

مشكلات أخرى متنوعة

جدتي لا تنام:

جدتي تعيش معنا بالمنزل ولا أعرف عمرها علي وجه التحديد لكنها غالباً في السبعين أو الثمانين وقد أخذت حالتها في التدهور في الفترة الأخيرة فهي لا تذكر أي شيء وأحياناً تنسى أسماءنا ونحن نعيش معها بالمنزل ، وقد كان كل ذلك شيئاً محتملاً لأنه مستمر دون تغيير منذ عدة سنوات ، أما ما طرأ علي حالتها أخيراً وبسبب قلقنا هو أنها لا تنام في الليل أو النهار ، ونحن نخشى عليها من استمرا ذلك ، ونريد النصيحة بالنسبة لحالتها والحل لهذه المشكلة .

* وللقارئ العزيز صاحب هذه الرسالة نقول بأن جدتك في الغالب تعاني من مظاهر الشيخوخة حيث تأخذ القدرات العقلية والوظائف الذهنية بصفة عامة في التناقص والتدهور التدريجي ، وعلامات ذلك هي اضطراب الذاكرة ونسيان الأسماء والأحداث وقد يكون السبب في هذه الحالة هو مرض عته الشيخوخة أو تصلب الشرايين التي تمد المخ بالدم والأكسجين مع تقدم السن وكل ذلك يؤدي إلي نتيجة واحدة هي تدهور الحالة العقلية .

أما مشكلة النوم فإنا معك أنها تحتاج الي حل لكن لا يساورك القلق بشأنها إلي هذا الحد فالمعروف أن عدد ساعات النوم اللازمة لكبار السن أقل كثيراً من تلك اللازمة لغيرهم في مراحل العمر الأخرى ، فيكفي المسن عدداً قليلاً من الساعات لسد حاجته من النوم ، لكن الأرق يمكن علاجه بوسائل بسيطة منها تهيئة المكان الملائم بعيداً عن الضوضاء ، والابتعاد عن المنبهات مثل الشاي والقهوة في المساء ، وعلاج الأمراض والالام التي قد تسبب اضطراب النوم .

لا أحب عملي !:

أنا فتاة في الخامسة والعشرين أعمل في إحدى الإدارات الحكومية ومشكلتي التي دفعتني للكتابة إليكم لا أدري إن كان لها حل نرى الطبيب النفسي أم أنها لا تحل ؟ ومشكلتي باختصار هي أنني أكره عملي وأذهب إليه في الصباح وأنا في حالة كآبة شديدة وأتوق إلي أي يوم إجازة ، ورغم أن عملي كتابي وليس فيه إجهاد شديد إلا أنني لا أحبه وأنتظر ساعة الانصراف بفارغ الصبر حيث يمضي علي وقته طويلاً مملأً ، فهل من حل لديكم لهذه المشكلة الغريبة ؟

* ولكاتبة هذه الرسالة نقول : ليست مشكلتك ياسيدتي عريضة كما يبدو لك ، فإن جوهر الموضوع كما فهمته من سطور رسالتك هو صعوبة التوافق بينك وبين العمل الذي تقومين به ، وهو ما يعرف بالتوافق المهني ، ويلزم لهذا التوافق شعور الفرد بالرضا عن عمله والاستقرار فيه ، وعلاقته الجيدة مع زملائه ورؤسائه وتقبله لنوع العمل وظروفه من حيث طبيعة العمل وعدد ساعاته والأجر الذي يتقاضاه .

ونحن في العيادة النفسية لا نملك حلاً جاهزاً لمشكلتك يا سيدتي ، لكنني أدعوك إلي إعادة النظر في هذه النظرة السلبية التي تسيطر علي تفكيرك بالنسبة لعملك ، فربما يكون العيب في ظروف عملك أو طبيعته، لكنه في الغالب في شخصيتك أنت وفي ميولك وقدراتك أو نتيجة عدم ملائمة اختيارك للمهنة الملائمة لك ، وأيا كانت الأسباب فالأمر يتطلب منك إعادة النظر في أدائك وعلاقاتك في العمل ومحاولة التوافق مع الجو المحيط بك ، وعندئذ سوف تتغير نظرتك إلي عملك فيصير أكثر قبولاً لديك .

