

الصحة النفسية والصحة الجسمية

الإنسان وحدة متكاملة من جسم ونفس وروح وعلاقة الجسم بالنفس علاقة وطيدة متأصلة لا يمكن الفصل بينهما؛ لأن النفس فى حقيقة الأمر - توجد داخل الجسم، بمعنى أن كل وظائف النفس من التفكير، والوجدان، والعاطفة، والسلوك، والإدراك الحسى عن طريق الحواس الخمس وكذلك الإرادة، هذه الأركان والأعمدة كلها التى تشكل وظائف النفس وتكون شخصية الإنسان منشؤها، ومنبعها يأتى من المخ البشرى وهذه الوظائف تسير وتعمل عن طريق المراكز المخية، أو المراكز التى تتواجد فى الجهاز العصبى المركزى، والتى عن طريقها تُرسل الإشارات التى يصدرها المخ بواسطة التفاعلات الكيميائية والكهربائية فتتحرك بها وظائف النفس. إذن الإنسان يفكر وينفعل ويتفاعل ثم يسلك سلوكا ناتجا عن تفكيره وعن انفعالاته وعواطفه ثم تحكم هذه الأشياء عوامل الإدراك التى يستقبل فيها الإنسان المؤثرات والإشارات القادمة إليه من الوسط والبيئة التى يعيش فيها، فبذلك يتكون التفكير وتحدث الانفعالات والسلوكيات عن طريق احتكاك الإنسان بالبيئة المحيطة به وهذا الاحتكاك يستطيع من خلاله أن يترجم الإنسان كل ما يقع على حواسه الخمس من إشارات ومن بعض المؤثرات التى تدق وتطرق هذه الحواس الخمس. وبترجمة هذه الإشارات فى مخ الإنسان يستطيع أن

يتعامل ويتفاعل مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها. وتحكم هذه التفاعلات والمعاملات إرادته التي أيضا هي جزء من الجهاز النفسى للإنسان، ومن هنا نستطيع أن نقول إن النفس بوظائفها المختلفة أو أن شخصية الإنسان بأبعادها المتعددة من الناحية النفسية - تكون محبوسة داخل مخ الإنسان وداخل جهازه العصبى ولذلك فإن النفس داخل الجسم تعتبر شىء مادم ملموس ومحسوس وأن وظائف النفس تنبع من جسم الإنسان وبالتحديد من المخ وجهازه العصبى وأن هذه الوظائف النفسية تتأثر بجسم الإنسان كما أن جسم الإنسان يتأثر بعوامله ووظائفه النفسية. إذن يمكن القول بأن النفس والجسم وجهان لعملة وحدة وأن العلاقة بينهما متبادلة ثنائية القطب تسير فى كلا الاتجاهين لمعاكسين ولا نستطيع إلا أن نقول إن وحدة النفس والجسم تشكل فى مضمونها صحة الإنسان العامة نفسيا وجسديا.

أما الجزء الثالث من التكوين النفسى والجسدى للإنسان فهو المتعلق بالروح، والحقيقة أن الروح من أمر ربى، وأن ماهية الروح لها طبيعة خاصة فهى الشىء المعنوى الغامض فى تكوين الإنسان وهناك الكثير من الدراسات التى تحاول أن تبحث عن خبايا الروح أو الربط فى العلاقة بينها وبين الجسد أو الشىء المادى الملموس فى صحة الإنسان. واصحة العامة عند الإنسان تقتضى مراعاة كل من الجانب الفسيولوجى العضوى والجانب النفسى والعصبى، فإذا تداعى جزء من هذه الجوانب فإنه يؤثر على بقية الأجزاء فكما أن الأمراض والاضطرابات النفسية تؤثر على الجوانب

الفسيوولوجية العضوية للإنسان، فإن الجوانب العضوية الفسيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسى.

الاضطرابات النفسية الجسمية :

١- القولون العصبى :

مثال على ذلك اضطرابات القولون العصبى، الذى يحدث نتيجة الانفعالات الزائدة واضطرابات المعدة وسوء الهضم والذى قد يصل إلى حد قرحة المعدة التى تحدث نتيجة التوتر الزائد والانفعالات الزائدة على المدى الطويل وعندما يكون الإنسان دائما فى حالة من الضغط والشد العصبى.

٢- ضغط الدم العصبى :

ومثال ذلك مرض ضغط الدم العصبى. حيث أن ارتفاع ضغط الدم وتأرجح مستوياته والتذبذب فى مقداره غالبا ما يكون بسبب الانفعالات والتوتر العصبى المستمر، ولا يستتبع الطبيب أن يضع حداً لهذا التذبذب فى الضغط إلا مع علاج الحالة الانفعالية والحالة النفسية للمريض.

