

طرق العلاج والوقاية من الاضطرابات السايكوسوماتية :

مقدمة :

يتضح لنا أن مصطلح السايكوسوماتي يتم تنازله لمعنيين : احدهما بالمعنى القائل خاصة في ميدان الطب أن النظر إلى الإنسان ككل على أساس أنه نظام ديناميكي معقد و في حالة عدم اتزان هذا الكل يستجيب لتغيرات البيئة و للتغيرات في نطاق نفسه ، و إذا اعتبرنا الخلل أيا من وظائفه اعتدى الخلل الوظائف الأخرى ، أما المعنى الثاني فينطلق على اضطرابات معينة مثل ضغط الدم المرتفع ، و القرحة المعدية ، الربو و التي يبدو فيها أن العوامل النفسية تلعب دورا كبيرا و دراسة مثل هذه الاضطرابات يضع أمامنا موضوعا آخر و هو البحث في مسالة الأسباب و عمليات الأسس المرضية .

على إي حال من الممكن منع القلق من التطور إلى قمته بعملية دفاعية نفسية و أن هذا في العادة و إن كان يقلل من الأحداث الفيزيولوجية إلى انه لا يعدها تماما وتظل كمية من انفعال القلق باقية ليكون لها أهميتها من المرض و يمكن النظر إلى العملية من ناحية الكف فكثيرا ما يوجد حائل دون التعبير اللغوي أو النفسي الحركي عن القلق أو الشعور بالعداوة فيتحول التفريغ من الجهاز العصبي المركزي إلى الجهاز العصبي الأوتونومي فتتم تغيرات مرضية في الأحشاء و في الأوعية و مهما كانت العملية في البداية فإنه من المسلم به أن التكرار او الاستمرار يؤدي إلى تغير الوظيفة و بالتالي قد يؤدي إلى تغير في الأنسجة مما يصعب إصلاحه فيما بعد ,فما هي أهم الطرق العلاجية المقترحة لهذا النوع من الاضطراب ؟وما هي اهم الطرق التي تدخل في إطار الوقاية منها؟؟؟؟

أ- المساعدة الذاتية أو العلاج الذاتي :

في معظم الحالات يرفض الشخص نمط **A** في الشخصية في الذهاب إلى الطبيب النفسي وينكر حاجته إلى المساعدة الطبية النفسية ولذلك ابتكر بعض علماء النفس بعض الوسائل التي يمكن ممارستها ذاتيا للشفاء من ذلك إقناع الفرد نفسه بالآتي :

- يجب أن تقيس قدرتك على المرونة أي التغيير لتغيير المكان والتكيف السريع للمتغيرات .
- يجب أن لا يخاف من توجيه الأسئلة إلى نفسه باستمرار وبإصرار حتى يتمكن من الإجابة على السؤال الآتي :
- ما هو جوهر حياتي بجانب تلك الفوضى لمعيشتي اليومية غير المنظمة ؟

وهنا ينصح هؤلاء المرضى بالألفة مع أحداث الحياة أي قبولها والرضا بها والالتحام وإياها مع الدعوة للتكيف الناتج عن التغيرات التي تطرأ في أحداث الحياة، يجب أن يهدئ الإنسان من نفسه .

ومهما بلغت كفاءة الفرد في معالجة نفسه بالوسائل الذاتية فإن لا بد وأن يعتر فان هناك أهل الاختصاص في تقديم العلاج النفسي، وتختلف المعالجات النفسية من التحليل النفسي التقليدي إلى المناهج الجديدة كالنغذية الرجعية الحيوية .

ب- التغذية الرجعية الحيوية :

هذا المنهج جديد وأثار كثير من الجدل والخلاف حول صلاحية في الاستخدام في علاج الأمراض السيكوسوماتية، لقد تغلب المشتغلون بهذا المنهج على الصعوبات الخاصة بالجهاز العصبي .