الأصابع المرتعشة .. المشكلة والعلاج :

أنا موظف في إحدى الشركات عمري الآن ٤٢ سنة ، وقد بدأت ألاحظ منذ عدة شهور رعشة في أصابع يدي حين أمسك بلى شئ وتزيد هذه الرعشة حتي تهتز الأشياء في يدي فلا أتحكم في القلم للكتابة في بعض الأحيان خصوصاً إذا كنت منفعلاً لأي سبب، وتسبب لي هذه الحالة كثيراً من الازعاج وأخشي أن تكون بداية لمرض عصبي خطير ، ولذلك قررت طلب رأيكم في هذه الحالة وكيفية علاجها ..

* وللسيد كاتب هذه الرسالة نؤكد أن رعشة اليدين والأطراف بصفة عامة هي إحدى الشكاوى المألوفة للرجال والسيدات خصوصاً مع تقدم السن ، ولا يعني ذلك إن ما تعانيه له علاقة مباشرة بالسن ولكن الرعشة في الغالب تكون أسبابها تكون عضوية إما لبعض الأمراض التي تؤثر في الجهاز العصبي ، وإما بسبب الحالة النفسية .

ومن الأسباب الشائعة لارتعاش الأطراف بالإضافة لما يحدث في كبار السن وجود خلل في الغدة الدرقية أو مرض في الجهاز العصبي خصوصاً المرض المعروف بأسم " باركنسون " والذي يسبب إضافة الاهتزاز تصلب عضلات الجسم وصعوبة الحركة .

وفي الجانب النفسي قد تكون الرعشة من علامات القلق النفسي ، وأغلب الظن أن هذا هو الوضع بالنسبة للحالة التي تصفها حيث تزيد الحالة مع الانفعال أما ما لم تذكره في رسالتك فهو إذا ما كنت من المدخنين أم لا ، والتدخين يسبب ارتعاش الأطراف في الذين يستهلكون السجائر بإفراط لمدة طويلة ، وكذلك استخدام الكحول وبعض العقاقير .

والعلاج في الغالب يكون عن طريق بعض الأدوية التي يتم وصفها بعد فحص الحالة جيداً لتحديد أى الأسباب التي ذكرنا كان سبباً في حدوث الرعشة ويفيد دواء " اندرال " في كثير من الحالات خصوصاً تلك التي تنشأ بسبب القلق والتوتر والانفعال.

غرام المشاهير .. حالة نفسية غريبة :

ابنتي البالغة من العمر ١٩ عاماً ، والتي أنهت دراستها الثانوية مصابة بحالة غريبة لا أعرف تفسيرها ، فمنذ عدة سنوات وهي تهتم بأحد الفنانين المعروفين وتحتفظ بصوره وتضعها في كل مكان في غرفتها ، وتجمع كل ما يكتب عنه في الصحف ، وقد حاولت الاتصال به تليفونياً كما أرسلت له عدة خطابات والمشكلة أن هذه المسألة تحتل اهتمامها تماماً وتكاد تكون محور كل حياتها، والذي يقلقني أننا نحاول منعها عن ذلك فتجيبنا بأنها علي علاقة حب بهذا الفنان سوف تنتهي بالزواج .

* وللسيدة الأم الحائرة صاحبة هذه الرسالة نقول : نعم يا سيدتي هي حالة نفسية ولا يوجد ما يدعو لكل هذه الحيرة ، صحيح أن حالة ابنتك الفتاة المراهقة تعتبر غريبة لكننا في ممارسة الطب النفسى نصادف بين الحين والآخر بعض الحالات المشابهة ونطلق عليها حالة " غرام المشاهير " *Erotomania* .

ومن هذه الحالات تبدأ فكرة الحب لأحد مشاهير الفن أو الرياضة أو السياسة لدى أى شخص عادى، ثم تأخذ فى النمو حتى تتمكن منه تماماً ويصدق هذا الوهم بل يدافع عنه فى كل مناسبة، ولا يشك لحظة فى أن هذا الشخص المشهور يبادل له نفس المشاعر، وأذكر أنتى قد صادفت حالات حالات

لبعض الشباب يعتقدون أنهم على علاقة حب ببعض الفنانات المعروفات وفتيات- مثل ابنتك يعتقدون بوجود غرام مع النجوم المعروفين.

وتحتاج هذه الحالة الى بعض العلاج النفسى لأن الفكرة المرضية تكون ثابتة لدرجة لا تشك المريضة لحظة فى صدقها، وفى الغالب تتحسن هذه الحالات مع العلاج بمرور الوقت ، ويعود المريض إلى المنطق الطبيعى ويمارس حياته فيما بعد بصورة طبيعية .

