حالات مرضية متعددة .. ورغم أن الشكوى تكون في الغالب من آلام وعلل جسدية متنوعة إلا أن المرض له أبعاد وآثار نفسية في معظم الحالات تقريباً .. وأمراض العصر الحالي .. هي قوائم طويلة تضم أنواعاً ومسميات عديدة، وملايين من البشر يبحثون عن العلاج من هذه الأمراض الشائعة .. أمراض القلب والشرابين... ارتفاع ضغط الدم.. مرض السكر.. آلام المفاصل .. القرحة والقولون.. وغيرها .. فما هي الأسباب وراء انتشار أمراض العصر بهذه الصورة ؟ وما حقيقة علاقة هذه الأمراض بالحالة النفسية؟ ، وهل من حل للوقاية والعلاج من هذه الأمراض؟

هنا نحاول إلقاء الضوء على أمراض العصر الحالي.. وخصوصاً ما يسمى بالأمراض النفسية الجسدية .. ونحاول الإجابة على هذه التساؤلات .

الأمراض ... بين النفس والجسد:

العلاقة بين النفس والجسد أمر هام تنبه له الأطباء منذ القدم .. فالكائن الإنساني يتكون من هذين الشقين اللذين يتكاملان معاً ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به ، فهناك لغة متبادلة بين النفس والجسد، وهذا ما يجعل الإنسان تبدو عليه مظاهر المرض والاضطرابات حين تصل الانفعالات والصراعات النفسية لديه إلى حد يفوق احتمالته كما أن الجسم حين يصيب الخلل بعض أجهزته فإن الحالة النفسية تتأثر تبعاً لذلك .

والعلاقة بين الحالة النفسية وحالة الجسد تحدث في الصحة والمرض على حد سواء ، فالواحد منا حين يتعرض لموقف خوف يخفق قلبه بشدة، وترتعد أطرافه ويبدو على وجهه الشحوب ، وكل هذه تغييرات في وظائف وحالة الجسم نتيجة للانفعالات النفسية المصاحبة لشعور الخوف، وهذا مثال على فعل طبيعي يحدث في أي شخص عادي ، لكن الانفعالات الشديدة والصراعات الداخلية التي يتم كبثها وعدم التعبير عنها قد يتراكم أثرها ليتسبب في النهاية في خلل داخلي في وظائف أجهزة الجسم فيحدث المرض ، وهنا يطلق على الحالة أنها " نفسية - جسدية *Psychosomatic* لأن الأصل في ظهور المرض والخلل الجسدي يرجع في البداية إلى عوامل نفسية.. ومن خصائص هذه الحالات ما يلي:

- تحدث هذه الحالات عقب التعرض لأزمات نفسية تؤدي إلى ظهور الشكاوي المرضية الجسدية، أو إلى تفاقم حالات مرضية كان يعاني منها الشخص في السابق.
- يختلف الناس في الاستعداد للإصابة بالأمراض تبعاً لأجهزة الجسم الأقل مناعة في كل منهم، وتكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض، ويعني ذلك أن الانفعالات قد تسبب مرض القلب في شخص ما أو تسبب القولون العصبي في آخر، أو المرض الجلدي في غيره.
- توجد عوامل وراثية تنتقل بالجينات وظروف أسرية تساعد على زيادة الاستعداد واحتمالات الإصابة بأمراض العصر النفسية الجسدية .
- تضم قائمة الأمراض النفسية الجسدية مجموعة متنوعة من الحالات المرضية التي تصيب مختلف أجهزه وأعضاء الجسم.

قائمة أمراض العصر النفسية الجسدية

□ أمراض القلب والشرابين:

- ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض الشرايين التاجية.
- جلطات القلب والمخ.
- الصداع النصفي.

□ أمراض الجهاز التنفسي:

- الربو الشعبي.
- حساسية الأنف.
- حمى القش.

□ أمراض الجهاز الهضمي:

- قرحة المعدة.
- القولون العصبي.
- أمراض المرأة:
- عسر الطمث.
- انقطاع الحيض.
- توتر ما قبل الدورة الشهرية.

□ الغدد الصماء:

- السكر.
- اضطراب الغدة الدرقية.

