

: أمراض السايكوسوماتك

Somatoform Disorders

- علاقة الجسم بالنفس
- دور الانفعال بالاضطراب
- ظهور الأعراض
- طبيعة الشخصية واستعدادها
- رأي علماء النفس باضطراب السايكوسوماتك
- نظرية ادلر
- نظرية وليام جلاسر
- أسباب اضطرابات السايكوسوماتك
- العلاج السلوكي

يمثل جسم الإنسان انعكاساً للصورة الواقعية والفعلية لمقدار ما تحويه نفسه من اعتلال نفسي أو ذهني، فالفرد الذي ينظر إلى المشكلات والعوائق الحياتية نظرة وسطية يكن دائماً هو المتألق بصحته وعطائه ويعكس حالة نفسية صحيحة نسبياً، وفي المقابل فإن الفرد المنهك الذي ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية قد يعكس حالة نفسية غير مستقرة وغير معتدلة نسبياً.

لكل إنسان درجة احتمال إذا زاد عليها الضغط النفسي يحدث اضطراب في العضو الذي تحمل العبء الأكبر في التعبير عن الانفعال ، فيئن الإنسان من قولونه المنتفخ أو من جلده الملتهب أو من سرعة ضربات قلبه و ضيق تنفسه بينما هو في الحقيقة يئن من أعبائه النفسية .

إن مواقف الحياة التي تمر على الإنسان تحمل في طياتها قائمة من الصدمات المتفاوتة بين أسرية وعاطفية وشخصية ولكل موقف حالة مزاجية تتزامن معه ولكل شخص أسلوب يستخدمه للتعبير عن تأثره بتلك المواقف والأحداث. فالبعض يتسم

بالإيجابية والبعض يستسلم والبعض يخفق في إدارة انفعالاته وردود أفعاله للحد الذي يخلق في ذاته مقاومة مرضية للتعامل مع تلك الصدمات والمواقف وليس مواجهتها أو ضبطها.

الاضطرابات السيكوسوماتية يشترك فيها عاملين أساسيين هما النفس والجسم وقد يحدث اختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة لضغوط نفسية حادة أو مستمرة فتضطرب صحة الفرد النفسية، بمعنى هو اضطراب أو مرض جسدي ذو جذور نفسية ويظهر على شكل ردود أفعال عضوية في أحد أجهزة الجسم.

السيكوسوماتيك : اضطرابات فسيولوجية 'جسمية' مثل: الصداع النصفي، والأكزيما، والقرحة، والقولون العصبي، وغيرها (منشؤها نفسي).

علاقة الجسم بالنفس

يتفاعل الجسم مع النفس في الألم والمعاناة كوسيلة مساعدة للتخفيف من حدة معاناة الألم النفسي، وتكمن الخطورة في عدم تفهم المريض لطبيعة هذه الأعراض الجسمية ، إن ظهور الأمراض (النفس- جسمية) هو نتيجة طبيعية للتفاعل المحتمل بين النفس والجسد، وتفسير علم النفس الفسيولوجي يقول ؛ تعتبر منطقة (الهيپوثلاموس) جهاز استقبال وإرسال يستقبل الشحنات الانفعالية من النفس ثم يرسلها إلى أجهزة الجسم المختلفة ليعبر عنها كل شخص بطريقته التي تحاكي شخصيته ، وعملية الإرسال هذه تتم من خلال أساس الجهاز العصبي اللاإرادي بفرعيه: السيمبثاوي والباراسيمبثاوي.

دور الانفعال بالاضطراب

إن الانفعال هو شعور داخلي مثل الحزن أو التوتر أو الغضب ولكن يتم التعبير عنه بصورة خارجية كال بكاء والصراخ وأحياناً الألم وتلك هي آلية ظهور الأمراض (النفس جسمية) أو ما تعرف عيادياً بـ الاضطرابات السيكوسوماتية، ومع ذلك لا يجب المبالغة في النظر لكل الأعراض الجسدية والأمراض العضوية على أنها نفسية المنشأ. فهناك تشخيصات عيادية فارقة تحدد دقة التقييم.

إن أسلوب الحياة الذي يتبعه كل شخص يكشف عن مستوى نضجه أو إخفاقه في التعامل مع الأزمات والصدمات، ويعتبر سوء التكيف والتجاوب مع الصراعات الانفعالية سبب قوي لظهور الأعراض المرضية الجسدية ذات المنشأ النفسي

ظهور الأعراض

قد تظهر الاضطرابات النفسية الجسمية ((Somatoform Disorders)) بصورة أعراض تتمثل في اعتلال الجهاز الهضمي أو ارتفاع ضغط الدم أو الذبحة الصدرية أو تقرّح القولون والتهاب المفاصل أو ألم متفرقة في الظهر، كما يعتبر الصداع أحد الأعراض الجسدية التي تأتي كتعبير عن القلق أو التوتر النفسي كنوع من التعبير البدني عن شدة الصراع.

