بسم الله الرحمن الرحيم

# المقدمة

هذا الكتاب - عزيزي القارئ - يحتوي علي هذا العدد من المشكلات النفسية الحقيقية كما يعرضها أصحابها ، والأجابة التي وضعها طبيبك النفسي والتي تتضمن تحليلها وأسلوب حلها . ولا يخفي علي أحد أن الحياة مليئة بالمتاعب والآلام والاضطربات بقدر ربما يفوق ما بها من المسرات ، وليس ذلك من باب التشاؤم لأننا نحبذ دائماً التفاؤل وقبول الحياة وتبعث الأمل في نفوس الآخرين ولانرى في ذلك أى فضل بل هو واجب تقتضيه ممارسة مهنة الطب النفسي التي نهب لها كل الوقت والجهد والطاقة.

في هذا الكتاب - عزيزي القارئ - تجد عرضاً لمجموعة من المشكلات النفسية الواقعية في الحياة كما وردت في رسائل حملها إلينا البريد ممهورة بتوقيع أصحابها الحقيقيين . لقد تلقيت هذه الرسائل وأنا أقوم بتحرير باب أسبوعي ثابت تحت عنوان " العيادة النفسية " في إحدى المجلات الطبية الثقافية الاجتماعية العربية ، وكان علّي أن أقوم بتحليل محتوى ما يبعث به القراء من رسائل تحمل مشكلاتهم واستفساراتهم وأقدم لهم بأسلوب مبسط وجهة نظر الطب النفسي لمواجهة هذه المشكلات وأسلوب الحل ، لذلك يمكنك - عزيزي القارئ - أن تشعر وأنت تطالع صفحات هذا الكتاب بنبض أصحابها وتحس بما لديهم من انفعالات من خلال العرض الواقعي الذى يغلب عليه طابع الصدق ، ثم تتابع بعد ذلك كيف يتناول طبيبك النفسي بما يتوفر لديه من خبرة اكتسبها بحكم السنوات

الطويلة في مجال الطب النفسي تحليل المشكلة ، وتوجيه صاحبها إلي أسلوب المواجهة والحل .

وأغلب الظن أن الجميع يلاحظون أن الحصول علي معلومات صحيحة وبأسلوب مبسط حول الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية والمرض النفسي لا تزال مسألة ليست باليسيرة بحال ، وذلك رغم تزايد الحاجة إلي مثل هذه المعلومات بالنسبة لقطاعات مختلفة ومتعددة من الناس.

ونظراً لما يحيط بكل ما يقدم للقارئ من معلومات في مجالات الصحة النفسية وعلم النفس والطب النفسي من أساليب معقدة ، ومصطلحات تصف الظواهر والأمراض النفسية بكلمات لا يسهل فهمها علي القارئ العادي وأحياناً علي المتخصصين أيضاً . حتى لقد قيل بأن الذين يكتبون في الموضوعات النفسية يصفون أشياء نعرفها جميعاً لكنهم يتحدثون عنها بكلمات لا يفهمها أحد ! لذا رأيت حين فكرت في إعداد هذا الكتاب أن أحاول الخروج علي هذه القاعدة بأن نقدم فيه بأسلوب يسير وبطريقة مبسطة كماً من المعلومات عن الأمراض النفسية يتناول مختلف جوانبها ، مع الحرص علي الابتعاد عن المصطلحات العلمية المعقدة التي يدأب علي استخدامها الأطباء وعلماء النفس ، وفي نفس الوقت دون تبسيط يخل بفائدة ومحتوى هذه المعلومات ودقتها .

وتأتي أهمية هذا الكتاب – إضافة إلي أنه محاولة لتبسيط المعرفة في أحد أهم فروع الطب في وقتنا الحالي وهو الطب النفسي – نظراً للاهتمام المتزايد والحاجة الماسة لدى قطاعات كبيرة من الناس لفهم المعلومات الأساسية عن الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأفراد من كل الفئات والأعمار، وأذكر أن

إحدى الصحف قد طلبت إلي الإجابة عن ما تتلقاه من أسئلة القراء المتعلقة بالنواحي النفسية، وقد لاحظنا الإقبال الهائل علي ما ننشر من خلال اهتمام القراء بهذه الموضوعات.

