

الفصل السابع

الضغوط النفسية
التي تؤدي إلى إثارة
الاضطراب النفسي
والاكتئاب



⊗ ماذا يعني الضغط النفسي ؟

يُشير مفهوم الضغط - في أبسط معانيه - إلى أي تغيير داخلي، أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. بعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطاً، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية الدورية.

ومن المعروف، أن هناك طائفة كبرى من أمراض الطب النفسي، يعتقد أنها نتاج مباشر للاضطراب الانفعالي والضغط، كالقلق، والاكتئاب، والوسواس القهري. فالصلة بين الاضطراب الانفعالي، والاضطراب النفسي ليست شيئاً جديداً، لكن الجديد هو الدراسات المكثفة التي تجري عن صلة الضغط، وأساليب الحياة الخاصة، (والعوامل السلوكية في مجملها)، بالأمراض العضوية البدنية.

وبفضل هذا الاهتمام أمكن تقديم أدلة علمية وافية ساعدت علي صقل سُبُل التشخيص والعلاج. فأمكن من خلال ذلك أن نُحدّد بالضبط كيف تؤثر هذه الضغوط في حياتنا الصحية، كمّا أمكن أن نعرف الكثير عن تأثيرها الفارق في مختلف الأمراض التي تتأثر بها. وهناك علي الأقل كثير من الحقائق المتجمعة عن دور هذه الضغوط في تطور الأمراض البدنية والاضطرابات العضوية، فضلاً عن الاضطرابات النفسية والعقلية.

من أين تجي الضغوط ؟

- 1- الضغوط الانفعالي والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
- 2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود مرضي أو معاقين في الأسرة..
- 3- ضغوط اجتماعية كالنفاذ مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلة، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات..
- 4- ضغوط العمل، بما فيها العمل المكثف، أو القليل، الصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين، أو الذي يتطلب مسؤوليات ولكنه لا يكافئ بنفس الجهد..
- 5- ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر، الهجرة، تغيير المسكن أو الإقامة، الانتقال إلى عمل جديد..
- 6- الضغوط الكيميائية كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.
- 7- الضغوط العضوية، كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية، العادات الصحية السيئة، واختلال النظام الغذائي.

⊗ الضغوط النفسية.. مصادرها، وكيفية الاستجابة لها:

يعود الفضل إلى "هانز سيليا" Hans Selye في وضع كثير من الأسس العلمية لهذا الموضوع. فقد لاحظ منذ فترة مبكرة أن المرضي يشتركون (بالرغم من تعدد مصادر المرض والشكوى لديهم) في خصائص عامة متماثلة وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة

إلى الأعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاص بكل منهم. فجميع المرضى يعانون من ضعف الشهية، والوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة. ومن ثم، افترض أن الأمراض المختلفة تشترك في إحداث زملة من الأعراض، أطلق عليها الضغط العام، بالإضافة إلى الأعراض النوعية الخاصة بكل مرض.

ولكي يتحقق من ذلك، عرض "سيليا" الفئران في معمله بكندا إلى أنواع مختلفة من المجهادات كالبرودة الشديدة، أو الحقن بمواد سامة. وما استجابت به الفئران في مثل هذه المواقف، يُلخص في واقع الأمر استجابتنا جميعاً نحن البشر عندما نواجه خطراً مُعيناً، أو ضغطاً نفسياً مستمراً. فقد ردت جميع الفئران، بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع عليها، بأن حشدت جميع وظائفها الجسمية بطريقة انعكاسية. فنشطت الغدد، وتضخمت الغدة الأدرينالية بشكل خاص، وتزايد إطلاق الأدرينالين منها. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين، تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم لمواجهة الخطر. وهو شئ يحدث لدينا جميعاً في المواقف الانفعالية.

