

الباب الثاني

الأمراض النفسية الشائعة وعلاجها

obeyikan.com

الاكتئاب النفسي ..

مرض العصر

لعل الاكتئاب النفسي هو السبب الرئيسي لمعاناة الإنسان في العصر الحالي .. فما طبيعة مشكلة الاكتئاب في العالم اليوم ؟ .. وهل تمكن الطب النفسي من كشف أسباب الاكتئاب النفسي ؟

وماذا يفعل الاكتئاب بالإنسان ؟ وكيف تكون الوقاية والعلاج ؟ .. كل هذه الأسئلة كانت ولا تزال مطروحة وتتطلب الإجابة عليها من جانب المتخصصين في الطب النفسي بعد ما تزايد انتشار مرض الاكتئاب النفسي في كل مجتمعات العالم في عصرنا الحالي حتى أطلق عليه المراقبون وصف مرض العصر.

وهنا نقدم لك محاولة لإلقاء الضوء علي جوانب مختلفة لمشكلة الاكتئاب النفسي، ونظرة علي الأرقام التي تدل علي حجم هذه المشكلة في العالم، وعرضاً للأسباب الرئيسية للاكتئاب، والوسائل التي يتم بها علاج حالات الاكتئاب، ومدى التقدم وعلاج مرضي الاكتئاب في السنوات الأخيرة.

طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب :-

لقد أطلق المراقبون وصف "مرض العصر" علي الاكتئاب النفسي بسبب الانتشار المتزايد لهذا المرض في كل مجتمعات عصرنا الحالي بصورة غير مسبوقه وتؤكد ذلك الأرقام التي وردت في تقارير منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلى أن 7% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب الذي يعتبر أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، وتشير إحصائيات حديثة إلى أن 18-30% من البشر يصيبهم الاكتئاب

في فترة من فترات حياتهم، وهذا يعني أن واحداً من كل ثلاثة قد يصاب بالاكتئاب ويعني أيضاً أن أكثر من بليون إنسان في العالم يعاني من الاكتئاب .

ومن المؤشرات التي تدل علي طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب ما تؤكدته الدراسات من أن نسبة كبيرة من مرضي الاكتئاب (نحو 80%) لا يتم التعرف عليهم أو علاجهم ويظلون في حالة معاناة لسنوات طويلة، و15% من الحالات يذهبون للعلاج لكنهم لا يعلمون أيضاً أن الاكتئاب هو سبب معاناتهم فيتجهون إلى الأطباء الممارسين في تخصصات الطب الباطني وغيره ولا يتم علاجهم نفسياً ونسبة 3% فقط من مرضي الاكتئاب يذهبون لطلب العلاج عند الأطباء النفسيين أما بقية مرضي الاكتئاب (نحو 2/) فإنهم يقدمون علي الانتحار، وهذا مؤشر آخر علي خطورة وأهمية الاكتئاب الذي يعتبر السبب الأول للانتحار حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 800 ألف يقدمون علي الانتحار كل عام من أنحاء العالم

الوراثة والكيمياء .. والحالة النفسية :-

يتساءل الكثير من المرضي وأقاربهم عن أسباب مرض الاكتئاب.. وهل هناك أشخاص لديهم قابلية للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم؟..وقد شغلت الإجابة علي هذه التساؤلات علماء النفس ونشطت الأبحاث في محاولة لكشف أسباب الاكتئاب، وقد تبين أن الاكتئاب ينتقل بالوراثة عبر الأجيال عن طريق "الجينات" حيث يزيد حدوث المرض بين الأقارب وفي بعض العائلات، وهناك بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب ويميل تكوينهم النفسي إلى الحزن والعزلة والكآبة حتى قبل أن تظهر عليهم أعراض المرض، كما ثبت من خلال الملاحظة أن بناء الجسم المكتنز القصير البدين يرتبط بمعدلات أعلى من قابلية

الإصابة بالاكتئاب لكن ذلك لا يعني أن أي شخص بدين أو قصير القامة سوف يصاب حتماً بالاكتئاب !!

وقد كشفت الأبحاث عن وجود تغييرات كيميائية في الجهاز العصبي تصاحب حدوث الاكتئاب منها نقص بعض المواد مثل "السيروتونين" *Serotonin*، و"النورابينفرين" *Norepinephrrien*، ولا يعرف علي وجه التحديد إذا كانت هذه التغييرات هي سبب الاكتئاب أو نتيجة له، والأمر المؤكد هنا هو أن الانفعالات تؤثر علي كيمياء المخ وتؤثر علي حالة الاتزان النفسي، وما توصل إليه الطب النفسي حتى الآن هو أن مزاج الإنسان وسلوكه يرتبط بكيمياء الجهاز العصبي، وما نلاحظه من حدوث الاكتئاب عقب التعرض لضغوط الحياة والخسائر المالية، أو عند فقد شخص عزيز لدينا يؤكد أن هذه الأحداث تؤثر سلبياً علي الحالة النفسية للإنسان بصفة عامة، أما الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالاكتئاب فإنهم يتأثرون بصورة مبالغ فيها وتستمر معاناتهم من حالة الاكتئاب لفترات طويلة، ولا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن معرضون للإصابة، لكن النسبة تزيد في المرأة مقارنة بالرجال لتصل إلي 2 أو 3 من النساء مقابل كل حالة واحدة من الرجال .

الإنسان في حالة الاكتئاب :-

هناك علامات ومظاهر لمرض الاكتئاب أهمها المظهر العام للإنسان وتغييرات الحزن والانكسار والميل للعزلة وعدم الاكتراث بأمور الحياة أو الاستمتاع بأي شيء ، والشكوى من الضيق والملل وعدم القدرة علي احتمال أي شيء من أحداث الحياة المعتادة ويمر الوقت بطيئاً حيث تبدأ المعاناة لمريض الاكتئاب حين يستقبل اليوم في الصباح بعد ليل طويل من الأرق والأحلام المزعجة، كما تمتد

المعاناة إلى الشعور بأعراض جسدية مثل الآلام في الرأس والظهر، وشعور بالإجهاد والتعب دون أي مجهود، وعدم الإقبال على تناول الطعام، وتتأثر وظائف الجسم بالحالة النفسية لمرضى الاكتئاب، والمثال علي ذلك فقدان الرغبة الجنسية نتيجة للحالة النفسية السيئة المرتبطة بالاكتئاب .

وتدور الأفكار السوداء في رأس مريض الاكتئاب فيفكر في المستقبل بيأس شديد، ولا يرى في الحاضر إلا المعاناة والإحباط، وينظر أيضا إلى الماضي نظرة سلبية فيتجه إلى لوم نفسه وتأنيبها علي أخطاء وأحداث مضت عليها أعوام طويلة، ويصل التفكير في المستقبل المظلم والحاضر الذي لا يحتمل والماضي المؤلم ببعض مرضي الاكتئاب إلى حالة من القنوط واليأس الشديد ما يدفعهم إلى التفكير في الانتحار حيث يتخيل مريض الاكتئاب في بعض الأحيان أن الحياة أصبحت عبئا لا يمكن احتماله ولا أمل له في أي شيء ، والحل الوحيد من وجهة نظره هو أن يضع بنفسه حداً لحياته، ويعتبر الاكتئاب النفسي الحاد سبباً رئيسياً للانتحار في 85٪ من الحالات، وتصل معدلات الانتحار في الدول الغربية إلى 40 لكل 100 ألف من عدد السكان بينما لا تزيد عن 4 لكل 100 ألف في المجتمعات العربية والإسلامية، ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس تحت أي ظرف .

أمل جديد لمرضي الاكتئاب :-

لعل الحجم الهائل وطبيعة مشكلة الاكتئاب في عالم اليوم يتطلب التدخل من جهات متعددة لوقف انتشار هذا المرض الذي تحول إلى ظاهرة تهدد الإنسان في كل المجتمعات، الوقاية هنا أهم وأجدي كثيرا من العلاج، وقد كان من المتوقع أن يحل التقدم الحضاري الكثير من المشكلات النفسية للإنسان في كل المجتمعات

التي تنشأ نتيجة للصراعات والحروب، وزيادة الفجوة بين تطلعات الناس وإمكاناتهم، مما يتسبب في مشاعر الإحباط، والوقاية من الاكتئاب وغيره من الأزمات النفسية المتزايدة في عالم اليوم لن تكون بغير العودة إلى القيم الدينية والأخلاقية ونشر السلام وتوفير الأمن الذي يفقده الإنسان في هذا العصر.

وأستطيع بحكم عملي في مجال الطب النفسي أن أقول أن السنوات المقبلة ربما تحمل أملاً جديداً لعلاج مرض الاكتئاب، ويتم العلاج حالياً باستخدام مجموعة من المستحضرات الدوائية بهدف استعادة الاتزان الكيميائي للجهاز العصبي وتعويض نقص بعض المواد المرتبطة بالاكتئاب، وهناك جيل جديد من الأدوية يتم استخدامه حالياً ويحقق نتائج جيدة مقارنة بالأدوية التي تم استخدامها في العقود الماضية، كما يتطلب العلاج أحياناً اللجوء إلى وسائل أخرى مثل العلاج الكهربائي بالإضافة إلى جلسات العلاج النفسي، ويجب أن يستمر العلاج والمتابعة لكل حالة من حالات الاكتئاب لفترة كافية حتى لا تكون هناك فرصة لعودة محتملة لنوبة جديدة من نوبات الاكتئاب.

ثمّة كلمة أخيرة نجد أنها تصف تماماً مشكلة الاكتئاب النفسي (مرض العصر الحالي) هي قول أحد من علماء النفس أن المعاناة التي تسببت للإنسانية بسبب الاكتئاب تفوق تلك التي نشأت بسبب جميع الأمراض الأخرى مجتمعة.. وكلنا أمل أن تشرق الشمس يوماً على هذا العالم وقد تخلص الإنسان من معاناته النفسية وان يسود السلام والهدوء النفسي بدلاً من القلق والاكتئاب.

هموم الخوف

الخوف المرضي أو الرهاب هي وصف للمصطلح " فوبيا " *phobia* .. وهذه إحدى الحالات النفسية المرضية الشائعة لدى الصغار .. والكبار .. علي حد سواء ويشعر مرضي " الفوبيا " بخوف مبالغ فيه .. وذعر هائل .. عند التعرض لشيء محدد.. هذا الشيء ليس مصدر خوف لغالبية الناس .. ولا يوجد مبرر واقعي للخوف منه .. لكن كل ما يحدث يكون خارج التحكم الإرادي للشخص المصاب بالخوف المرضي .. وهنا نلقي الضوء علي هذه الحالة النفسية الغريبة.. أنواعها .. وطرق علاجها ..

أنواع متعددة من المخاوف ..

والخوف المرضي "الفوبيا" يتسبب في شعور شديد مبالغ فيه بالذعر لدى الشخص المصاب يكون مصحوباً بالقلق الحاد، وتظهر آثاره علي مظهر الشخص عند تعرضه للموقف أو الشيء الذي تدور حوله مخاوفه وهو عادة ليس مصدر خوف بالمرّة للشخص العادي، فتبدو علي المريض تعبيرات تجسد ما يشعر به من خوف مثل شحوب الوجه، ورجفة الأطراف وخفقان القلب بشدة، وتصبب العرق، ثم يحاول المريض الابتعاد عن هذا الشيء الذي يتسبب في خوفه.. بل ويتجنب الاقتراب منه فيما بعد حتى لو أدى ذلك إلى تغيير مجرى حياته كلياً، ليبتعد عن مواجهة مصدر "الفوبيا" الذي يتصور أن فيه تهديداً له أبعد ما يكون عن ذلك في الواقع، فالخوف من الأماكن العالية كلها مخاوف مرضية من أشياء ومواقف لا تشكل تهديداً ولا يخشاها الشخص العادي.. لكن المصابون بالفوبيا يتجنبون هذه الأشياء ويحاولون الابتعاد عنها مهما كلفهم ذلك..

