

الجزء الثاني

الصحة النفسية للمرأة

obeikandi.com

المرأة تختلف نفسيا

هل تختلف نفسية المرأة عن نفسية الرجل؟، وفي أى شىء تختلف؟، وما هو سبب إصابة المرأة ببعض الأمراض النفسية أكثر من الرجل؟، وهل يوجد اختلاف تشريحي بين عقل المرأة وعقل الرجل؟

ربما تكون هذه هى البداية المناسبة فمخ الرجل يحتوى على ضعف الخلايا العصبية الموجودة فى مخ المرأة، وفى المقابل فالمرأة لديها ضعف الوصلات العصبية التى لدى الرجل، ولذلك فالأولاد أكثر إصابة من البنات بالتخلف العقلى وصعوبات التعلم، ذلك لأن الجنين الذكر فى حاجة أن يبقى على عدد أكبر من الخلايا العصبية فى القشرة المخية أكثر من الجنين الأنثى، فأى عطب يصيب المخ يؤدى إلى فقدان خلايا عصبية هو بحاجة إليها.

أما بالنسبة لمرض مثل الاكتئاب فقد وجد أن المرأة أكثر إصابة به من الرجل لأن الموصل العصبى المسئول عن المزاج والذى يسمى السرتونين يصنع بنسبة أقل فى مخ المرأة. كما تختلف الأعراض الاكتئابية بين الرجل والمرأة فتعبر المرأة عن اكتئابها فى صورة:

أعراض جسمانية مثل الشعور بالإرهاق. واضطرابات الشهية والنوم. بينما يتوقف الرجل الذى يعانى من الاكتئاب عن العمل ويبتعد عن النشاطات الاجتماعية. وبالنسبة لمرض الفصام فقد وجد أن هرمون الاستروجين له أثر فعال فى حماية الخلايا العصبية فى المخ مما يؤخر ظهور مرض الفصام عند المرأة كما أنه يقلل من أعراض المرض لديها. كما وجد أن تأثير الدواء يختلف من المرأة إلى الرجل. كذلك أثبت العديد من الدراسات أن المرأة التى تعانى من الفصام تستجيب أسرع لمعظم الأدوية الأخرى المستخدمة فى علاج هذا المرض وجرعات أقل من التى يحتاجها الرجل، كما أن الأعراض الجانبية تختلف من الرجل إلى المرأة.

وبالمثل فالمرأة أكثر إصابة بالزهايمر من الرجل فقد أثبتت الدراسات أن الأستروجين يحمى المرأة من تدهور الوظائف المعرفية المصاحبة لكبر السن. ومازالت الدراسات تحاول أن تثبت العلاقة بين الزهايمر وانحدار الأستروجين الذى يتبع انقطاع الدورة الشهرية، وقد وجد أن للأستروجين دورًا فى حماية مخ المرأة، فالأستروجين يدعم نمو الوصلات العصبية فى المنطقة الخاصة بالذاكرة فى المخ، كما أنه ينشط إنتاج النواقل العصبية التى تقل فى حالة الإصابة بمرض الزهايمر مثل الأستيل كولين والسرطونين.

كما يؤدي الاستروجين إلى تدفق الدم في المخ. ويعد الاستروجين مضادًا للأكسدة يحمي المخ من الشوارد الحرة التي تلعب دورًا في حدوث مرض الزهايمر.

إن المرض النفسى يختلف عن غيره من الأمراض فى أن له العديد من الأسباب التى لا يمكن الفصل بينها أو تحديد أيها هو السبب الأساسى، فإضافة إلى الأسباب الجينية والبيولوجية هناك الأسباب الاجتماعية التى تؤثر بشكل مختلف على المرأة، فالتغيرات التى يراها المجتمع طبيعىة من الممكن أن تؤدى إلى ضغوط عصبية على المرأة.

فالزواج مثلا يختلف أثره على كل من الرجل والمرأة، فهناك العديد من الدراسات التى أثبتت زيادة الأمراض النفسية بين النساء المتزوجات مقارنة بالرجال المتزوجين بينما تقل نسبة المرض النفسى بين النساء غير المتزوجات مقارنة بالرجال غير المتزوجين، مما يدل على أن الكثير من النساء يفقدن الاستقلالية بالزواج.

ومؤخرًا دار الحديث حول تأنيث الفقر حيث تمثل النساء ٧٠٪ من فقراء العالم مما يضاعف أعباءها النفسية، ولذلك إذا تكلمنا عن صحة المرأة النفسية يجب أن نؤمن لها ما يأتى :- حقوقها الإنسانية فالمرأة لها الحق فى مستوى معيشى جيد، يتوفر فيه الأكل والملبس والسكن والمياه النقية والبيئة الصحية الآمنة، وكذلك لها الحق فى التعلم الجيد

والعمل المناسب والأجر المساوي للرجل والمساواة بينها وبين الرجل في المسئوليات الخاصة بتنشئة الأطفال، وكذلك حقها في التأمين الاجتماعي ضد البطالة والشيخوخة والمرض.

إن فقر المرأة ليس أمراً شخصياً يخصها وحدها ولكنه مرض اجتماعي خطير، يمتد أثره على المجتمع بأسره.

فالمرأة الفقيرة تعنى طفلاً فقيراً يعانى من سوء التغذية والإعاقة وتدهور المستوى الدراسى والتسرب المبكر من التعليم والإصابة بالأمراض المعدية والاضطرابات النفسية المختلفة وارتفاع معدل الجريمة.

كما أن المرأة الفقيرة التى تحيا فى بيئة غير صحية تعانى من العديد من الأمراض مثل الإصابة بالعدوى وسوء التغذية والصداع والتوتر وعدم القدرة على التركيز، وبالمثل يتسبب الفقر فى العديد من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب واضطراب الوسواس القهرى والعنف والقلق وسوء الاستغلال الجسدى والعاطفى. كما تنتابهن مشاعر سلبية عديدة مثل الغضب والعدوانية وقلة الحيلة.

