الاضطرابات النفسية العصابية

الهسيريا - الخوف المرضي – عصاب الوسواس القهري

٠١ الهستيريا

. الأسباب – الأعراض – العلاج

٠٢ الخوف المرضي phobia

الاعراض – السمات - العلاج

٠٣عصاب الوسواس القهري Obsessive-Compulsive Disorder

الأسباب - الأعراض – الأمثلة - العلاج

٠١ الهيستريا

الهستريا اضطراب نفسي تحوّلي ، حيث تتحول فيه الانفعالات النفسية إلى أعراض عضوية، دون وجود مرض فعلى ، لتظهر في صورة خلل حسي أو حركي لا إرادي ، ويعزو علماء النفس سبب تلك الحالة إلى ما يعرف بالهروب من الواقع ، حيث يعمد العقل الباطن إلى هذه الحيلة النفسية للهروب من صراع نفسي أو صدمة عافية ، وهو أكثر انتشارا في النساء عن الرجال

الأسباب.

ولقد بحث الأطباء كثيرا في مسألة إيجاد الأسباب التي تدفع إلى الهستريا ، لكن بعد طول دراسة توصلوا إلى مجموعة من العوامل ، والتي تتضافر مع بعضها فى نفس الوقت لتحدث حالة الهستريا .. وتأتى الطبيعة الشخصية للفرد على قمة هذه العوامل ، فقد قسم علم النفس الناس بناء على تكوينهم النفسي إلى عدد من الشخصيات ، منها الشخصية الهيستيرية ، والتي تكون شخصية ذات عاطفة زائدة وحساسية مفرطة وسطحية المشاعر ، هذه الشخصية إذا تم وضعها تحت عبء وضغط نفسي مبالغ فيه ، فإنها قد تصاب بحالة من الهيستريا .

وتعتبر العوامل البيئية والظروف المحيطة من العوامل التي ينبغي أن تتواجد لتسبب الهيستريا ، فقد لوحظ أن مريض الهستريا لابد وأن يعانى في مرحلة ما من حياته من ظروف حياتية سلبية مثل التفكك الأسرى ، القهر ، الاعتداء الجسدي أو النفسي ، أو حتى عدم الشعور بالأمان ، مما يولد لديه حالة من الإحباط سرعان ما تتحول إلى كبت وثورة داخلية ، تنتظر أن تنفجر وتعلن عن نفسها ، لتظهر لاحقا في صورة أعراض الهستريا المرضية .

وعلى نفس السياق فإن للوراثة دور هام ، ليس من الناحية الجينية فحسب ، بل إن الطفل الذي يولد لأبوين ذو شخصية هستيرية عادة ما يكتسب منهم تلك الصفة لاحقا ، ليصبح نسخة نفسية أخرى من أبويه .. كما أن التدليل الزائد أو القسوة الزائدة تسهم بدور رئيسي في ظهور الهستريا المبكرة لدى الأطفال .

الأعراض

وعادة ما يعانى مريض الهستريا في نوباته من بعض الأعراض الجسمانية التي عادة ما تزول خلال دقائق أو حتى ساعات ، إذ قد يعانى مريض الهستريا من حالة من التشنجات التي تشبه إلى حد كبير مريض الصرع ، أو الشلل المؤقت فى أحد الأطراف أو حتى كليهما ، أما فقدان القدرة على النطق والكلام فيعتبر من الأعراض الأساسية التي غالبا ما نراها في مريض الهستريا .

العلاج

وينحصر علاج الهستريا ف العلاج النفسي ، إذ يجب تهدئة المريض واحتوائه ، وإحاطته بالمشاعر الإيجابية كالحب والحنان والهدوء ، ويعتبر التواصل والحوار من الأمور الهامة التي يجب أن يتضمنها العلاج النفسي .. أما أثناء النوبات فيمكن إعطاء حقنة مهدئة مثل النيوريل بهدف تثبيط الجهاز العصبى إلى حد معقول

٠٢الخوف المرضي : Phobia

- الخوف العادي هو رد فعل أساسي يجعل الفرد يتعامل مع الخطر، وان الشعور بالخوف عامل نفساني مهم يجعل الفرد مستعد فسيولوجيا ونفسيا وجسديا للتصرف إما عن طريق الفرار من الموقف أو حماية نفسه باستخدام القوة الجسدية.