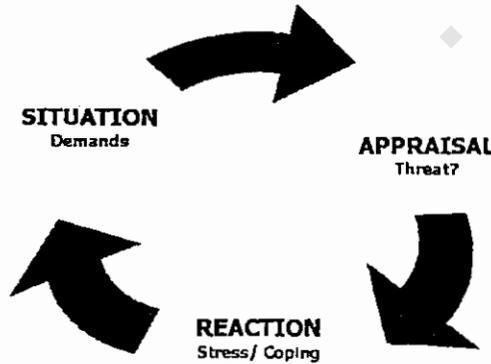
□ أُخرى:

- الأمراض الجلدية.
- آلام الظهر والمفاصل.

نماذج متنوعة من أمراض العصر:

هناك نماذج مختلفة من الأمراض الشائعة التي نسمع عن تزايد انتشارها في عصرنا الحالي بصورة لم تكن مألوفة في الماضي، وهذه الأمراض وإن كانت تبدو عضوية تصيب أجهزة الجسم المختلفة كالقلب والشرايين، والجهاز التنفسي، والمعدة والقولون، والمفاصل وغيرها.. إلا أنها تشترك معاً في أن جذورها وأسبابها نفسية في البداية، وهذا مثال على التأثير المتبادل بين النفس والجسد مما يؤدي إلى الاضطرابات التي وصفناها بـ "النفسية- الجسدية".

ولعل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته أحد النماذج الهامة لأمراض العصر الحالي وتشكل السبب الأول للوفاة في الرجال السيدات في مرحلة منتصف العمر، كما أن مرض السكر، والقرحة، والقولون العصبي، وآلام المفاصل، وضيق التنفس وحالات الصداع، وقائمة طويلة من الأمراض، كلها من أمراض العصر التي تنشأ عن الانفعالات والصراعات النفسية المكبوتة التي لم يتم التعبير عنها فكانت النتيجة أنها تتجه إلى أعضاء الجسد فتصيبها بالخلل والاضطراب.



حالات أخرى .. والأسباب النفسية:

من الحالات التي ترتبط بالحالة النفسية ما نراه في بعض الأشخاص من تغيير ملحوظ في وزن الجسم ، فحالات السمنة والبدانة الزائدة قد تكون بسبب عوامل نفسية انعكست في فرط تناول الطعام أو اضطراب في الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات، كذلك حالات النحافة الشديدة التي تحدث نتيجة للامتناع عن الطعام بسبب فقدان الشهية في حالات الاكتئاب النفسي، والأمراض الجلدية مثل الحكة والإكزيما والبهاق والصدفية ينشأ الكثير منها بسبب عوامل نفسية حيث أن الجلد عادة ما يكون مرآة لما بداخل كل منا يظهر فيه التغييرات نتيجة للانفعالات والصراعات المكبوتة، ويلاحظ المصابون بهذه الحالات تفاقم الأعراض مع زيادة القلق والتوتر مما يدل على الارتباط بين النواحي النفسية وبين هذه العلة الجسدية. وقد تم التركيز مؤخراً على دور أجهزة المناعة في الجسم وعلاقتها بمقاومة الأمراض وتبين أن اضطرابات الحالة النفسية والإصابة بالقلق والتوتر والاكتئاب تؤدي إلى نقص في كفاءة مناعة الجسم وتقلل من مقاومته فيصبح الشخص عندئذ أكثر عرضة للإصابة بالنزلات الميكروبية والفيروسية، والأمراض الأخرى التي ترتبط بمناعة الجسم مثل السرطان.

الحل .. بالوقاية والعلاج:

إن مشكلة أمراض العصر الحالي أنها ترتبط بتأثير ضغوط الحياة المتنوعة التي تزايدت بصورة ملحوظة وأصبحت تشكل عبئاً لا يستطيع كثير من الناس احتماله فتبدأ معاناتهم من هذه الاضطرابات الصحية والنفسية المتنوعة، والوقاية أهم وأجدي من العلاج لأن الكثير من أمراض العصر مثل أمراض القلب وضغط

الدم والسكر والقرحة وغيرها تحدث خللاً في أعضاء وأجهزة الجسم يؤثر في وظائفها ويصعب إعادتها إلى سابق عهدها، ويجب أن يتضمن العلاج الاهتمام بالعوامل النفسية لأنها الأصل في حدوث هذه الحالات كما أن الاضطرابات النفسية يمكن أن يزيد من مضاعفات هذه الأمراض.. ويسير العلاج في ثلاث محاور رئيسية :

- التشخيص الدقيق والتوصل إلى طبيعة الحالة المرضية حيث تداخل الجوانب العضوية مع الحالة النفسية.

- العلاج بالوسائل النفسية دون التركيز على الأعراض ولشكواي الجسدية، وضرورة التعامل مع الجذور والأسباب النفسية للحالة وليس فقط استخدام الأدوية المسكنة لإزالة الأعراض.