والفقر يقلل من أثر المساندة الاجتماعية التى تحصل عليها المرأة فجزبان ومعارف المرأة الفقيرة يقعون أنفسهم تحت تأثير الفقر مما يضاعف الضغوط العصبية الواقعة عليها، إن الاهتمام بالصحة

النفسية للمرأة يوازى فى أهميته الاهتمام بمستقبل الوطن فهى
إنسان قبل أى شىء وانتهاك حقوقها هو بمثابة انتهاك صريح
لحقوق الإنسان.

□□□

العنف الأسرى وصحة المرأة النفسية

١ - العنف يدمر الأسرة المصرية

العنف الأسرى قضية تشغل بال البيت المصرى هذه الأيام بعد أن صار أمرًا تتناقله صفحات الحوادث يوميا. ولا يقف خطر العنف الأسرى إلى هذا الحد فقد ثبت تماما أن الابن المجرم هو ما تفرزه الأسرة التى يسود فيها العنف.

إن امرأة القرن الحادى والعشرين تواجه ضغوطًا وتحديات تتطلب منا تعريفًا أشمل فيما يتعلق بصحتها، فلا يقتصر هذا التعريف على الصحة الإيجابية ولكنه يمتد إلى متاعبها الأخرى النفسية والجسمانية.

ومن التجارب الصعبة التى تتعرض لها المرأة وتستهدف توازنها النفسى والجسدى العنف من قِبَل الشريك وقد أثبت العديد من الدراسات شيوع هذه المشكلة فى مجتمعنا وعدم اقتصارها على طبقة اجتماعية دون غيرها (وإن تفشت فى الطبقات غير المتعلمة) وهى للأسف تجد من يبررها ويقرها مستشهدًا بمفهومه الخاطئ عن الرجولة والدين.

وللعنف الأسرى أسباب وأبعاد عديدة منها:

● صورة المرأة فى وسائل الإعلام:

إذ لا يمكننا أن نغفل الدور الذى تلعبه وسائل الإعلام فى هذا الصدد فقد دأبت الأعمال الدرامية والسينمائية على تصوير المرأة فى وضع المستكينة التى تقبل تعدى الشريك الجسدى واللفظى عليها، بل بعض الأعمال الدرامية تفسر تعرض المرأة لمثل هذه التعديات بأنه دليل على الحب، وهذا بالطبع غير مقبول فى العصر الراهن.

● التفسير الخاص للدين الإسلامى:

وفى هذا عدم فهم بين لهذا الدين السمح، فالنساء فى الإسلام شقائق الرجال، والرابطة الأساسية بين المرأة وشريكها هى المودة والرحمة كما قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ سورة الروم - آية ٢١.

والمرأة فى الإسلام لها حق اختيار الزوج وحق التملك وحق العمل.. أما الميراث الثقافى الذى يضع المرأة فى مكانة أدنى، فلا دخل للإسلام به، ويكفى أن نعرف أن قانون الأحوال الشخصية فى إسرائيل يقول (إذا توفى الزوج ولا نكوره له تصبح أرملته زوجة لشقيقه ولا تحل لغيره إلا إذا تبرأ منها ورفض الزواج بها).

قالذين يمارسون العنف ضد زوجاتهم يكونون قد تربوا فى الغالب

داخل أسر تبيع ذلك وتعهده حقا من حقوق الرجل، كما أن النساء اللاتي يتقبلن العنف من قبل الشريك هن في الغالب بنات لأمهات قليات الحيلة لم يعترضن على مثل هذا الفعل.

البعد الاجتماعي:

هناك العديد من الأسباب الاجتماعية التي تؤدي للعنف داخل الأسرة منها الفقر والبطالة وسوء الأحوال المعيشية.

ويعد تفوق المرأة اجتماعيا أو اقتصاديا على الشريك سببا في العنف الذي يكون في هذه الحالة الوسيلة الوحيدة ليعلم بها عن تفوقه.

البعد السيكولوجي:

يعانى الرجل الذى يمارس العنف ضد شريكته من خلل في الشخصية كما أنه يفقد الإحساس بالأمان. ويتميز بالأنانية والاتكالية كما أنه يفقد الثقة فى الذات، وأن كثيرين منهم يتعاطون المخدرات بمختلف أنواعها. وبالنظر إلى مدى انتشار مثل هذه المشكلة فى مجتمعنا فقد أعد المجلس القومى للسكان مسحا ديموجرافيا فى محاولة للوقوف على أبعاد المشكلة وكانت النتيجة ما يلي:

● واحدة من بين ثلاث زوجات تتعرض للعنف على الأقل مرة أثناء فترة الزواج وتزداد النسبة فى المناطق الريفية عنها فى المناطق الحضرية.

● المرأة الأمية أو ذات التعليم البسيط تتعرض للعنف ثلاثة

أضعاف المرأة ذات التعليم العالي أو المتوسط.

● تتعرض المرأة التي لا تعمل للعنف أكثر من تلك التي تعمل.

● من بين النساء اللاتي تعرضن للعنف ١٨٪ منهن عانين من

الأذى البدنى الجسيم و ١٠٪ احتجن إلى تدخل طبي.

وبنظرة متأنية للمشكلة نجد أن العنف يدور فى دائرة لا تنتهى ففى البداية يتصاعد التوتر تدريجيا حتى يتفجر فى صورة الفعل العنيف يعقب هذا حقبة من الاعتذرات والوعود بعدم تكرار ذلك. وفى الغالب تتقبل الزوجة مثل هذه الأعداز وتغفر لشريكها ثم يتصاعد التوتر مرة أخرى وتدور الدائرة من جديد.