وقد تظهر الأعراض الجسدية كأعراض مصاحبة لبعض الاضطرابات النفسية مثل الخوف الاجتماعي حيث يصاب الإنسان بالتعرق والرجفة والصداع، وكذلك اضطراب الوسواس القهري حيث تظهر في بعض الحالات تقلصات وأمراض في الجهاز الهضمي للإنسان، وهذه على سبيل المثال لا الحصر. فقد تمتد التوترات الجسدية لأكثر من ذلك في بعض الحالات.

إن استمرارية الاضطراب النفسي يؤدي إلى تغيرات في وظائف الأعضاء. وقد يكون ذلك أمراً عارضاً في البداية إلا أنه مع الوقت قد يتحول إلى عرض مزمن ومتكرر ومزعج ومسيطر.

ويستخدم البعض الأعراض الجسدية كحيلة دفاعية للهروب من موقف يسبب له الانزعاج كمن يشعر بالصداع الشديد ليجد حجة الاعتذار من لقاء أو اجتماع يسبب له الخجل أو الإحراج، وكذلك عندما يشتكي البعض من ألم الظهر المتكرر للهروب من عبء عمل يجد فيه المشقة والجهد، ولا يعني ذلك الإدعاء أو الكذب بل هو نوع من التوهم الذي يشعره الفرد حقيقة ليتخلص من موقف يفوق قدرته على التكيف أو المواجهة.

طبيعة الشخصية واستعدادها

أوضحت بعض الدراسات النفسية إضافة للملاحظات الإكلينيكية (العيادية) عن ظهور الأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي لدى شخصيات أكثر من غيرها. ومنها الشخصية القلقة، حيث تتسم تلك الشخصية بدرجة عالية ومستمرة من القلق الذي يمتد ليشمل النواحي الجسدية فيبدأ الشخص في هذه الحالة بتضخيم الأعراض البدنية وتهويل الشعور بها للحد الذي يزيد من حدة المشاكل الصحية والتي تحتد بالخوف المبالغ به وغير المنطقي على الصحة.

كذلك الشخصية ذات الطابع الهستيري، وفي الغالب تعبر مثل هذه الشخصيات عن أعراضها النفسية بأشكال من التحول الهستيري. مما يعرضها للإغماء الهستيري أو القيء أو الآلام المتفرقة في الجسد.

رأي علماء النفس باضطراب السايكوسوماتك

٠١ نظرية أدلر: (Adler)

ألفريد أدلر (Adler)، عالم نفساني قام بتشكيل جماعة علم النفس الفردي التي نادى فيها بضرورة النظرة الشاملة لشخصية الفرد والتي تتميز بالاختلاف من فرد لآخر، وقدم "أدلر" تحليله النفسي قائلاً "أن مشاعر النقص و العجز والكفاح وسيلة لتفوق الشخصية ومحاولة تميزها ووصولها للكمال، وهذا الدافع من وجهة نظر "أدلر" هو دافعاً سويةً إذا التزم الفرد بتحقيق أهدافه الاجتماعية ويتحول إلى النمط المرضى إذا فقد الفرد أهدافه الاجتماعية.

نظرية العلاج بالواقع لوليام جلاسر (William Glasser):

رأى المعالج النفسي بالإرشاد (وليم جلاسر) أن السلوك يمكن تغييره والإنسان يمكن تغيير سلوكياته بالمثل، لذا كانت دعوته للعلاج عن طريق الإرشاد بالواقع. والعلاج بالواقع يهدف إلى تحقيق أكبر قدر من المسؤولية عند الفرد حيث قدم مفهوماً خاصاً للمسؤولية ومختلفاً فكان مفهوم المسؤولية عند "جلاسر" هو إشباع الفرد لاحتياجاته دون حرمان الآخرين من احتياجاتهم، ويؤكد منهجه في العلاج الواقعي على الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد أو بين المعالج والمريض، حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المسترشد وميوله وسلوكياته وكذلك تركيزه على سلوكيات صحيحة، من أجل أن يحقق المسترشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكياته

أسباب اضطرابات السايكوسوماتك:

٠١ الصراع النفسي داخل الذات أو مع الغير الناشئ من الضغوط المحيطة به

٠٢ عدم قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات الحياتية فتوقعه فريسة للتوتر.