٣- اضطرابات الغدد والهرمونات :

كذلك من أمثلة تأثير الحالة النفسية على الحالة الجسمية نذكر الجهاز المرتبط بالغدد والهرمونات فى الجسم. فكثيرا ما تضطرب حالة الإنسان من حيث نسبة الهرمونات فى الدم بسبب

عدم التوازن النفسى، فنلاحظ أن القلق، الخوف، الخجل، الصراعات النفسية المختلفة وأيضاً الاكتئاب النفسى المستمر لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى حدوث مرض السكر عند الأشخاص الذين لديهم استعداد لهذا المرض وخاصة فى سن متأخرة من العمر. أيضاً يجب أن ننوه بأن اضطرابات الدورة الشهرية عند الفتيات والنساء، يمكن أن تكون سبب زيادة حدة الانفعالات أو مرور الأنثى بشيء من الضيق النفسى أو الحزن أو الخوف أو حتى عدم الاستقرار فى الحالة الانفعالية، ولا ننسى أيضاً أن ذلك يمكن أن يحدث عند الرجال بصورة مختلفة وهى صورة اضطراب الوظائف الجنسية والأداء الجنسى مما يسبب الضعف. عندما تكون الحالة النفسية غير مستقرة كذلك فإن علاقة الحلة النفسية بإفرازات الغدة الدرقية عند الإنسان تكون قوية، فكثيراً ما يكون هناك زيادة فى نشاط الغدة الدرقية مع وجود التوتر النفسى والقلق والعصبية الزائدة وأيضاً يحدث فى هذا الجانب زيادة فى النشاط الحركى وسرعة الإثارة والانفعال وقد يصاب الفرد بحالات من الهياج الحركى.

٤- اضطرابات الجهاز التنفسى :

إن أزمات ضيق الصدر والشعور بالاختناق وحدث نوبات من أزمات الربو الشعبى وبعض الالتهابات الثانوية فى الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية والشعبيات الهوائية، كل ذلك ممكن أن يكون نتيجة للانفعالات النفسية المتكررة والزائدة.

٥- الأمراض الجلدية :

الجلد يعكس الحالة النفسية للإنسان - وكما يقل دائما - أن الجلد مرآة للنفس لأنه الواجهة التي يواجه بها الإنسان اعالم الخارجى. إذن الإنسان يعبر إلى عالمه الخارجى والبيئة التى يتعامل معها عن طريق جلده وسطحه الخارجة وذلك من خلال تعبيرات وجهه ومن خلال المظاهر التى تظهر على الجلد سواء كان جلد الوجه أو جلد الجسم بصفة عامة، فشحوب الوجه بسبب الخوف، واحمراره بسبب الخجل، واصفراره بسبب الانفعال المفاجئ بالخوف أو الإحساس بالارتباك فى أى موقف من المواقف وأيضا زيادة إفراز العرق والدهون فى مواقف كثيرة يتعرض فيها الإنسان للتوتر أو سرعة الإثارة مثل خبر مفاجئ أو إحباط غير متوقع، أو صدمة عاطفية شديدة وهناك أمراض جلدية تحدث نتيجة الاضطراب النفسى المزمّن طويل المدى مثل أمراض الأكزيما والصدفية والارتكاريا والحكة الجلدية، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يشكون من وجود بقع حمراء وهو عبارة عن نزيف دموى فى شكل بقع تحت سطح الجلد فى أماكن متفرقة من الجسم بسبب الحزن الشديد والمفاجئ أو بسبب شدة الانفعال الغير متوقع أو بسبب حالات من الخوف أو الهلع أو الفزع المفاجئ، هذا النزيف الدموى تحت الجلد فى مناطق محدودة ومتفرقة، يحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم المفاجئ بسبب الانفعالات مما يجعل الشعيرات الدموية ضعيفة الجدران تنزف

بشكل محدود وتسبب حدوث هذه البقع التى سرعان ما تتلاشى مع مرور الأيام ومع انخفاض حدة وشدة الانفعال ومع استقرار وهدوء الحالة النفسية.

٦- الجهاز الدورى والقلب :

فكما أشرنا أن هناك ارتفاعا فى ضغط الدم العصبى فهناك - أيضا آلام ضيق الشرايين التاجية للقلب نتيجة الانفعالات مما يؤدي إلى الشعور بآلام تسمى آلام شبه الذبحة الصدرية التى تشكو منها عضلة القلب بسبب ضيق شرايين القلب وبسبب نقص الدم الواصل إليها نتيجة ضيق هذه الشرايين التاجية، وإذا إزدادت حدة الانفعالات وطالت مدة هذه الانفعالات فمن الممكن أن تؤدي بالفعل إلى ما نسميه بالذبحة الصدرية نتيجة توقف الدم فى الشرايين التاجية بعد حدوث جلطة فى هذه الشرايين ويكون العامل النفسى هنا هو الأساس مضافا إليه بالقطع أسباب أخرى واستعداد نتيجة عوامل متعددة عند المريض.