والمرأة عادة ما تتكتم مثل هذه الخبرة التى تمتهن كرامتها وإنسانيته لأسباب عدة منها: الأمل فى أن يغير الشريك من سلوكه، وعدم القدرة الاقتصادية التى تمكّنها من الانفصال عن الشريك، والطلاق يعد وصمة عار فى المجتمع الشرقى، مراعاة للأطفال فى حالة وجودهم، وصعوبة الحصول على عمل والاعتماد على الذات فى المعيشة، إضافة للأضرار الجسمانية التى تعاني منها المرأة التى مرت بمثل هذه الخبرة والتى تتفاوت من الجروح إلى الكدمات والكسور. وهناك آثار نفسية عديدة تحددها اعتبارات مختلفة منها مدة العنف ونوعه وشدته والدفاعات الذاتية للضحية.

والدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه.

وتتمثل هذه الأعراض في الصدمة، الإنكار، استرجاع مكثف لما حدث وخاصة في الأيام الأولى. الخوف، والشعور بالمهانة وتنامي الإحساس بالذنب والتقليل من قيمة الذات والقاء اللوم عليها. ويمكن أن يؤدي ذلك في النهاية إلى عزلة اجتماعية. ولا يمكننا أن نتجاهل شعور الطفل الذي يرى أمه وهي تواجه مثل هذه التجربة خاصة لو كان تعرضها لها بسبب تدخلها لحمايته أو اعتراضها على تعليمات الأب الصارمة له. ويلجأ مثل هذا الطفل إلى عدد من الوسائل الدفاعية مثل: التوحد مع المتسبب للعنف. والإنكار لما حدث والكبت.

ويؤثر تعرض الطفل لمثل هذه الخبرة، في التطور الطبيعي لعاطفته ويمكن أن يؤدي به إلى سلوك منحرف.

المشكلة كبيرة إذن ومتشعبة وتهدد سلامة المرأة النفسية، ونحن في حاجة إلى نية حقيقية لمجابهتها من أجل سلامة الأسرة والمجتمع ولكي ننجح في ذلك لابد من اتخاذ خطوات جادة كما يلي:

- زيادة الأبحاث في هذا المجال للوصول إلى تقدير صائب

لأبعاد المشكلة.

- تقديم الخدمات والحماية لضحايا العنف.

- تدريب العاملين في مجال الصحة النفسية من أجل التعرف

على الضحايا وتشجيعهم على البوح أثناء المقابلة الأكلينيكية بأدق

تفاصيل تجربة العنف.

- توجيه إمكانيات الدولة من أجل تحسين الوضع الاقتصادي والسياسي والثقافي للمرأة.
- تطوير صورة المرأة في وسائل الإعلام المختلفة لتتوافق ومتطلبات العصر.

٢ - العنف السيكولوجي

إن العنف الأسري لم يعد يقتصر على الاعتداء الجسدي على الزوجات ولكنه امتد ليشمل أنواعاً جديدة من العنف يطلق عليها الطب النفسي العنف السيكولوجي. وعندما نتكلم عن العنف السيكولوجي في العلاقة الزوجية يجب أن نضع في الاعتبار أن العلاقات الإنسانية معقدة ومتشابكة يتخللها الألم وعدم المشاركة في كثير من الأحيان.

فمتى نعتبر التصرفات السلبية في علاقة ما من سوء المعاملة؟ يعرف العنف السيكولوجي بأنه الاستراتيجيات غير المباشرة التي تستهدف حرية الفرد وليس بالضرورة أن يصحبه عنف بدني.

● ولكن كيف نتعرف على العنف السيكولوجي؟

- أثبتت دراسات عديدة أن الأثر النفسي الذي تعانيه المرأة من سوء

معاملة شريكها يوارى فى العمق والأثر العنف البدنى ولا يقل عنه. وهناك بعض السيدات يعترفن بأن التعدى اللفظى وتعرضهن للإهانات من قبل الشريك هو أسوأ أنواع تجارب العنف التى مررن بها. وأسوأ أنواع العنف السيكولوجى هو الذى يمثل تعديا على الكرامة واحترام الذات، خاصة لو كانت الضحية معزولة لا تحصل على مساندة اجتماعية. وترجع صعوبة تشخيص العنف السيكولوجى إلى أنه غير ملموس والضحية دائما ما تسأل نفسها هل ما تعرضت له يندرج تحت سوء المعاملة؟ وهل فعلت ما يستحق مثل هذه المعاملة، أم إنها تبالغ فى تقدير حجم المشكلة؟ كما أن الشريك غالبا ما يتنصل مما يفعله ويتهمها بسوء الفهم.

وتتمثل أنواع العنف السيكولوجى فيما يلى:

● إثارة الخوف:

وذلك بالتهديد المستمر باستخدام العنف البدنى أو حرمانها من أطفالتها أو إفشاء أسرارها.

● العزل:

فيمنعها من زيارة أصدقائها أو عائلتها أو يرفض مشاركتها فى المناسبات الأسرية وبالتالي تتضاءل معرفتها بالعالم الخارجى وتتقوقع داخل بيتها.

● الاحتكار:

بأن يقحم نفسه فى شئونها ويحرمها من وقت فراغها أو ممتلكاتها الخاصة ويكرسها لمتعته الشخصية ويشعرها بأنها تابع له ومملوكة خاصة به ولا يحق لها إنجاز شىء أو تمنى شىء.

● البخل العاطفى:

فالشريك يمكن أن يبخل على زوجته بالمشاعر الإيجابية المفترضة فى العلاقة الزوجية فلا يقدم لها المساندة والحب.

● السيطرة الاقتصادية:

بأن يحرمها من العمل ليحد من استقلالها الاقتصادى ويجبرها على أن تسأله كل شىء تنفقه، أو أن يسئ استخدام مدخرات الأسرة ويجرها إلى أزمة مالية، مما يزيد قلقها حيال توفير الأشياء الضرورية لها ولأطفالها.

ربما يكون العنف السيكولوجى أكثر وطأة على المرأة الشرقية من مثيله البدنى، فهى لا تستطيع البوح به لأن سوء المعاملة ليست بالشىء المادى الذى يمكن أن يجلب تعاطف الآخرين معها ولذلك فالاضطرابات النفسية شائعة فى هذه الحالة.