- يتم العلاج بواسطة الأطباء النفسيين بالمشاركة والاستشارة للتخصصات الأخرى حسب أعراض الحالة مثل الطب الباطني في حالة اضطرابات الجهاز الهضمي وأطباء القلب في حالة أمراض القلب والشاريين وأطباء الأمراض الجلدية أو أمراض النساء في الحالات التي تتطلب ذلك.

وللوقاية من أمراض العصر فإنني-كطبيب نفسي-أنصح الجميع بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر كلما أمكن ذلك ، وعلى كل منا في هذا العصر أن يهون على نفسه من أمور الحياة ، ويلتزم بالتفائل والأمل، والرضا عن نفسه ، وقبول الحياة من حوله .. والابتعاد عن مشاعر اليأس والملل والضجر.. وهي المشاعر السلبية التي تؤدي إلى الإحباط والمعاناة، وعلينا ألا ننسى دور الترويح في حياتنا، وأن نحافظ بابتسامة نواجه بها أمور الحياة بثقة في النفس، وإيمان قوي بالله تعالى.. ونحن نرى في هذه الخطوات وصفه علاجية شافية بإذن الله تعالى ..

الوسواس القهري

عندما يتحدث احد عن الوسواس فإن التفكير يتجه عادة الي الشياطين التي تمارس تأثيرها من خلال الايحاء للإنسان ودفعه الي اعمال شريرة .. لكن حين يتحدث الأطباء النفسيون عن نفس الموضوع فإنهم دائماً يقصدون بالوسواس احد الأمراض النفسية المهمة التي لا يزال علاجها يمثل صعوبة لهم .. ومرض الوسواس القهري كان ينظر اليه في السابق علي انه حالة نفسية نادرة يعاني منها قليل من المرضى ولا يستجيب للعلاج .. اما في وقتنا الحالي .. ومع التطور الهائل في ابحاث الطب النفسي فإننا نعتبر حالات الوسواس القهري من الأمراض النفسية شائعة الانتشار ولم يعد العلاج مستعصياً كما كان من قبل ..

وهنا تجد عزيزي - في هذا الموضوع معلومات عن آخر ما وصل إليه الطب النفسي فيما يتعلق بهذا المرض النفسي لهم ... الوسواس القهري ... ولنقرأ معاً سطور هذا الموضوع ...

ما الوسواس القهري ؟

يعتبر مرض الوسواس القهري (*OCD*) *Obsessive Compulsive Disease* أحد الأمراض النفسية الرئيسية حيث تعاني منه نسبة كبيرة من الحالات علي عكس ما كان التصور من قبل انه حالة نادرة الحدوث، وتفيد أبحاث الإحصائيات في مراجع الطب النفسي الحديثة أن نسبة ٢-٣٪ من الناس معرضون للاصابة بمرض الوسواس القهري علي مدى سنوات حياتهم، وهذا الرقم كبير جداً لأن معناه وجود عشرات الملايين من مرضي الوسواس القهري في انحاء العالم، كما تذكر احصائيات

أخرى أن نسبة ١٠٪ أي واحد من كل ١٠ أشخاص يترددون علي العيادات النفسية يعاني من هذا المرض النفسي، وبذلك يعتبره الأطباء النفسيون في المرتبة الرابعة حيث الانتشار بعد حالات المخاوف المرضية، وحالات الادمان، ومرض الاكتئاب النفسي، ويصيب الوسواس القهري الرجال والنساء في كل الاعمار تقريبا غير ان أكثر الحالات تبدأ في سن العشرين وحتى الخامسة والثلاثين .

ومعني الوسواس القهري ان المرض يؤدي الي تكرار المريض لعمل معين او سيطرة فكرة محددة علي عقله بحيث لا يستطيع التوقف عن ذلك رغما عنه مهما حاول مقاومة الاستمرار في هذا العمل او التفكير، ولعل السبب في استخدام وصف " القهري " لهذه الحالة هو أن المريض لا يمكنه مهما كانت ارادته ان يتخلص من الوسواس التي تكون في صورة افعال او افكار او مخاوف رغم علمه واقتناعه تماما انها اشياء وهمية وغير معقولة ولا مبرر لها ، ومع ذلك لا يملك سوى الاستمرار فيما يفعل او يفكر حتي لا يعاني من قلق هائل لا يستطيع احتماله .