ولقد تم اختيار الموضوعات التي عرضناها في هذا الكتاب في صيغة مشكلات واقعية من العيادة النفسية كما يصفها أصحابها والرد عليهم ثم أجوبة علي أسئلة بناء علي الخبرة التي تم اكتسابها من خلال عملي في مجال الطب النفسي لسنوات طويلة في مصر وفي الخارج، ومن خلال ما ألفنا الاستماع إليه عادة من التساؤلات التي كثيراً ما يرددها المرضي ومرافقوهم، والاستفسارات التي ترد إلينا من عامة الناس لاستيضاح حقائق معينة عن الأمراض النفسية، ولتفسير بعض الظواهر النفسية التي قد تبدو غامضة وغير مفهومه بالنسبة لهم، ولعل ذلك هو ما دفعني إلي الكتابة في هذه الموضوعات للرد علي هذه التساؤلات علي هذا النحو.

ختاماً - عزيزي القارئ - فإنني بهذه المحاولة لتقديم المعرفة في مجال الطب النفسي وصياغتها في هذه الصورة - مشكلات وحلها ثم معلومات في صيغة سؤال وجواب - التي أرجو أن تكون مقبولة لدى القراء الأعزاء أتمني أن يكون بها ما يروى ظمأ الغالبية، والرد علي ما يمكن أن يدور بالأذهان من تساؤلات حول العديد من الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والحالات المختلفة من المرض النفسي، فالمكتبة العربية لا زالت بحاجة إلي المزيد في هذا المجال.

والآن - عزيزي القارئ - أدعك مع محتويات كتابك متمنياً للجميع السلامة والعافية والصحة النفسية . ولا تنس دعوتي الدائمة لك للتفاؤل والتمسك بالأمل وأن تبتسم للحياة .

والله أسأل أن نكون قد وفقنا في تحقيق ما نرجوه من الفائدة للقراء الأعزاء ، وعلى الله قصد السبيل .

المؤلف

opeikandl.com

# نظـــرة عـــامة

# علي الأمراض النفسية

- ما هو الطب النفسي ؟ وهل يختلف عن علم النفس ؟

الطب النفسي هو أحد فروع الطب ويهتم بدراسة أسباب وعلاج اضطرابات العقل ، بينما تعني بقية فروع الطب الأخرى بالأمراض المختلفة التي تصيب الجسد ، وذلك انطلاقاً من أن الإنسان هو نفس وجسد يكمل كلاهما الآخر حيث أن الأمراض التي تصيب الجسد تؤثر في النفس ، وكذلك فإن اضطرابات العقل تؤثر في الجسد .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في الطب النفسي من حيث اكتشاف الكثير من الحقائق عن الاضطرابات النفسية، والتوصل إلي أساليب فعالة في علاج الكثير من الأمراض النفسية، وقد شمل هذا التطور استحداث تخصصات متنوعة داخل الطب النفسي تعني بالأمراض النفسية للأطفال أو المراهقين، أو تلك التي تصيب كبار السن، أو المشكلات الأسرية والزوجية والجنسية، والطب النفسي الشرعي وغير ذلك.

أما علم النفس فإنه يعني بدراسة الظواهر النفسية والسلوك الإنساني الطبيعي وهو يختلف عن الطب النفسي في أن الأخير يهتم أساساً بحالات المرض والاضطراب . لكن تظل الإحاطة بالوظائف النفسية الطبيعية للإنسان علي درجة من الأهمية للأطباء النفسيين حيث تكمل معرفتهم بجذور وأسباب الاضطرابات النفسية.



obeikandi.com

- **ما الفرق بين الأمراض النفسية وبقية الأمراض الأخرى المعروفة ؟**

في الأصل فإن الحالة الصحية للإنسان لا تتجزأ وهي تشمل الصحة البدنية والصحة النفسية معاً . وكما ذكرنا فإن الصحة البدنية وهي حالة الجسم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية وتتأثر بها . ومن هنا يجب تناول المرضي بنظرة شاملة تأخذ في الاعتبار ما يعانون منه من شكاوى بدنية ومعاناة نفسية .

والواقع أن فكرة العامة من الناس في مصر وفي بلاد أخرى كثيرة عن الأمراض النفسية ليست دقيقة أو واقعية مما أدى إلي تناقص الاهتمام بالصحة النفسية بصفة عامة مقارنة بنفس الدرجة من الاهتمام بالنواحي الطبية الأخرى وربما كان السبب في ذلك هو وجهة النظر العامة نحو المرض النفسي وعدم تقدير أهمية الرعاية النفسية للمرضي الذين تتطلب حالتهم ذلك . لذا فمن المهم توجيه برامج للتوعية بالمرض النفسي تهدف إلي إزالة الغموض ومحاربة المعتقدات الخاطئة المتعلقة بنظرة الناس لهذه الحالات . فالمرض النفسي لا يختلف عن الأمراض المعتادة التي يعالجها الأطباء .