فتشكو المرأة من آلام بالبطن واضطرابات الهضم والأمعاء والأرق والصداع والإجهاد والإعياء، وهؤلاء النسوة أكثر عرضة للأمراض

النفسية الصريحة مثل الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة والقلق، كما تتناهبهن مشاعر سلبية متضاربة مثل الخوف وقلة الحيلة، المهانة والتعاسة وانعدام القيمة والاهتران.

وتستدعى حالات كثيرة التدخل الطبى ويكون كما يلى:
تقدير أولى فيما يتعلق بالأعراض المرضية المصاحبة للمتعرضة لسوء المعاملة.

دراسة شخصيتها. وقدرتها على الإنجاز قبل التعرض للتجربة.
هل هناك مساندة اجتماعية للضحية. أو لا. ثم بعد ذلك يأتى دور العلاج النفسى.

العلاج النفسى:

لابد من التفهم والتعاطف مع الضحية، وحمل الضحية على فهم التجربة التى مرت بها، وإعطاء الضحية الإحساس بالتحكم فى الموقف. وهناك عدد من القواعد يجب اتباعها مع الضحية:

١ - السؤال بشكل كامل عن التجربة.

٢ - فهم شعور الضحية وصعوبة ما مرت به لأن الضحية يواتيها شعور أنه لا أحد يمكن أن يفهم أو يتحمل ما مرت به.

٣ - أن يُشرح للضحية ما يمكن أن تسببه التجربة من صدمة لها واعطاؤها المعلومات الكافية التى تمكنها من التعامل مع ما مرت به.

٤ - تقديم نوع من المساندة للضحية حتى تتمكن من بناء الدفاعات الذاتية الخاصة بها.

٥ - احترام الحكم الذاتي للضحية.

٦ - معالجة الأعراض المصاحبة للتجربة آخذين في الاعتبار أن المهدئات يمكن أن تؤدي إلى اعتمادية عليها على المدى الطويل، لهذا فمن المهم أن تقتصر على الفترة الأولى فقط من الأزمة.

وأخيرا فمن الضروري أن يرتبط الزوجان بمشاعر حقيقية صادقة وأن يتعرفا على العوائق التي تحول دون تواصلهما كي يظل الزواج كما أراد الله بقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّامُوسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً﴾ (النساء - ١).



المرأة فى منتصف العمر

١ - أزمة منتصف العمر بين الرجل والمرأة

إنها وقفة ما بين الماضى والحاضر. فإضافة إلى التغيرات البيولوجية والفسولوجية التى تحدث للرجل أو المرأة فى هذه المرحلة الحرجة، نجد فورة فى الأفكار والمشاعر قد تدفع البعض إلى منحى خطير لم يجربوه طوال حياتهم. فالرجل - أو المرأة - غالباً ما يجد نفسه فى منتصف العمر. وقد تكشفت أمامه الهوة التى تفصل بين أحلام الشباب وما تحقق منها بالفعل على أرض الواقع. ولهذا فمن البديهي أن يمتلك فى هذه المرحلة رغبة حقيقية فى التغيير، هذه الرغبة من المحتمل أن تفضى بصاحبها إلى اليأس لأنه قد يفشل فى وضع تصور واضح للكيفية التى يمكن تحقيق بها أى تغيير. فهو وإن كان متمرداً على حياته ولكنه فى نفس الوقت غير حر تماماً فهناك قوالب اجتماعية تقيدته والتزامات من الصعب تجاهلها أو التنصل منها. ولا تقتصر متاعب منتصف العمر على الأعراض البيولوجية التى تصيب المرأة أو الرجل فقد يجد الإنسان نفسه فريسة تهويلات تزيد من حدة الأعراض.

فالمرأة قد تعاني من الهبات الساخنة والأرق واضطرابات الذاكرة والأعراض الأخرى التي قد تحدث بسبب انخفاض الاستروجين في مرحلة انقطاع الطمث. ولكن ما يشغلها بالفعل ويسبب لها الضيق هو التغيرات الشكلية التي تحدث لها في هذه الفترة.

ففكرة أنها فقدت شبابها وجمالها وأنها صارت غير مرغوب فيها يشعرها بأزمة حقيقية. والرجل تنحدر وظائفه البيولوجية في هذه السن ولكن قلقه الشديد قد يزيد حجم المشكلة وقد يكون اتحدار وظائفه البيولوجية لأسباب أخرى غير دخوله في هذه السن مثل تناوله للكحوليات أو الأدوية مثل المهدئات ومضادات الاكتئاب وكذلك الضغوط العصبية والإرهاق.

من الضروري أن نذكر هنا بعض الأحداث التي تسهم في تعميق أزمة منتصف العمر بالنسبة للمرأة أو الرجل منها:

- موت شريك الحياة.

- فقدان العمل.

- الإصابة بمرض خطير.

ولبنشأة أيضا أثرها في طريقة تعامل المرء مع هذه المرحلة العمرية فالذين ينحدرون من أسر تفتقد الانسجام، أو يعاني فيها أحد الوالدين أو كلاهما من اضطراب عصبي أو كان غير قادر على تحمل

المسئولية هؤلاء يكونون أكثر معاناة من غيرهم فى هذه السن.
إن منتصف العمر يمكن أن يكون حقبة من الخلق للبعض أو الركود
للـبعض الآخر فمواكبة تطورات العصر والتواصل مع الأجيال التالية
وتربية الأبناء يعطى لكل من الرجل والمرأة فرصة سحرية لاكتشاف
النواحي الخلاقية فى شخصيته. ولأننا مختلفون فيما أعطانا الله
إياه، وعدد غير قليل منا حرم نعمة الأبناء فقد تعددت نواحي العطاء
وسُئله ويمكن لهؤلاء أن يكونوا مؤثرين من خلال مساعدة الآخرين
أو تقديم إبداع متميز فى مجال ما، المهم هو المشاركة الفعالة فى
بناء المجتمع.