⊗ عندما تفشل الطاقة علي التكيف:

أطلق "سيليا" علي ما يُظهره الجسم من مقدرة علي التكيف المبدئي والتوافق للضغوط: "طاقة التكيف" Adaptation Energy، وقد أثبت أن استمرار التعرض للضغوط يؤدي تدريجياً إلى فقدان هذه الطاقة، وانهيارها، ومن ثم تضعف - في الحالات البشرية - قدرة الجسم علي المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة، وذلك بعد أن يمر الإنسان بعدد من التغيرات التي يمكن له التعرف عليها. كما يمكن للإنسان العادي أن يتعرف علي العلامات الدالة علي الضغط، وبالتالي يمكنه التعامل معه ومعالجته قبل أن تستفحل آثاره الجسمية والنفسية (انظر الإطار التالي):

إنذارات تزايد الضغط والإجهاد

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق علي أشياء لا تستدعي ذلك.
- الاكتئاب.
- التوتر العضلي والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.
- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث.

وتستجيب للضغوط أولاً الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض، ممّا يُفسّر التأثير النوعي للضغوط علي حدوث أمراض دون

أمراض أخرى. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأورام السرطانية. وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرابين عن أداء وظائفها المعتادة. وتحدث أمراض المعدة، عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة، بسبب قلة كمية الدم التي تصله نتيجة للتوتر الذي تُثيره هذه الضغوط، وهكذا.

⑤ الضغوط النوعية المرتبطة بتطور الاكتئاب:

نشطت محاولات مُتعددة لتحديد أنواع بعينها من الضغوط وأحداث الحياة، يتوأكب ظهورها بتطور أنواع مستقلة من الأمراض الجسمية، والمشكلات النفسية. فعلى مستوى الاضطرابات البدنية تبيّن، مثلاً، أن ارتفاع ضغط الدم الشرياني أو ما يُسمى بالضغط المرتفع (وهو مرض طبي مزمن له مسببات عضوية متنوعة)، يرتبط بتزايد الضغوط المزمنة، أي الضغوط التي يتعرّض لها الفرد فترة طويلة من الزمن ولا يستطيع تغييرها، مثل: ضغط العمل وتوتر العلاقة بالرؤساء، وما يُصاحب ذلك من قمع لمشاعر الغضب. ونظراً لأن ارتفاع ضغط الدم يُعتبر من العوامل المهمة في الإصابة بأمراض القلب، فقد تبيّن أيضاً أن الإصابات بأمراض القلب ذات ارتباط وثيق بضغط العمل، والضغوط الاجتماعية المُجهدة، خاصة إذا اقترن وجودها بالإفراط في التدخين، والعامل الوراثي.

أمّا التعرّض للضغوط الحادة الناتجة عن التغيّرات المفاجئة وغير السارة (كالفصل من العمل، أو الطلاق، أو الاعتداء)، فمن شأنها أن تضعف جهاز المناعة ممّا يُرجح التعرّض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. ولهذا كشفت التجارب على الحيوانات المُصابة بالسرطان أن تعريضها لتغيّرات عضوية وبيئية مفاجئة وسلبية (مثل إحداث تغيّرات هرمونية شديدة)، يؤدي إلى تكاثر الأورام السرطانية لديها.

أمّا الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدي إلى الغضب، والفرح، والخوف)، فقد تبيّن أنها ترتبط بأمراض الربو. ومن الطريف، أن بعض البحوث التجريبية، بيّنت أنه من الممكن إثارة أعراض مماثلة لأعراض الربو عند الأطفال بتعريضهم لمواقف انفعالية كالنقد، أو مشاهدة أفلام مثيرة. أمّا الضغوط التي تؤدي إلى إثارة الغيظ، والانشغال الشديد على المستقبل، والقلق الحاد فمن شأنها أن تزيد من العسارات الأكسидية المعدية، فوق حاجة الجسم، ممّا يجعلها أكثر ارتباطاً بالإصابة بأمراض قرحة المعدة، وهكذا.