- **هل ترتبط الأمراض النفسية بالعصر الحالي فقط ، أم أنها موجودة منذ القدم ؟ وما مدى انتشارها في العالم اليوم ؟**

المرض النفسي قديم قدم التاريخ . فقد وصف قدماء المصريين علي بعض أوراق البردي التي عثر عليها بعض الحالات النفسية وعلاجها . وذكر حكماء وفلاسفة الإغريق ومنهم أبقراط ( ٤٠٠ ق م ) الكثير من الحقائق والنظريات عن الأمراض النفسية ، والعلاقة التي تربط النفس بالجسد . وجاء الإسلام بعد ذلك

بمنهجه المتكامل في تنظيم كل أمور الحياة فكان المنظور الإسلامي الشامل الذي اهتم بالجانب الروحي والنفسي من خلال الإيمان القوى بالله تعالي .

وفي العصور الوسطي ارتبطت الأمراض النفسية باجتهادات ومعتقدات مختلفة حتى ظهر مجموعة من علماء النفس بالغرب أمثال فرويد تم بواسطتهم تطوير المفاهيم الحديثة في علم النفس والطب النفسي ، حتى جاء التطور الهائل في النصف الثاني من القرن العشرين والذي أحدث ما يشبه الثورة في وسائل التشخيص والعلاج .

ومع التطور الكبير الذي شهده العصر الحالي لوحظ زيادة هائلة في انتشار الاضطرابات النفسية ، ولم يكن ذلك مجرد انطباع أدى إلي إطلاق تسمية العصر الحالي بعصر الاكتئاب أو عصر القلق بل بناء علي إحصائيات دقيقة تذكر مثلاً أن الذين يعانون من الاكتئاب النفسي في العالم اليوم تصل نسبتهم إلي ٥٪ ( أي حوالي ٣٠٠ مليون إنسان ) كما يقدر عدد مرضي الفصام العقلي وهو أحد الأمراض النفسية المزمنة بنسبة ١٪ من السكان ، وهذا يعني أن عدد مرضي الفصام يصل إلى حوالي ٥٠٠ ألف مريض في مصر ، وهذه مجرد أمثلة علي انتشار الأمراض النفسية في عالم اليوم تعطي دلالة علي أهمية هذه الحالات وضرورة توفير الرعاية والاهتمام لها .

- **من يقوم علي علاج الأمراض النفسية ، وأين وكيف يتم ذلك ؟**

مع التطور الحديث في الطب النفسي أصبح علاج الأمراض النفسية علم وفن يقوم علي أسس وقواعد مدروسة تأخذ في الاعتبار طبيعة الحالة المرضية وظروف المريض وخلفيته الأسرية والاجتماعية ، وبعد أن كان العلاج في الماضي يتم

عن طريق الحكماء والمتطببين وبأساليب بدائية ظهرت الآن الأساليب الحديثة المتنوعة في العلاج النفسي يعتمد بعضها علي العقاقير والبعض الآخر علي التفاعل بين المعالج المدرب وبين المريض في صورة جلسات ، كما أصبح العلاج يسير بموجب خطة توضع لكل حالة ، وله أهداف محددة .

ويلاحظ الآن وجود العيادات والمستشفيات النفسية التي تضم المتخصصين في علاج الاضطرابات العقلية المختلفة ، وفي ممارسة الطب النفسي الحديث يقوم علي العلاج - بالإضافة إلي الطبيب النفسي المتخصص - الباحث النفسي والأخصائي الاجتماعي والممرض النفسي ، وكل هؤلاء معاً يعملون في صورة فريق متكامل للوصول إلي التشخيص وتقديم العلاج .

ويتم علاج الغالبية العظمي من المرضي في العيادات الخارجية دون الحاجة لدخول المريض إلي المصحة واحتجازه هناك ، ويتطلب الأمر تردد المريض لفترة كافية للمتابعة ، ويتم العلاج عن طريق الأدوية ، وجلسات العلاج النفسي التي يتم فيها الحوار مع المريض والاستماع إليه وتوجيه النصح والإرشاد المناسب له وهناك أساليب أخرى مثل العلاج الكهربائي للحالات التي تتطلب ذلك ، وفي عدد محدود من الحالات يستلزم الأمر بقاء المريض داخل المصحة حتى يتم تقديم العلاج الملائم له إذا كانت هناك خطورة محتملة علي المريض أو علي من حوله وفي كل هذه الحالات يتطلب الأمر تعاون أهل المريض في القيام علي رعايته أثناء فترة العلاج .