أما ما نعنيه بالركود فهو التوقف عن التطور بكل ما تعنيه الكلمة
وأن ننغلق على أنفسنا وقد يكون للمرء أبناء، ولكنه لا يهتم بوجودهم
أو بمستقبلهم.

هؤلاء فى خطر لأنهم عاجزون عن التعامل مع هذه المرحلة، فهم غير
مؤهلين إلى تحمل التبعات والوفاء بالالتزامات وبالتالي الانتقال إلى
المرحلة العمرية التالية.

ومن ملامح مرحلة منتصف العمر شكوى الجسد من علل
صحية مختلفة، كارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وأمراض القلب
وهشاشة العظام وغيرها من الأمراض، ولكن ممارسة الرياضة فى سن

صغيرة وعدم التدخين وتكوين عادات صحية فى الأكل والمشرب يُكفُّ
الكثيرين من الاحتفاظ بسلامتهم الجسدية.

إن مرحلة منتصف العمر قد تكون عبئاً على صاحبها لو أصر على:
- خداع النفس.

- التحسر على سنوات الصبا.

- معاداة الشباب وعدم التواصل معهم.

- افتقاد المرونة ونفاد الصبر والتحفظ دون مبرر.

ولكنها فى نفس الوقت قد تكون مرحلة عمرية لها حلاوتها لو نظرنا
إليها على أنها:

- سن الإنجاز والنضج.

- وقفة لإعادة تقييم الحياة وطرح البدائل لجعلها أفضل.

- الالتزام بالمسؤوليات تجاه النفس والمحيطين.

- تقبل التغيرات الشكلية وبصمات الزمن بصورة طبيعية.

- تعميق الصداقات التى تكونت والاستمتاع بها.

- ولو احتفظ المرء بصحته فمن الممكن أن تكون هذه السن بداية

لحياة أخرى أكثر سعادة وتألُقاً.

٢ - ذاكرة المرأة فى منتصف العمر

يتعرض جسم المرأة فى مرحلة منتصف العمر إلى بعض التغيرات

السيولوجية نتيجة لانخفاض هرمونات الأتوتة والتي تصاحبها عادة بعض المشكلات المسببة للقلق مثل الإحساس بضعف القدرة على التركيز وضعف الذاكرة.

والعلم الحديث لم يعد ينظر إلى هذه الحقة من عمر المرأة على أنها مرحلة من اليأس بل يفضل أن يطلق عليها مرحلة استعادة التوازن. أما بالنسبة لضعف الذاكرة التي من الممكن أن يكون مصاحباً لها فله أسبابه ولا يشترط أبداً أن يكون بداية الزهايمر. حيث إن الزهايمر يتطور إلى ما هو أكثر من مجرد نسيان الاسم أو أماكن الأشياء ويزداد سوءاً مع الوقت.

أما ضعف الذاكرة المصاحب للتقدم في العمر فيصاحبه نوع من الانحدار البسيط في الذاكرة ويلاحظ فيه أن الذاكرة المرتبطة بأحداث كبرى ومعلومات عن العالم تظل كما هي حتى سن السبعين أما المرتبطة بالأسماء وخاصة التي لا تستعمل كثيراً فتبدأ بالضعف بعد سن الخامسة والثلاثين.

وتتأثر ذاكرة المرأة إلى حد كبير بالقلق والاكتئاب والانطواء على النفس وأيضاً عندما تنقطع عن متابعة الأحداث من حولها حيث إنها هي الذخيرة التي تنشط الذاكرة. كذلك تتأثر ذاكرتها بالنظام الغذائي الذي تتبعه خاصة إذا كان يفتقد الكميات المطلوبة من الحديد والبروتينات والفيتامين مثل فيتامين ب₁₂.

والماء مهم أيضًا لعمل الذاكرة لأن نقصه يؤدي إلى تشوش الذاكرة أما التدخين فهو يحرم المخ من الأكسجين الكافي مما يكين له أثره على الذاكرة وكذلك هناك بعض الأدوية التي تؤثر أيضًا على الذاكرة بصور سلبية مثل المهدئات والحبوب المنومة والعقاقير المضادة للقلق وبعض الحالات الصحية مثل نقص إفراز الغدة الدرقية وبعض الأورام في المخ.

أما العامل الأخير المؤثر على الذاكرة فهو هرمون الاستروجين حيث إنه يعمل على تنشيط التوافق العصبي ويدعم نمو الزوائد والوصلات العصبية.

ولواجهة ضعف الذاكرة في منتصف العمر عليك باتباع التالي:

- ممارسة الرياضة مثل المشي ربع ساعة يوميًا يساعدا على تدفق الدم إلى المخ.

- تدوين المواعيد المهمة في أجندة للرجوع إليها وقت الحاجة.

- ضرورة أخذ قسط وافر من الراحة والنوم لتقوية الذاكرة في اليوم التالي.

- ممارسة بعض التمرينات الذهنية واكتساب مهارات جديدة أو تنمية مهارات التعامل مع الكمبيوتر.

- تناول الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل أ، و، ج، هـ.

٣ - مشاكل نفسية أخرى فى منتصف العمر

(أ) الاضطرابات المزاجية:

من الشائع أن تصاب المرأة فى مرحلة منتصف العمر ببعض الاضطرابات المزاجية نتيجة لنقص هرمونى الاستروجين والبروجستيرون وبالتالي يؤدي ذلك إلى نقص الكيمياءات المخية التى تتحكم فى المزاج.

ولعلاج مثل هذا العرض عليك باتباع التالى:

- ممارسة الرياضة.
- ممارسة الاسترخاء والتأمل.
- تناول فيتامين (ب) ومكملات الكالسيوم.

(ب) الأرق:

من الممكن أن تعاني المرأة من الأرق فى هذه المرحلة نتيجة لنقص هرمون الاستروجين.

وقد يكون الأرق نتيجة العرق الليلي الذى تسببه الهبات الساخنة ومن الممكن أن يؤدي الأرق بالمرأة إلى القلق والاكتئاب والسيان.