الاضطرابات الجسمية النفسية :

وعلى الجانب الآخر فإن الحالة الجسمية يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية، والصحة الجسمية لها انعكاساتها المباشرة على الصحة النفسية - إذ أن الأمراض والاضطرابات الجسمية المتعددة فى مختلف أجهزة الجسم يمكن أن تؤثر على الإنسان المريض بشيء من العجز. هذا العجز يضى على شخصيته أحاسيس وانفعالات كثيرة ومتباينة.

إن إحساس المريض بأنه غير قادر على أن يتحرك، أو أن يكسب لقمة عيشه، وأن يساير الآخرين فى تفاعلهم مع أمور الحياة بصورة طبيعية، كل ذلك يؤدى إلى شعوره بالكآبة، بالضيق، بالقلق، بالتوتر أو شعوره بالغيرة، بالحدق على الأصحاء وبشئ من الثورة والانفعال والغضب الشديد فتتكون لديه أحاسيس مختلفة فيها شئ من الحساسية المفرطة ويكون سريع الإثارة والانفعال، كذلك فإن الاضطرابات والأمراض الجسمية والعضوية الشديدة مثل أمراض القلب، حالات الأورام الخبيثة، أمراض الكبد المزمنة، أمراض الجهاز العصبى مثل الشلل بأنواعه المختلفة، أو أمراض الصدر مثل الدرن الرئوى، كل هذه الأمراض التى تحتاج إلى وقت طويل فى علاجها - مع طول مدة العلاج - تغير من شخصية المريض من الناحية النفسية وتؤدى إلى شئ من الاضطراب الذى يظهر فى صورة اكتئاب نفسى أو مخاوف أو شعور دائم بميول العدوان والثورة والغضب، أو الإحساس بالزهد والتفوق أو الانطواء والعزلة أو الغيرة والسلوكيات الغير طبيعية التى تنتج عن ذلك. وفى مثل هذه الحالات يتفاعل الإنسان مع مرضه العضوى والجسدى بدرجات مختلفة، تتبع طبيعة شخصيته الأولية والأساسية، فإذا كان من النوع الذى يتطلع دائماً إلى المستقبل أو من النوع المستثير الحيوى النشط والمتفائل فإن إصابته بالإحباط والاكتئاب تكون شديدة، أما إذا كانت شخصيته من النوع المستسلم المتواكل، والذى يعيش بلا تطلع وليس لديه درجة من الطموح الكافى فإن إصابته بالاضطرابات النفسية نتيجة مرضه العضوى تكون أقل وطأة وأقل فى شدة الأعراض التى تظهر عليه.

ولما كانت الصحة النفسية والصحة الجسمية وجهان لعملة واحدة وأن كلاهما يؤثر على الآخر وأن صحة الإنسان كل لا يتجزأ نفسياً وجسدياً فإن الاهتمام بالتعامل مع المريض النفسى أو المريض العضوى الجسدى بصورة شاملة كاملة شىء هام، بحيث يراعى فيها العوامل النفسية كما تراعى العوامل الجسدية العضوية، ومن هنا تأتى أهمية الوعى والإدراك والإحساس بقيمة العلاج الشمولى المتكامل وضرورة أن يكون هناك خلفية علمية عند أى طبيب فى كافة مجالات التخصص الطبى للجانب النفسى وكيفية التعامل مع هذا الجانب للمريض ومحاولة مداواة المرض النفسى بأى قدر إلى جانب علاج الحالة الجسمية العضوية كذلك، وعلى المحيطين والمخالطين لهذا المريض أن يراعوا ظروفه النفسية والتغيرات التى تطرأ على سلوكياته وشخصيته وانفعالاته وأن يقدموا إليه كل معونة ومساعدة لدعم حالته النفسية وأن يقدموا إليه أيضاً العذر لبعض هذه السلوكيات التى قد تبدو غريبة وشاذة فى بعض الأحيان وأن يكون المخالطون به من أقارب أو أهل أو جيران أو أصدقاء أو زملاء فى موقع الطبيب النفسى الذى يمدده بالشعور بالإرتياح والاسترخاء وامتصاص الغضب والاستماع الجيد والترويح عنه وإعطائه الفرصة لتفريغ شحنة الانفعال التى تكون محبوسة داخله. وأيضاً ضرورة بث روح الأمل والطمأنينة فى نفسه والتعامل معه بشىء من الحب والتقرب وبشىء من العقلانية.