الانتحار ليس حالاً:

اكتب إليك يا سيدي الطب النفسى بعد أن ضاقت بى الدنيا وقررت أن أضع حداً لحياتى وأتخلص من هذا العذاب..لقد عانيت فى الأيام الماضية أكثر مما يحتمل البشر بعد أن تحطم حبى الوحيد وأملى شئ الحياة..لقد حاولت فعلاً التخلص من الحياة لكنهم أنقذوني لكن الدنيا لازالت ظلاماً فى عيني..وأكتب إليكم كملاد أخير لقد فقدت الامل تماماً..مع أسفى الشديد لازعاجكم بمشكلتى .

* ليس التفكير فى الانتحار سوى وسيلة غير موضوعية للهروب من مواجهة المواقف والأزمات، والأحرى بنا يا سيدتى هو أن نضع الأمور فى حجمها الحقيقى، فلا يوجد شئ هو نهاية العالم وعلينا أن نقبل الحياة بكل ما فيها من مواقف حلوة وأخرى اليمّة وأذكرك بالقول المأثور لأحد فلاسفة الانغريك : " ليس عيباً أن يسقط الانسان... لكن الفشل الحقيقى أن يبقى حيث سقط " .

ونصيحتى لك يا سيدتى هو أن تضعى كل هذه التجربة التى تمثل إحدى الخبرات المريرة خلف ظهرك.. وتبدئين صفحة جديدة مع الامل والتفاؤل .. وأحسن دواءً لمثل هذه المواقف هو مرور الوقت . كما إنه من غير المستحب اتخاذ أى قرارات

تخص مستقبلك فى الوقت الذى لا تزالين فيه فى هذه الحالة من التوتر والانفعال ويمكن تأجيل كل شىء لبعض الوقت حتى تندمل الجراح ويطويه النسيان ، كما أننى أشجعك على ممارسة أنشطة رياضية وهوايات حسب ما يروق لك والحديث؛ من بعض المحيطين بك ممن تثقن بهم لتخفيف ما تشعرين به فى الفترة الحالية.

تأكيد الذات :

تخرجت منذ ٣ سنوات من الجامعة وأعمل الآن فى مؤسسة خاصة مشكلتى هى مواجهة بعض المواقف التى لا أستطيع التصرف فيها بالطريقة المناسبة ، وبعد انتهاء الموقف أفكر مع نفسى وأقول لو أننى فعلت كذا وكذا بدلاً من عدم الرد ، ثم يتكرر نفس الشىء فى مناسبات أخرى فهل هذا عيب فى الشخصية وكيف يمكننى تصحيح ذلك والتعبير المناسب عن نفسى فى مثل هذه المواقف؟

* يكون مصدر قلق الكثير من الناس هو عدم قدرتهم على التعبير عن انفعالاتهم فى وقتها وبالتالي يتم كبت هذه المشاعر باستمرار فتؤدى فى النهاية الى آثار سلبية لذلك فإننا نشجع التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها وهذه النصيحة نوجهها دائماً للمرضى بالعبادة النفسية وللأصحاء أيضاً.

وإذا كنت تريد أن تعرف كيفية التعبير الصحيح عن مشاعرك فى مواقف الحياة المختلفة فإننى هنا أساعدك فى ذلك عن طريق مقياس تأكيد الذات الذى يحتوى على بعض الأسئلة عن مواقف مختلفة تتركب كل منا فى كثير من المناسبات ابداً بقراءة هذه الأسئلة وأجب عليها "بنعم" أو "لا" والأسئلة التالية هى مقياس

لقدرتك عزيزي القارئ على تأكيد ذاتك من خلال إجابتك عليها، ومنها يمكن أن نتعرف على ثققتك بنفسك ، ولعلك الآن تريد أن تعرف ما هي الإجابة الصحيحة ، إن الأمثل أن تكون إجابتك " بنعم " عن الأسئلة ذات الأرقام الزوجية * ٢-٤-٦-٨-١٠.. " إن أهمية هذا المقياس المبسط هو أن يكشف لك عن بعض المواقف والمجالات التي يمكن أن تتعرف فيها بعدم ثقة أو تكبت مشاعرك ولا تعبر عنها بحرية ، كل ما عليك هو أن تهتم بهذه الجوانب ونحاول التعبير عن انفعالاتك.

١. هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة للآخرين؟

٢. هل تحتج بصوت عال إذا حاول شخص أن يتقدمك ليأخذ دورك في صف أو طابور؟

٣. هل تجد صعوبة في لوم وتأنيب شخص آخر يعمل معك حين يخطيء؟

٤. هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه إليك النقد دون وجه حق؟

٥. إذا قمت بشراء ثوب أو قميص أو حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في إعادته للمحل؟

٦. إذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن أن تعارضه في شيء؟

٧. إذا عرفت أن شخصاً يميل إلى التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه؟

٨. هل يمكنك أن تعبر عما تشعر به في جمع من الناس؟

٩. وصلت متأخراً في اجتماع أو ندوة ، هل تذهب لتجلس في مقعد خال بالصفوف الأمامية أم تبقى واقفاً في آخر القاعة؟

١٠. قدم لك العامل في أحد المطاعم الأكل بطريقة لم تعجبك هل تحتج وتشكو لمدير المطعم؟

١١. تعتاد وضع سيارتك فى مكان ما، ذهبت يوماً فوجدت سيارة أخرى مكانها هل تسأل وتحتج قبل أن تبحث عن مكان آخر؟

١٢. حضرت إحدى المحاضرات العامة، ولاحظت أن المحاضر يقول كلاماً متناقضاً، هل تقف لترد عليه؟

١٣. هل تحتفظ دائماً بأرائك لنفسك دون أن تعبر عنها؟

١٤. إذا طلب منك أحد أصدقائك طلباً غير معقول " قرض ما لى كبير مثلاً " هل ترفض ذلك ببساطة ؟

١٥. هل تجد صعوبة فى بدء مناقشة أو فتح حديث مع شخص غريب عنك ؟

١٦. ذهبت إلى مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من ذلك فهل تحتج على ذلك ؟

١٧. هل تحرص دائماً على ألا تؤذى مشاعر الناس ؟

١٨. هل تعجب بالذين يستطيعون مقاومة الآخرين مهما تعرضوا للضغط عليهم ؟

١٩. هل تجد صعوبة إذا أردت أن تمتدح أحداً أو تبدي إعجابك به ؟

٢٠. هل لديك بعض الناس " أقارب أو أصدقاء " تثق بهم وتخبرهم عن كل ما يدور بنفسك ؟

البدانة .. المشكلة والعلاج:

أنا موظف عمري ٣٢ سنة لم أتزوج بعد بسبب مشكلتي التي تؤرقني وهي البدانة المفرطة حيث يتعدى وزن الجسم عندي ١٣٠ كيلوجراماً ، وقد قرأت أن هناك أسباب متعددة لزيادة الوزن وأرجو منكم توضيحاً لما يمكن لي القيام به كخطوة للعلاج حتي تستقيم حياتي التي تأثرت كثيراً بهذه المشكلة .

* يعود السبب في البدانة إلى الخلايا الدهنية ، ويذكر أن هذه الخلايا ثابتة العدد منذ الطفولة لدى كل منا ، لكنها مع الوقت وتقدم السن تصاب بالتضخم ويبدأ ظهور الانتفاخ الذي يعبر عن السمنة في مناطق معينة موزعة علي أنحاء الجسم .

والبدانة ليست نوعاً واحداً ، ففي بعض الناس يكون الامتلاء في منطقة الصدر والاردا ف كما يحدث في السيدات وهذا هو النوع الأول ويعرف بالنوع النسائي للسمنة ، أما في النوع الثاني فإن الدهون تتركز في منطقة البطن حيث يبرز " الكرش " بشكله المعروف ويأخذ الجسم شكل علامة الاستفهام (؟)! ويحدث هذا النوع أكثر في الرجال وهو الأسوأ ليس فقط من حيث المظهر ولكن لما ثبت من ارتباطه بحدوث تغييرات تؤدي إلي الأمراض والمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم .

