

## وسائل اخرى للوفاية والعلاج

يحتوى هذا الفصل على بعض الطرق والوسائل التي تستخدم لعلاج القلق والاكتئاب وبعض الاساليب التي تساعد على الوفاية من حدوث القلق والاكتئاب ونقدم بعض المعلومات عن الوسائل العلاجية الاخرى وعن المنظم الدينى للوفاية.. وفي بعض الحالات يمكن استخدام اكثر من وسيلة علاجية مثل البدء بالادوية النفسية للسيطرة على الاعراض ثم تخطى برنامج علاجى يتضمن العلاج عن طريق الجلسات النفسية، واستخدام الوازع الدينى فى الحالات التي تتطلب ذلك بالاضافة لوسائل العلاج الاخرى .

### وسائل اخرى لعلاج القلق و الاكتئاب :

فى كثير من حالات القلق والاكتئاب يمكن اللجوء الى بعض الوسائل التي تساعد فى الشفاء بالاضافة لاستخدام الادوية المضادة للقلق وللاكتئاب ،ومن هذه الوسائل استخدام التنويم المغناطيسى *Hypnosis* فى بعض الحالات حيث يتم الاعتماد على الايحاء كوسيلة علاجية تؤدي الى نتائج جيدة فى بعض الحالات كما يستخدم اسلوب الاسترخاء *Relaxztion* للتخلص من اعراض القلق والتوتر المصاحبة للاكتئاب، ويستخدم اسلوب العلاج المعرفى *Cognitive therapy* لتغيير مفاهيم مريض الاكتئاب نحو حالته والطريقة التي يرى بها العالم من حوله ويفيد ذلك فى التخلص من اعراض الاكتئاب وتحقيق نوع من الشفاء ثابت من المرض

حيث يتغير أسلوب تفكير المريض الذي يولد في نفسه الهزيمة، والاحباط، وتوقع الفشل إلى أسلوب آخر ايجابي نحو نفسه ونحو الحياة من حوله .

ومن اساليب العلاج التي تستخدم مع علاج القلق والاكتئاب النفسى فى المراكز المتقدمة فى الغرب اسلوب علاج الاسرة *Family therapy* حيث يتم توجيه العلاج إلى افراد الاسرة وقد يحدث ذلك بصورة جماعية حين يشترك عدد من الاسر فى مجموعة علاجية، وقد يتم العلاج عن طريق اشتراك مؤسسات وهيئات اجتماعية تعمل على حل مشكلات المريض واعادة تأهيله للعودة للحياة، ومن انواع العلاج ايضا العلاج الزوجى *Marital therapy* الذى يتم بمشاركة الزوجين معا حيث يتم حل الصراعات الاسرية والعاطفية والجنسية والاقتصادية داخل نطاق الزواج التى قد تكون من العوامل المسببة للاكتئاب، وتسهم هذه الوسائل فى تحقيق نتائج جيدة فى كثير من الحالات كما تؤدى إلى التعامل مع الظروف الخارجية للمريض التى قد تكون سببا فى الاكتئاب فيؤدى ذلك إلى تحقيق التوازن فى البيئة المحيطة للمريض مما ينعكس ايجابيا على حالته.

### وسائل نفسية لعلاج القلق:

حين يحضر المريض إلى العيادة النفسية للمرة الأولى ، ويعد أن يفرغ من سرد متاعبه للطبيب النفسى ، ويدور بينهما حوار لتوضيح تاريخه وحكاياته مع المرض والإستفسار عن ما يتعلق بحالته ثم فحصه نفسياً وجسدياً يتوقع المريض فى العادة أن ينتهي كل ذلك بوصفة طبية يكتبها الطبيب وتضم بعض العقاقير من أقراص وحقن هي الدواء الذى فيه العلاج لما يشكو منه ، لكن العلاج لكثير من الإضطرابات النفسية ليس بالدواء فقط ، فالعلاج الكيميائي المتمثل فى العقاقير قد لا يلزم فى

كثير من الأحوال ، وقد يكون من الحكمة عدم إستخدامه أو حصروصفه في الحالات التي تتطلب ذلك في أضييق الحدود ، ذلك أن الكثير من هذه الأدوية البتة تتداول حالياً لا ينال منها بعض المرضى سوى الآثار الجانبية الضارة غير المرغوب فيها دون تحقيق فائدة تذكر!