التوازن والتوافق النفسى .

يجب على الإنسان أن يعيش فى حالة من التوازن والتواؤم والتلاحم النفسى بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الاجتماعية التى يعيش وسطها. إن كلمة التوازن تعنى أن يكون هناك شىء من «الهارمونية»، والتناسق بين وظائف ومكونات النفس وبين جوانب شخصية الفرد هذا التناسق والتوافق يسمى بالتوازن الداخلى بين الإنسان ونفسه، فإذا قلنا إن وظائف النفس هى التفكير والعاطفة والسلوك والإدراك والإرادة مع وظائف أخرى مثل الانتباه والذاكرة والوعى بالزمان والمكان والأشخاص الذين يحيطون بالإنسان وكذلك درجة الذكاء والبصيرة بحالة الإنسان وقدراته وفهمه لنفسه، كل هذه الجوانب التى تكون وظائف النفس وأيضاً تكون شخصية الإنسان يجب أن تسير فى حالة من التناغم بحيث يكون هناك «سيمفونية» فيها شىء من الجمال وشىء من النظام الذى يجعل كل وظيفة من هذه الوظائف تعزى وتدعم الوظيفة الأخرى، وتكون العلاقة بين الوظائف المختلفة للنفس علاقة تبادلية منتظمة تسير على نسق متوازن فى «هارمونية» تجعل شكل الحالة النفسية للإنسان صحة مستقره، يشعر فيها بالاسترخاء والطمأنينة، مع الهدوء والاستقرار النفسى، إن توازن شخصية الإنسان وتوافق مكونات نفسه وشخصيته هو الأساس فى إمكانية أن يتوافق ويتوازن مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها، والإنسان كما يعرفه علم الاجتماع هو حيوان اجتماعى ناطق يؤثر

ويتأثر بالمجتمع من حوله، يتفاعل مع الآخرين في صورة الأخذ والعطاء المتبادل، وهذه العلاقة فيها الحب، والإحساس بالأمان وسط الناس، فإذا كان في حالة توافق بينه وبين نفسه ويعيش في سلامة وهدوء واتزان نفسى فإنه يستطيع أيضا أن يتوافق مع من حوله من الناس، إن التوافق من أساسيات الصحة النفسية والتوازن مطلوب بحيث لا تتعدى أية صفة من الصفات على حساب الصفة الأخرى، فعلى سبيل المثال لا يكون لديه الاستعداد للعطاء الزائد عن الحد لدرجة أنه ينسى نفسه ويهمل في إيجاد المنفعة والمصلحة لذاته، هذا العطاء المجرد الذى يكون على حساب النفس، وعلى حساب شخصية الإنسان غير مطلوب، ولكن المفروض هو الاعتدال في العطاء بحيث يكون هناك شيء من الاعتناء بالنفس، وإن تبادل العطاء مع الآخرين هو نوع من التصالح في تبادل المنفعة بين الفرد وبين من يتعامل معهم، أيضا لا يجوز للإنسان أن تسيطر عليه نزعة لأنانية وحب الذات وتضخم هذه الذات حتى أنه ينسى الغير وينسى من يعيشون معه فإذا كان هناك حب للذات فهو شيء مطلوب ولكن بدرجة من الاعتدال وبعيدا عن الأنانية المطلقة، بحيث يمكن للإنسان من خلال حبه لذاته أن يشعر بحبه للآخرين وأن يكون لديه الاستعداد لمساعدتهم في حدود قدراته وإمكاناته. وإذا تكلمنا أيضا عن التوازن الداخلى عند الإنسان فلا يجوز أن يكون الإنسان عقلائيا، يتعامل بفكره المجرد من العاطفة بصورة مطلقة، وإنما التوازن بين الفكر والعاطفة شيء حيوى ومطلوب للصحة النفسية، وأن سلوك الإنسان يجب أن ينبع من إشارات الفكر ومن نبضات العاطفة وأن إرادة الإنسان تحكم كل هذه الجوانب بصورة معتدلة ومقبولة وفى المحصلة

يكون الإنسان فى حالة من الاتزان السوى الذى يشعر معه بأنه فى وضع الاسترخاء، والإحساس بالطمأنينة، والسعادة بالاستمتاع بمعنى الحياة، بالأمل فى أن يجدد ويبدع ويغير حتى يكون هناك حالة من النشاط المستمر وحالة من التغيير المطلوب لمزيد من الطموحات وتحقيق الأهداف والآمال فى الحياة.