ولابد في حالات السمنة من كسر الحلقة المفرغة ، فالبدانة تؤدي إلي ثقل وزن الجسم وهذا يحد من النشاط ، وذلك بدوره يزيد السمنة ، لذا يجب في البداية التحكم في كمية ونوع الطعام بالحد من السعرات الحرارية في الطعام عن طريق نوع مقبول من الحمية (الريجيم) ، ويمكن أن يتحقق ذلك بالامتناع عن الأطعمة الدسمة من نشويات كالأرز والبطاطس ، وسكريات كالحلوى والمربي والفظائر والدهون كالزبدة والقشدة ، كما يلزم تنظيم برنامج يومي يضمن زيادة النشاط والحركة لكل شخص بدين حسب قدراته ، ويتدرج من المشي لمدة نصف ساعة يومياً إلي ممارسة التدريبات الرياضية في الهواء الطلق بصفة منتظمة .

ومن المهم في كل الحالات الاهتمام بالجوانب النفسية ، ففي كثير من الحالات تكون السمنة مصحوبة بحالة من القلق والاكتئاب تدفع إلي زيادة تناول

الطعام كنوع من التعويض في مواجهة مشاعر التوتر وافتقاد الأمن ، لذلك يفيد العلاج النفسي كثيراً في مثل هذه الحالات ، لكن يجب الإشارة هنا إلي أن العلاج النفسي لا يصلح وحده في الحالات التي تكون مصحوبة باضطرابات الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات ، وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلي الجراحة بإزالة جزء من المعدة كي لا تتسع لكمية كبيرة من الغذاء ، أو شفط الدهون من أماكن تجمعها لكن هذه الوسائل لا تخلو من المخاطرة نظراً لما ينتج عنها من مضاعفات وأثار قد تكون أسوأ من البدانة ذاتها !

الجلد .. والحالة النفسية:

أنا موظف بإحدى المؤسسات الخاصة ، والمشكلة التي اكتب إليكم بخصوصها هي ما يقوله لي بعض زملائي من أنهم يلاحظون تغييرات علي شكلي الخارجي تدل علي أنني أعاني من المرض ، وبالفعل فإن تغييرات علي سطح الجلد تحدث لي عند الانفعال والقلق يمكن لأي شخص ملاحظتها فهل هناك ارتباط بين الحالة النفسية وما يظهر واضحاً علي جلد الإنسان ؟

* جلد الإنسان هو المظهر أو الواجهة الخارجية للشخص ، وأنه وسيلة الاتصال واستقبال المؤشرات بيننا وبين العالم المحيط من حولنا ، إضافة إلي وظيفته كعضو الإحساس العام ، وكذلك أهمية الجلد نتيجة اتصاله المباشر بالجهاز العصبي وأوعية الدم وغدد الجسم المختلفة .

الجلد يكشف ما بداخلك إن الأهم هو تأثير الجلد بالعواطف والانفعالات والدليل علي ذلك ما يبدو علي الواحد منا في حالة الخجل مثلاً حيث تكسو الحمرة وجهه ، وفي حالة الخوف حين يميل لون وجهنا إلي الشحوب والاصفرار ، وهذه

أمثلة بسيطة لتأثير الحالة النفسية علي شكل ولون الجلد كما يظهر لمن ينظر من الخارج .

ولا يقتصر تأثير الانفعالات علي الجلد علي الحالات التي ذكرناها وتحدث في الأشخاص الطبيعيين ، ولكن هناك حالات أكثر تعقيداً تحدث فيها تغييرات مرضية نتيجة للانفعالات المكبوتة داخل الإنسان وتأثيرها علي الجهاز العصبي الذاتي والغدد تبدو علي السطح في صورة أمراض جلدية أصلها نفسي ، لقد ثبت أن القلق والغضب المكتوم والعدوانية وكل الانفعالات التي لا يتم التنفيس عنها يمكن أن تتسبب في حالات مرضية نطلق عليها في الطب النفسي الأمراض النفسية الجسدية ، أو " السيكوسوماتية "

ومن أمثلة الأمراض الجلدية الشائعة والتي تنشأ عن عوامل نفسية الطفح الجلدي المعروف بالأرتيكاريا ، وحكة الجلد ، وزيادة إفراز العرق ، وحالات سقوط الشعر " الثعلبة " وحب الشباب ، ومرض الصدفية ، وحالات أخرى ثبت وجود علاقة مباشرة بينها وبين حالة الاضطرابات والتوتر النفسي .