هؤلاء هم ضحايا الفوبيا :-

تتراوح أعمار المصابين بالفوبيا غالباً بين 25-40 عاماً لكن ذلك لا يمنع حدوث الحالة في الصغار والكبار في كل الأعمار، وبصفة عامة فإن إصابة المرأة أكثر من الرجال بحالات الفوبيا .

ومن أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعاً في السيدات حالة الخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأسواق والأماكن العامة، وتبدأ هذه الحالة مبكراً عند سن العشرين .

وتبدأ الحالة عادة عقب التعرض لموقف خوف أليم، وقد تعود جذور الحالة إلى فترة الطفولة حين تستقر فكرة الخوف من شيء ما بداخله، فالطفل الذي تعرض لعضة كلب في موقف فزع ورعب يمكن أن يصاب في وقت لاحق - ربما بعد أن يكبر بخوف من الكلاب أو أي حيوانات أخرى، كذلك فإن الطفل الذي كاد يغرق وهو يتعلم السباحة ربما يصاب عندما يكبر بخوف من الماء عموماً ولا يستطيع السير بجوار البحر أو الأنهار أو حتى يعبر جسراً فوق الماء .

جذور " الفوبيا " .. تجربة نفسية :-

لكي نوضح كيف تنشأ حالة الخوف المرضي سوف أروي هذه الحكاية وليس بقصد التسلية ، فبطل هذه الحكاية طفل اسمه "البرت" لم يتجاوز عمره العامين حين قام اثنان من علماء النفس هما " واطسون " و "راينر" باختياره لإجراء هذه التجربة المثيرة، فقد جلس البرت يلهو بينما قام العالمان بإحضار فأر أبيض صغير أمامه فلم يتأثر الطفل في البداية بل حاول إمساك الفأر حين اقترب منه ببراءة شديدة، وعند ذلك تم إطلاق صوت جرس حاد خلف الطفل جعله يقفز فزعاً، ثم تكرر الأمر عدة مرات بظهور الفأر أمام الطفل ثم يتكرر صوت الجرس وتكرر استجابة الخوف والفزع لدى الطفل .

لقد كان مشهد الفأر في البداية محايداً بالنسبة للطفل لكنه تحول إلى مصدر خوف شديد فقد بدأ " ألبرت " يصرخ من الفزع كلما ظهر الفأر أمامه من بعيد حتى بدون الصوت الحاد ، ثم بدأت مخاوف الطفل تزيد حين يشاهد أي شيء يشبه الفأر مثل القطط والكلاب والأرانب، لقد تم زرع الخوف والرغبة لدى الطفل وتحول إلى مريض بالفوبيا، ورغم أن ذلك أمر مؤسف إلا أنه كان مخططاً أن يتم علاج الطفل بطريقة تخلصه من هذا الخوف، ورغم أن هذه تجربة مفيدة فإن الاعتراض هو استخدام الإنسان فيها بهذه الطريقة، لكن علي أساس ذلك يمكن استنتاج أن الخوف المرضي الذي نصاب به يمكن أن تعود جذوره إلى موقف أليم تعرضنا له .

ما " الفوبيا " ؟ :-

الخوف المرضي أو الرهاب هي المرادف لمصطلح " فوبيا " ، وهو وصف لحالة معينة تتميز بشعور خوف وذعر شديد لا يتناسب بحال مع الموقف أو الشيء الذي يتسبب في هذه المخاوف ، إذن هي مشاعر خوف مبالغ فيه عند التعرض لشيء ما لا يمكن أن يبرر كل ما يحدث ، لكن الأمر يبدو خارج التحكم الإرادي للشخص المصاب بهذا الحوف بحيث يحاول تجنب هذا الموقف أو الشيء والفرار بعيداً عنه ، ومثال ذلك من يخاف من الأماكن العالية ، أو الأماكن الواسعة أو الزحام ويحاول الإبتعاد عن هذه الأشياء فلا يستخدم المصعد ولا ينزل إلى الشارع حرصاً منه ألا تتنابه الحالة ، وترى معي أن هذه الأشياء ليست مخيفة بالمرّة بالنسبة للشخص العادي.

ورغم أن الفوبيا تكون عادة مصحوبة بأعراض القلق الحادة وآثاره على الجسد مثل تعبيرات الخوف ، وشحوب الوجه ، ورجفة الأطراف ، وخفقان

القلب بشدة ، وتصيب العرق ، إلا أنها تختلف عن حالات القلق المعتادة في أن المخاوف هنا تتركز على موضوع واحد هو موقف أو نشاط أو شيء خارجي لا تحدث الأعراض إلا عند التعرض لهذه الأشياء موضوع الخوف ، وهذه الحالات تسبب عادة كثير من المشكلات للمصابين بها ، فقد تضطربهم مخاوفهم إلى تغيير مجرى حياتهم للإبتعاد عن مصدر خوفهم ، ومع ذلك فإن معظم ضحايا " الفوبيا " لا يلقون كثيراً من التعاطف من الآخرين لأن المحيطين بهم لا يمكن أن يتصوروا معاناتهم بل يعتبرون المريض عليه بعض المسؤولية فيما يحدث له ، لكن أحداً لا يشعر بما يعانیه المريض بالفعل.

"فوبيا" الخوف المرضي في العيادة النفسية:-

قائمة طويلة أمكن اصنيفها تضم ثلاثائة نوع أو يزيد من حالات الفوبيا ولكي تتصور مشكلة الفوبيا - قبل أن نلقي الضوء على بعض أشكالها - لنا أن نتصور أن الولايات المتحدة وحدها بها ما يقرب من 22 مليون شخص يعانون من الفوبيا بمعدل واحد من كل 10 أشخاص ، وفي بريطانيا يصل العدد إلى أربعة ملايين شخص ، وهناك الكثير من الناس يعانون من نوع أو آخر من الفوبيا لكنهم لا يفكرون في طلب العلاج.

germs open spaces
flying
needles
presenting
lifts
darkness
blood
vomit
spiders
heights
Social Events
Phobias
driving
animals
bacteria
small spaces
Fear
thunder
dogs

ويمكن حصر الأنواع الرئيسية من الفوبيا في مجموعتين ، الأولى هي المخاوف التي تتركز حول أمور خارجية ،مثل الخوف من الأماكن العامة (كالشوارع والأسواق) حيث لا يستطيع الشخص الذهاب إلى هذه الأماكن بمفرده وتشكل هذه حوالي 60% من الحالات ، والخوف الإجتماعي أو عدم القدرة على مواجهة الآخرين والحديث إليهم ، ويحدث ذلك في حوالي 8% من حالات الفوبيا والخوف المرضي من الحيوانات والحشرات مثل الخوف من القطط والكلاب والفئران والعناكب وغيرها ، وتمثل هذه الحالات 3% من أنواع الفوبيا.

PHOBIA

وتضم المجموعة الثانية من حالات الفوبيا الخوف من أمور داخلية ، مثل الخوف من الأمراض المختلفة ، ونشاهد هذه الحالات بكثرة في العيادة النفسية ، وتكون مصحوبة بكثير من القلق والوهم ، ومثال الأمراض التي عادة ما تكون موضوع هذا النوع من الفوبيا السرطان ، والأمراض التي تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية ، والإيدز ، وقد تكون حالة الخوف المرضي مصحوبة ببعض مظاهر الوسواس القهري مثل المبالغة في الحيطة والحذر في كل الأمور الصحية أو كثرة الإغتسال وتكرار ذلك .

وتتراوح أعمار المصابين بالفوبيا بين 25 – 40 عاماً ، لكن أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعاً وهي حالة الخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأسواق والأماكن العامة تبدأ عادة مبكراً حول سن العشرين ، وبصفة عامة فالمرأة أكثر

إصابة من الرجل ، كما أن الأعراض في النساء أشد حدة حيث يكون التعبير عن الخوف مبالغاً فيه إلى درجة كبيرة .

وتبدأ الحالة عادة نتيجة للتعرض لموقف أليم ، وقد ترجع جذورها إلى فترة الطفولة حين تستقر فكرة الخوف في داخل الطفل نتيجة لما يكتسبه من والديه لتظهر حالة الخوف المرضي لديه فيما بعد ، وفي كثير من الحالات يمكن التعرف على أسباب الحالة بسهولة ، فالطفل الذي تعرض لعضة كلب مع ما صاحب ذلك من موقف فزع ورعب له يمكن أن يصاب بعد ذلك بفوبيا الكلاب وقد تمتد الحالة إلى الخوف من بقية الحيوانات الأخرى المشابهة ، كذلك فإن الخوف من الماء قد تكون بدايته التعرض للغرق أثناء السباحة ثم يتطور الأمر بعد هذه التجربة إلى الخوف من مجرد السير بجوار البحر أو الأنهار أو حتى عبور الجسور فوق الماء ، وهناك أيضاً من يعزي حدوث الفوبيا إلى أسباب وعوامل وراثية.

أنواع من " الفوبيا " :-

اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي

(Social anxiety disorder)

يطلق على هذه الحالة أيضاً: الخوف الاجتماعي أو الخجل المرضي .. والرهاب الاجتماعي (*Social anxiety disorder*) هو اضطراب ونوع من المخاوف الزائدة التي تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس، مثل التواجد في المناسبات العامة أو المحاضرات والندوات وفي قاعات الدرس أو التقدم لإلقاء كلمة، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت الملاحظة والناس من حولهم يركزون عليه والجميع ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الارتباك أو أن يخطيء أو يتلعثم مما يؤدي به للدخول في حالة الخوف

ومن علاماتها الارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والعرق...
والارتباك..

ويتعرض المريض لسلسلة من المشكلات والخسائر الاجتماعية والمادية
والمهنية والصحية، و"الإعاقة النفسية". التي يسببها الرهاب الاجتماعي ومنها
وعلى سبيل المثال:-

- ✓ القلق والفرع ورهاب الساحة (45%).
- ✓ أنواع أخرى من الفوبيا والمخاوف (59%).
- ✓ استخدام المخدرات أو الكحول (19%).
- ✓ الاكتئاب النفسي (17%).
- ✓ التأخر أو التدهور الدراسي الأكاديمي وتدني فرص النجاح المهني
والوظيفي.

فوبيا الطيران :-

رهاب السفر في الطائرة الخوف من الطيران هو اضطراب شائع الحدوث
وفي طريقة الحياة المعاصرة انه بالتأكيد قد يؤثر على حياتنا الى حد كبير. ويخاف
الكثير من الناس من ركوب الطائرة.. حتى أن بعضهم يحجز تذكرته ويذهب إلى
المطار مضطرا بعد أن يستعين بأحد الأدوية المهدئة.. ونلاحظ أن بعضهم الآخر
يحجز تذكرته، لكنه في يوم السفر يختلق أعذاراً واهية ليتمكن من إلغاء السفر، مع
أن السبب الفعلي هو فوبيا ركوب الطائرة.

وترجع أسباب فوبيا ركوب الطائرة إلى بعض التخيلات والأوهام، مثل
التفكير في سقوط الطائرة والموت ، أو شعور المسافر بأنه في مكان مغلق لا مهرب

أو مفر. وتزيد الأعراض عندما تمر الطائرة في مطب هوائي جوي يخيف أكثر الناس شجاعة.. وهناك أمور قد تفتح الباب أمام فوبيا الطيران مثل سماع أخبار تحطم طائرة ما، ومشاهدة حالات فزع بعض الركاب، وأسلوب قائد الطائرة غير المريح في طمأنة المسافرين، وطلب ربط الأحزمة المفاجئ، وتصرفات المضيفين المريبة وحركاتهم السريعة: يمكن التوجه الى بعض العلاجات النفسية السلوكية والمعرفية وكذلك يمكن استخدام المهدئات القصيرة المدى مثل البنزوديازيبينات (*Benzodiazepines*) فهي فعالة في تخفيف الأعراض والعلامات كم ويمكنها تخفيف حدة القلق للمسافر.