ولعلاج مثل هذا العرض:

- تجنب التمرينات العنيفة والإفراط فى الطعام ومشاهدة

التليفزيون قبل النوم.

- تجنب الكولا والشكولاته والشاي والقهوة وخاصة قبل النوم.

- من الممكن أن يساعدك كوب لبن ساخن عند النوم حيث إن

الكالسيوم مهدىء للجهاز العصبى.

(ج) الصداع:

من الممكن أن تصاب به المرأة فى مرحلة انقطاع الطمث نتيجة

لتذبذب مستوى الأستروجين وخاصة لو كان من أعراض الدورة

الشهرية قبل دخولها فى هذه المرحلة.

ولعلاج مثل هذه الحالة:

تجنب التعرض للانفعال والتوتر ومن الممكن اللجوء إلى المسكنات

التي يصفها الطبيب.

وأخيرا فإن تقبلك لهذه المرحلة العمرية خير مساعد لك لتجاوز

الأعراض المصاحبة لها.

لماذا تكتب المرأة ؟

إن الشعور بالحزن والألم وعدم جدوى الحياة واللل والأرق مشاعر سلبية تتسلل إلى حياة المرأة أحيانا فتلوننها بلون رمادي كثيب، لكنها سرعان ما تمر لتستعيد المرأة نفسها مرة أخرى وتواصل الحياة.

ولكن مثل هذه المشاعر قد لا تمر بسهولة، فقد تتعمق وتحول حياة المرأة إلى جحيم نفسى وتغرق قدرتها على الإيجاز.

المرأة أكثر عرضة للسقوط فى بحر الاكتئاب، ليس بسبب ميلها إلى الإفصاح عن مشاعرها أكثر من الرجل ولكن هناك اختلافات بيولوجية وكيميائية خارجة عن إرادتها ترشحها للإصابة باكتئاب حقيقى ينسب تزيده عن الرجل ماهى هذه الأسباب؟

أولاً: أسباب كيميائية:

حالة المرأة المزاجية يتحكم فيها كينياء الح وهناك - تحديداً - ثلاث موصلات عصبية مسؤولة عن ذلك. الدوبامين والنورابنفرين والسيروتونين، ويخص بالذكر هنا (السيروتونين) فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن المرأة تفرز مستوى أقل من هذا الموصل العصبى عن الرجل مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ثانياً: أسباب هرمونية:

- الاكتئاب الموسمي:

لأن (الميلاتونين) هرمون يفرز أثناء الليل في الطلام، وتفريزه المرأة في فصل الشتاء أكثر منه في فصل الصيف، بينما لا يوجد اختلاف موسمي بين الرجال، وكلما ارتفع (الميلاتونين) انخفض مستوى السيروتونين (الموصل العصبي المتحكم في المزاج) ولذلك فالأكتئاب الموسمي الذي يحدث في فصل الشتاء يصيب المرأة أكثر من الرجل، وتتمثل أعراضه في الميل للنعاس وبقاء في الاستجابة للمؤثرات الخارجية والانغماس في الطعام.

- الاكتئاب المصاحب للضغوط والانفعالات:

من المعروف أن طبيعة المرأة الهرمونية تجعلها أكثر عرضة للاكتئاب أثناء الضغوط والانفعالات العصبية، حيث تفرز الغدة الكظرية أثناء الانفعال مستويات أعلى من هرمون (الكورتيزول) الذي يؤدي إلى ارتفاع النشاط الأيضي، وتسبب كميات الأستروجين الناتجة زيادة في إفراز (الكورتيزول) كما تقلل من قدرته للعودة إلى معدلاته الطبيعية.

- اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية:

تعانى المرأة قبل الدورة الشهرية من تغيرات مزاجية كالقلق

وصعوبة التركيز وعدم التحكم فى الأعصاب وكذلك الاكتئاب وذلك يرجع إلى التغيرات الهرمونية التى تحدث فى مثل هذا الوقت حيث تزيد نسبة (الاستروجين) إلى حد كبير مقارنة بهرمون (البروجسترون).

- اكتئاب ما بعد الولادة:

فى الأيام الأولى بعد الولادة تعاني بعض السيدات مما يسمى (الكآبة من الطفل) وهى حالة تزول من تلقاء نفسها، ولكن الأمر قد يتطور لدى بعض السيدات فتنتابهن مشاعر كضعف الذاكرة والحزن والإعياء والشعور بالذنب والتقليل من قيمة الذات واللامبالاة بالطفل وفقد الاهتمام بمتع الحياة، وقد تتطور هذه الأعراض إلى حد الرغبة فى الانتحار ويرجع سبب هذه الأعراض غالبًا إلى التذبذب السريع فى مستوى هرمونى (الاستروجين) و (البروجسترون) وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النوع من الاكتئاب قد لا يظهر قبل مرور سنة بعد عملية الولادة وفى الغالب يبدأ تدريجيا ويزداد سوءًا.

- اكتئاب ما بعد انقطاع الطمث:

لم تثبت الدراسات العلاقة بين انقطاع الطمث والاكتئاب ولكن من الممكن أن يكون لنقص هرمونى (الاستروجين) و (البروجسترون) أثره فى الحالة المزاجية للمرأة.

ثالثاً أسباب أخرى:

إضافة لما سبق يجب ألا ننسى الأسباب الجينية والبيئية فقد وجد أن جينات الاكتئاب كائنة على كرموزات ١١، ٥، ١١، ٥، X. كما أن المرأة المكتئبة يتراوح عمرها في الغالب ما بين ٢٥ إلى ٤٠ وقد تكون ناجحة أو معدمة وليس لديها سنند.

كما أن المجتمع الأبوى الذي نحياه والذي لا يتيح للمرأة الشرقية التعبير عن أفكارها وأحلامها واختيار حياتها بالطريقة التي تناسبها يجعلها ضحية ضغوط وصراعات قد تعجل من ظهور مرض الاكتئاب.