المشكلات القانونية للمرضى النفسيين:

أكتب إليكم هذه الرسالة بخصوص أخي الذي يعالج من مرض نفسي في مستشفى الأمراض العقلية، وعند خروجه من المستشفى يتسبب في كثير من المشكلات مع الجيران ومع الناس في الشارع ، وهو لا يعلم ماذا يفعل ، فهل تقع المسؤولية عليه أم على الأطباء النفسيين الذين يقومون بعلاجه ؟ ولماذا لا يبلغ الطبيب عن خطورة المريض قبل أن يقوم بارتكاب هذه الأعمال حتى يمكن تجنب ذلك ؟

* لو افترضنا أنك كنت تجلس مكانى فى العيادة النفسية وتقوم بدورى كطبيب نفسى .. وأخبرك مريض وهو معك فى جلسة علاج نفسى بأنه ينوى قتل شخص آخر من أقاربه أو جيرانه لأنه يتصور أنه لابد أن يعاقب هذا الشخص .. إن رد الفعل الطبيعى هو أن يحاول الطبيب أن يثنى المريض عن عزمه ويقنعه ألا يفعل ذلك، غير أن قد يصر على رأيه.. فكيف يتصرف الطبيب فى هذا الموقف؟.. المشكلة هنا هو أن يحاول الطبيب أن يثنى المريض عن عزمه ويقنعه ألا يفعل ذلك غير أن قد يصر على رأيه .. فكيف يتصرف الطبيب فى هذا الوقت ؟ .. المشكلة هنا هو التزام الطبيب النفسى بسرية المعلومات التى يدلى بها المريض ، فإذا قام الطبيب بإبلاغ أى شخص عن حالة المريض فهو هنا قد أفشى سر المهنة ويتعرض بموجب القانون لعقاب بالسجن والغرامة ويكون قد ارتكب مخالفة مهنية، وإذا سكت على ذلك وحدث ضرر بوقوع جريمة كان من الممكن منعها فإنه أيضاً يكون قد ارتكب بسكوته مخالفة مهنية يعاقب عليها .. ولا تزال مثل هذه المسألة محل نقاش لم يتم الاتفاق بشأنها فهناك حق المريض فى حفظ أسراره وحق المجتمع الذى يوجب التحذير من وقوع جريمة حين نعلم بها مسبقاً .

وهناك مشكلة أخرى تتعرض لها بصفة دائمة بحكم العمل فى الطب النفسى تتمثل فى المرضى النفسيين الذين يقودون السيارات فى الشوارع وهم فى حالة نفسية تؤثر على تركيزهم ولا تسمح بقيادة السيارة بطريقة آمنة ، وهم بذلك يمثلون خطورة على أنفسهم وعلى الآخرين ، ومن حق المجتمع أن يتم منع هذا الخطر بإبلاغ الطبيب النفسى للسلطات عن مثل هذه الحالات قبل وقوع الحوادث ، لكن الطبيب النفسى لا يفعل ذلك غالباً حتى لا يزيد من متاعب مرضاه ، وينطبق

ذلك أيضاً علي حالات المدمنين الذين يقودون السيارات تحت تأثير الكحول والمخدرات الأخرى ويتسببون في نسبة كبيرة من الحوادث ، وهذه مسألة تحتاج إلي حل حاسم بأخذ في الاعتبار مصلحة المريض وظروف الطبيب ومصلحة المجتمع أيضاً.

القولون العصبي : الأسباب والعلاج:

أعانى من مرض القولون العصبي منذ مدة طويلة وقد قطعت رحلة طويلة على العلاج دون الوصول الى شفاء من أعراض هذه الحالة .. فما هي أسباب الإصابة بهذا المرض ؟ وهل هناك طريقة للعلاج ؟

* قبل أن نذكر الأسباب المحتملة للإصابة بالقولون العصبي علينا أن نعلم أن الأمعاء الدقيقة والغليظة (القولون) تعتبر من أكبر أعضاء الجسم حيث يصل طولها معاً الى ١٠ أقدام من العضلات الملساء التي يتحكم في حركتها المستمرة الجهاز العصبي الذاتي دون تحكم إرادي مباشر من جانب الإنسان في ذلك، وفي حالة مرض القولون العصبي يحدث اضطراب في الحركة التلقائية للأمعاء مما يؤثر على سير محتوياتها من الطعام والخلل في وظيفتها، ويحدث ذلك عقب التعرض للضغوط النفسية التي تؤثر بدورها على الجهاز العصبي، وهنا تتأثر أعصاب القولون التي تقوم بوظائفها ٨٥ ملايين من الخلايا العصبية توجد في جدار الأمعاء وتتصل مباشرة بالجهاز العصبي، ونتيجة لهذا الخلل تحدث الأعراض التي يعانى منها مرضى القولون العصبي.

