

## ٣٣ - قلق موظف سريع التوتر



أنا موظف حكومي عمري فوق الأربعين، عليّ ضغوط كثيرة متعددة، أعاني منذ سنة تقريباً من توتر وسرعة انفعال وانزعاج ولا أملك أعصابي، أثور لأسباب تافهة أحياناً ولا أهدأ إلا بعد فترة، جسمي يؤلمني في كل مكان (رقبتي، رأسي، ظهري، بطني...) أحس بسرعة الإرهاق وتشتت الذهن وبرودة في أطرافني، إضافة إلى اضطراب الشهية ولا أنام إلا بعد أن أتقلب في الفراش لمدة لا تقل عن ساعة.

هل هذا مرض نفسي؟ وهل هو عارض أو سيستمر وكيف أعالجه؟

■ هذه الأعراض التي ذكرت تشير إلى "القلق النفسي" وفيه يكون الجهاز العصبي متحفزاً غير مستقر (في حالة استنفار واستثارة متواصلة) ويفرز نواقل عصبية هرمونية بكميات كبيرة تؤثر سلباً في سائر أعضاء البدن كما تؤثر في الدماغ وعملياته الذهنية (التفكير والتركيز والتذكر... إلخ).

تكثر هذه الحالة في الأشخاص الذين لديهم حساسية نفسية (سرعة استثارة) خاصة إذا تراكمت عليهم الضغوط النفسية أو الاجتماعية أو المادية.

يصعب إعطاء حكم حول استمرار هذا القلق (هل هو عارض أو سيستمر) لأن ذلك في الغالب يعتمد على عوامل كثيرة متنوعة يصعب التنبؤ بها (مثل بقاء الضغوط الاجتماعية أو زوالها) وتبدأ الخطة العلاجية بالتقييم الشامل للمشكلة (بأعراضها وأسبابها ومضاعفاتها)

ويشمل العلاج جوانب متعددة منها:

١- تدريبات الاسترخاء العصبي: وتهدف إلى التعود على تخفيف توتر الجهاز العصبي.

٢- أدوية خافضة للقلق وهي أنواع متعددة (وتصرف بإشراف طبيب نفسي وإذا كانت كذلك فهي مأمونة) ولها نتائج إيجابية في زوال أعراض القلق البدنية والذهنية.

٣- مناقشة طرق وأنماط التفكير والتعامل مع الأحداث والأشخاص والمواقف والأزمات، وتحديد الخلل في ذلك والسعي في تصحيحه، وهذا له أثر حسن في تخفيف التوتر والقلق.

كما يشمل العلاج نصائح وتوجيهات عامة حول الغذاء مثل تقليل تناول القهوة والشاي (وترك التدخين) ونحو ذلك.

## ٣٤ - قلق حول الطلاق



أنا امرأة أبلغ من العمر أربعة وعشرين عاماً متزوجة منذ أربع سنوات ولي طفل وطفلة، وبينني وبين زوجي خلافات كبيرة ونحن على وشك الطلاق، أعاني من توتر دائم في الأعصاب، ليلاً ونهاراً، ولا أتحمّل الإزعاج (ولو الضجة البسيطة) ولا أستطيع النوم بطمأنينة وأشعر ببرودة في أطرافي، وأحياناً بحرارة وعرق غزير، كما إن ضربات قلبي تتسارع، وأنفاسي تثور لأبسط مجهود، وأكثر ما يشغل بالي هو مستقبل ولديّ بعد الطلاق وخوفي أن أحرم منهما، أرجو الإفادة فإني في حالة نفسية عصبية. فرج الله عني وعنكم

أختكم م.ع - ينبع / السعودية

■ هذه الأعراض التي تشتكين منها تمثل حالة قلق عام متواصل، وهي ناشئة عن الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي غير الإرادي وهو جزء من الجهاز العصبي سخره الله تعالى للتحكم في كثير من الوظائف الجسدية التي يصعب أن تكون إدارتها تحت الإرادة فقط بحيث لو غفل عنها الإنسان توقفت، مثل ضربات القلب وتعاقب النفس وإفراز العرق والتحكم في وضوح الرؤية وتوازن الجسم وحركة الأمعاء وإفراز الهرمونات.. وغير ذلك. وهذه الحالة تصيب كثيراً من الناس خاصة أولئك الذين لديهم الاستعداد للقلق والقبلية للاستثارة، ويعبر الناس غالباً عن هذا المفهوم بقولهم: "فلان شخص حساس". وخلافك مع زوجك وقلقك على مستقبلك وأولادك كفيل بأن يسبب لك ذلك.