العلاج:

إذا ما عانت المرأة من الحزن والأرق والإجهاد وفقدان الشهية وصعوبة التركيز والإحساس بعدم جدوى الحياة أو انعدام القيمة واستمرت الحالة لمدة أسبوعين أو أكثر، وأعاقت هذه المعاناة نشاط المرأة وعرقلت تقدمها في عملها أو مراعاتها لشؤونها فعليها التماس المشورة لدى الطبيب النفسى. وعليها ممارسة الرياضة لمدة ربع ساعة يوميا. ومعالجة نقص بعض الفيتامينات مثل ب ٦ كما أن حمض الفوليك له دور في معالجة حالة الاكتئاب الخفيف.

ويمكن اللجوء إلى زيت السمك حيث يحتوى على دهون

(أوميغا ٣) خاصة الجزء الدعو (DHA) وهذه الدهون بالذات ضرورية لخلق الوصلات والزوائد وكذلك المستقبلات العصبية كما أن دهون (أوميغا ٣) هي التي تجعل أغشية الخلايا المخية طبيعية مما يسهل من عمل الموصلات العصبية، وذلك عكس الدهون الحيوانية المسماة (أوميغا ٦) التي تجعل أغشية الخلايا صلبة.

كما يؤثر زيت السمك على المزاج والسلوك البشري عن طريق رفع مستوى (السرروتونين) بالمخ.

أما زيت بذرة الكتان فيحوّله الجسم من زيت قصير السلسلة إلى مركبات (DHA) طويلة السلسلة التي يحتوى عليها زيت السمك.

ثم هناك العلاج الكيميائي:

وذلك بمضادات الاكتئاب التي تنتمي إلى مجموعات مختلفة ويجب عدم اللجوء إليها دون استشارة مختص.

وأخيراً العلاج السيكلوجي:

حيث أوضحت الدراسات أن التحدث عن مشاكلك يمكن أن يؤثر على مستوى الكيمائيات في المخ كما أنه يقلل الانفعال ولكنها لا تكفي وحدها في حالات الاكتئاب الشديد.

وأخيراً فإن فهمك لنفسك وقدرتك على فك الشفرات الهرمونية التي تتحكم في حالتك المزاجية أحياناً هو نصف الطريق إلى حياة

خالية من الاكتئاب..ومن حقت يا سيدتى ألا تحزنى وألا تملى فى أن
تسألى أصحاب الرأى والمشورة حين تتناكب أعراض تتخطى الخطوط
الحمراء وتعرقل نشاطك اليومى.

□□□

السعادة ممكنة

علماء النفس يؤكدون أن السعادة أمر ممكن ولكن الحصول عليها يحتاج إلى فن ومهارة ومنظمة الصحة العالمية تؤكد أن الصحة لم تعد مجرد خلو الإنسان من المرض والإعاقة ولكنها حالة من السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية، وأضعة بذلك أبعاداً أعمق لتحديد من هو الإنسان المعافى.

أما السلامة الجسدية فيتحتم علينا للفوز بها، اختيار طعام صحى وممارسة منتظمة للرياضة وتجنب العادات السلبية التى تفقد الجسد حيويته ونشاطه وكذلك الحياة فى بيئة صحية نظيفة.

وتشمل السلامة العقلية، قدرتنا على التفكير الناضج والتفاعل مع العالم وإيجاد فرص جديدة وجيدة للتعلم المستمر وكذلك تمتعنا بعاطفة متوازنة وبقدرتنا على فهم مشاعرنا والتعبير عنها وقدرتنا على التعامل مع التغيرات والتحكم فى الانفعالات إضافة إلى حياة روحية تضى على حياتنا معنى وقيمة وهدفاً.

وتعد السلامة الاجتماعية أكثر الأبعاد خطورة وتأثيراً على الصحة بشقيها البدنى والنفسى.

فحين قال الأديب الفيلسوف جان بول سارتر (الجحيم هو الآخر) لم تكن دعوة للعزلة بقدر ما هي فهم عميق لما يمكن أن يسببه الآخرون لنا.

فعلاقتك يا سيدتى بالآخر من الممكن أن تكون جحيما أو نعيما وهى فى صورتها السلبية تزيد من فرصة حدوث المرض، وقد أثبتت الدراسات العديدة أن التعرض المستمر للانفعال الناتج عن علاقات مضطربة بالمحيطين يؤدي إلى أمراض عقلية وبدنية، تشمل القلق والاكتئاب وخفقان القلب وآلاما بالعضلات. وقد لا تسبب الضغوط العصبية المرض بشكل مباشر. فمن الممكن أن تكون مقدمة لبعض الأمراض أو تزيد بعض الحالات الموجودة فى الأصل سوءا. فترتبط بانطلاق أو تدهور كل أنواع الحساسية، الربو الصدرى، حالات الصداع النصفى، الأكزيما، الصدفية وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. وليس هذا فحسب بل يمتد تأثير علاقتنا بالمحيطين على الجهاز المناعى للجسم وكذلك تحدد فرصة وقوعنا فريسة للتدخين والإدمان ومما يزيد الأمر صعوبة أنك لا تستطيعين التحكم فى تصرفات الآخرين. ولكنك يا سيدتى قد تلتقين بأشخاص يثيرون إعجابك لأنهم قادرين على التعامل مع مثل هذه الضغوط وتجاوزها بنجاح. هؤلاء ليسوا معجزين ولا يتمتعون بجهاز عصبى خارق ولكنهم

استطاعوا مع الوقت أن يطوروا دفاعاتهم الذاتية بأساليب بسيطة فى تناول يد كل منا. فهؤلاء الأكثر تحكما فى انفعالاتهم يتمتعون بارتباط وثيق بذواتهم وعملهم وعائلتهم وبكل القيم الدافعة والفعالة ويمكثهم التحكم فى مجريات حياتهم وهم حريصون على المشاركة فى عمل ما يطور من قدراتهم الإبداعية، كما أنهم محاطون بأصدقاء مخلصين ومحبين..