رهاب المدرسة :-

“ فوبيا ” المدرسة *School Phobia*

تعرف فوبيا المدرسة أو القلق المدرسي أو الرفض المدرسي على أنها ظاهرة تتضمن الخوف الشديد من المدرسة، وهناك بعض الأعراض والعلامات أو الإشارات لتشخيص هذه الحالات وهي الأعراض الجسدية، إذ يصاب التلميذ بالدعرويشعر بالآلام في الرأس أو المعدة، ويعاني أزمات اختناق وتوتر حادة عندما يحل وقت الذهاب إلى المدرسة.. ويصرخ، ويتوسل إلى والدته ليبقى في المنزل ويهدد بالهرب. وأخيراً يجد دائماً مبررات لخوفه من الذهاب إلى المدرسة مثل اتهام المدرسين والزلاء بمضايقته .. وهذه الأعراض تختفي خلال أيام الاجازات وعطلة الأسبوع والإجازة الصيفية.

وتحدث فوبيا المدرسة في نحو من 1-5٪ من الأطفال في سن المدرسة.

فوبيا الكلاب *Cynophobia* :-

يعتبر الخوف المرضي من الكلاب من حالات الفوبيا واسعة الانتشار.. ويعتقد الاطباء أن كثيراً من الاشخاص من كل الاعمار ينتباهم قلق وذعر غير عادي بمجرد النظر للكلاب ويصابون بأعراض الفوبيا المعروفة تتمثل في سرعة نبضات القلب وربما الشعور بغثيان ودوار وذعر هائل وقد جاء في إحصائية نشرت مؤخراً أن ما يقرب من 5 ملايين شخص في الولايات المتحدة يتعرضون لعض الكلاب كل عام .

فوبيا القطط *Ailurophobia* :-

يعني هذا النوع من الفوبيا أو الرهاب بالنسبة للمصابين به شعوراً ينم عن اشمئزازهم من القطط أكثر من الخوف، حيث أن مشاعرهم نحو القطط تشبه رد الفعل لدى العديد من الناس تجاه الثعابين والحيوانات المفترسة!!

وتختلف شدة الحالة و تتباين في درجتها من شخص لآخر، فبينما يعيش البعض في حالة فزع أو رهاب شبه متواصل من القطط .. فهناك أشخاص آخرون لا يشعرون بالخوف إلا عند الاحتكاك المباشر بالقطط، وتوجد مواقف وأوضاع كثيرة قد تثير الاشمئزاز وحتى الخوف لدى المصابين بهذا الرهاب مثل سماع صوت القطط، أو مجرد رؤية القطط.

وهناك طرق عديدة لعلاج هذه الحالة، ومن أهمها التدرج في التقارب من جانب المريض إلى عالم القطط، حيث يُبدأ بتعويد المريض على ملمس فراء يشبه الذي يغطي جسم القطط ، ومن بعد ذلك التدرج الى مداعبة قطة ثم الاقدام على ملمس قطة صغيرة حقيقية، وهكذا يتأقلم المريض تدريجياً.

فوبيا (رهاب) الصراصير :-

السراکزيتوفوبيا *SirikzitoPhobia*

يحدث هذا النوع من الفوبيا منتشر بشكل كبير عند السيدات خصوصا اللاتي تقل أعمارهن عن 40 عاماً، ويصيب بالدرجة الأولى ذوي التركيبة النفسية الحساسة والضعيفة، وتتمثل أعراضه في عدم القدرة على تحمل وجود هذه الحشرات أو مجرد مشاهدة الصراصير نظرا للخوف الشديد والعفوي الذي لا يخضع للمنطق وفقدان السيطرة حيث تمثل بالنسبة إليه هذه الحشرة رعبا حقيقيا وعدوا لا يقوى حتى على التفكير في مواجهته!!

وتؤدي مشاهدة الصراصير الى في هذه الحالات الى رهبة شديدة مرفقة بصراخ لا إرادي أو حدوث نوع من الانهيار عند بعض الحالات المستعصية مما قد يسبب فقدان الوعي والسقوط أرضا في ما يشبه الغيبوبة.

فوبيا الاماكن المفتوحة:

• *Agoraphobia – fear of open places*

تتراوح أعمال المصابين بالفوبيا بين 25 – 40 عاماً ، لكن أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعاً وهي حالة الخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأسواق والأماكن العامة تبدأ عادة مبكراً حول سن العشرين ، وبصفة عامة فالمرأة أكثر إصابة من الرجل ، كما أن الأعراض في النساء أشد حدة حيث يكون التعبير عن الخوف مبالغاً فيه إلى درجة كبيرة

رهاب الأماكن المغلقة :-

Claustrophobia

يعرف فوبيا أو رهاب الأماكن المغلقة *Claustrophobia* على أنها حالة الخوف الناتج عن الوجود في مكان ضيق أو مغلق. وهو يعتبر أحد الأمراض الناجمة عن المخاوف المرضية و من أنواع اضطراب القلق .. وتشير بعض الدراسات إلى أن حوالي 2-5% من الناس في العالم يعانون من نوع شديد من هذا الرهاب ونسبة قليلة منهم فقط هم الذين يذهبون للاطباء للعلاج من هذه الحالة.

ويعاني مرضى فوبيا الأماكن المغلقة وتظهر عليهم الأعراض أيضا عند ركوب السيارات لمسافات طويلة أو ركوب أي نوع من الناقلات البحرية مثل المراكب والسفن ، وأيضا المترو والقطارات، وعندما يحتجز المصابين بهذا الرهاب في حيز محدد، فإنهم غالباً ما يبدأون بالخوف من الاختناق، معتقدين أن هنالك نقص في الهواء في ذلك الحيز. إن تداخل الأعراض المذكورة أعلاه قد يؤدي إلى نوبات زعر شديدة .

ومن عيادتي النفسية فقد ذكر لي بعض المرضى - وهم من الذين يحرصون على الصلاة في المساجد - أن الحالة تتناوبهم أثناء تواجدهم داخل المسجد للصلاة وعلى وجه الخصوص في خطبة الجمعة قبل الصلاة ، ويمكن استنتاج سبب ذلك وهو شعور داخلي بأنه في مكان لا يستطيع مغادرته لفترة من الوقت، وربما مجرد الخوف من الاحتجاز في مساحة محددة. ويوضح ذلك أن المصابين بهذا الرهاب لا يخافون بالضرورة من هذه الأماكن بحد ذاتها، بل من ما قد يحصل لهم إذا احتجزوا في هذه الأماكن وفكرة عدم القدرة على الهروب منها.

ديمونوفوبيا :-

• الخوف من الجن و الشياطين :-

في هذا النوع من الفوبيا يكون الخوف من الجن والشياطين والأشباح بشكل مبالغ به ، والإعتقاد بوجود كائنات خفية مرعبة و خارقة في صورة أشباح موجودة حولنا تتجول بحرية وقد تسبب الأذى لأي إنسان تصادفه في أي وقت. وهو بالتأكيد خوف خيالي ولا مبرر له وغير منطقي.. ويبيد المريض دائماً القلق والرعب إذا ما تم الحديث في أي موضوع يتعلق بهذا العالم الغامض، وتحدث أعراض الخوف المرضي في أي مكان مظلم أو عند مشاهدة أفلام ومشاهد الرعب. مرض نفسي جديد

"نوموفوبيا" .. *Nomophobia* (نوع حديث من الفوبيا):

كشفت علماء النفس عن ظهور مرض نفسي جديد أطلقوا عليه "نوموفوبيا" وهو يعني الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول، ويعني إصابة الأشخاص بالتشوش الذهني والاضطراب الواضح عندما تنقطع التقنيات الحديثة عنهم. وقد اكتشف المرض عام 2008م، وهو مصطلح تم قبوله علمياً في كل المجتمعات ، وتشير الأرقام إلى أنه من بين الـ1000 شخص الذين تم عليهم الاختبار 66% منهم عانوا من النوموفوبيا، وقد تعاني منه - عزيزي القارئ - لكن لا تدرك!!.. حيث إن هذا فقدان يعني عدم القدرة علي التواصل مع الأصدقاء، والانقطاع عن كل ما يحدث حولهم. وقد اعتاد هؤلاء الناس حمل الهواتف في كل مكان يذهبون إليه في حجرة النوم، وفي مكان العمل، وفي أثناء سيرهم، وفي أثناء استخدامهم المصعد، وحتى أثناء في دخول دورة المياه، وبالتالي

فإن فقدان الهاتف المحمول يعني فقدان واحد من أعر الأصدقاء الذي يقضي معه أكبر وقت من حياته وبالأرقام.

وأثبتت الدراسة أن نسبة الإناث اللاتي يخشين فقدان الهاتف أو نسيانه أعلى من نسبة الذكور: 70٪ للسيدات . مقابل 61٪ للرجال، وكذلك يميل الرجال إلى امتلاك أكثر من جهازهاتف بنسبة 47٪ أكثر من النساء 36٪.

وقد تجد الشخص المصاب بالنوموفوبيا يتعذب أحيانا، ولا يمكن أن يطفىء الجهاز الخاص به كما يكون الخوف من الاستهلاك العالى لبطارية الجهاز، كما يتفقد الشخص الهاتف دوما خوفا من تفويت رسالة نصية أو مكالمة فائتة أو إيميل لم يقرأ، وأشارت الدراسة إلى أنه يمكن رصد النوموفوبيا من خلال مجموعة تصرفات، مثل: أن يقوم الشخص بتفقد هاتفه المحمول أكثر من 30 مرة يوميا، أو أن يشعر بكل بساطة أنه يستحيل الاستغناء عن هاتفه والعيش دونه.

وحيثما يبتعد الإنسان المصاب عن تقنية الجوال فإنه يحس كأنه ضائع! يحس نفسه تائها، تغيب عنه حالة الأمان، في هذه الحالة فإن الإنسان حينما يحس بأن أحدا ما يشغله عن هاتفه النقال، أو التقنية التي يملكها فإنه يحاول أن يبتعد عن هذا الشخص!

كما تشمل النوموفوبيا أيضا القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالمحمول، وكشفت الدراسات أن النوموفوبيا تنتشر بصورة أكبر في المرحلة العمرية 25 عاما.

علاج حالات الفوبيا :-

يتم في العيادة النفسية علاج حالات الخوف المرضي لدى الصغار والكبار باتباع بعض الأساليب النفسية بالإضافة إلى استخدام بعض أنواع الأدوية التي

تساعد علي التخلص من القلق والتوتر المصاحب لهذه الحالات، ومن أساليب العلاج النفسي التي تحقق نتائج مشجعة في علاج مثل هذه الحالات أسلوب بث الاطمئنان في نفس المريض والوصول به إلى حالة استرخاء بدلاً من حالة الخوف التي تسيطر عليه، وفي طريقة العلاج السلوكي التي تستخدم لعلاج هؤلاء المرضى يتم تعريض الشخص تدريجياً للشيء أو الموقف الذي يسبب له الخوف مع البقاء بجانبه وبث الطمأنينة لديه بأن لن يتعرض لمكروه إذا اقترب تدريجياً من هذا الشيء، ويحدث ذلك علي مدى جلسات متعددة حتى يألف المريض ذلك الشيء ويقتنع بأنه ليس مصدر تهديد له فيتم تدعيم هذه النتيجة حتى يتخلص المصاب من مخاوفه المرضية نهائياً، وفي بعض الحالات فإن الأدوية المهدئة والمضادة للقلق، والأدوية المطمئنة، وأدوية الاكتئاب تساعد المريض في السيطرة علي انفعالاته خصوصاً عند التعرض لمواقف الخوف .