تعدد الأسباب :

لا يكون في مقدور الأطباء النفسيين تحديد الأسباب المؤكدة في كثير من حالات الوسواس القهري ، غير ان ذلك امر ينطبق علي كثير من الأمراض النفسية الأخرى حيث تتداخل عوامل كثيرة لتكون اسباباً محتملة للإصابة ، ونعم ان ما يقرب من ٥٠٪ من الحالات تبدأ فيها الأعراض عقب التعرض لمشكلات او ضغوط نفسية نتيجة وفاة شخص عزيز علي سبيل المثال ، او التعرض لموقف خوف وتهديد او في السيدات عقب زواج الزوج بأخرى فإن هناك نسبة أخرى كبيرة من الحالات

لا يمكن التوصل الي سبب مباشر يرتبط مع بداية المرض ، كما أن الكثير من الناس يتعرضون لمثل هذه المواقف ولا يترتب عليها اى اضطراب نفسي مرضي.

وهناك مايؤكد العامل وراء مرض الوسواس القهري حيث ان نسبة ٣٥٪ من أقارب المرضى يعانون من حالات مشابهة ، وقد ثبت علميا وجود تغييرات كيميائية في بعض المواد التي يفرزها المخ مثل مادة " السيروتونين " في مرضي الوسواس القهري ربما كانت السبب في المرض .

ويلاحظ أن بعض الناس العاديين لديهم ميل الي الشك والدقة في اعمالهم وترتيب الأشياء ، والمبالغة في النظام والنظافة ، وهذه هي "الشخصية الوسواسية" .. وهي صفات لهؤلاء الناس لا يمكنهم التخلي عنها ولا تحتاج الي علاج ، كما ان علماء النفس يفسرون الوسواس القهري علي انها انعكاس لبعض المشاعر الداخلية والمثال علي ذلك ان من يكون لديه شعور داخلي بالقنارة ينعكس ذلك في صورة تكرار مفرط في الاغتسال بحثا عن النظافة !!

أنواع غريبة:

من ملاحظتنا في العيادة النفسية ان مرضي الوسواس القهري عادة مايحضرون بأنفسهم لعرض حالتهم لكن ذلك لا يحدث الا بعد مرور وقت طويل من بداية الحالة يصل الي عدة سنوات يحاول خلالها المريض حل مشكلته بنفسه ويفشل في ذلك،وليست حالات الوسواس نوعا واحدا لكنها تأخذ صوراً متعددة منها الأعمال الوسواسية،والمثال عليها تكرار غسيل الأيدي مرات متعددة عقب لمس اى شئ او مصافحة اى شخص،والمبالغة في غسل الملابس او تنظيف المنزل مرة عقب مرة في نفس اليوم،والشك في اغلاق بداية اى شئ،وهناك الأفكار الوسواسية

التي تأخذ صورة التفكير في مسألة او قضية لا حل لها ان يموت، او التفكير في الجن والشياطين وما اشكالها وكيف تعيش؟!..ورغم ان هذه المسائل تبدو للشخص العادى موضوعات سخيفة ولا اهمية لها الا انها تستغرق تماما مرض الوسواس وتسيطر علي تفكيرهم بدرجة لا تقاوم، وتعوقهم عن أداء اعمالهم!!ومن الحالات الغريبة للوسواس التي صادفتها شخصياً بحكم عملي في الطب النفسي حالة الشباب الذين يمضون عدة ساعات في الوضوء استعدادا للصلاة وتكرار ذلك قهريا حتي ان احدهم اخبرني انه لا يستطيع صلاة المغرب بالذات في وقته لأنه يستمر في الوضوء من قبل غروب الشمس حتي يحل موعد صلاة العشاء رغماً عنه وهو لم يفرغ من تكرار الوضوء لصلاة المغرب علي مدى ما يقرب من ساعتين، وحالة الزوجة التي تعاني من وسواس النظافة وتستخدم كميات كبيرة من المنظفات في الغسيل المستمر ومعها سائل الكلور المركز للتطهير وتأكيد النظافة فكانت النتيجة التهابات حادة في الجلد باليدين واخبرتني فيما بعد ان زوجها طلقها لأنها كانت تنفق كل مصروف المنزل علي شراء هذه المنظفات!!