والسؤال هنا متى يدخل الفرد في دائرة المشكلة النفسية بسبب الخوف ؟ والجواب هو ؛ عندما يكون رد فعل الخوف أكبر مما يتحمله الموقف أو مما يتحمله الفرد .

أما الخوف المرضي فهو خوف غير منطقي ينتج عنه تجنب شعوري لموضوعات معينة مخيفة أو موقف أو نشاط. والخوف والسلوك غير متوافقين مع أنا المريض الذي يعي أن هذا الخوف غير حقيقي. وهنا يجب توضيح ما يسمى بالرهاب الاجتماعي الذي هو الخوف من الخزي أو الارتباك في موقف عام. وينشأ عن ذلك خوف ثابت من المواقف التي يتعرض فيها الشخص لإمكانية النقد من الآخرين، وقد يكون محدوداً مثل عدم القدرة على التحدث في جمع عام أو الاختناق بالطعام عند الأكل مع الآخرين، أو ترتجف يده عندما يكتب أمام الآخرين أو قد يشمل أغلب المواقف الاجتماعية مثل الخوف العام من قول شيء غبي أو من كونه غير قادر على الإجابة عن أسئلة في مواقف معينة.

حالات الخوف المرضي شائعة جداً، أحياناً تبدأ هذه الحالات في مرحلة الطفولة بدون سبب؛ وأحياناً تظهر بعد حدث يفضي إلى صدمة نفسية وأحياناً تتطور نتيجة لمحاولة فهم قلق أو فزع شديد غير متوقع «مثلاً: أشعر بالخوف لذلك

أنا أخاف من شيء ما». عندما يقابل الشخص المريض بالخوف أو حتى يتوقع وجوده في مكان أو أمام شيء يسبب له الخوف في الواقع ينتابه القلق فوراً

أعراض الخوف المرضي ؟

- هناك أنواع كثيرة من المخاوف مثل الخوف من الموت، المرض ،عذاب القبر، والأماكن الواسعة، الأماكن الضيقة، الخوف من المرتفعات، الحيوانات، من ركوب الطائرة أو القطار، الخوف من الغرباء، من الماء والنار وغيرها من المخاوف التي لا تعد ولا تحصى..

من أهم أعراض هذه المخاوف التوتر، القلق، الرجفان بالأطراف، التعرّق، خفقان القلب، التقيؤ، تشنج المعدة والأمعاء، آلام عضلية خصوصاً في منطقة الظهر والأطراف، تشوش الرؤية وتشوش بالإحساس كالتنميل وغيرها..

- سمات المصاب بالخوف المرضي؟

تتسم هذه الشخصية بأنها شخصية انسحابية وانطوائية وخجولة وعاجزة عن إشباع حاجاتها النفسية والجسدية ومتجنبة الآخرين، لديها شعور بالنقص وتفوّق الآخرين عليها، شخصية أنانية ومتمركزة حول ذاتها ومنعزلة عن الناس ومحبطة ومكتئبة وحالمة وغير ذلك.

* العلاج:

توجد عدة أساليب إرشادية لمساعدة الشخص الذي يعاني من الخوف المرضي. ولكن ربما يكون من الضروري أن تقوم بعمل شيء ما حيال مشكلة الخوف المرضي فقط إذا كانت شديدة أو أنها تعيق حياتك وتسبب لك الانزعاج. الأسلوب المذكور هنا يعتمد على العلاج السلوكي. يوجد عنصران في معالجة حالة الخوف المرضي بصورة فعّالة: أولهما مجابهة الموقف المسبب، وثانيهما التعامل مع أي أفكار مخيفة ترتبط بالقلق

بعض من أنواع العلاج:

- علاج عقّار يمنع حدوث حالة الخوف من بدايتها.

- علاج نفسي ، يبدأ بفهم أسباب سلوك الشخص وذلك يساعد في تغيير أنماط السلوك وأنماط التفكير المصاحب لحدوث حالة الهلع أو الخوف الشديد.

- علاج مركب يتضمن العلاج السلوكي النفسي والعلاج بالعقاقير.

٠٣عصاب الوسواس القهري : Obsessive-Compulsive Disorder

الوساوس هي أفكار أو دوافع شعوريـة تتسلط على المرء وتجبره علـى الاعتقاد بطريقة معينة على الرغم من شعوره بسخافتها ، وبعرقلتها لسير تفكيره السوي ، فإذا رغب في التخلص منها واجهته بمقاومة شديدة ، وإذا أراد الانشغال عنها عاودت الظهور والإلحاح ، وإذا اشتد في سعيه للتخلص منها ، مر به شعور يشبه نوبة شديدة من القلق .