أمّا اضطرابات الاكتئاب واليأس، فقد كشفت المقارنة بين المكتئبين وغيرهم، عن أنواع خاصة من الضغوط توجد مُصاحبة أو سابقة لظهور الاضطراب. ويمكننا إجمال محصلة التجارب في نتيجة رئيسة مؤداها، أنه لمّا كان الاكتئاب من الاضطرابات الرئيسة التي يُسببها الحزن والحداد، فقد كان مكن البديهي أن نجد ما يؤكّد وجود تزايد في نسبة، ما يلي:

■ الأحداث والضغوط المرتبطة بالانفصال، والخسارة (مادية، اجتماعية، إنسانية) هي المسنولة أساساً عن تفجّر الاكتئاب. وهذا ما أثبتته النتائج بالفعل. إذ تبيّن أن أكثر أنواع الضغوط، ارتباطاً بالاكتئاب تلك التي ترتبط بحدوث خسائر أو فقدان. ومن ثمّ يكون شيوع الاكتئاب لدى المطلّقين أو المطلّقات، والأرامل من الذكور والنساء، وإثر الكوارث المادية، والهجرة غلي موطن جديد غير الموطن الأصلي بسبب الدراسة أو العمل أو أي سبب آخر.

■ يزداد الاكتئاب نتيجة للضغوط التي يخلقها المرض الجسمي، فقد تبين أن المرضى حتى بالأمراض الخفيفة كالأنفلونزا يتعرضون للإصابة بالاكتئاب، أكثر من غيرهم. صحيح أن هذه النتيجة لا تنطبق على كل الأشخاص، حيث لا يستجيب كل المرضى العضويين بالاكتئاب، وصحيح أن هذا لا ينطبق على كل الأمراض، حيث تؤدي بعض الأمراض (مثل الأمراض المرتبطة باضطراب الغدد والهرمونات، والإيدز.. إلخ) أكثر من غيرها للإصابة بالاكتئاب، إلا أن هذه الفروق تنطبق على كل العلاقات التي تربط الاكتئاب بالضغوط.

⑧ متى تدفع الضغوط النفسية إلى اليأس والاكتئاب؟

في حقيقة الأمر فإن الكثير من حالات الاكتئاب لا تنشأ بالضرورة كنتيجة آلية لوجود أحداث أو كوارث اجتماعية نتيجة للانفصال أو الخسارة. فضلاً عن هذا، لا تؤدي الخسائر، ومتاعب الحياة إلى الاكتئاب بصورة آلية لدى كل الناس. وهناك على سبيل المثال ما يُشير إلى وجود حالات من الاكتئاب، تُصيب الناس في حالة وجود أحداث مناقضة للخسارة. ولهذا نجد من يتكلم عن وجود ما يُسمّى بـ "اكتئاب النجاح" Success Depression، أي هناك أنواعاً من الاكتئاب يمكن أن تحدث حتى عندما تنعم علينا الحياة بتغيرات ومزايا إيجابية. فليس من النادر أن يُصيبنا هذا الإحساس في مواقف سارة، مثل: الحصول على ترقية، أو تحقيق نجاح بعد بذل الجهد، أو حتى من خلال انهماكنا في أحداث سارة لنا أو لأحد الأعراف في الأسرة.

معني هذا أن عملية ترجمة الضغوط النفسية وأحداث الحياة إلى اضطراب انفعالي واكتئاب، تحتاج إلى وجود شروط أخرى معها، منها على سبيل المثال التالي:

■ تبين أن أسوأ الضغوط، وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفتقد إلى المساندة الوجدانية، والدعم الاجتماعي Social Support، والمؤازرة. فالحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة، تُعتبر من المصادر الرئيسة التي تجعل للحياة معنى، ومن ثمّ توجهنا إلى الصحة، والرضا، وتجعلنا في الوقت نفسه قادرين على مقاومة الضغوط النفسية ومقاومتها. ولهذا فالزوجة التي يتوفي زوجها، غالباً ما تكون أكثر قدرة على المقاومة والتحمل وعدم الانهيار، إذا كان حولها أولادها وأقاربها يمدونها بالرعاية والعزاء. والمريض يكون أكثر قدرة على الشفاء وأكثر تفاؤلاً عندما يجد من حوله من الأهل والأصدقاء يمدونه بالدعم والتشجيع. ومن المعروف أن جزءاً كبيراً من عوامل نجاح العلاج النفسي، يكمن في وجود مُعالج دافئ يمدّ مريضه بالتشجيع، والمشاركة الوجدانية Empathy، ويسانده بالتفهم والتوجيه عندما تتصافر من حوله الصعاب، وتتراكم عليه الصراعات.