كلمة أخيرة :-

ثمة كلمة أخيرة تتوجه بها إلى المصابين بمثل هذه الحالات .. إن المخاوف المرضية هي نموذج لحالات الاضطراب النفسي المزعجة .. ومع ذلك فإن معظم ضحايا الفوبيا لا يلقون الكثير من التعاطف من المحيطين بهم .. لأن الآخرين عادة لا يمكنهم تصور المعاناة التي تسببها هذه المخاوف التي يشعر بها المريض، بل يعتبرون أن المريض عليه بعض المسؤولية فيما يعانیه حين يخشى أشياء ليست مصدر خوف بالمرّة أو تهديد له، لكننا نقول للجميع إن علاج الفوبيا بالوسائل النفسية أمر ممكن وطلب العلاج في العيادة النفسية أفضل كثيراً من أن نظل في معاناة من مخاوفنا ..

الوسواس القهري

عندما يتحدث أحد عن الوسواس فإن التفكير يتجه عادة إلى الشياطين التي تمارس تأثيرها من خلال الإيحاء للإنسان ودفعه إلى أعمال شريرة .. لكن حين يتحدث الأطباء النفسيون عن نفس الموضوع فإنهم دائماً يقصدون بالوسواس أحد الأمراض النفسية المهمة التي لا يزال علاجها يمثل صعوبة لهم .. ومرض الوسواس القهري كان ينظر إليه في السابق علي انه حالة نفسية نادرة يعاني منها قليل من المرضى ولا يستجيب للعلاج .. أما في وقتنا الحالي .. ومع التطور الهائل في أبحاث الطب النفسي فإننا نعتبر حالات الوسواس القهري من الأمراض النفسية شائعة الانتشار ولم يعد العلاج مستعصياً كما كان من قبل ..

وهنا تجد عزيزي - في هذا الموضوع معلومات عن آخر ما وصل إليه الطب النفسي فيما يتعلق بهذا المرض النفسي المهم ... الوسواس القهري.

ما الوسواس القهري ؟

يعتبر مرض الوسواس القهري (*Obsessive Compulsive Disease*) (*OCD*) أحد الأمراض النفسية الرئيسية حيث تعاني منه نسبة كبيرة من الحالات علي عكس ما كان التصور من قبل انه حالة نادرة الحدوث، وتفيد آخر الإحصائيات في مراجع الطب النفسي الحديثة أن نسبة 2-3٪ من الناس معرضون للإصابة بمرض الوسواس القهري علي مدى سنوات حياتهم، وهذا الرقم كبير جداً لأن معناه وجود عشرات الملايين من مرضي الوسواس القهري في أنحاء العالم، كما تذكر إحصائيات أخرى أن نسبة 10٪ أي واحد من كل 10 أشخاص يترددون علي العيادات النفسية يعاني من هذا المرض النفسي، وبذلك يعتبره

الأطباء النفسيون في المرتبة الرابعة من حيث الانتشار بعد حالات المخاوف المرضية، وحالات الإدمان، ومرض الاكتئاب النفسي، ويصيب الوسواس القهري الرجال والنساء في كل الأعمار تقريبا غير أن أكثر الحالات تبدأ في سن العشرين وحتى الخامسة والثلاثين .

ومعني الوسواس القهري أن المرض يؤدي إلى تكرار المريض لعمل معين أو سيطرة فكرة محددة علي عقله بحيث لا يستطيع التوقف عن ذلك رغما عنه مهما حاول مقاومة الاستمرار في هذا العمل أو التفكير، ولعل السبب في استخدام وصف "القهري" لهذه الحالة هو أن المريض لا يمكنه مهما كانت أرائته أن يتخلص من الوسواس التي تكون في صورة أفعال أو أفكار أو مخاوف رغم علمه واقتناعه تماما أنها أشياء وهمية وغير معقولة ولا مبرر لها ، ومع ذلك لا يملك سوى الاستمرار فيما يفعل أو يفكر حتى لا يعاني من قلق هائل لا يستطيع احتماله.

تعدد الأسباب :-

لا يكون في مقدور الأطباء النفسيين تحديد الأسباب المؤكدة في كثير من حالات الوسواس القهري، غير أن ذلك أمر ينطبق علي كثير من الأمراض النفسية الأخرى حيث تتداخل عوامل كثيرة لتكون أسبابا محتملة للإصابة، ورغم أن ما يقرب من 50٪ من الحالات تبدأ فيها الأعراض عقب التعرض لمشكلات أو ضغوط نفسية نتيجة وفاة شخص عزيز علي سبيل المثال، أو التعرض لموقف خوف وتهديد، أو في السيدات عقب زواج الزوج بأخرى فإن هناك نسبة أخرى كبيرة من الحالات لا يمكن التوصل إلى سبب مباشر يرتبط مع بداية المرض، كما أن الكثير من الناس يتعرضون لمثل هذه المواقف ولا يترتب عليها أي اضطراب نفسي مرضي.

وهناك ما يؤكد العامل الوراثي وراء مرض الوسواس القهري حيث أن نسبة 35٪ من أقارب المرضى يعانون من حالات مشابهة، وقد ثبت علمياً وجود تغييرات كيميائية في بعض المواد التي يفرزها المخ مثل مادة "السيروتونين" في مرضي الوسواس القهري ربما كانت السبب في المرض.

ويلاحظ أن بعض الناس العاديين لديهم ميل إلى الشك والدقة في أعمالهم، وترتيب الأشياء، والمبالغة في النظام والنظافة، وهذه هي "الشخصية الوسواسية" .. وهي صفات لهؤلاء الناس لا يمكنهم التخلي عنها ولا تحتاج إلى علاج، كما أن علماء النفس يفسرون الوسواس القهري علي أنها انعكاس لبعض المشاعر الداخلية، والمثال علي ذلك أن من يكون لديه شعور داخلي بالقدارة ينعكس ذلك في صورة تكرار مفرط في الاغتسال بحثاً عن النظافة !!



عندما يتحدث أحد عن الوسواس فإن التفكير يتجه عادة إلى الشياطين التي تمارس تأثيرها من خلال الإيحاء للإنسان ودفعه إلى أعمال شريرة .. لكن حين يتحدث الأطباء النفسيون عن نفس الموضوع فإنهم دائماً يقصدون بالوسواس أحد الأمراض النفسية المهمة التي لا يزال علاجها يمثل صعوبة لهم .. ومرض الوسواس القهري كان ينظر إليه في السابق علي انه حالة نفسية نادرة يعاني منها قليل من المرضى ولا يستجيب للعلاج .. أما في وقتنا الحالي .. ومع التطور الهائل

في أبحاث الطب النفسي فإننا نعتبر حالات الوسواس القهري من الأمراض النفسية شائعة الانتشار ولم يعد العلاج مستعصيا كما كان من قبل ..

وهنا نجد معلومات مبسطة وموجزة عن آخر ما وصل إليه الطب النفسي

فيما يتعلق بهذا المرض النفسي ... الوسواس القهري.

الأسباب المحتملة لحالات الوسواس القهري:-

رغم أن ما يقرب من 50% من الحالات تبدأ فيها الأعراض عقب التعرض لمشكلات أو ضغوط نفسية نتيجة وفاة شخص عزيز علي سبيل المثال، أو التعرض لموقف خوف وتهديد، أو في السيدات عقب زواج الزوج بأخرى فإن هناك نسبة أخرى كبيرة من الحالات لا يمكن التوصل إلى سبب مباشر يرتبط مع بداية المرض، كما أن الكثير من الناس يتعرضون لمثل هذه المواقف ولا يترتب عليها أي اضطراب نفسي مرضي.

وهناك ما يؤكد العامل الوراثي وراء مرض الوسواس القهري حيث أن نسبة 35% من أقارب المرضى يعانون من حالات مشابهة، وقد ثبت علميا وجود تغييرات كيميائية في بعض المواد التي يفرزها المخ مثل مادة "السيروتونين" في مرضي الوسواس القهري ربما كانت السبب في المرض.

ويلاحظ أن بعض الناس العاديين لديهم ميل إلى الشك والدقة في أعمالهم، وترتيب الأشياء، والمبالغة في النظام والنظافة، وهذه هي "الشخصية الوسواسية" .. وهي صفات لهؤلاء الناس لا يمكنهم التخلي عنها ولا تحتاج إلى علاج، كما أن علماء النفس يفسرون الوسواس القهري علي أنها انعكاس لبعض المشاعر الداخلية، والمثال علي ذلك أن من يكون لديه شعور داخلي بالقذارة ينعكس ذلك في صورة تكرار مفرط في الاغتسال بحثا عن النظافة !!

أنواع الوسواس: -

من ملاحظتنا في العيادة النفسية أن مرضي الوسواس القهري عادة ما يحضرون بأنفسهم لعرض حالتهم لكن ذلك لا يحدث إلا بعد مرور وقت طويل من بداية الحالة يصل إلى عدة سنوات يحاول خلالها المريض حل مشكلته بنفسه ويفشل في ذلك، وليست حالات الوسواس نوعاً واحداً لكنها تأخذ صوراً متعددة منها:-

✓ الأعمال الوسواسية، والمثال عليها تكرار غسيل الأيدي مرات متعددة عقب لمس أي شيء أو مصافحة أي شخص، والمبالغة في غسل الملابس أو تنظيف المنزل مرة عقب مرة في نفس اليوم،

✓ الأفكار الوسواسية التي تأخذ صورة التفكير في أمور دينية غيبية أو مسألة أو قضية لا حل لها مثل ما يحدث بعد أن يموت، أو التفكير في الجن والشياطين وما أشكالها وكيف تعيش؟!..

✓ المخاوف الوسواسية من أمور لا تمثل مصدراً للخوف للشخص الطبيعي.

ورغم أن هذه المسائل تبدو للشخص العادي موضوعات سخيفة ولا أهمية لها إلا أنها تستغرق تماماً مرض الوسواس وتسيطر على تفكيرهم بدرجة لا تقاوم وتعوقهم عن أداء أعمالهم!

الوسواس القهري: حالات واقعية :-

(1) وسواس الوضوء للصلاة :-

أعاني من مشكلة تؤرقني . فأنا شاب أواظب علي أداء الصلاة ، لكن مشكلتي هي الوضوء الذي يسبق كل صلاة حيث أنني أكرر الاغتسال وإعادة الوضوء مرات عديدة تصل إلى 20 أو 30 مرة قبل أن أتمكن من القيام بالصلاة في كل

الأوقات تقريباً ، وربما لا تصدقون أنني أحياناً أظل أتوضأ استعداداً لصلاة المغرب حتى يدخل وقت العشاء .

(2) أفكار وسواسية غريبة :-

يذكر بعض المرضى أنه أحياناً يستسلم للتفكير في بعض القضايا الغريبة بحيث يستغرقه ذلك تماماً دون التوقف عن التفكير ، ومن أمثلة الأفكار ما يتعلق بأمور دينية وتوهم توجيه "شتائم" وشكوك في العقيدة ، أو ماذا يمكن أن يحدث للإنسان بعد أن يموت ؟ والشكل الذى يمكن أن تكون عليه صورة " الشيطان " وكيف يعيش ؟ ورغم أن هذه موضوعات غريبة والتفكير فيها لا مبرر له إلا أنه لا يمكن التحكم فيها .

(3) وسواس النظافة :-

أنا دائم الشك في نظافة يداي وثوبي وجسمي ، ويدفعني ذلك إلى الاغتسال بصفة متكررة ، فما أكاد أخرج من الحمام حتى تسيطر علي فكرة تلوث يدي بالقاذورات فأعود للاغتسال مرة أخرى ، وأقضي في ذلك وقتاً طويلاً ، وقد حاولت التوقف عن ذلك لكنه يتم رغماً عني .