بالنسبة لنا- نحن الأطباء النفسيين- فإن حالات الوسواس القهري كانت ولا تزال تمثل تحديا كبيرا لقدرتنا علي علاجها، ويكون الوصول الي التشخيص سهلا في معظم الحالات لكن العلاج يتطلب وقتا وجهدا مشتركا من الطبيب والمريض علي حد سواء، وبعض الحالات لا تستجيب بصورة مرضية، وقد ثبت ان ربع الحالات فقط تتحسن وتشفى بالعلاج وربع الحالات تزداد تدهوراً رغم العلاج، اما بالنسبة المتبقية وهي تمثل نصف مرضي الوسواس القهري تقريبا فإن معاناتهم تستمر دون تغيير يذكر رغم العلاج علي مر السنين.

والعلاج الدوائي لحالات الوسواس القهري يعتبر الاختيار الذي لا مفر منه في كل الحالات ، ويجب ان يكون واضحاً من البداية لكل من الأطباء والمرضى واقاربهم ان العلاج يتطلب وقتاً طويلاً ويحتاج الي الصبر حتي تظهر نتائج . . وهناك جيل جديد من الأدوية ادخلت مؤخراً للاستخدام في الطب النفسي يمكن ان تمثل املا جديداً لمرض الوسواس القهري ونتائج مشجعة دون اعراض جانبية مزعجة ، كما ان نسبة من الحالات التي لا تستجيب للدواء وتتدهور بسرعة يمكن ان تخضع للعلاج الكهربائي او يتم تحويلها الي جراحة المخ والأعصاب .
أخيراً - عزيزي القارئ - نرجو ان نكون قد اوضحنا في هذا الموضوع بعض الحقائق العلمية حول موضوع الوسواس القهري الذي يعتبر مثلاً للأمراض النفسية التي يسعى الأطباء النفسيون للتغلب عليها ، وكلنا امل ان يتمكن الطب النفسي من التوصل الي علاج فعال لهذا المرض وغيره من الاضطرابات التي يعاني منها الناس في كل مكان .

اضطراب الهلع

لاحظ الأطباء مؤخراً زيادة كبيرة في المرضى الذين يعانون من حالات غامضة تتمثل في نوبات من القلق والرعب الهائل مدتها قصيرة نسبياً لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج في المستشفيات وأقسام الطوارئ وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً في غرف الرعاية المركزة.

ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقاربهم وكذلك بالنسبة لمعظم الأطباء حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا في هذا الموضوع نلقي الضوء على هذه الحالات من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لها والأعراض المصاحبة لهذه النوبات وكيفية التعامل معها والجديد في تشخيص وعلاج هذا المرض الذي يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة في العصر الحديث.

نوبات الهلع:

ظهر مصطلح اضطراب الهلع *Panic disorder*، ونوبات الهلع *Panic Attacks* في مراجع الطب النفسي الحديث مؤخراً لوصف حاله مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة في الماضي فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب "داكوستا *DA Costa*" حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند

فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦) وهي حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة *Agoraphobia* وهي حالة نفسية تصيب السيدات غالباً عند التواجد خارج المنازل في الأسواق أو الأماكن العامة.



وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخراً بحوالي ١٢٪ من الناس من مختلف الأعمار، ويعني ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعانون معظمهم في صمت ولا يدركون أن المشكلة تتمثل في الإصابة باضطراب نفسي قابل للعلاج، وتحدث الحالة في النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة في الرجال ورغم أن الحالة قد تصيب صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب، وكذلك كبار السن، إلا أن أعلى معدلات حدوثها في سن ٢٥ عاماً، وتتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر.. فبينما تحدث في بعض الناس عدة مرات في اليوم الواحد فإن نسبة أخرى قد تحدث لديهم للنوبات عدد قليل من المرات كل عام وتسبب هذه الحالات آثار متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية، وقد تمنع الإصابة للشخص من الخروج من بيته.

كيف تحدث نوبات الهلع:

شغل الأطباء النفسيون التوصل إلى الأسباب المحتملة لحالات الهلع والكيفية التي تحدث بها النوبات، وقد سارت الأبحاث في اتجاهين أولهما البحث عن عوامل نفسية مثل الضغوط والصدمات ومواقف الحياة الأليمة التي يؤدي التعرض لها إلى حدوث نوبات الهلع، ويتمثل الاتجاه الثاني في البحث عن عوامل بيولوجية تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وكيمياء المخ بما يؤدي في النهاية إلى حدوث هذه النوبات، وبالنسبة للعوامل النفسية فقد ثبت أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضي سابق لبعض الصعوبات النفسية التي تتمثل في صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها في مراحل العمر السابقة خصوصاً في فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تنتابها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت السيدة أن النوبات تحدث بصفة خاصة في الفترة الصباحية حين تكون في المنزل بمفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهي طفلة في السنة الثانية من العمر حيث تركها والديها نائمة داخل سيارتهما الخاصة ثم عادا إليها بعد مدة كانت خلالها قد استيقظت من النوم وراحت تصرخ حين لم يمكنها فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة فظل هذا الموقف ماثلاً في ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من عشرين عاماً، ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع

والمعنى الرمزي للمواقف التي تسببها مثل التواجد في مكان مغلق كما في هذه الحالة.