أما الوساوس القهرية فهي في حقيقتها إيمان المرء بفكرة معينة تلازم المريض دائما وتحتل جزءًا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير و تكون هذه الفكرة قهرية أي أنه لا يستطيع إزالتها أو الانفكاك ، منها مثل تكرار و ترديد جمل نابية أو ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب وأحيانا قد يؤذي المصاب به نفسه جسديا كالمصابين بمرض هوس نتف الشعر، وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وإعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل .

المعرضون للإصابة بالوسواس هم من شبّو على عقدة ذنب ومن شجعوا على العناد المسرف في الطفولة ثم كبت هذا العناد لديهم كبتا شديدا أو عنيفا بواسطة العقاب والتهديد، حيث أن ألوسواسي يبدو في ظاهره هادئا مسالما طيعا خجولا ، لكنه في قرارة نفسه يتوق إلى السيطرة والتسلط والعدوان وتوكيد الذات ، وحيلته الدفاعية لستر ما يضمره من عدوان وعناد هي (التكوين العكسي).

وبناء على ما تقدم يمكننا تعريف الوسواس القهري بأنه ؛ فكر متسلط وسلوك جبري يظهر بتكرار لدى الفرد ويلازمه ويستحوذ عليه ولا يستطيع مقاومته،رغم وعيه بغرابته وعدم فائدته،ويشعر بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه،ويشعر بإلحاح داخلي للقيام به

الأسباب

لا يوجد سبب واحد محدد لمرض الوسواس القهري.و تشير الأبحاث إلى أن مرض الوسواس القهري يتضمن مشكلات في الاتصال بين الجزء الأمامي من المخ

(المسئول عن الإحساس بالخوف والخطر) والتركيبات الأكثر عمقًا للدماغ (العقد العصبية القاعدية التي تتحكم في قدرة المرء علي البدء والتوقف عن الأفكار). وتستخدم هذه التركيبات الدماغية الناقل العصبي الكيميائي" سيروتونين ".

٠١ ويُعتقد أن مرض الوسواس القهري يرتبط بنقص في مستوي السيروتونين بشكل أساسي. وتساعد الأدوية التي ترفع من مستوى السيروتونين في الدماغ عادة على تحسين أعراض الوسواس القهري .

٠٢ تلعب الوراثة دورا هاما حيث يظهر الوسواس القهري في عائلات بأكملها.

٠٣ التنشئة الاجتماعية الخاطئة والتربية الصارمة والقسوة.

٠٤تعرض الفرد لإحباطات مستمرة وفقدان الشعور بالأمن ،مما يترتب عليه الشعور بالخوف وعدم الثقة.

الأعراض

تركز الوساوس غالباً على الخوف، مثل الخوف من العدوى أو التلوث نتيجة الاتصال العادي مع بقية العالم. وهذا الخوف الدائم يكون مفزعا لمن يصاب به. وقد يؤدي لسلوكيات يستغربها الآخرون، مثل عدم الترحيب بمصافحة الآخرين أو دخول المباني القديمة. ولما كان المصابون بالوسواس القهري قد تبدر منهم أفعال أو سلوكيات غريبة، فإن الآخرين قد ينبذونهم، فيعيشون بالتالي في عزلة ، والشعوذات القهرية عبارة عن أفعال تتكرر باستمرار، وقد تصل أحياناً درجة تكرارها إلى مئات المرات. ومن الأمثلة عليها عد كل خطوة أثناء المشي أو التنظيف المستمر للأيدي أو مكان المعيشة. وعادة ما تؤدي التصرفات القهرية اعتقاداً من المرء بأن هذه الأفعال سوف تؤدي إلى عكس أو تؤدي إلى نتيجة معينة.

وفي أحيان أخرى، لا يبدو أن هناك أي علاقة بين التصرفات القهرية للفرد وبين أفكاره وهواجسه.