٠٣ التحسس المفرط بالذنب تجاه أي تصرف يصدر منه أو يصدره الآخرين تجاهه.

٠٤ فقدان الحب والطمأنينة والإحساس بالراحة، يؤدي لسوء التعامل مع الضغوط.

٠٥ عدم قدرة الفرد على تحقيق احتياجاته الأساسية، مما يولد لديه صراعاً داخلياً ينعكس على نفسيته التي تسبب إصابته ببعض الأمراض الجسدية.

٠٦ الاساليب السلبية لتخفيف التوتر والشد العصبي بالتدخين وشرب الكحوليات.

٠٧ خبرات شعورية سلبية مرت بحياته مثل الفشل أو وفاة شخص محبوب إلى نفسه.

أنواع علاج اضطرابات السيكوسوماتك :

هناك علاجات عدة لمعالجة الاضطرابات السايكوسوماتك منها ، العلاج بالأدوية ،
والعلاج بالترويح ، والعلاج بالأدوية

يعتبر استخدام الأدوية التي تخفف من آثار الشد العصبي و القلق هو
الخط الأساسي في علاج هذا النوع من الأمراض حيث تزيل هذه الأدوية
الاضطرابات الحادثة في الجهاز العصبي اللاإرادي بفرعيه السمبثاوي والجار
سمبثاوي و تساعد أعضاء الجسم المختلفة على أداء وظيفتها بصورة جيدة بعد إزالة
آثار الشد العصبي.

ويفضل اختيار المجموعات الدوائية التي لا تحدث تأثيرات جانبية منومة أو
حدوث ارتخاء في العضلات حتى يتمكن المريض من ممارسة نشاطاته الحياتية
اليومية بصورة طبيعية، و كذلك يفضل استعمال أدوية لا تؤدي إلى حدوث ظاهرة
الاعتماد الدوائي ظهور أعراض انسحاب عند الحاجة إلى إيقاف الدواء.

الأدوية والعقاقير التي يتركز دورها فقط في تهدئة الشخص، لذا نجد الاعتماد على
المهدئات والمسكنات ومضادات الاكتئاب التي تعد من أكثر أنواع الأدوية استخداماً
مع هذه الاضطرابات.

العلاج السلوكي

العلاج النفسي الفردي أو العلاج النفسي الجماعي فالأول يكون مباشراً مع
المريض فقط بمفرده أما العلاج الجماعي فهو العلاج الذي يقدمه الطب النفسي للفرد
ضمن تواجد بين أفراد الجماعة حيث تمثل بيئة العلاج للمريض.

٠١ بالترويح عن النفس يتم تفريغ الشحنات الكامنة في نفسية المريض عن طريق
ممارسته لبعض الأنشطة التي يحاول أن يخرج من خلالها انفعالاته التي قد تؤثر
بالسلب ليس فقط على نفسيته بل على جسده بالمثل، يتم فيه مساعدة المريض على
إخراج كافة الانفعالات المكبوتة حتى يشعر بالهدوء والراحة وتصبح نفسيته غير
مستثارة.

٠٢ ممارسة بعض الرياضات الروحية تمكن الشخص من التحكم في انفعالاته وما يتعرض له من مثيرات، وهذه الرياضات يكون قوامها تركيز الذهن على صور بعيدة كل البعد عن الحدث الباعث على التوتر ومن بينها رياضة اليوجا.

٠٣ أساليب الاسترخاء المتنوعة إذا كانت حالة الشخص تستجيب للاسترخاء.

وتتعدد وتختلف الشكاوى الجسدية التي تصل في كثير من الأحيان لدرجة المرض العضوي مع تغييب الأسباب الطبية لها.

وتختلف أساليب علاج الأمراض (النفس جسمية) باختلاف السبب والاضطراب النفسي الكامن خلف ظهورها، ولكن يعتمد العلاج في العموم على منح المريض مساحة للتفريغ والتنفيس الانفعالي عن صراعاته ومكبوتاته. حيث تلعب سرعة الاستثارة دورا في ظهور الأعراض النفس جسمية. لذلك يعتبر التفريغ والتنفيس الانفعالي بمثابة تحويل إيجابي لمسار الاستثارة، كما تفيد تمارين الاسترخاء مع الحالات التي لديها قابلية للاستجابة في تحسين الأعراض الجسدية النفسية عن طريق إرخاء العضلات وإزالة التوتر بشكل تدريجي، إن عملية التحكم في الانفعالات هو الأساس الجوهرى للعلاج ولا يتم ذلك إلا من خلال التحكم في درجات التوتر والقلق للسيطرة على الأعراض سواء كانت نفسية أو جسدية.