والحل فى مثل الحالات يكون بالعلاج النفسى حيث يتم التدريب على التحكم فى الادارة والسيطرة على تكرارا هذه الافعال ، ويتم استخدام بعض الادوية التى أثبتت فاعليتها فى هذه الحالات تحت اشراف الطبيب النفسى لمدة طويلة ، والأمل قائم فى الشفاء إن شاء الله .

أنواع غريبة :-

من ملاحظتنا في العيادة النفسية أن مرضي الوسواس القهري عادة ما يحضرون بأنفسهم لعرض حالتهم لكن ذلك لا يحدث إلا بعد مرور وقت طويل

من بداية الحالة يصل إلى عدة سنوات يحاول خلالها المريض حل مشكلته بنفسه ويفشل في ذلك، وليست حالات الوسواس نوعاً واحداً لكنها تأخذ صوراً متعددة منها الأعمال الوسواسية، والمثال عليها تكرار غسل الأيدي مرات متعددة عقب لمس أي شيء أو مصافحة أي شخص، والمبالغة في غسل الملابس أو تنظيف المنزل مرة عقب مرة في نفس اليوم، والشك في إغلاق بداية أي شيء، وهناك الأفكار الوسواسية التي تأخذ صورة التفكير في مسألة أو قضية لا حل لها إلا أن يموت، أو التفكير في الجن والشياطين وما أشكالها وكيف تعيش؟!..ورغم أن هذه المسائل تبدو للشخص العادي موضوعات سخيفة ولا أهمية لها إلا أنها تستغرق تماماً مرض الوسواس وتسيطر على تفكيرهم بدرجة لا تقاوم، وتعوّهم عن أداء أعمالهم!!ومن الحالات الغريبة للوسواس التي صادفتها شخصياً بحكم عملي في الطب النفسي حالة الشباب الذين يمضون عدة ساعات في الوضوء استعداداً للصلاة وتكرار ذلك قهرياً حتى أن أحدهم أخبرني أنه لا يستطيع صلاة المغرب بالذات في وقته لأنه يستمر في الوضوء من قبل غروب الشمس حتى يحل موعد صلاة العشاء رغباً عنه وهو لم يفرغ من تكرار الوضوء لصلاة المغرب علي مدى ما يقرب من ساعتين، وحالة الزوجة التي تعاني من وسواس النظافة وتستخدم كميات كبيرة من المنظفات في الغسيل المستمر ومعها سائل الكلور المركز للتطهير وتأكيد النظافة فكانت النتيجة التهابات حادة في الجلد باليدين وأخبرتني فيما بعد أن زوجها طلقها لأنها كانت تنفق كل مصروف المنزل علي شراء هذه المنظفات!!

أمل جديد في العلاج :-

بالنسبة لنا-نحن الأطباء النفسيين-فإن حالات الوسواس القهري كانت ولا تزال تمثل تحدياً كبيراً لقدرتنا علي علاجها، ويكون الوصول إلى التشخيص سهلاً في معظم الحالات لكن العلاج يتطلب وقتاً وجهداً مشتركاً من الطبيب والمريض علي حد سواء، وبعض الحالات لا تستجيب بصورة مرضية، وقد ثبت أن ربع الحالات فقط تتحسن وتشفى بالعلاج وربع الحالات تزداد تدهوراً رغم العلاج أما بالنسبة المتبقية وهي تمثل نصف مرضي الوسواس القهري تقريباً فإن معاناتهم تستمر دون تغيير يذكر رغم العلاج علي مر السنين.

والعلاج الدوائي لحالات الوسواس القهري يعتبر الاختيار الذي لا مفر منه في كل الحالات، ويجب أن يكون واضحاً من البداية لكل من الأطباء والمرضى وأقاربهم أن العلاج يتطلب وقتاً طويلاً ويحتاج إلى الصبر حتى تظهر نتائجه، ومن الأدوية المستخدمة علي نطاق واسع بعض الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب الذي عادة ما يصاحب الوسواس القهري، ويمكن أن يصحب العلاج الدوائي جلسات للعلاج النفسي والعلاج السلوكي الذي يتضمن تدريب المريض علي السيطرة علي الوسواس بدلاً من أن يسمح لها بالسيطرة عليه. وهناك جيل جديد من الأدوية أدخلت مؤخراً للاستخدام في الطب النفسي يمكن أن تمثل أملاً جديداً لمرض الوسواس القهري ونتائجها مشجعة دون أعراض جانبية مزعجة، كما أن نسبة من الحالات التي لا تستجيب للدواء وتتدهور بسرعة يمكن أن تخضع للعلاج الكهربائي أو يتم تحويلها إلى جراحة المخ والأعصاب .

والعلاج الدوائي لحالات الوسواس القهري يعتبر الاختيار الذي لا مفر منه في كل الحالات، ويجب أن يكون واضحاً من البداية لكل من الأطباء والمرضى

وأقاربهم أن العلاج يتطلب وقتاً طويلاً ويحتاج إلى الصبر والعلاج السلوكي الذي يتضمن تدريب المريض على السيطرة على الوسواس بدلاً من أن يسمح لها بالسيطرة عليه.

وهناك جيل جديد من الأدوية أدخلت مؤخراً للاستخدام في الطب النفسي، وهي المؤثرة على مادة السيروتونين، يمكن أن تمثل أملاً جديداً لمرض الوسواس القهري ونتائجها مشجعة دون أعراض جانبية مزعجة.

الأدوية : -

هناك قائمة طويلة تضم مجموعات من الأدوية ، نقدم عرضاً للأدوية الرئيسية المستخدمة في الوقت الحالي : -

للأدوية ثلاثية الحلقات *Tiryclic* :

للأدوية رباعية الحلقات *Tetracyclic* :

لمجموعة منشطات مادة السيروتونين :

وتمثل هذه المجموعة الجيل الحديث من الأدوية المضادة للاكتئاب .

للأدوية أخرى تستخدم ومن أمثلتها بعض الأدوية الحديثة.

أخيراً نرجو أن نكون قد أوضحنا في هذا الموضوع بعض الحقائق العلمية حول موضوع الوسواس القهري الذي يعتبر مثلاً للأمراض النفسية التي يسعى الأطباء النفسيون للتغلب عليها، وكلنا أمل أن يتمكن الطب النفسي من التوصل إلى علاج فعال لهذا المرض وغيره من الاضطرابات التي يعاني منها الناس في كل مكان.

" الشيزوفرنيا " .. مرض الفصام العقلي

لاشك انك قد سمعت عن المرض العقلي المعروف بـ"الشيزوفرنيا" وهي المصطلح الشائع للتعبير عن مرض الفصام، وهو ليس كما يظن البعض "انفصام" الشخصية أي أنها تصبح مزدوجة، وهنا نحاول إلقاء الضوء علي الحقائق العلمية حول مرض الفصام، أسبابه وأعراضه، وطرق علاجه .

يشكل مرض الفصام الغالبية العظمي من نزلاء المستشفيات والمصحات النفسية في كل بلدان العالم، كما أن نسبة كبيرة منهم توجد خارج المستشفيات، ويعيش الكثير منهم في ظروف سيئة حيث أن إصابتهم بهذا المرض تؤدي إلى عجزهم عن ممارسة أمور حياتهم، وإهمال واجباتهم ومسئولياتهم، وهذه الإعاقة تؤدي بهم في النهاية إلى وضع اجتماعي ومادي ونفسي متدهور، ومن هنا يقولون بأن مرض الفصام هو تذكرة ذات اتجاه واحد تؤدي إلى هبوط المريض في السلم الاجتماعي .

ما هو الفصام ؟

الفصام هو أحد أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من 1% من الناس، وهذا معناه أن بعض الدول التي يبلغ سكانها حوالي 50 مليوناً مثل بريطانيا ومصر يوجد بها حوالي 500 ألف مريض، وتبدأ أعراضه في الظهور في سن مبكرة حيث يصيب المراهقين والشباب قبل سن العشرين، وتكون البداية

تدرجية فيشكو المريض من أن الناس لا يفهمونه، ثم يأخذ في إهمال واجباته وعدم الاهتمام بمظهره، ويفضل العزلة بعيدا عن الناس .

وتتطور الحالة فيلاحظ المحيطون بمريض الفصام أنه يتكلم إلى نفسه أو يخاطب أشخاصا لا وجود لهم، أحيانا يتحاور مع جهاز التلفزيون، ويتصرف بطريقة مرتبكة ومتناقضة، ويتجه إلى الحياة في عالمه الخاص فلا يعبأ بأي شيء حوله، وقد يقدم علي إيذاء نفسه أو العدوان علي الآخرين.

مريض الفصام .. في العيادة النفسية :-

قد يحضر المريض بنفسه لطلب العلاج ، لكن في العادة يقوم أهل المريض باصطحابه إلى الطبيب النفسي، ومن كثرة - الحالات يتعجب المريض من ذلك ويؤكد عند حضوره للعيادة النفسية أنه لا يشكو من أي شيء ، ولا يدري لماذا أرغمه أقاربه علي الحضور! ومنهم من يؤكد أنه سليم معافى وأن الذين أحضروه هم أولي بالعلاج !

وهناك بعض الشكاوى نسمعها من الأهل حول ما صار إليه حال المريض

أصبحت مألوفة لدينا كأطباء نفسيين لكثرة تكرارها، منها علي سبيل المثال :

✓ سماع المريض لأصوات تكلمه، تحاوره أو توبخه أو تهدده .. وقد يتصور أن هناك من يطارده !

✓ يتخيل أن أناسا يتحدثون عنه بينما يكون بمفرده ولا وجود لأحد حوله .. وقد يدفعه ذلك إلى الكلام معهم فيبدو كما لو كان يكلم نفسه .. أو ينفجر ضاحكا دون سبب !

✓ يشعر المريض بأن ما يفكر به في نفسه يتم إذاعته علي كل الناس .. ويشعر بأن هناك من يسحب أفكاره من رأسه ليضع محلها أفكارا أخرى!

" المجانين في نعيم " :-

هكذا يقول المثل الشعبي، ولو أننا لا نستريح إلى استخدام لفظ "المجانين" لما له من وقع سيئ ولأنه يخلو من أي مدلول علمي، لكنه يحدث في مرضي الفصام حين يراهم الناس في حالة هدوء وعدم مبالاة يجعل الناس يحسدونهم علي هذه الراحة من كل أمور الحياة، لكنهم في الواقع لا يعلمون أن هؤلاء المرضى يتألمون في داخلهم وما يظهرهونه ليس سوى قناع يخفي مشاعر الخوف والتوتر والانفعال التي لا يعبرون عنها. وقد عبرت عن ذلك فتاة عمرها 21 عاما بقولها :-

✓ "اشعر أن الدم يتجمد في عروقي..ويتوقف عقلي عن التفكير..ويتحول مخي داخل رأسي إلى حجر!"

ويقول طالب عمره 18 سنة :

✓ " هناك أشخاص يتعقبونني في كل مكان .. وأحيانا أشعر أنهم تمكنوا مني فراحوا يقطعون جسدي إلى قطع صغيرة .. ثم يعيدونها في مكانها مرة أخرى!"
وقالت سيدة تعاني من الفصام منذ وقت طويل : " أشعر كما لو أن ما يقوله مذيع التليفزيون كله موجه إلى شخصيا .. وأحس بأن أشعة تأتي من أجهزة تسقط علي رأسي فتسلبني الإرادة .. وتوجهني حيث تشاء .

الفصام أحد أكثر الأمراض العقلية انتشارا فهو يصيب ما يقرب من 1٪ من الناس في بلدان العالم ، وقد عرضنا قبل ذلك الحقائق العلمية حول الفصام، ونماذج من حالات مرضي الفصام في العيادة النفسية، وهنا عرض للأسباب المحتملة للفصام، وأنواعه، ثم تلخيص للطرق المتبعة حاليا في العلاج، والجديد في علاج الفصام .