■ الاستجابة باليأس والاكتئاب لأحداث الحياة، أو عدم الاستجابة بذلك يتوقف على مدى ما يتسلح به الفرد من مهارات اجتماعية. ومن ثمّ، فتأثير الضغوط النفسية على الأفراد ذوي الاهتمامات المهنية والاجتماعية الضيقة يكون أكثر عمقاً، وأسوأ أثراً. إذ يجد الفرد نفسه في مثل هذه الحالة، عاجزاً عن الدخول في نشاطات أو علاقات اجتماعية مما لو كان الفرد ذا اهتمامات اجتماعية مسعة، وأكثر قدرة على التطور بمهاراته، وعلاقاته.

■ يتوقف تأثير الخبرات والضغط اليومية علي مدى تقدير الفرد لها، وعلي مدى إدراكه لخطورتها الرمزية له. ومن ثمّ فإن نفس الحدث الواحد لا يُثير الاضطراب عند فردين مختلفين، أو حتي عند الفرد الواحد في الظروف المختلفة. ويذكر لنا الدكتور "عبد الستار إبراهيم" حالة كاتب سيطرت عليه حالة من الاكتئاب إثر إصابته بالروماتيزم في مفاصل اليدين. فلقد كان هذا الحادث - الذي لا يُسبب بالضرورة اضطراباً انفعالياً لدي الكثيرين - ذا مغذي مختلف بالنسبة لهذا الكاتب الذي يعتمد علي يديه في الكتابة والتأليف، ومن ثمّ التعبير عن النفس. فالبنسبة لهذا الكاتب كان هذا النوع من الضغط - الذي لا يرتبط بالضرورة بالاكتئاب لدي جميع المرضى - وزن أخطر. فهذا الحدث عند هذا الكاتب، كان يعني الحرمان من مصادر الإشباع النفسي والاجتماعي التي تحقّقها له الكتابة.

■ قد يُثير حدث ما، يبدو في ظاهره حدثاً إيجابياً وساراً كالترقية في العمل، إلي مشاعر متضاربة عند شخص ما، إذا كان. هذا الشخص يري أن الترقية قد وضعت في موقف "تهديد" وعرضه للنقد والمراقبة والمحاسبة، بعكس الأمان والسلبية اللذين كانت تحقّقهما له وظيفته السابقة.

■ هناك ما يؤكّد أن الخبرة السابقة تلعب دوراً مهماً في ترجمة الأحداث التي تُصيبنا ترجمة إيجابية أو سلبية. فالاستجابة للرفض، والفشل في العلاقات الزوجية أو العاطفية، يتوقف إلي حدّ كبير علي مقدار الخبرات الشخصية السابقة. وكلّما زاد تعرّض الشخص لمثل هذا النوع من الخبرات، كان أكثر قدرة علي التعامل مع مثيلاتها في الحاضر أو المستقبل بصورة أفضل. ولعلّ هذا من الأسباب التي تُفسّر ما يتميّز به الكبار والبالغون من قدرة علي التعايش ومعالجة ضغوط الانفصال، وتجارب الرفض والفشل في العلاقات الاجتماعية، وكان تجاربهم السابقة قد منحتهم "حصانة" ومقدرة أكبر علي التعامل مع الضغوط، ومعالجتها بصورة أكثر كفاءة. وذلك علي العكس ممّا نجده من الاضطرابات والنوبات الحادة من الاكتئاب واليأس الذي يُصيب المراهقين، والشباب الصغير عند مواجهة الفشل في تجاربهم العاطفية أو الاجتماعية، أو غيرها.