أما بالنسبة للعوامل البيولوجية فقد عكف علماء النفس والأعصاب على دراسة التغييرات التي تصيب وظائف المخ وكيمياء الجهاز العصبي التي تصاحب نوبات الهلع، وقد تبين أن الجهاز العصبي الذاتي *autonomic nervous system* الذي ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون في حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة في مرض اضطراب الهلع خصوصاً فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التي تقوم بتنظيم الإيقاع بين خلايا المخ في المركز التي تسيطر على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هي نورابنفرين *norepinephrin* والسيروتينين *Serotonin*، وجابا *GABA* لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدلي في صمام القلب المترالي *mistral valve relapse*، وتغيرات في الجهاز العصبي تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تجارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم *sodium lactate* أو اليوهمبين *yohimbin* مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة في الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة، وكل ذلك من شأنه أن يؤيد أثر العوامل العضوية في هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

وصف نوبات الهلع:

يصف المرضى نوبات الهلع بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشاكلهم ومعاناتهم مع هذه الحالة حيث يبدو المريض طبيعياً إلى حد

كبير فيم بين النوبات، وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية في أي مكان، وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال ١٠ دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر سوى ٢٠ - ٣٠ دقيقة في المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها الدهر، وتمثل الأعراض الرئيسية للنوبة فيما يلي:

- شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف المريض مصدراً لهذا الخوف.
- يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنف في ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة.
- يتسبب العرق وتحدث رعدة في كل الجسم.
- يصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام في الصدر وتشمل في الجسم والأطراف ويصاب ذلك شعور بعدم الاتزان.
- ينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت.
- صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشياً عليه أثناء النوبة في نسبه ٢٠٪ من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملابسات وظروف حدوث النوبات وارتباطها بالإثارة أو الإجهاد أو التوتر النفسي، وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالتدخين وتناول القهوة واضطرابات النوم، والوسط المحيط بهم في المنزل أو العمل، ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تأثر بصورة بالغة من حيث علاقتهم في الزواج

أو الأسرة وانتظامهم في العمل كما أن نسبه تزيد عن ٥٠٪ منهم يصابون بالكتئاب.

علاج حالات الهلع:

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عبء كبير على المصابين بها فإن الأمل في العلاج والشفاء يتزايد مع كشف غموض هذه الحالات، والتوصل إلى معرفة الكثير عن أسبابها وطرق تشخيصها وأساليب التعامل معها، ومن المهم التركيز على أن هذه الحالات لا تمثل مرضاً عضوياً، ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوص المعملية والخطوات غير الضرورية التي تهدد الكثير من طاقة المريض وجهده في البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي أو الجهاز العصبي، ومطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء في مواجهة هذه الحالات والتخلي عن المخاوف والأوهام التي تصور أنها مقدمة لمرض عضوي أو عقلي خطير، فالأمر ليس كذلك .. ولا داعي لكل هذا القلق.

ويسير علاج حالات الهلع في عدة اتجاهات أهمها العلاج بالأدوية النفسية مثل المهدئات والعقاقير المضادة للاكتئاب، وقد ظهر جيل جديد من الأدوية التي تؤثر في تركيز مادة السيروتونين يؤدي إلى نتائج إيجابية سريعة عند استخدامه لكن الصبر مطلوب لحدوث استجابة جيدة حيث يتطلب ذلك ٨ - ١٢ أسبوعاً حتى تتوقف النوبات، وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من ٨-١٢ شهراً) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمنة حيث يحدث ذلك في نسبة ٦٠٪ من الحالات بعد التحسن، ويتم العلاج الدوائي تحت إشراف الطب النفسي لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكنة.

ومن أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسي *psychotherapy* الفردية والجماعية للمريض وأسرته، واستخدام وسائل التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على الأعراض وما تسببه من صعوبات أسرية واجتماعية، وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية والنفسية في نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة.