وغالباً ما يحتج المريض إذا إنتهت المقابلة النفسية دون صرف الدواء له لأن ذلك لا يتفق مع توقعاته بالحصول على العلاج في صورة " حبة" تشفي آلامه، ومنهم من يبدي شكوكه في أن يفلح العلاج " بالكلام " - وهو ما يحدث في جلسات العلاج النفسي - في وضع حد للأعراض التي يعاني منها ويعتقد أنها نتيجة لخلل عضوي في داخله ، لكن ما هو العلاج النفسي وكيف يتم عملياً ؟

### العلاج النفسي:

يعتمد العلاج النفسي على التفاعل والمشاركة بين المريض والمعالج ، والعلاج النفسي لا يعتبر حديثاً بل هو أحد أقدم طرق العلاج ، ونحن جميعاً نمارسه في حياتنا اليومية بأسلوب تلقائي بسيط ، فأى واحد منا يساعد زميله في حل مشكلة ما أو يهديء من روع صديق فإنه يمارس العلاج النفسي الذي يهدف إلى مساعدة الشخص على إستعادة التوازن وتحقيق الصحة النفسية ، وذلك بإزالة القلق وتصحيح فكرة المريض عن حالته ، وهناك قواعد وخطوات محددة يسير وفقاً لها العلاج النفسي الحديث كما توجد أنواع وطرق مختلفة لتطبيقه ، ولعلك - عزيزي القارئ - تريد أن تعرف ما هو سر ذلك العلاج بالكلام الذي يخلص المريض من متاعبه النفسية دون تناول أي دواء!

يتم العلاج النفسي بصفة عامة في صورة جلسات تضم المعالج والمريض وليست هذه الجلسات التي تصل مدة الواحدة منها قرابة الساعة مجرد توجيه النصح والمواظ من المعالج للمريض كما يتوقع البعض ، فهي أبعد ما تكون عن ذلك ، إن القاعدة في هذه الجلسات هي الإستماع لما يقوله المريض بعد أن يتم إزالة حواجز القلق والتوتر لديه من البداية ، إنه الإستماع والإنصات إليه بإهتمام بما يشعره بأن هناك من يهتم بحالته ، ومن القواعد الهامة في العلاج النفسي توزيع وقت الجلسات بحيث يخصص ٧٠٪ منه للإستماع إلى المريض ، ٢٠٪ من الوقت للحوار معه ، ١٠٪ فقط لتوجيه بعض النصائح والإرشادات له ، والمتوقع أن يحدث الإشباع عقب العلاج والإرتياح لدى المريض والمعالج معاً.

ومن الأساليب الخاصة من العلاج النفسي التي تمارس حالياً على نطاق واسع وثبتت نجاحها العلاج الأسري الذي يوجه إلى أفراد الأسرة جميعاً وليس للمريض وحده بهدف إزالة التوتر في العلاقة بين أفراد الأسرة وتحقيق الإستقرار والعلاج الزوجي الذي يتم بمشاركة كلا الزوجين لإزالة مشكلات التوافق فيما بينهما بمشاركة كل منهما ، وهناك أسلوب العلاج النفسي الجماعي الذي يتم فيه علاج مجموعة من الحالات المتشابهة معاً في جلسة مشتركة بحضور معالج أو أكثر وهو أحد الأساليب العملية الناجحة حيث يتفاعل كل فرد في المجموعة مع الآخرين من حوله ومع المعالج في نفس الوقت ، وقد تطور ذلك إلى فكرة المجتمع العلاجي الذي يتواجد داخله مجموعة من الناس يعيشون معاً ويمارسون حياتهم في أنشطة علاجية طول الوقت تحت الإشراف.

## وسائل أخرى للعلاج بلا دواء :

من أساليب العلاج المعروفة في الطب النفسي أسلوب " العلاج السلوكي الذي يقوم على فكرة تعليم المريض كيفية التخلص من القلق كما سبق أن تعود على الإستجابة بالقلق والتوتر، ويختلف هذا الأسلوب من العلاج عن التحليل النفسي التقليدي الذي وضع قواعده عالم النفس فرويد والذي يعتمد على العودة إلى الماضي للبحث عن جذور الإضطراب النفسي منذ الطفولة المبكرة والمواقف التي تعرض لها الفرد طول حياته ، لكن في العلاج السلوكي يتبع مبدأ " هذا - هذا - والآن " أي علاج هذا العرض فقط وهو الخوف أو القلق أو التوتر، وهنا أي في هذه الحالة على وجه الخصوص حيث تحدث الأعراض بصورة تد تختلف عن غيرها ، والآن بما يعني الإهتمام بالوضع الحالي للمريض دون إعتبار لما حدث له في الماضي.

ومن تطبيقات العلاج السلوكي العملية علاج بعض حالات " الفوبيا" أو الخوف المرضي عن طريق أسلوب التطمين التدريجي ، ويقوم ذلك على مبدأ بث الطمأنينة في نفس الشخص بالتدرج حتى يتخلص من حالة الخوف ، ونرى أثر هذا الأسلوب في بعض المواقف البسيطة حين يحتضن الأب طفله ويحمله فيشعره بالأمن ، وفي تعليم السباحة للناشئين يتم تعويد الصغار على الماء تدريجياً حتى تزول الرهبة من نفوسهم .