أما إذا حدث وكان هناك حالة من عدم الاتزان وعدم التناسق والتوافق الداخلى أو الخارجى عند الفرد فهنا نقول أن التصدع النفسى والانشقاق على النفس قد حدث، فينسلخ الإنسان من المجتمع الذى يعيش فيه، ويحدث الخلل الذى يصيب الإنسان نتيجة تضارب وتعارض وظائفه النفسية ومكونات شخصيته وهنا يكون المؤشر لحدوث المرض النفسى الذى يجب أن يعالج ويجب أن يكون موضع الفحص الطبى النفسى. وإذا حدث عدم التوازن الداخلى فإن ذلك بالقطع ينعكس على التوازن الخارجى مع المجتمع والأفراد الآخرين، ولذلك فإن المرض النفسى هو عبارة عن اضطراب فى التوازن بين الإنسان ونفسه وبين الإنسان ومن يعيش معهم، والمرض النفسى لا يظهر فى صورة سلوكيات شاذة فقط وإنما يظهر فى صورة ما قبل السلوكيات من أفكار غريبة غير متناسقة، وغير معقولة وهذه الأفكار تدفعها عواطف متضاربة ومتناقضة وانفعالات غير سوية والإرادة تكون فى نفس الوقت ضعيفة وغائبة فى أحيان أخرى والإدراك يكون مضطربا لوجود بعض التهيؤات والتصورات الغير حقيقية كل ذلك يظهر على الإنسان بسلوكيات شاذة وبالتالي يتعامل مع الآخرين بصورة شاذة وغريبة وبذلك - يصبح - فى حالة مرضية نفسية.



معنى المرض النفسى والمرض العقلى

هناك ما يسمى بالمرض النفسى وما يسمى بالمرض العقلى ، والخط الفاصل بينهما فى كثير من الأحيان ضعيف وأحيانا نجد أن هناك تتداخلا بين هذه الأنواع من الأمراض النفسية ومن الأمراض العقلية. ولكن بصورة بسيطة أقرب ما تكون إلى الأذهان وإلى الفهم العام يمكن أن نعتبر المرض النفسى هو حالة خلل بسيط فى أبعاد الحالة الشخصية للإنسان وفى مكونات الجهاز النفسى عنده وأن المرض النفسى أيضا يكون الفرد فيه مستبصرا بحالته بمعنى أنه مدرك أنه مريض ويسعى إلى العلاج بنفسه ، ويعترف بمرضه ويستطيع أن يشرح معاناته وآلامه النفسية بسهولة ويسر، فى نفس الوقت فإن المرض النفسى لا يعترض طريق الإدراك السليم لأمر الحياة وأن المريض يدرك أبعاد المواقف من حوله ويقيم ويفهم الظروف البيئية المحيطة به، ولا يكون هناك انفصال أو انسلاخ عن الواقع الذى يعيش فيه، كذلك فإن المريض النفسى تكون معاناته بسيطة ويمكن السيطرة عليها - إلى حد ما - ويستشعر المريض النفسى بداية المرض من أول الأمر، وقد يلجأ - كما أشرنا - إلى العلاج بنفسه وهو فى كامل الاستبصار والإدراك بما هو فيه وفى حالة من الاستعداد للتعاون مع الطبيب على الخروج من هذا المأزق الرضى. ولا توجد أعراض شديدة عند المريض النفسى مثل أعراض الضلالات الفكرية أو الهلاوس السمعية أو البصرية أو التهيؤات والخيالات الشاذة.

والأمراض النفسية متعددة مثل مرض القلق النفسى، ومرض الاكتئاب النفسى البسيط الذى يتسبب بعوامل ومسببات اجتماعية وبيئية، ومرض المخاوف النفسية وحالات الخوف المختلفة، ومرض الوسواس القهرية وأيضا حالات الهستيريا وهو مرض الانفعال الزائد نتيجة الصدمة النفسية المفاجئة، وبعض أمراض الوهم النفسى وهو الشعور بوجود أمراض عضوية متعددة فى الجسم مع أن الجسم يكون خال تماما من أى مرض عضوى. كل هذه الأمراض يمكن علاجها بسهولة ولفترة قصيرة والشفاء منها مضمون، ويكون الشفاء نهائيا وليس قابلا للانتكاسة أو أن تعود الحالة المرضية مرة أخرى إذا تم العلاج بصورة كاملة ولوقت كافٍ وعلى أيدي المتخصصين.