وقد تبدأ الأعراض بعد مشكلة صحية تؤثر على الجهاز الهضمي، أو لدى السيدات عند الإصابة ببعض أمراض النساء، أو نتيجة تناول بعض الأدوية

أو الإفراط فى تناول القهوة والموايح وبعض منتجات الألبان، أما الأسباب النفسية فإنها توجد فى غالبية الحالات بصورة واضحة فى صورة القلق أو الخوف أو مواقف الحزن الشديد، وقد يصاب أكثر من شخص فى الأسرة الواحدة ليس بسبب الوراثة ولكن نتيجة تشابه العادات أو التعرض لضغوط مشتركة، أو نتيجة للصعوبات فى ظروف الأسرة وعلاقتها حيث يعانى ثلثاً مرضى القولون من مشكلات أسرية، كما أن نسبة منهم تصل إلى ٣٠٪ فقدوا أحد الوالدين بالوفاة أو الغياب عن المنزل.

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

وفى حالات القولون العصبى يجب علاج الامساك باستخدام المليئات الطبيعية مثل النخالة " الردة " أو اللاكتيلون، وعلاج الإسهال عن طريق الأدوية التى تحد من حركة الزمعاء، واستخدام أدوية مضادة للالام والتقلصات، ويفيد استخدام النعناع فى صورة زيت النعناع أو المستحضرات المحتوية على خلاصة

هذا النبات فى تحقيق قدر كبير من الارتياح لمرضى القولون العصبى. وفى نفس الوقت يجب استخدام بعض المهدئات النفسية للتخفيف من القلق والتوتر العصبى المصاحب لهذه الحالة، وقد استخدمت وسائل أخرى مثل التنويم المغناطيسى، والابر الصينية أو وسائل العلاج الطبيعى بالضغط بالأصابع فى مواضع معينة لتخفيف آلام القولون العصبى، ولا يمكن أن يكون العلاج مكتملاً دون جلسات العلاج النفسى لتحقيق شفاء ثابت لمرضى القولون العصبى.

الشعور بالظلم .. والعدالة البطينية :

أنا عامل ورب أسرة مكونة من ٧ أفراد ومشكلتي لا أعلم إذا كان للطب النفسى أى دور فى المساعدة علي حلها لكنى اعرضها هنا باختصار فقد تعرضت لظلم من جانب شخص اشتركت معه فى مشروع تجارى وضاعت منى بسبب ذلك كل مدخراتي، وقد لجأت إلى القضاء وكان ذلك منذ ثلاث سنوات عانيت خلالها من ضغوط لا تحتمل وظروف صعبة ولم يتم حتى الآن الحكم فى القضية، إننى أعيش حالة من القلق فى ظل هذا الوضع فما رأى الطب النفسى فى مشكلتي ..

« أصعب كثيراً من وقوع الظلم نفسه هو الإحساس به، وشعور الظلم هوشىء مرير يغيض يتسبب فى حالة من الغليان الداخلى، وهو قلق مضاعف لا يمكن أن يهدأ طالما استمرت هذه المشاعر السلبية نتيجة الشعور بالظلم، وقد تتولد نتيجة لذلك أيضاً مشاعر سلبية أخرى مدمرة كالغضب والغضب والرغبة الجامحة فى الانتقام، وكل هذه الأمور يدفع المرء ثمنها من راحته ومن الطاقة التى يفترض أن يستخدمها فى أمور ايجابية بناءة لكنها تستهلك فى هذه الانفعالات السلبية.

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

إن علينا في بعض المواقف أن نتحلى بالصبر، ليس ذلك موقف سلبي ، لكن يكفي أن نبذل ما في وسعنا وأن نواجه بشجاعة المواقف ، ولا نفقد الأمل بالمرّة فالأمور لن تظل في غير صالحنا ، ولا مكان لليأس في معالجة أي موقف ، وإذا فعلنا ما نستطيع دون استسلام فإن ذلك هو الحل الأمثل لتخفيف المشاعر السلبية نتيجة التعرض للظلم أو العدالة البطيئة .

عليك إذن بالصبر والانتظار ولتمض حياتك دون يأس حتى يأتي الحل طالما لا دخل لك بما يحدث ولا تستطيع تغييره والله معك ..