ولا شك أن جسم الإنسان يمثل وحدة متفاعلة متكاملة وكذلك دماغ الإنسان يشكل وحدة وهناك آلاف الألياف العصبية التي تربط أجزاء المخ وفصوصه ومناطقه أو مراكزه بعضها بعضا، ولذلك رفض علم النفس نظرية الملكات التي كانت تنظر للعقل البشري على أنه مقسم إلى ملكات مستقل بعضها عن البعض .

أما تعريف التغذية الرجعية الحيوية فيشير إلى أنها العملية أو التقنية التي تؤدي إلى تعلم التحكم الإرادي في وظائف الجسم المقررة آليا أو ذاتيا أو ميكانيكيا كالانعكاسات التي تعلم التحكم في الوظائف اللاإرادية كضربات القلب ونشاط المعدة والنبض والتنفس وضغط الدم والتوتر وموجات الدماغ وذلك عن طريق تقديم مثير للفرد يتطلب منه القيام بنشاط معين ثم تخبره الآلة بنتيجة نشاطه وبأنه قد نجح وأحرز تقدما فيدفعه هذا ويشجعه لعمل المزيد منه بنشاط . (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص 167-168).

أما إذا لم يحدث تقدم فإنه يعيد النشاط من جديد إلى النشاط الأسهل منه، فالآلة هي التي تغذي الإنسان بالمعلومات وتشجعه على نشاطه الناجح، كما لو كان الإنسان يشعر بنبضه ويسير العمل أو العلاج عن طريق اختيار أحد الأنشطة الفيسيولوجية وقياسه بواسطة جهاز المراقب **Manitored** أي جهاز تقبل لبيان النشاط الداخلي ومراجعة هذا النشاط الفيسيولوجي لمعرفة قوة هذا النشاط فالجهاز يضبط النشاط وينظمه، هذا الجهاز يحس بهذا النشاط بواسطة وضع أقطاب تعطي إشارات عن فيسيولوجية هذا النشاط البدني كضربات القلب أو معدلات ضربات القلب أو ضغط الدم أو التوتر أو التقلص العضلي أو الموجات الدماغية، هذه المعلومات التي يحسها الجهاز يتم تكبيرها ثم يتم استخدامها في الآلة أو في الجهاز لتنشيط أو إثارة وتحريك ودفع إشارات عن المراقب مثل الانعكاس أو التغيرات في الانعكاس في النشاط الفيسيولوجي هذه العملية تشبه عملية الإحساس بالنبض أو الشعور بالنبض أو قياس ضغط الدم أو قياس الحرارة حيث يتم الإحساس بالمعلومات الفيسيولوجية ويتم تحويلها إلى أرقام كعدد الضربات في الدقيقة أو درجات الحرارة.

يعد ربط الفرد أو المريض بالجهاز يتم تعليمه التحكم في الوظيفة الخاصة المعاقة أو العرض الذي يعاني منه.

فالتغذية الرجعية الحيوية من احدث وسائل علاج الاضطرابات السيكوسوماتية ويعلق العلماء عليها آمالا كبيرة، وما زال هذا المجال خصبا أمام الباحث النفسي .

ج-التنويم المغناطيسي:

كان عالم التنويم المغناطيسي "مسمير غوي 1733-1815" أول من قدم عرضا مغناطيسيا في فيينا عام 1775، وادعى شفاء مرضاه عن طريق مغنطتهم وتخليصهم من آلامهم وإليه تنسب المسمرية وهناك كثير من العلماء الذين يستخدمون التنويم المغناطيسي في علاج الأمراض السيكوسوماتية وخاصة الصداع واضطراب الجلد والربو، ويستعرض التراث حالة سيدة أمريكية كانت مريضة بالربو الحاد لمدة تزيد عن العشر سنوات وتم شفاؤها عن طريق التنويم المغناطيسي **hypnosis** بعد أن كانت قد تناولت العديد من العقاقير دون جدوى، عندما كانت تخضع لجلسات التنويم المغناطيسي كان يوحى إليها بأنها لن تعاني من صعوبات في التنفس أو من رشح وسيلان أنفها وانسداده أو العطس أو صغير الصدر ولقد شفيت من النوبات الربوية التي كانت تهاجمها في موسم معين. (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص175).