أنواع مختلفة من الفصام :-

ليس الفصام مرضاً واحداً لكنه أنواع متعددة، فمن حالات الفصام ما يكون تأثيره على المريض سلبياً حيث يجلس في عزلة، ويحاول الابتعاد عن الناس، ويفضل العزوف عن المشاركة في الحياة ويكون بطيئ الحركة والتفكير، ولا يكثر بكل ما يدور من حوله ومن أنواع الفصام، ما هو عكس ذلك تماماً فيكون المريض في حالة ثورة ونشاط زائد، ويتخيل الكثير وقد يبدأ في مهاجمة الآخرين اعتقاداً منه أنهم يضطهدونه .

وأهمية تحديد كل نوع من أنواع الفصام هي اختلاف علاج كل حالة، واحتمالات الشفاء أو الاستجابة للدواء، وفي العادة يكون النوع السلبي الذي يتميز بالهدوء الشديد أقل استجابة للعلاج .

تعددت الأسباب :-

كثيراً ما يسألنا الناس في العيادة النفسية عن تفسير العوامل التي أدت إلى الإصابة بمرض الفصام، والحقيقة أن الطب النفسي لم يتوصل بعد بصورة قاطعة إلى تحديد أسباب الفصام، لكن هناك من الدلائل ما يؤكد أنه مرض وراثي ينتقل عبر الأجيال حيث تزيد احتمالاته في أقارب المرضى من الدرجة الأولى، كما أن تعرض الفرد إلى ضغوط ومشكلات الحياة يؤثر على اتزانه النفسي، والأرجح أن يكون الفصام حصيلة للعوامل الوراثية وظروف البيئة المحيطة كليهما معا .

وقد يؤدي إتباع أسلوب خاطئ في التربية إلى زيادة فرصة الإصابة بالفصام فالأم التي تحمي طفلها وتبالغ في مراقبته، وتلك التي تسيطر تماماً على أمور البيت لتلغي دور الأب أو الأم التي تعطي الطفل أوامر متناقضة فتعاقبه مرة وتمدحه أخرى على نفس العمل، كل هذه الأنماط من التربية تسبب خللاً في بناء شخصية

الطفل وتجعله أشبه بالكمبيوتر الذي تم تزويده ببرامج تشغيل غير سليمة فتزيد احتمالات أصابته بالفصام .

هل من علاج للفصام :-

ظل البحث عن علاج ناجح لمرض الفصام يشغل الدوائر الطبية لوقت طويل وتم عن طريق الصدفة في الخمسينات اكتشاف عقار بواسطة أحد الجراحين الفرنسيين في فيتنام حين لاحظ أن دواء " كلوربرومازين " الذي يتناوله المريض قبل العمليات الجراحية يحسن الحالة النفسية لهم، وقد استخدم هذا الدواء في علاج الفصام وكانت نتائج جيدة .

وبالرغم من أن هذا الدواء ومشتقاته لا يزال يستخدم حتى الآن علي نطاق واسع لعلاج الفصام، فإنه ليس مثاليا حيث يسبب بعض الآثار الجانبية المزعجة التي تضيف إلى متاعب المريض، وهذا ينطبق أيضا علي عدد كبير من الأدوية الأخرى التي نستخدمها حاليا في علاج الفصام، وبعض الأنواع من الفصام تستجيب بصورة مرضية للعلاج الكهربائي .

أمل جديد لمرضى الفصام :-

لا تزال الوسائل المتبعة لعلاج الفصام حتى الآن قاصرة عن تحقيق الشفاء للأعداد المتزايدة من المرضى، لكن محاولات الطب النفسي للتوصل إلى علاج للفصام لا تتوقف، وقد أمكن باستخدام بعض الأدوية الجديدة مثل عقار "كلوزابين" الحصول علي نتائج طيبة تدعو للتفاؤل، فقد تحسنت حالة بعض المرضى بصورة ملحوظة فذكر بعضهم انه يشعر كأنما يولد من جديد وتدب فيه الحياة ، كما ذكر الأطباء الذين اشرفوا علي تجربة هذه الأدوية أن النتائج طيبة بصورة لم تحدث من قبل .

أن الأمل قائم في أن يتوصل العلم إلى العلاج الحاسم لمرض الفصام، وليس ذلك ببعيد فقد حدث بالنسبة لأمراض أخرى بدت في وقت ما مخيفة وقاتلة مثل السل والتيفود والكوليرا والطاعون التي كانت تحصد آلاف البشر، إن علينا أن نتفاءل ولا نفقد الأمل في قرب ذلك اليوم الذي تشرف فيه الشمس وقد انتصر الطب النفسي علي مرض الفصام .

حقائق وأرقام في سطور عن الفصام:-

- ✓ مرض الفصام من أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من 1٪ من الناس
- ✓ ما يقرب من 90٪ من نزلاء المستشفيات والمصحات العقلية هم من مرضي الفصام، والبقية من مرضي الاكتئاب والهوس والأمراض النفسية الأخرى .
- ✓ ما يزيد علي ربع الأسرة في مستشفيات أمريكا يشغلها مرضي الفصام ومضاعفاته من استخدام الكحول والمخدرات .
- ✓ واحد من كل 4 من مرضي الفصام يقدم علي محاولة الانتحار ويكتب النجاح لواحد من 10 في إتمام الانتحار، وما يزيد علي ثلث الأشخاص المشردين في الشوارع دون مأوى هم من مرضي الفصام

القولون العصبي

في دراسة نشرتها إحدى المجلات الطبية وردت إحصائية عن الأمراض التي تتسبب في ضياع ساعات العمل وكان في مقدمتها نزلات البرد والأنفلونزا وبمعدل مماثل تقريبا ورد ذكر حالات "القولون العصبي" كإحدى المشكلات المرضية واسعة الإنتشار، والتي تتسبب في المعاناة لدى كثير من الناس لفترات طويلة ..

ومرض "القولون العصبي" الذي يرمز إليه الأطباء باختصار (ى.بي.أس) هو بالنسبة لنا من الحالات المعتادة في العيادة النفسية، وأكثر من ذلك فإن أعدادا هائلة من المرضى يطلبون العلاج لدى الأطباء الممارسين، وفي العيادات الباطنية، وعيادات الجراحة وأمراض النساء والتخصصات الأخرى، وهذا يجعلنا نعتبر هذا المرض ضمن قائمة أمراض العصر الحالي التي تزايد انتشارها ومعلومات تهمننا جميعا حول مرض "القولون العصبي" .. أسبابه. وأعراضه. .. وطرق الوقاية والعلاج .

هل أنت مريض .. بالقولون ؟!

من المعروف أن هناك مجموعة من الأمراض تضمها قائمة طويلة يطلق عليها الأمراض النفسية - الجسدية .. أو السيكوسوماتية، وهذه الأمراض التي تضم أمراض العصر المعروفة مثل السكر، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، وبعض الأمراض الجلدية، وأمراض القلب القاتلة وغيرها تم وضعها في هذه القائمة لأن جذورها تعود إلى أسباب نفسية نتيجة للتعرض للضغوط وكبت الانفعالات علي مدى طويل فيكون تأثير ذلك خلل في بعض وظائف الجسم يتحول إلى مرض مزمن حقيقي يصعب علاجه، وينطبق ذلك علي حالات القولون العصبي التي عرفت

منذ وقت طويل ووصفها الأطباء تحت مسميات مختلفة مثل التهاب القولون أو الإسهال العصبي أو الاضطراب الهضمي الوظيفي، وهي تصيب أعدادا كبيرة من الناس بعضهم يجد صعوبة في وصفها بدقة للأطباء ويظل يعاني منها لمدة طويلة.

وفرصة الإصابة بالقولون العصبي حسب الإحصائيات الطبية الكبيرة حيث يعاني منه 20% من الناس، أي أن واحداً من كل خمسة أشخاص يصاب بهذا المرض، وتحدث الحالة في النساء أكثر من الرجال بنسبة 3:1، وتزيد احتمالات الإصابة بعد سن 35 عاماً، وقد تعود النسبة العالية من الحالات في النساء إلى مراجعة المرضى من السيدات للعيادات الطبية بصورة أكبر من الرجال، وهذا المرض رغم أنه لا يهدد الحياة ولا يتسبب في مضاعفات خطيرة إلا أنه يسبب المضايقة والاضطراب المستمر والمعاناة الطويلة.

شكاوى مرضي القولون :-

تختلف الأعراض المرضية التي يشكو منها مرضي القولون العصبي من شخص إلى آخر، كما تختلف في نفس الشخص من وقت إلى آخر، وقد تبدو متناقضة في بعض الأحيان، والأعراض الرئيسية تستمر لمدة تطول إلى شهور أو سنوات وهي عسر الهضم، والشعور بالامتلاء وانتفاخ البطن، والإمساك أو الإسهال، أو تبادل الإمساك والإسهال علي مدى أيام الأسبوع، وآلام أسفل البطن تعقب تناول الطعام مع شعور دائم بعدم الارتياح، وهناك مجموعة من الأعراض الأخرى المصاحبة لهذه الحالة مثل فقدان الشهية للطعام، والشعور بالغثيان، وآلام الظهر، وقد تشكو بعض السيدات من آلام تحدث أثناء الممارسة الجنسية!

ويصاحب هذه الشكاوى شعور بالقلق لا نستطيع القطع إذا كان هو السبب في الحالة أو نتيجة لأعراضها، وصعوبات في التوافق مع الحياة بسبب طول فترة المرض، وقد يتم تشخيص الحالة بواسطة الأطباء بمجرد الاستماع إلى شكوى المريض وفحصه سريرياً أو يتم اللجوء إلى التحاليل الطبية إذا كان هناك ما يدفع علي الاعتقاد بوجود مضاعفات أخرى إذا كان المريض يشكو من نزيف دموي مع الإخراج أو آلام شديدة أو هزال، وهنا يمكن البحث عن مشكلات عضوية باطنية باستخدام الأشعة أو المنظار حتى يتم التوصل إلى التشخيص السليم.

أسباب الإصابة :-

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 إلى 10 أقدام من العضلات الملساء التي يتحكم في حركتها المستمرة الجهاز العصبي الذاتي دون تحكم إرادي مباشر من جانب الإنسان في ذلك وفي حالة مرضي 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 5 ملايين من الخلايا العصبية توجد في جدار الأمعاء وتتصل مباشرة بالجهاز العصبي، ونتيجة لهذا الخلل تحدث الأعراض التي يعاني منها مرضي القولون العصبي .

وقد تبدأ الأعراض بعد مشكلة صحية تؤثر على الجهاز الهضمي، أو لدى السيدات عند الإصابة ببعض الأدوية، أو الإفراط في تناول القهوة والمواجع وبعض منتجات الألبان، أما الأسباب النفسية فإنها توجد في غالبية الحالات بصورة

واضحة في صورة القلق أو الخوف أو مواقف الحزن الشديد، وقد يصاب أكثر من شخص في الأسرة الواحدة ليس بسبب الوراثة ولكن نتيجة تشابه العادات أو التعرض لضغوط مشتركة، أو نتيجة للصعوبات في ظروف الأسرة وعلاقتها حيث يعاني ثلثا مرضي القولون من مشكلات أسرية، كما أن نسبة منهم تصل إلى 30٪ فقدأ أحد الوالدين بالوفاة أو الغياب عن المنزل .