أمثلة عن عصاب الوسواس القهري

يشتغل ذهن المريض (أو المضطرب)بأفكار قد لا تهمه حقيقة ، كما يشعر بنوازع تبدو غريبة عنـه ، ويضـطر إلى القيام بتصرفات لا تجلب له المسرة و لا يملك أن يتخلى عن القيام بها ، و الأفكار (الوساوس) قد لا يكون لها معنى في ذاتها ، أو لا تعنى شيئاً بالنسبة للمريض ، بل وكثيراً ما تكون في منتهى السخف ،

وهو يحمل الهم على غير إرادة منه ويظل يتأمل ويفكر كأن الأمر يتعلق بالموت والحياة بالنسبة له .

والأفكار الوسواسية قد تتركز حول أمور في منتهى التفاهة أو حول قضـايا خطيرة جداً ، فقد يتحير الفرد هل كانت الأضواء مطفأة ، و يجد نفسه مضطراً إلى أن ينهض من فراشه المرة بعد المرة ليتأكد ويثق ، ويتكرر منه ذلك أثناء الليل ، أو قد يكون لدى الفرد اعتقاد مُلِح متكـرر في أنه قد يرتكـب جريمة فظيعة و يأخذ يتدبر في هـذا الاحتمـال ، أمثال هذه الأفكـار تدوم لفتـرة ثم تختفي لتعود إلى الظهور في أوقات هي أشد الأوقات غرابة وآخر ما يتوقعه المريض فتسيئه وتؤذيه

أما القهر أو الأفعال القهرية فقد تتضمن أفعالاً بسيطة إلى حد ما أو أنشطة أكثر تعقيـداً وتفصيلاً ، ولمثل هذا النوع من السلوك القهري خاصية الطقوس .

فالقهر قد يتضمن غسل اليدين أو العجز عن المرور بقطـعة من الأثاث من تنظيفها ، أو العـد من واحد إلى مائة ، وهذه الأنواع من السلوك قد تتكرر إلى حد تصبح معه ضـارة من الناحيـة الجسمية مثال ذلك أن يستمر غسل اليدين إلى الحد الذي تصبح فيه مهترئة بالفعـل من كثرة الحك والدعك.

والخاصية البارزة للوسواس والقهر هو أنها تتملك الفرد وتسيطر عليه سيطرة جامدة لا تعرف الهوادة والمرونة ؛ فهو لا يتوقف مهما اشتدت رغبته في ذلك

العلاج

١٠العلاج البيئي والاجتماعي: يحتاج المريض أحيانا إلى تغيير مكان العمل والسكن حتى يبتعد عن مصدر الوساوس، خاصة إذا كانت له علاقة بالخوف من هذه الأمراض أو التلوث بالميكروبات.

٢٠العلاج الكيميائي: تعين أحيانا العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب والأدوية المساعدة في اختفاء التوتر والاكتئاب المصاحبين للوساوس، مما يجعل المريض قادرا على مقاومته راغبا في الاستمرار في نشاطه الاجتماعي، ومنها البروزاك.

٣٠العلاج الكهربائي: وإن كان لا يفيد في حالات الاكتئاب الشديدة والأفكار السوداوية.

٤٠العلاج السلوكي: وهو الأول في العلاج للوسواس القهري وخاصة في حالات المخاوف والطقوس القهرية إما بالتحصين البطيء أو التعرض المباشر ثم الامتناع.

٠٥العلاج الجراحي : ويستعمل في الحالات المزمنة التي لا يفيد العلاج السلوكي أو الدوائي معها.

٠٦العلاج التدعيمي ورفع الذات والثقة بالنفس: كثرة الاستغفار والدعاء واتباع الأساليب العلمية والطبية السليمة إضافة إلى طلب مشورة العلماء

هناك مادة تم اكتشاف تأثيرها العلاجي القوى مؤخرا، وهي مادة الإنوسيتول (Inositol)، وهي تعد من مجموعة فيتامينات ب. وقد أكدت دراسات عدّة منها دراسة حديثة نشرت في المجلة الأمريكية لعلم النفس أن مادة الإنوسيتول أثبتت فاعلية في علاج مرض الوسواس القهري مثيلة على أقل تقدير لفاعلية أدوية مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل بروزاك ولوفوكس، ولكن بدون أي أعراض جانبية كتلك المصاحبة لهذه الأدوية. وتبرز الدراسة أن التأثير العلاجي لهذه المادة يكمن في قدرتها على إعادة الحساسية والعمل إلى مستقبلات السيروتونين في المخ. ولكن تشير دراسات أيضا أن الإنوسيتول فعال في علاج غالبية مرضى الوسواس القهري وليس كلهم، نظرا للاختلافات في التكوين الكيمائي للمخ.