وفي ختام هذا العرض فإننا في مواجهة نموذج من أحد أمراض العصر النفسية التي تمكن الطب النفسي الحديث من التغلب على غموضها والتعامل معها لرفع المعاناة عن قطاع كبير من الناس ممن يتألمون نفسياً في كل مكان .

القولون العصبي!؟

في دراسة نشرتها إحدى المجلات الطبية وردت إحصائية عن الأمراض التي تتسبب في ضياع ساعات العمل وكان في مقدمتها نزلات البرد والأنفلونزا ، وبمعدل مماثل تقريبا ورد ذكر حالات

" القولون العصبي " كإحدى المشكلات المرضية واسعة الانتشار ، والتي تتسبب في المعاناة لدى كثير من الناس لفترات طويلة ..

ومرض " القولون العصبي " الذي يرمز إليه الأطباء باختصار (ى.بي.إس) هو بالنسبة لنا من الحالات المعتادة في العيادة النفسية ، وأكثر من ذلك فإن أعدادا هائلة من المرضى يطلبون العلاج لدى الأطباء الممارسين ، وفي العيادات الباطنية وعيادات الجراحة وأمراض النساء والتخصصات الأخرى ، وهذا يجعلنا نعتبر هذا المرض ضمن قائمة أمراض العصر الحالي التي تزايد انتشارها ومعلومات تهمننا جميعا حول مرض " القولون العصبي " .. أسبابه .. وأعراضه .. وطرق الوقاية والعلاج .

هل أنت مريض .. بالقولون!؟

من المعروف أن هناك مجموعة من الأمراض تضمها قائمة طويلة يطلق عليها الأمراض النفسية - الجسدية .. أو السيكوسوماتية ، وهذه الأمراض التي تضم أمراض العصر المعروفة مثل السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وبعض الأمراض الجلدية ، وأمراض القلب القاتلة وغيرها تم وضعها في هذه القائمة لأن جذورها تعود إلي أسباب نفسية نتيجة للتعرض للضغوط وكبت الانفعالات علي مدى طويل فيكون تأثير ذلك خلل في بعض وظائف الجسم يتحول إلي مرض مزمن

حقيقي يصعب علاجه ، وينطبق ذلك على حالات القولون العصبي التي عرفت منذ وقت طويل ووصفها الأطباء تحت مسميات مختلفة مثل التهاب القولون أو الإسهال العصبي أو الاضطراب الهضمي الوظيفي ، وهي تصيب أعداداً كبيرة من الناس بعضهم يجد صعوبة في وصفها بدقة للأطباء ويظل يعاني منها لمدة طويلة .

وفُرصة الإصابة بالقولون العصبي حسب الإحصائيات الطبية الكبيرة حيث يعاني منه ٢٠٪ من الناس، أي أن واحداً من كل خمسة أشخاص يصاب بهذا المرض، وتحدث الحالة في النساء أكثر من الرجال بنسبة ١:٣، وتزيد احتمالات الإصابة بعد سن ٣٥ عاماً، وقد تعود النسبة العالية من الحالات في النساء إلي مراجعة المرضى من السيدات للعيادات الطبية بصورة أكبر من الرجال، وهذا المرض رغم أنه لا يهدد الحياة ولا يتسبب في مضاعفات خطيرة إلا أنه يسبب المضايقة والاضطراب المستمر والمعاناة الطويلة .

شكاوى مرضي القولون

تختلف الأعراض المرضية التي يشكو منها مرضي القولون العصبي من شخص إلي آخر، كما تختلف في نفس الشخص من وقت إلي آخر، وقد تبدو متناقضة في بعض الأحيان، والأعراض الرئيسية تستمر لمدة تطول إلي شهور أو سنوات وهي عسر الهضم، والشعور بالامتلاء وانتفاخ البطن، والإمساك أو الإسهال، أو تبادل الإمساك والإسهال علي مدى أيام الأسبوع، وآلام اسفل البطن تعقب تناول الطعام مع شعور دائم بعدم الارتياح، وهناك مجموعة من الأعراض الأخرى المصاحبة لهذه الحالة مثل فقدان الشهية للطعام، والشعور بالغثيان، وآلام الظهر، وقد تشكو بعض السيدات من آلام تحدث أثناء الممارسة الجنسية !