ويتم التطبيق العملي لذلك الأسلوب في العيادة النفسية في علاج حالات الفوبيا من الحيوانات على سبيل المثال فالطفل الذي يخاف من الفأر يتم علاجه عن طريق وضعه في غرفة وتقديم بعض اللعب والحلوى له حتى يشعر بالإطمئنان والإرتياح والإسترخاء ، وفي الوقت نفسه توضع صور للفأر في الركن البعيد من

الغرفة حتى يألف الطفل وجودها بالقرب منه دون خوف ، وفي الجلسات التالية يتم تقريب الصورة منه بالتدرج حتى تصبح موضوعة بجواره مباشرة ، ثم يتبع ذلك وضع فأر حقيقي داخل قفص في مكان بعيد في نهاية الغرفة ثم يقترب من الطفل تدريجياً حتى يزول الخوف المرتبط به نهائياً ، لكن هناك أسلوب آخر يتم فيه تعريض الشخص بصورة مفاجئة حتى يتبين له أن هذا الشيء ليس مصدر خوف حقيقي ، فالطفل حين يتعرض للفأر مباشرة لن يصاب بسوء ، كذلك الرجل الذي يخشى الوقوف في الأماكن العالية إذا صعداً به أعلى البنايات فلن يحدث له مكروه بخلاف الخوف المرضي الشديد المصاحب لذلك ، وكذلك المرأة التي تخاف من الشوارع والخروج إلى السوق يمكن علاجها بإحدى الطريقتين إما أسلوب التطمين مع التعرض التدريجي بإصطحابها إلى الشارع ، أو تركها مرة واحدة في هذه الأماكن حتى يزول هذا الخوف المرضي.

### علاج بعض أعراض القلق:

يشكو بعض المرضى من أعراض معينة للقلق تشكل مصدرهم وإزعاج لهم فإضطراب النوم أو الأرق على سبيل المثال يكون الشكوى الرئيسية وأحياناً الوحيدة لبعض المرضى ، وفي مثل هذه الحالات يجب التركيز على التعامل مع شكوى المريض لأن ذلك من شأنه أن يخفف من قلقه ، فالمريض الذي يشكو من الأرق إذا تم حل مشكلة النوم لديه قد تتحسن حالته بصفة عامة ، وفي حالة الأرق بالتحديد لا يجب التسرع بوصف الأدوية المنومة أو المهدئة ، فالأرق من الممكن أن يتحول إلى فائدة إذا قمنا بالعمل ليلاً حتى يغلبنا شعور النعاس ، لذا ننصح أي شخص يشكو من الأرق بأن لا يحاول إستجداء النوم وهو يتقلب في فراشه لأن

ذلك سيجلب له المزيد من الأرق والقلق بل عليه أن ينهض من فراشه ويمارس أي نشاط من قراءة أو كتابة أة رياضة أو مشاهدة حتى يغلبه شعور النوم فيذهب إلى فراشه ، كما أن المجهود العضلي في وقت النهار يساعد على النوم ليلاً.

وفي علاج الإضطرابات الجنسية وما يصاحبها من القلق يجب أن نشجع المريض على وصف حالته بصراحة ونوفر له شعور الأمن حتى يزول الحرج المحيط بهذه الأمور ، كما يجب أن نأخذ في الإعتبار الخلفية الثقافية ، والنواحي الإجتماعية والأخلاقية والدينية وظروف كل شخص وأثر ذلك على الحياة الجنسية له ، وفي حالة الإستماع إلى بعض الأشياء غير المألوفة بخصوص الممارسة الجنسية من المريض لا يجب أن يبدي المعالج أي تعبير بالأسه أو إشارة تحذير أو إنتباه زائد ، فمثلاً حين يتحدث المريض عن ممارسة سلوك جنسي غير مألوف أو شاذ لا يجب أن نرفض ما يقول ونبدي شعور الإستغراب أو نتحيز ضده لأننا نختلف معه. كما تفيد أساليب العلاج النفسي والعلاج السلوكي بالإسترخاء والتطمين في علاج كثير من الأعراض البدنية المصاحبة للقلق : مثل الصداع المصاحب للتوتر العضلي ، الذي يتحسن بالإسترخاء ، وأمراض القلب التي تستجيب للعلاج النفسي مع الأدوية ، وكذلك الإبتعاد عن الإنفعالات ، وينطبق ذلك على بقية الأمراض الجسدية النفسية وهي التي تنشأ أصلاً عن القلق والإنفعال.