أما عن المرض العقلى فهو من الحالات الشديدة القاسية على المريض، وهو يختلف اختلافا كبيرا عن المرض النفسى حيث إنه يحدث نتيجة عوامل متعددة منها: عوامل الوراثة، وعوامل التنشئة وأسلوب التربية وعوامل التكوين البيولوجى والتكوين النفسى لشخصية المريض وأيضا العوامل الاجتماعية والبيئية المتعددة التى تؤثر تأثيراً جذريا وعميقا فى حياة المريض منذ طفولته وفى مراحل مراهقته وشبابه، فيكون المريض فى هذه الحالة لديه الإستعداد لحدوث المرض العقلى، ثم تأتى العوامل المباشرة. مثل الصدمات العاطفية، أو الإحباطات التى تؤثر على الحالة النفسية، مع الصراعات النفسية القوية التى تهز كيان الإنسان، وأيضا عوامل الحرمان الشديدة التى قد يتعرض إليها سواء كان الحرمان حرمانا معنويا بفقدان أو خسارة أو غياب شخص عزيز على

الإنسان أو بالحرمان المادى بالخسارات المادية المختلفة ، هذه الصدمات المباشرة والمفاجئة تعتبر بمثابة الأسباب المرسبة للحالة العقلية أو تعتبر بمثابة القشة التى قصمت ظهر البعير فهى عندما تصيب الإنسان وتؤثر عليه وهو فى حالة استعداد مسبق بعوامل الوراثة والتنشئة والتربية والظروف الصعبة التى مر بها فى طفولته وشبابه بحيث تتفاعل مع هذه العوامل وتؤثر فى هذا الشخص المستعد والمهيا للمرض إلى أن ينتج فى النهاية ما يسمى بالحالة العقلية عند المريض.

المرض العقلى هو مرض شديد وهو مرض يحتاج إلى فترة طويلة فى علاجه وإلى علاج مكثف وبتركيز شديد من جانب الطبيب والمريض وأهله والمخالطين والمحيطين به وإلى وعى وإدراك كافٍ بضرورة المتابعة العلاجية الدائمة التى قد تمتد إلى بضعة شهور وحتى أكثر من سنة أو عدة سنوات ، والمريض العقلى مختلف عن المريض النفسى فى أنه يكون فى حالة من الانسلاخ عن الواقع. أى إنه فى حالة من الغياب التام والانفصال عن إدراك الأمور من حوله بصورة عقلانية ومنطقية، والمريض العقلى يختلف أيضا عن المريض النفسى فى أنه غير مستبصر بحالته ولا يدرك أنه مريض، يرفض العلاج، يتصور أنه على حق وأن الآخرين هم المرضى وهم الذين يحتاجون إلى العلاج، ولا يتعاون بأى صورة من الصور مع الطبيب ويرفض بشدة دخول المستشفى أو الإستسلام وراء خط سير العلاج. كذلك المريض العقلى يعانى من حالة من التوهان، وفقدان السيطرة على النفس، وحالة من غياب التقييم الطبيعى المنطقى وحساب الحسابات الطبيعية للأمور،

فتكون عنده نزعات اندفاعية سلوكية شاذة، وتكون عنده بعض الأفكار الضالة والأوهام غير الحقيقية، التى تحتوى التهيؤات الغير حقيقية، وأعراض الضلالات الفكرية الشاذة وبين المعتقدات الغير منطقية والغير حقيقية وأيضا أعراض الهلوسات السمعية والبصرية والشمية أو خاصة باللمس أو بالتذوق وغيرها كأن يتهيأ إليه أنه يسمع أصواتا لا وجود لها أو يرى رؤى فى يقظته لا أساس لها أو أنه يشم رائحة غريبة أو إنه يشعر بأشياء تلمس جلده وليس لها أية صحة ولا أساس، أو أنه يتذوق طعاما فى فمه بلا أى أساس بالرغم من عدم وجود هذه المؤثرات. أعراض الضلالات الفكرية والهلوسات الإدراكية، بأنواعها المختلفة، هى أعراض مميزة للمرض العقلى ولا تكون موجودة عند المريض النفسى، وأيضا هناك فرق هام جدا بين المريض النفسى والمريض العقلى حيث أن أعراض المرض النفسى البسيطة ممكن أن تتواجد عند الإنسان الطبيعى، وممكن أن يمر بها أى إنسان ويعايشها بصورة غير ضارة، فكل إنسان ممكن أن تتنابه حالة من التوتر ومن القلق بالرغم من أنه إنسان طبيعى وغير مريض أو تتنابه حالة من الكآبة والحزن أو تتنابه حالة من الوسوسة أو التدقيق فى كل شىء، والتردد وحساب الأمور بدقة، أو تتنابه حالة من الخوف، كل هذه الحالات أعراض لأعراض نفسية، ويمكن أن تتواجد عند الإنسان السوى السليم الغير محتاج إلى علاج ولكن تواجدها عند الإنسان السليم يكون بصورة بسيطة وقليلة وبصورة تلقائية عفوية لها مبرراتها وأسبابها ودوافعها فى حياة الإنسان وتكون لفترة مؤقتة لا تستمر معه فترة طويلة، وفى نفس الوقت لا تؤثر على علاقته