- **هل هناك علاقة بين المستوى الاجتماعي للأفراد من حيث الحالة الاقتصادية ومستوى التعليم وبين الإصابة بالمرض النفسي ؟**

يعتقد الناس بان الاضطرابات النفسية تحدث بكثرة في طبقات اجتماعية معينه نتيجة لضغوط الفقر أو ضعف مستوى التعليم ، ولدراسة العلاقة بين المرض النفسي والمستوى الاجتماعي تم تحديد الطبقات الاجتماعية وتقسيمها إلي خمس فئات ، تضم الأولي أعلي الطبقات الاجتماعية من حيث مستوى التعليم والدخل والمعيشة والأخيرة أقل الفئات وأكثرها فقراً من حيث مستوى المعيشة والتعليم ورغم الأمراض النفسية ليست حكراً علي الطبقات الدنيا من المجتمع إلا أنه لوحظ أن بعض الأمراض يزداد انتشارها في الأحياء الأكثر فقراً في المدن المزدحمة مثال ذلك مرض الفصام العقلي ، بينما لوحظ أن مرضي الاكتئاب هم من الأفراد الذين يتمتعون بمستوى تعليمي واجتماعي مرتفع .

كذلك تدل الدراسات علي ازدياد معدلات الجريمة والبطالة والإدمان في بعض الطبقات في الفئات التي تنتمي إلي مستوى تعليمي وثقافي ومهني متدني ويرتبط ذلك بسلوك مميز وبالاضطرابات النفسية أيضاً ، لكن هذه القواعد لا تنطبق علي المجتمعات المختلفة ، فالبلدان المتقدمة يعاني سكانها من مشكلات نفسية متفاقمة رغم ارتفاع مستوى المعيشة فيها مقارنة بالمجتمعات النامية، لذلك يمكننا القول بأن المرض النفسي يصيب الناس من كل الفئات ، ويتخطى الفوارق الاجتماعية ، ويحدث في كل مجتمعات العالم .

- **يقوم الأطباء بالكشف الطبي على المرضى باستخدام السماعة الطبية وأجهزة قياس ضغط الدم ويطلبون التحاليل الطبية وفحوص الأشعة لتشخيص الأمراض : كيف يمكن للأطباء النفسيين تحديد حالة المريض العقلي ؟ وماذا يستخدمون لتشخيص الأمراض النفسية ؟**

من هذه الناحية فالأطباء من مختلف التخصصات اكثر حظاً من الأطباء النفسيين فالمهمة التي يقومون بها في تشخيص المرض والتوصل إلي حالة المريض ثم علاجه أيسر بكثير من تلك التي يواجهها الطبيب النفسي لكشف غموض الحالات النفسية ، وغالباً ما يتعين على الطبيب النفسي أن يستكشف بصبر وأناة حياة المريض السابقة منذ الطفولة ، وخلفيته الأسرية والاجتماعية والمواقف التي تعرض لها طول حياته ، فكل هذا له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالاضطراب الذي يعتبر الحلقة الأخيرة في سلسلة تفاعلات نفسية أدت إلي المرض .

ورغم أنه لا توجد أداة تشبه السماعة الطبية يمكن بها فحص المريض النفسي وتشخيص اضطرابات العقل فإن لدى الأطباء النفسيين بعض الأسس والقواعد التي تمكنهم من التوصل إلي تشخيص حالة المريض وإن كان ذلك يتطلب الكثير من الوقت والمجهود ، ويكفي أن نعلم أن المقابلة الأولي مع المريض النفسي عند زيارته للطبيب لا يجب أن تقل عن ساعة كاملة حتى يمكن التطرق إلي كل جوانب الحالة وفقاً لمعايير الطب النفسي السليمة .

وكما يستعين الأطباء عامة بالتحاليل وفحوص الأشعة فإن الطبيب النفسي قد يطلب بعض الاختبارات والمقاييس النفسية التي تساعد في الوصول إلي تشخيص الحالة ، ويتم في العادة إجراء تلك الخطوات بواسطة الباحث النفسي الذي يتخصص في علم النفس ويكمل مع الطبيب النفسي ومع الأخصائي الاجتماعي الفريق العلاجي المتكامل ، وهذا يدل على مدى الحاجة إلي تناول المريض النفسي بصورة شاملة مقارنة بالمرضى الآخرين .