الوقاية والعلاج :-

الوقاية أفضل كثيرا وأكثر فاعلية من العلاج في مثل هذه الحالات التي تضمها قائمة الأمراض النفسية الجسدية (السيكوسوماتية)، وتتحقق 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 والإيمان القوى بالله تعالي عوامل أساسية في الوقاية من الاضطرابات النفسية، أما إذا حدث الإصابة بالفعل فإن العلاج يصبح ضرورة عاجلة، وكلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل، ويتم استخدام الوسائل المختلفة للعلاج سواء باستخدام الأدوية أو بالوسائل النفسية في نفس الوقت للتخلص من الأعراض المزعجة وتحقيق شفاء ثابت ومنع المضاعفات .

وفي حالات القولون العصبي يجب علاج الإمساك باستخدام المليينات الطبيعية مثل النخالة " الردة " أو اللاكتيلوز، وعلاج الإسهال عن طريق الأدوية التي تحد من حركة الأمعاء، واستخدام أدوية مضادة للألم والتقلصات، ويفيد استخدام النعناع في صورة زيت النعناع أو المستحضرات المحتوية علي خلاصة هذا النبات في تحقيق قدر كبير من الارتياح لمرضي القولون العصبي، وفي نفس الوقت يجب استخدام بعض المهدئات النفسية للتخفيف من القلق والتوتر العصبي المصاحب

لهذه الحالة، وقد استخدمت وسائل أخرى مثل التنويم المغناطيسي، والإبر الصينية أو وسائل العلاج الطبيعي بالضغط بالأصابع في مواضع معينة لتخفيف آلام القولون العصبي، ولا يمكن أن يكون العلاج مكتملا دون جلسات العلاج النفسي لتحقيق شفاء ثابت لمرضى القولون العصبي .

هموم هائلة..حالات الهلع :-

لاحظ الأطباء مؤخراً زيادة كبيرة في المرضى الذين يعانون من حالات غامضة تتمثل في نوبات من القلق والرعب الهائل مدتها قصيرة نسبياً لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج في المستشفيات وأقسام الطوارئ وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً في غرف الرعاية المركزة.



ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقاربهم وكذلك بالنسبة لمعظم الأطباء حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا في هذا الموضوع نلقي الضوء على هذه الحالات من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لها والأعراض المصاحبة لهذه النوبات وكيفية التعامل معها والجديد في تشخيص وعلاج هذا المرض الذي يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة في العصر الحديث.

نوبات الهلع:-

ظهر مصطلح اضطراب الهلع *Panic disorder*، ونوبات الهلع *Panic Attacks* في مراجع الطب النفسي الحديث لوصف حاله مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة في الماضي فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب "داكوستا *DA Costa*" حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند فرويد (1856-1936) وهي حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة *Agoraphobia* وهي حالة نفسية تصيب السيدات غالباً عند التواجد خارج المنازل في الأسواق أو الأماكن العامة.

وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخراً بحوالي 12٪ من الناس من مختلف الأعمار، ويعني ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعانون معظمهم في صمت ولا يدركون أن المشكلة تتمثل في الإصابة باضطراب نفسي قابل للعلاج، وتحدث الحالة في النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة في الرجال، ورغم أن الحالة قد تصيب صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب، وكذلك كبار السن، إلا أن أعلى معدلات حدوثها في سن 25 عاماً وتتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر.. فبينما تحدث في بعض الناس عدة مرات في اليوم الواحد فإن نسبة أخرى قد تحدث لديهم للنوبات عدد قليل من المرات كل عام، وتسبب هذه الحالات آثار متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية، وقد تمنع الإصابة للشخص من الخروج من بيته.

كيف تحدث نوبات الهلع:-

شغل الأطباء النفسيون التوصل إلى الأسباب المحتملة لحالات الهلع، والكيفية التي تحدث بها النوبات، وقد سارت الأبحاث في اتجاهين أولهما البحث عن عوامل نفسية مثل الضغوط والصدمات ومواقف الحياة الأليمة التي يؤدي التعرض لها إلى حدوث نوبات الهلع، ويتمثل الاتجاه الثاني في البحث عن عوامل بيولوجية تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وكيمياء المخ بما يؤدي في النهاية إلى حدوث هذه النوبات، وبالنسبة للعوامل النفسية فقد ثبت أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضي سابق لبعض الصعوبات النفسية التي تتمثل في صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها في مراحل العمر السابقة خصوصاً في فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تنتابها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت السيدة أن النوبات تحدث بصفة خاصة في الفترة الصباحية حين تكون في المنزل بمفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهي طفلة في السنة الثانية من العمر حيث تركها والديها نائمة داخل سيارتهما الخاصة ثم عادا إليها بعد مدة كانت خلالها قد استيقظت من النوم وراحت تصرخ حين لم يمكنها فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة فظل هذا الموقف ماثلاً في ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من عشرين عاماً، ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع، والمعنى الرمزي للمواقف التي تسببها مثل التواجد في مكان مغلق كما في هذه الحالة.

أما بالنسبة للعوامل البيولوجية فقد عكف علماء النفس والأعصاب على دراسة التغييرات التي تصيب وظائف المخ وكيمياء الجهاز العصبي التي تصاحب نوبات الهلع، وقد تبين أن الجهاز العصبي الذاتي *autonomic nervous system* الذي ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون في حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة في مرض اضطراب الهلع خصوصاً فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التي تقوم بتنظيم الإيقاع بين خلايا المخ في المركز التي تسيطر على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هي نورابنقرين *norepinephrin* والسيروتينين *Serotonin*، وجابا *GABA* لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدلي في صمام القلب المترالي *mistral valve relapse*، وتغيرات في الجهاز العصبي تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تجارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم *sodium lactate* أو اليوهمين *yohimbin* مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة في الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة وكل ذلك من شأنه أن يؤيد أثر العوامل العضوية في هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

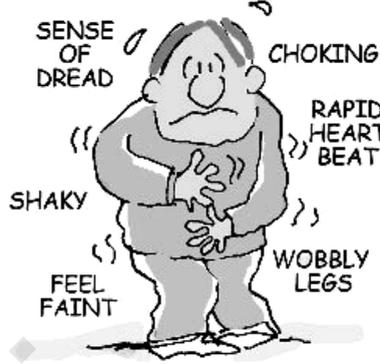
كيف يؤثر الانفعال والقلق في حالات الهلع على كل أعضاء ووظائف

الجسم؟

وصف نوبات الهلع:-

يصف المرضى نوبات الهلع بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشاكلهم ومعاناتهم مع هذه الحالة حيث يبدو المريض طبيعياً إلى حد كبير فيم بين النوبات، وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية في أي

مكان، وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال 10 دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر سوى 20 – 30 دقيقة في المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها الدهر، وتتمثل الأعراض الرئيسية للنوبة فيما يلي:



- ✓ شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف المريض مصدراً لهذا الخوف.
- ✓ يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنف في ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة.
- ✓ يتصبب العرق وتحدث رعدة في كل الجسم.
- ✓ يصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام في الصدر وتثمل في الجسم والأطراف ويصاب ذلك شعور بعدم الاتزان.
- ✓ ينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت.
- ✓ صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشياً عليه أثناء النوبة في نسبه 20% من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملابسات وظروف حدوث النوبات وارتباطها بالإثارة أو الإجهاد أو التوتر النفسي، وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالتدخين وتناول القهوة واضطرابات النوم، والوسط المحيط بهم في المنزل أو العمل، ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تأثر بصورة بالغة من حيث علاقتهم في الزواج أو الأسرة وانتظامهم في العمل كما أن نسبة تزيد عن 50٪ منهم يصابون بالاكتئاب.

علاج حالات الهلع:-

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عبء كبير على المصابين بها فإن الأمل في العلاج والشفاء يتزايد مع كشف غموض هذه الحالات، والتوصل إلى معرفة الكثير عن أسبابها وطرق تشخيصها وأساليب التعامل معها، ومن المهم التركيز على أن هذه الحالات لا تمثل مرضاً عضوياً، ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوص المعملية والخطوات غير الضرورية التي تهدد الكثير من طاقة المريض وجهده في البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي أو الجهاز العصبي، ومطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء في مواجهة هذه الحالات والتخلي عن المخاوف والأوهام التي تصور أنها مقدمة لمرض عضوي أو عقلي خطير، فالأمر ليس كذلك .. ولا داعي لكل هذا القلق.

الجلد .. والحالة النفسية

جلد الإنسان هو الواجهة الخارجية التي يراها الآخرون من حوله.. وإذا كان الجلد الذي يغطى وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجي الذي يبدو أمام الناس فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات. وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية .

وظائف الجلد.. والحالة النفسية:

من وظائف الجلد الرئيسية علاوة على أنه يشكل الواجهة الخارجية لجسم الإنسان أنه عضو الإحساس العام فهو وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به، ويؤدي الجلد وظائف حيوية أخرى منها حماية الأنسجة الداخلية، والجلد له اتصال مباشر بالجهاز العصبي والغدد التي تقوم بإفراز المواد الحيوية في الجسم والدورة الدموية.

والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجي لأي منا، حيث نلاحظ في حالة التعرف لموقف الخجل أن الوجه سرعان ما يكسوه الاحمرار، وفي حالة الخوف فإن لون الجلد يبدو عليه الشحوب والاصفرار، وهذه أمثلة معروفة توضح تأثير الانفعالات النفسية الداخلية على شكل ولون الجلد وتبدو واضحة لمن ينظر إلى الشخص من الخارج.

ولعل التطبيق المباشر لتأثير الانفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك في عمل أجهزة كشف الكذب (Lie detector)، حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربائية فإذا بدأ في الكذب زاد التوتر لديه وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز.. وانكشف الأمر!!

" سيكوساماتك" .. وأمراض الجلد النفسية:-

إن الأمثلة التي ذكرناها لتأثير الانفعالات النفسية على الجلد في الحالات السابقة تحدث في الشخص العادي، غير أن هناك بعض الحالات أكثر تعقيداً، فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التي يتم كبتها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلباً على الجهاز العصبي الذاتي وعلى عمل الغدد الصماء في الجسم، ويبدو ذلك في صورة أمراض جلدية أصلها نفسي، ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الأمراض السيكوسوماتية أو النفسية الجسدية *Psycho-Somatic disorders* ومن أمثلة الأمراض الجلدية التي تنشأ نتيجة للقلق والغضب والانفعالات الشديدة التي لا يتم التنفيس عنها الطفح الجلدي المعروف الارتكاري، وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق، وحالات سقوط الشعر وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسي والتوتر العصبي .

مخاوف وأوهام موضوعها الجلد :-

يكون الجلد في بعض الأحيان موضوعاً للمخاوف والأوهام غير الواقعية ونصادف من خلال ممارستنا للطب النفسي حالات الأشخاص يتملكهم القلق

وتسيطر عليهم مخاوف الإصابة بأمراض الجلد، كمثال لهذه الحالات اذكر أن شابا في العشرين كان يدرس بالجامعة تحول لديه هذا الخوف المرضي من الإصابة بالمرض الجلدي إلى حالة وسواس دفعة إلى الابتعاد عن الناس وكان يببالغ في المرض علي غسل يديه بالماء والصابون وبعض المواد المطهرة بعد أن يلمس أي شيء أو يصافح أي شخص حيث يعتقد أن العدوى يمكن أن تنتقل إليه من ملامسة الأشياء والأشخاص من حوله تحولت مسألة الاغتسال إلى فعل قهري يصعب التوقف عنه ، وفي حالات أخرى مشابهة بالعيادة النفسية كان بعض المرضى يمضي وقتاً طويلاً في عملية الاغتسال للنظافة خوفاً من التلوث بصورة مبالغ فيها، وقد ذكر لي أحد الطلاب أن وقته يضيع في غسل يديه لساعات طويلة فلا تبقي لديه فرصة لاستذكار دروسه مما أدى إلى رسوبه في الامتحان

وهناك أنواع أخرى من المخاوف والأوهام تسيطر علي بعض الناس حين يحاولون تغيير لون أو شكل الجلد لديهم لأنهم لا يقبلون المظهر الخارجي له ولا يرغبون في وجود أي بقع أو ألوان ويشغل تفكيرهم تماما الكيفية التي يعالجون بها هذا التغيير لدى أطباء التجميل ويؤثر ذلك علي حالتهم النفسية نظرتهم للحياة وعلاقتهم بالآخرين ، وليس غريباً أن نرى بعض المرضى بأمراض جلدية قد تأثروا بمظهرهم وتمكنت منهم العقد النفسية مما يدفعهم إلى الشعور بالدونية والانعزال عن الناس .