بالآخرين، ولا تؤثر على قدرته على الإنتاج فى نطاق عمله ولا تعترض خط سير تفاعله مع أسرته ومع جيرانه ومع أصدقائه وأقاربه ويستطيع وهو يعانى من هذه الأعراض البسيطة أن يمارس حياته بصورة طبيعية، وأن يعمل وأن ينتج ولا تتوقف معها أمور حياته ولا يحتاج إلى أى دواء للعلاج وإنما قد يحتاج إلى بعض النصيحة أو بعض الإرشادات أو إلى شىء من الترويح عن النفس أو بعض من الوقت للاسترخاء ولإعادة ترتيب أوراقه ولتجديد نشاطه ويحتاج أيضا إلى التوفيق فى معرفة أسباب هذه الأعراض البسيطة للتخلص منها دون أن يكون فى عداد المرضى النفسيين. إذن يمكن القول بأن الفرق بين الإنسان الطبيعى وبين المريض النفسى هو فرق كمى وليس فرق نوعى بمعنى أن أعراض المرض النفسى ممكن أن تتواجد عند الإنسان الطبيعى السوى السليم ولكن بكمية قليلة لا تعترض طريق حياته ولا تعترض إنتاجه ولا تكيفه مع المجتمع.

أما فى حالة المرض العقلى فإن أعراض المرض العقلى الشديدة والقاسية على المريض مثل الضلالات الفكرية الشاذة والتهيؤات غير المنطقية ومثل الهلوسات الإدراكية بأنواعها المختلفة. لا يمكن ولا يجوز بأى حال من الأحوال أن تكون موجودة عند الإنسان الطبيعى السوى. وهذا يعنى أن الفرق بين الإنسان الطبيعى السوى وبين المريض العقلى فرق نوعى وليس فى كمية الأعراض فإذا تصادف ووجدت أعراض المرض العقلى عند أى إنسان فهو مريض عقلى

يستحق العلاج ويستحق أن نأخذ بيده فى طريق المساعدة النفسية المتخصصة.

وخلاصة القول فإن المرض النفسى سهل الشفاء وقد تصل نسبة الشفاء فيه إلى أكثر من ٧٠ - ٨٠٪ بينما المرض العقلى فيحتاج إلى علاج مكثف طويل المدى قد يمتد إلى سنوات ولكن احتمالات الشفاء فيه لا تصل إلى الدرجة النهائية بقدر ما هى حالة من الاستقرار وهدوء الأعراض والتكيف النسبى مع الحياة.

ومن حالات المرض العقلى الشديدة مرض الفصام العقلى وهو حالة من التدهور التدريجى فى أفكار المريض، وفى عواطفه، وفى إرادته وسلوكه ووعيه وإدراكه وهذا التدهور يئدى به إلى الانسلاخ والانفصال عن الآخرين وإلى حدوث السلوكيات الشاذة، الخاطئة، ويؤدى بالمريض فى نهاية الأمر إلى الإهمال لنفسه ولذاته وإلى تدهور أمور حياته بشكل ملحوظ إذا لم يتم اكتشاف المرض مبكرا مع العلاج اللازم فى مراحل مبكرة.

ومثال آخر هو حالات مرضى الاكتئاب العقلى الشديد وحالات المرح أو الهوس العقلى الذى يأتى فى صورة نوبات من الاكتئاب تتعاقب مع نوبات من المرح العقلى وهذا المرض يسمى بجنون الهوس والاكتئاب العقلى ويحدث نتيجة خلل كيميائى فى المراكز العاطفية فى المخ واضطرابات فى المواد التى تسمى الموصلات العصبية بين المراكز المخية

المختلفة إلى جانب العوامل الوراثية والعوامل البيئية والعوامل المرتبطة
بالنشأة والتطور وكذلك إلى جانب حدوث الصدمات الحياتية المختلفة -
كما ذكرنا من قبل.