ويصاحب هذه الشكاوى شعور بالقلق لا نستطيع القطع إذا كان هو السبب في الحالة أو نتيجة لأعراضها ، وصعوبات في التوافق مع الحياة بسبب طول فترة المرض ، وقد يتم تشخيص الحالة بواسطة الأطباء بمجرد الاستماع إلي شكوى المريض وفحصه سريرياً أو يتم اللجوء إلي التحاليل الطبية إذا كان هناك ما يدفع علي الاعتقاد بوجود مضاعفات أخرى إذا كان المريض يشكو من نزيف دموي مع الإخراج أو آلام شديدة أو هزال ، وهنا يمكن البحث عن مشكلات عضوية باطنية باستخدام الأشعة أو المنظار حتى يتم التوصل إلي التشخيص السليم .

أسباب الإصابة

قبل أن نذكر الأسباب المحتملة للإصابة بالقولون العصبي علينا أن نعلم أن الأمعاء الدقيقة والغليظة (القولون) تعتبر من اكبر أعضاء الجسم حيث يصل طولها معاً إلي ١٠ أقدام من العضلات المساء التي يتحكم في حركتها المستمرة الجهاز العصبي الذاتي دون تحكم إرادي مباشر من جانب الإنسان في ذلك ، وفي حالة مرضي القولون العصبي يحدث اضطراب في الحركة التلقائية للأمعاء مما يؤثر علي سير محتوياتها من الطعام والخلل في وظيفتها ، ويحدث ذلك عقب التعرض للضغوط النفسية التي تؤثر بدورها علي الجهاز العصبي ، وهنا تتأثر أعصاب القولون التي تقوم بوظائفها ٥ ملايين من الخلايا العصبية توجد في جدار الأمعاء وتتصل مباشرة بالجهاز العصبي ، ونتيجة لهذا الخلل تحدث الأعراض التي يعاني منها مرضي القولون العصبي .

وقد تبدأ الأعراض بعد مشكلة صحية تؤثر علي الجهاز الهضمي ، أو لدى السيدات عند الإصابة ببعض الأدوية ، أو الإفراط في تناول القهوة والمواالج وبعض

منتجات الألبان ، أما الأسباب النفسية فإنها توجد في غالبية الحالات بصورة واضحة في صورة القلق أو الخوف أو مواقف الحزن الشديد ، وقد يصاب أكثر من شخص في الأسرة الواحدة ليس بسبب الوراثة ولكن نتيجة تشابه العادات أو التعرض لضغوط مشتركة ، أو نتيجة للصعوبات في ظروف الأسرة وعلاقاتها حيث يعاني ثلثا مرضي القولون من مشكلات أسرية ، كما أن نسبة منهم تصل إلى ٣٠٪ فقدوا أحد الوالدين بالوفاة أو الغياب عن المنزل .

الوقاية والعلاج:-

الوقاية افضل كثيرا وأكثر فاعلية من العلاج في مثل هذه الحالات التي تضمها قائمة الأمراض النفسية الجسدية (السيكوسوماتية) ، وتحقق الوقاية بتجنب الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب والكراهية ، والتعبير المستمر عن الانفعالات افضل من كبت المشاعر من وجهة نظر الصحة النفسية ، كما أن الرضا والتفاؤل وقبول الحياة والإيمان القوى بالله تعالى عوامل أساسية في الوقاية من الاضطرابات النفسية . أما إذا حدث الإصابة بالفعل فإن العلاج يصبح ضرورة عاجلة ، وكلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج افضل ، ويتم استخدام الوسائل المختلفة للعلاج سواء باستخدام الأدوية أو بالوسائل النفسية في نفس الوقت للتخلص من الأعراض المزعجة وتحقيق شفاء ثابت ومنع المضاعفات .

وفي حالات القولون العصبي يجب علاج الإمساك باستخدام المليينات الطبيعية مثل النخالة " الردة " أو اللاكتيلوز ، وعلاج الإسهال عن طريق الأدوية التي تحد من حركة الأمعاء ، واستخدام أدوية مضادة للآلم والتقلصات ، ويفيد استخدام النعناع في صورة زيت النعناع أو المستحضرات المحتوية علي خلاصة هذا

النبات في تحقيق قدر كبير من الارتياح لمرضى القولون العصبي ، وفي نفس الوقت يجب استخدام بعض المهدئات النفسية للتخفيف من القلق والتوتر العصبي المصاحب لهذه الحالة ، وقد استخدمت وسائل أخرى مثل التنويم المغناطيسي والإبر الصينية أو وسائل العلاج الطبيعي بالضغط بالأصابع في مواضع معينة لتخفيف آلام القولون العصبي ، ولا يمكن أن يكون العلاج مكتملا دون جلسات العلاج النفسي لتحقيق شفاء ثابت لمرضى القولون العصبي .