د-المداداة بالإيمان :

نوع من المداداة يعتقد فيها العقل قدرته الكاملة في الجسم في شفاء كل أسقامه متى كان الشخص ذا إيمان كافي بقوة إلهية ويستمد معظم المداوين بالإيمان نصا من القرآن الكريم قوله تعالى : (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) "الإسراء 82" ، وهناك نصوص أخرى في القرآن وبخاصة تلك التي تتحدث عن فائدة

الصلاة والإيمان في الشفاء، والطب النفسي الجسمي يحاول أن يشفي الجسم بمعالجة العقل إضافة إلى معالجة العلة الجسمية والتداوي بالإيمان كذلك يعتمد على تأثير العقل في الجسم ولكن أنصاره ينتظرون منه شفاء تاما بغير مساعدة من المصادر الطبية وقد حدثت حالات من الشفاء بالإيمان يمكن إرجاعها إلى عوامل انفعالية وإلى فائدة قوة الإيحاء، ولكن هناك بعض الأمراض ليست انفعالية المنشأ والعلاج الطبي الصحيح يمنع كثيرا من المآسي فكم من مريض مات بسبب الاعتماد على الصلوات وحدها في علاج التهاب الزائدة الدودية أو السرطان أو غير ذلك من الأمراض وفي الأخير نستطيع القول أن الإيمان قوة تعمل على الشفاء أما الاعتماد على التداوي بالإيمان وحده فقد يكون بالغ الخطر وجميع الأطباء في العالم لا يوافقون على تلك الطريقة في التداوي ولكن الإيمان نفسه معترف به عاملا هاما في شفاء الأمراض لكن مع الاستعانة بالعلاج الطبي. (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص176).

خاتمة

فلاضطرابات السيكوسوماتية ناتجة من نوع أو آخر من الضغوط النفسية في مجتمع معقد، فان الناس في الغالب، لا يتمتعون إلا بحالة زائفة من السواء في محاولة من جانبهم لإرضاء مطالب المجتمع حيالهم، ويعبر ذلك عن حالة الامتثال التي يتظاهرون بها، إن تعقيد الحياة الحديثة يجعل من الصعب على الفرد أن يتمتع بحالة حقيقية من السواء والصحة العقلية الجيدة، إرضاء المجتمع يتم على حساب رغبات الناس، ودوافعهم، حيث يضطر الإنسان إلى التضحية بمطالبه في سبيل التعايش السلمي مع المجتمع المحيط به، لا يمكن أن نكون أسوياء وحسن التكيف إلا إذا استطعنا أن نتكامل في دوافعنا وانفعالاتنا وحياتنا المعرفية العقلية لابد من اتفاق كل هذه العناصر مع مثيلاتها لدى أفراد المجتمع الذي نعيش في كنفه، يستطيع الشخص المصاب بالعصاب النفسي وذلك المصاب بالاضطرابات السيكوسوماتية أن يعبر لفظيا عن مشاكله، ولكن الصعوبة عندما ينكر الإنسان المريض أنه مريض

ويظهر لنا هنا الأمراض السيكوسوماتية هي التي تنتج عن اختلال في العمليات النفسية الداخلية والتي تؤدي إلى محالة إلى اضطراب جسدي .

وقد توسع مفهوم السيكوسوماتية حسب وجهة نظر الباحثين، فالمرض النفسي الجسدي هو ربط بين :

- **المرض الجسدي** : أين تظهر مختلف الدلائل المرضية المزمنة والتي تملّي جزء من العضوية تؤدي فيها إصابات نفس العضو على مدى السنين إلى ظهور تعقيدات .

- المرض النفسي : أين يجب على المعالج أن يأخذ بعين الاعتبار اختلاف الحالة النفسية لأشخاص يعانون من نفس المرض .

لذلك لا بد من التفرقة بين مختلف الانفعالات ودورها في تفجير مراحل حادة للمرض، والمعالجة في هذا الميدان، أي الميدان السيكوسوماتي، يجب إن يجمع بين كل هذه الصفات كي يتسنى له علاج الظاهرة الجسمية والحالة النفسية للمريض .