الخط الفاصل بين الحالة السوية والحالة المرضية النفسية

كثيراً ما يأتى الأشخاص إلى العيادة النفسية يشكون من بعض الأعراض النفسية تصوراً منهم أنهم مرضى نفسيون وتكون الحقيقة أن هذه الأعراض هي أعراض طبيعية تحدث نتيجة معاشة الإنسان لهموم ومشاكل الحياة، وهي عبارة عن تقلبات مزاجية عابرة وطائفة نتيجة ظروف خاصة أو بعض حالات الإرهاق البدنى أو الإرهاق الذهنى نتيجة ضغوط العمل أو بعض حالات الضيق والكآبة بسبب بعض الخلافات الاجتماعية أو بعض الأعراض الجسمية التى تنتج بسبب نفسى نتيجة عدم الارتياح، عدم الاسترخاء عدم القدرة على تنظيم الوقت، عدم القدرة على مواجهة المشاكل بشجاعة، أو عدم القدرة على التفرغ والتعبير عن كل ما يدور داخل الإنسان بطريقة فيها صدق مع النفس، وصدق مع الآخرين. كل هذه الشكاوى التى قد يتصور بعض الناس أنها حالات مرضية يُثبت الطبيب النفسى أنها مجرد تقلبات وانفعالات وتضارب أفكار، وغياب رؤية صحية، وعدم خبرة وعدم نضج أو قدره على التعامل مع صراعات الحياة ويمكن تصحيح هذه الأمور بالنصيحة والإرشاد وبالتوجيه السليم وبالإيضاح وبتثبات الثقة فى النفس وبالتدعيم النفسى دون أن يلجأ الطبيب النفسى إلى استعمال العقاقير أو الأدوية

أو دون أن يُدخِل الطبيب النفسى المريض فى دوامة ودائرة المرض النفسى ودون أن يشعره بأنه مريض نفسى بالفعل، أما فى حالة المرض النفسى فالأمر يختلف تماما عن حدوث الأعراض الحميدة التى ذكرناها حيث أن المرض النفسى له أعراضه الواضحة الموصوفة علميا وله مسبباته الواضحة التى لها علاقة مباشرة بهذه الأعراض المرضية الواضحة التى تؤدى إلى إعاقة فى مسيرة الإنسان فى حياته: وهى إعاقة اجتماعية ينتج عنها عدم التكيف الاجتماعى، وأيضا هناك اضطرابات فى العلاقة بالآخرين بشكل ملموس وواضح مثل اضطرابات فى العلاقة العائلية، الأسرية، وعلاقة المريض بجيرانه، بأصدقائه، بأقربائه، بزملائه واضطرابات فى العمل ينتج عنها قلة إنتاج المريض فى موقع عمله، ويختل الإنتاج إلى درجة أنه لا يستطيع أن يباشر عمله ولا يستطيع أن يواصل أداء ما هو مطلوب منه كما كان سابقا عندما كان فى حالة سوية من الناحية النفسية. ولا ننسى أن أعراض المرض النفسى ليست - بالضرورة - نفسه بل قد تكون هناك أعراض جسمية، وقد تكون هناك أعراض تتعلق بأجهزته الحيوية كجهازه الدورى والقلب وجهاز الهضم والجهاز التناسلى والجهاز التنفسى والجهاز البولى والجهاز العصبى. وفى صورة أعراض متفرقة ومختلفة إذًا يمكن القول بأن الفرق بين المرض النفسى والمرض العقلى هنا يبدو واضحا جليا. أن علاقة السواء بالمرض العقلى ليس لها أى أساس ولا وجود لها، فمن السهل أن نميز بين الإنسان السوى والإنسان المريض العقلى لأن الفرق كما أشرنا فى الباب السابق فرق نوعى ومجرد وجود أعراض أمراض عقلية مثل الهلوس والضلالات الفكرية واضطرابات السلوك الشاذة لهو دليل على أن الفرد مريضا عقليا

ويحتاج إلى العلاج الفورى والحاسم وطويل المدى ، أما الخلاف كثيرا ما يحدث عندما نحاول التفريق بين الحالة السوية السليمة وبين المريض النفسى ، وهنا نضع المعايير الثلاثة - التى أشرنا إليها - وهى أن المريض النفسى يكون فى حالة من الاضطراب وعدم التكيف مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها ، وفى حالة من عدم القدرة على الإنتاج فى موقع عمله وتكون لديه أعراض واضحة موصوفة ومسجلة ومعروفة علميا وهذه الأعراض إما أن تكون جسمية أو أعراض نفسية.

وهنا نذكر الفرق بين أن يكون الإنسان حزينا وبين أن يكون الإنسان مريضا بمرض الاكتئاب النفسى وهناك فرق بين أن يكون الإنسان خائفا وبين أن يكون مريضا بمرض الخوف النفسى ، وهناك فرق بين أن يكون الإنسان فى حالة من التردد والوسوسة وأن يكون الإنسان مريضا بمرض الوسواس القهرى ففى الحالات الأولى الإنسان يكون فى حالة تفاعل مع الظروف الحياتية المؤقتة وهذا التفاعل شىء طبيعى ومطلوب أما فى الحالات الثانية المرضية فلقد تعدى الإنسان حالة التفاعل إلى درجة أبعد من هذا بكثير حيث سيطرت عليه أعراض المرض بشىء من القوة التى منعه من مسامرة وملاحقة أمور حياته بصورة طبيعية.