وهؤلاء قد سألوا أنفسهم بصراحة ووضوح أليس من الخطأ أن نجعل علاقة ما مصدرا للأرق والضغط العصبى المستمر؟ فأحيانا تكون المشكلة لا تستند إلى منطق ولا إلى واقع ملموس، فنحن نميل فى أحيان كثيرة إلى تضخيم الجانب السلبى فى المواقف الصغيرة مما يدفعنا إلى الاعتقاد بأن خطأ صغيراً هو حادث ضخم غير قابل للإصلاح وقد نميل إلى التفسير الخاطئ لموقف ما أو نتوقع الجانب السلبى لموقف ما.

وهناك العديد من الدراسات التى تشير إلى أن المرأة أكثر تأثراً بالمشاحنات والضغوط العصبية خاصة لو تعلق الأمر بأزمة أسيرية كما أن المرأة تعانى أكثر من الرجل إذا تعرض شخص قريب منها إلى مشكلة جسيمة أو ألم ما.

إذا كتبت باحثة عن السعادة فالعلاقات الإيجابية بالمحيطين يمكن

أن تهيك الكثير منها في صور عديدة مثل:

● الألفة والمودة وبهذا يتوفر مناخ يمكنك فيه من التعبير عن نفسك بصراحة وبتلقائية.

● الإحساس بالمشاركة خاصة بين نوى التجارب المتشابهة فهي تعطيهم فرصة لتبادل الأفكار والآراء وإيجاد الحلول للمشاكل المشتركة.

● تهذيب السلوك وذلك بتأكيد مسئوليتك تجاه المحيطين، وفي المقابل يمدك المحيطون بالمساندة والدعم.

● تأكيد قيمتك الذاتية فالعلاقات الإيجابية من شأنها تأكيد قدرتك على تحمل المسؤولية.

● المساندة والنصيحة بتقديم رؤية ومعلومات كافية عن أحداث حدثت. أو على وشك الحدوث.

● التعرف على أناس جدد وتبادل المعلومات المختلفة.

إن المساندة الاجتماعية والعلاقات الجيدة يمنحنا ضرورة لصحتنا البدنية والنفسية، ولكن ماذا لو وجدت في حياتك علاقة ما مضطربة تسبب لك الانفعال المستمر، ولا يمكنك تفاديها في الوقت الحالي، لا سبيل إذن إلا أن تتعامل معها على أنها واقع وأن تبحث عن طريقة ما تساعدك على التحكم في انفعالاتك.

فى الحقيقة لا توجد طريقة تصلح لكل الناس فكل التقنيات المستخدمة فى علاج الانفعال ما هى إلا أدوات مبسطة لمساعدتك على تعلم كيفية تناول المشكلة بمهارة أكثر. وللحصول على طرق عديدة للتعامل مع المواقف الصعبة، ولكن أية طريقة لن تكون مؤثرة ما لم تستخدمها باقتناع وفهم وثبات.

الرياضة:

وهى لمعالجة التوتر الانفعالى. فممارسة الايرويك تساعد الجسم على استهلاك هرمونات الانفعال الزائدة، كما أن الرياضة المنظمة تساعد الجسم على أن يكون أقل استجابة للانفعالات الشديدة فى نفس الوقت الذى تعطى فيه الشعور بالتحسن وتقلل من الإصابة بالاكئاب.

● الفيتامينات المكافحة للانفعال مثل (ب) المركب وفيتامينات

أ، ج، هـ

● التنفس بعمق: يستعيد الأسلوب الصحى والطبيعى للتنفس وينتشلك من القلق والألم ويعطيك دفعة من الطاقة ويزيد من حدة الانتباه.

● الاسترخاء: عنصر مهم جدا من عناصر معالجة مشكلة الانفعال وهناك أساليب مختلفة للوصول إلى الاسترخاء تتراوح ما بين

الاسترخاء البسيط وإستراتيجية التنويم الذاتي:

- التأمل: طريقة لتعلم الاسترخاء وإراحة العقل فهي تعطيك شعورًا بأنك أقل قلقًا وأكثر قابلية للتعامل مع الانفعال.
- التخيل: يشتمل على الاسترخاء ثم تخيل المناظر المهدئة، وكلما كان إصرارك على استدعاء المناظر إلى العقل أكبر كانت التجربة أكثر قوة وواقعية.

وللمساندة الاجتماعية أثرها الصحي للتخفيف من التوتر، ولذا فعليك من الآن أن تعطى وقتًا كافيًا لعائلتك ولبناء علاقات صداقة قوية. أما إذا كان من يتعرض للتوتر شخصًا معروفًا لديك فيجب ألا تبخلى عليه بالمساعدة. قد تتفقين مع سارتر أو تختلفين ولكن من المؤكد أن للآخرين أثرًا في حياة كل منا وليس بالضرورة أن يكون الآخر جحيماً، فمن الممكن أن يمنحك حياة ثرية لا تخلو من بهجة الحب وكل المعانى الحلوة.

التعريف بالكاتبة

د. منال القاضي

- حاصلة على ماجستير الطب النفسي والعصبي.
- تعد للحصول على درجة الدكتوراه في أمراض الطفولة (P.H.D).
- تعمل في مجال الطب النفسي والعصبي في مستشفيات مصر.
- نشرت العديد من المقالات العلمية والقصص الأدبية في العديد من الدوريات المصرية والعربية منها: الأهرام والعربي الكويتي والحياة اللندنية ونصف الدنيا والجمهورية والمساء وأخبار الأدب وغيرها.



صدر لها

- يحدث أحيانا (مجموعة قصصية) دار الأمين ١٩٩٨.
- العين السحرية (مجموعة قصصية) مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٠.
- لا ظل ولا صدى (رواية) مكتبة تدبولى ٢٠٠٢.
- نقط فوق الحروف (حوارات سياسية) مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٣.

E-Mail: manalkady @ hotmail. com