السحر والحسد .. هل تسبب المرض النفسي ؟!

أعرض عليكم هذه المشكلة وأنا إمام وخطيب في احد المساجد ويسألني الكثير من الناس عن بعض الحالات المرضية الغريبة التي يحتمل أن تكون بتأثير السحر أو مس الجن أو نتيجة للحسد ، ونحن نعلم جميعاً بأن هذه الأشياء موجودة بالفعل ، ونريد منكم توضيحاً لحكم الأمراض النفسية التي يتسبب فيها السحر والحسد من وجهة نظر الطب النفسي ..

* يؤمن بعض الناس بصورة مبالغ فيها بتأثير العين والسحر الأسود ولا مانع في ذلك فكلنا يؤمن بوجود هذه الأشياء ، لكن هؤلاء يبالغون في الانشغال بهذه الأمور ، ودائماً ما يساورهم القلق لإحساسهم أنهم مستهدفون بالحسد أو عرضة لأعمال السحر من جانب أعدائهم ، ويستغرقهم تماماً ذلك الشعور بأنهم

تحت تأثير تلك الأشياء الغامضة التي لا قبل لهم بدفع خطرهما ، فهي قوى مؤثرة تتسلط عليهم وتصيبهم بالضرر .

وفي ممارستنا للطب النفسي نرى كثيراً من المرضى الذين ينسبون السبب في كل ما يعانون من قلق واضطراب إلي الحسد وتأثير العين ، والحسد هو قوة تعمل بشكل مفاجئ ولها تأثير مدمر علي حالة الإنسان الصحية والنفسية أو ممتلكاته ومن بين الأعراض الشائعة الأخرى التي عادة ما تعزى إلي الحسد الإرهاق، والصداع واضطراب النوم ، وقلة الشهية ، والضعف أو العجز الجنسي ، ومن الملاحظ أن الذين يكونون هدفاً للحسد هم الأثرياء أو من يتمتعون بقدر من الجمال والوسامة لكن العين قد تصيب أى شخص خصوصاً أولئك الذين لديهم قابلية للإيحاء فتتسلط عليهم فكرة الحسد بمجرد أن يساورهم الشك في أحد الأشخاص ذكر تعليقاً أو تمت بكلمة إعجاب ، أو شئ من هذا القبيل .

أما تأثير السحر فإنه يلقي الكثير من الاهتمام لدى مرضي النفس بصفة خاصة ، ولدى قطاعات كبيرة من الناس أيضاً ، ولعل كل من يعمل في مجال الطب النفسي يلاحظ أن المريض لا يذهب إلي الأطباء إلا في توقيت متأخر في كثير من الحالات بعد أن يكون قد أمضى الكثير من الوقت والمجهود لدى الأطباء الشعبيين وغيرهم من الدجالين والمشعوذين ، لكن الغريب حقاً أن كثيراً من مرضي القلق يشعرون بالتحسن بعد زيارة هؤلاء الناس الذين يوهمونهم أنهم قد تعاملوا مع السحر الذي يسبب متاعدهم وقاموا بإبطال مفعول " العمل " الذي يسبب القلق والمرض لهم .

وليس هناك من تفسير للتحسن الذي يحدث بالفعل في بعض الحالات نتيجة للعلاج الوهمي لدى الدجالين والمشعوذين إلا تأثير الإيحاء بما يفوق أثر الناس وقابليتهم للاستجابة لهذا الإيحاء بما يفوق أثر العلاج النفسي في بعض الأحيان، فقد أخبرني إحدى السيدات أنها ذهبت إلي عدد من الأطباء لعلاج أبنها المراهقة من حالة اضطراب نفسي وأمضت في ذلك وقت طويل دون نتيجة، وجاء الشفاء علي يد "الشيخ فلان" الذي أخرج لها لفافة هي "العمل" أو السحر الذي تسبب في هذه الحالة ومن يومها والبنت في حالة جيدة، لكن ذلك لا يجب أن يدفعنا إلي التفكير كثيراً في أمر الحسد والسحر، فقد يكون مجرد الانشغال بهذه الأمور مصدر قلق، وعلينا أن نؤمن بهذه الأشياء في حدودها دون أن نسمح للوهم أن يملكنا، وعلينا في ذلك الاستعانة بقوة الإيمان والتوكل علي الله تعالى .