ما معني هذه الأعراض الجلدية ؟

يفيد التفسير النفسي للأمراض الجلدية في كثير من الأحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعراض، وعلي سبيل المثال فإن سقوط الشعر في الأطفال يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقد شخص عزيز

لديه كان يرتبط به عاطفياً، وسقوط الشعر في الكبار الذي يعرف بـ "الثعلبة" قد يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكبوتة وغيظ لم يتم التعبير عنه، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلى النمو حين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكبوتة .

وبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدي المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هو رمز للبكاء المكبوت ومشاعر الغضب الداخلي، وحين تكون الحكمة في منطقة الشرج أو الأعضاء الجنسية فقط فإنها تفسر كتعبير عن رغبة جنسية لم يتم التنفيس عنها نتيجة للإحباط الجنسي وعدم الإشباع !!

الحل بالوقاية نصف العلاج :-

لعل كل الدلائل تشير إلى وجود ارتباط قوى بين الحالة النفسية للإنسان في الصحة والاضطراب وبين مظهر الجلد وما يعتره من تغييرات وقد تكون العوامل النفسية وراء ما يظهر من أمراض جلدية غير واضحة بالنسبة للمريض نفسه والمحيطين به، كما أن ذلك قد يظل خافياً عن الأطباء، وقد يتم وصف أنواع من العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات دون جدوى لأن مثل هذه الأمراض هي نفسية جسدية كما ذكرنا، ويجب التعامل هنا مع الجذور النفسية لهذه الحالات وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط .

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإننا لعلاج مثل هذه الحالات ننصح دائماً بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتى نتجنب الضغوط النفسية الزائدة، كما أننا نؤكد أن الالتزام بمشاعر الرضا والتفائل وحب الحياة هو السبيل إلى الوقاية ليس فقط في الأمراض الجلدية بل من كل أمراض العصر التي تثبت أن العوامل النفسية تكاد تكون السبب الرئيسي وراء حدوثها في كل الحالات تقريباً.

الزهايمر

المرض.. والمريض؟!

هل يتجه العالم نحو عصر تزايد المسنين في كل المجتمعات المتقدمة والنامية؟! .. إن جميع المؤشرات الإحصائية تشير إلى أن أعداد المسنين في ازدياد مستمر، ويتبع ذلك الكثير من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية التي ترتبط بالشيخوخة وتقدم السن .. ومرض "الزهايمر" *Alzheimer's disease* ليس سوى واحداً من المشكلات المرتبطة بالشيخوخة .. ولكنها مشكلة خاصة وغريبة .. فالمرضى لم يعد يعرف المحيطين به من أهله، وينسى كل شيء حتى أسماء اقرب الناس إليه، وتتدهور حالته العقلية بسرعة .. وهنا نقف قليلاً في هذه السطور لنقدم عرضاً لهذا المرض الذي أصبح في أولويات اهتمام العالم مع تزايد أعداد المسنين.

المرض .. والمرضى في العالم :-

يختلف مرض الزهايمر عن حالة ضعف الذاكرة المعتادة في الشيخوخة حيث يتفق الجميع على أن تقدم السن يرتبط بالنسيان، ويقولون أننا حين نكبر فلا مانع من بعض الخرف المقبول من المسنين، لكن الحالة المرضية هنا التي وصفها الطبيب الألماني الزهايمر (1864 - 1915) وذكرت تفصيلها في عام 1905 هي تدهور عقلي وسلوكي عام وليس فقط النسيان أو اضطراب الذاكرة، وهي نوع من الحالات النفسية والعصبية يشبه إلى حد كبير حالات التخلف العقلي في الأطفال حيث أن القوى العقلية بصفة عامة تقل كثيراً عن المتوقع في مثل هذا السن، ونحن عادة ما نقوم بتشبيهه التخلف عقلياً بشخص لديه فقر شديد

(في قدراته العقلية) لكنه فقير من البداية ولم يكن غنياً في أي وقت، أما حالات العته *Dementia* التي يعتبر مرض الزهايمر واحداً منها فإنها تتمثل في شخص غني فقد ما لديه وأصبح فقيراً (من الناحية العقلية طبعاً) .. هذا عن مرض فماذا عن المرضى؟! .

تشير الإحصائيات إلى أن 18-20 مليون شخص في العالم يعانون من مرض الزهايمر، منهم نسبة كبيرة في الدول المتقدمة ونسبة اقل في الدول النامية، ويصيب المرض 5% ممن فوق سن 60 سنة ويطلق عليهم صغار وكبار المسنين، أما الطاعنون في السن ممن تزيد أعمارهم عن 80 سنة فإن نسبة الإصابة تتزايد لتصل إلى 20% (أي 2 من كل 10) ، وإذا علمنا أن نسبة المسنين في الدول المتقدمة في أوروبا والولايات المتحدة تتراوح بين 15-22 % ، وفي الدول النامية بين 5-12 % فإن عشرات الملايين من المتقدمين في السن يتحمل إصابتهم بهذا المرض .

حقيقة مرض الزهايمر : -

كشف الطب الكثير من أسرار وخفايا هذا المرض، فالمشكلة الرئيسية هي فقدان خلايا المخ العصبية بالضمور مما يؤدي إلى قصور في الوظائف التي تقوم بها وأولها العمليات العقلية، ويظهر ذلك في الغالب تدريجياً بالنسيان وضعف الذاكرة خصوصاً بالنسبة للأحداث القريبة مع إمكانية تذكر تفاصيل من الماضي البعيد منذ أيام الطفولة والصبا ويتطور الأمر إلى تدهور أكبر في الذاكرة حيث ينسى المريض أسماء الأقارب والأهل حتى الزوجة والأبناء الذين يعيشون معه ولا يستطيع الاهتمام بنفسه أو ارتداء ملابسه، وينسى انه تناول الطعام فيطلبه مرة أخرى، ولا يعرف الأوقات فيطلب الخروج بعد منتصف الليل ولا يذكر أيام الأسبوع وشهور وفصول السنة، ويحاول في البداية التغلب علي ضعف الذاكرة بوضع الأشياء بترتيب محدد فإذا انتقل أي شيء من مكانه أحس بارتباك وتوتر شديد .

ومن حالات العته أو الخرف التي تحدث في الشيخوخة وفي صغار السن أيضا ما يشهه مرض الزهايمر، ولكن لأسباب يمكن التعرف عليها بفحص المريض مثل تصلب الشرايين وأمراض المخ والأعصاب والأمراض المزمنة وتعاطي المخدرات والكحوليات، وبعض هذه الحالات قابلة للعلاج إذا تم التعامل مع أسبابها فيختلف ذلك عن مرض الزهايمر الذي لا يستجيب للعلاج وتستمر حالة المريض إلى التدهور بمرور الوقت .

الوقاية قبل العلاج :-

يمثل مرض الزهايمر مشكلة كبرى في الدول المتقدمة، ويستحوذ علي اهتمام الجهات الصحية والخدمات النفسية والاجتماعية، ومع تزايد أعداد المسنين فإن دور رعاية المسنين لا تستوعب سوى 4٪ منهم فقط بينما يبقي 96٪ في منازلهم ونسبة كبيرة منهم لا توفر من يقوم برعايتهم ويعيشون بمفردهم، ومن هنا بدأ التفكير في تقديم خدمات للمسنين في أماكنهم تشمل الرعاية الصحية بواسطة زائرين يقومون بالمرور عليهم في منازلهم وعربات تحمل لهم الطعام، لكن كل ذلك ممكن في حالة المسن الذي يعيش الشيخوخة العادية، أما عند الإصابة بمرض الزهايمر فإن هذه الخدمات لا تكون كافية حيث أن التدهور العقلي يجعل المريض يرتكب أفعالا غريبة أحيانا يكتشف ذلك الجيران حين يبدأ في مهاجمتهم، أو يترك المنزل ولا يعرف كيف يعود إليه مرة أخرى، أو يتوهم أن أشخاصا يتكلمون معه أو يخططون للاعتداء عليه، وكل هذه التوهومات والأفعال بتأثير حالة المرض علي العقل.

ويؤدى وضع هؤلاء المرضى في دور المسنين إلى تدهور سريع في حالتهم والحل الأمثل هو علاجهم ورعايتهم في أماكنهم مع أقاربهم، ولعل ذلك يقودنا إلى

العودة إلى المنظور الإسلامي رعاية المسنين، والتوصية التي تكررت في آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية بضرورة رعاية الأبناء للآباء في الكبر، ويمثل ذلك الوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة التي تزايدت بصورة حادة في العصر الحديث الذي ينفصل فيه الأبناء ويتركون الآباء والأجداد لمواجهة الحياة بمفردهم في الشيخوخة .

أمل جديد لمرضي " الزهايمر " : -

تركزت الأبحاث حول محاولات التوصل إلى أسباب الإصابة بمرض الزهايمر والتدهور العقلي الذي يحدث نتيجة لذلك وتشير الدلائل إلى تغييرات في بعض المواد الحيوية التي يتم إفرازها في مراكز الجهاز العصبي ويتطلب أداء الأنشطة والوظائف العقلية المعتادة أن يظل إنتاج هذه المواد مستمراً لمنع الاختلال في الوظائف العقلية مثل الذاكرة، والتفكير، والسلوك، ودورة النوم واليقظة. ومن هذه المواد تم اكتشاف تأثير الاستيل كولين *Acetyl Choline* وهو من الناقلات العصبية التي يرتبط نقص مستوياتها في مراكز المخ العليا بأعراض الخرف والعتة الذي يحدث في الشيخوخة وبمرض الزهايمر، ومن هنا فقد أمكن التوصل إلى بعض العقاقير التي تزيد فعالية هذه المادة وتسبب وقف تدهور الحالة إذا استخدمت مبكراً في حالات مرض الزهايمر.

ويمثل الجيل الجديد من الأدوية التي بدأ استخدامها حالياً أملاً جديداً في علاج الحالات التي لم يكن من الممكن السيطرة عليها من قبل، فقد كان العلاج يتركز على تخفيف الأعراض فمثلاً توصف الأدوية التي تساعد على النوم، وأخرى مهدئة للسيطرة على أعراض القلق، لكن فوائدهم ربما لا تساوي الآثار الجانبية المزعجة التي يسببها في هذه السن، لذلك تبقى أهمية دور الأسرة ومؤسسات الرعاية التي تقدم خدماتها للمرضى، وهذه المؤسسات متطورة جداً في الدول المتقدمة

في صورة متطوعين ومراكز متخصصة وجمعيات ونوادي كلها خاصة برعاية مرضي
الزهايمر وأسرههم

وأخيراً فإننا بعد عرض هذا الموضوع الخاص عن الزهايمر.. المرض
والمريض.. فإننا نأمل أن يبدأ الوعي بهذه الحالات، ويتم اكتشافها مبكراً
ولا يحدث أي تقصير في علاجها، والاهم من ذلك هو التخطيط الأشمل لرعاية
المسنين في المجتمع من منطلق الرحمة والإحسان الذي نجده في المنظور الإسلامي
للتعامل مع هذه المشكلة وغيرها من المشكلات المعاصرة الأخرى.