وعلاج ذلك: يشمل تقويم الحالة من جميع جوانبها: الخلافات الزوجية، وطبيعتك وسمات شخصيتك، أسباب عضوية محتملة (كإفراط إفراز هرمون الثايروكسين مثلاً) ثم التركيز على النواحي العملية في العلاج وتشمل أدوية مضادة للقلق (وهذه متنوعة وتصرف تحت إشراف الطبيب وتخفف استثارة الجهاز العصبي غير الإرادي)، كما يشمل العلاج مناقشة طرق وأنماط التفكير التي تتعاملين بها مع الواقع من حولك ومحاولة تصحيح أي خلل محتمل فيها (مثل المثالية الزائدة عن حدّها التي تتنافى مع الواقعية وغير ذلك).

أما خوفك على ولديك بعد الطلاق، وهل ستحرمين منهما أم لا.. فهو لن يزيدك إلا قلقاً وتوتراً حتى لو لم يحصل الطلاق والفراق، ثم إن المعلوم شرعاً أن أحق الناس بالحضانة الأم. قال الإمام ابن قدامة رحمه الله: "وإذا فرق الزوجان ولهما ولد طفل أو معتوه، فأمه أولى الناس بكفالته إذا كملت الشرائط فيها، ذكراً كان أو أنثى، وهو قول مالك

وأصحاب الرأي، ولا نعلم أحداً خالفهم". وتستمر أحقية الأم إلى أن تتزوج فعندها تنتقل الأحقية منها (وتكون لأمها) لحديث:

“لأنت أحق به مالم تنكحي” صححه الحاكم.

فيبقى الأطفال عند الأم إلى سن التمييز (سبع سنين) ثم بعدها يخير الولد بين الأم والأب (هذا إذا كان الولد مميزاً والأبوان من أهل الحضانة) وأما البنت فبعد السبع سنين تكون عند أبيها وليس له الحق في منعها من الزيارة، وإن كان للأب زوجة تضر بالبنت فأنت (الأم) أحق بحضانتها. توكلني على الله واستعيني به فرج الله عنك وأعانك وأصلح ذريتك .

## ٣٥ - نوبات الهلع (الفرع)



زوجتي عمرها ثمان وعشرون سنة، متعلمة، وذات خلق، ودين، ولي منها ثلاثة أطفال، منذ تزوجتها (قبل سبع سنوات) وهي تشكو نوبات متكررة من خوف مفاجيء يداهما دون مقدمات، تكون فيه مذعورة جداً، وتشعر بدنو الأجل، وتحس بضيق في التنفس، وخفقان في القلب.

هذه النوبات ليس لها وقت محدد، وغير مرتبطة بمكان دون غيره، فقد تصيبها وهي في المطبخ، أو أثناء تنظيف أولادها، أو في السوق. إذا أصابتها النوبة تضطرها إلى الانزواء في ركن من أركان البيت (إن كانت في البيت) وتبقى فيه فترة قد تصل إلى نصف ساعة- إلى أن تهدأ، وتطمئن.

أجريت لها العديد من الفحوصات الطبية، ولكن لم يتبين إلى الآن أي مرض عضوي. أخذتها لبعض الذين يعالجون بالرقية، فقال أحدهم إنها مصابة بمسّ شديد، واستمرت الرقية لمدة سنة ولم تتحسن، فأخذتها إلى آخر فأكد أنها مصابة بسحر وضعته الخادمة، ولا تزال تستعمل ما يصفه هذا المعالج منذ سبعة أشهر، ولكن لم تتغير الحالة، إن لم تكن أسوأ.

فماذا يمكن أن تكون هذه الحالة؟ وما هو علاجها؟

■ دماغ الإنسان دقيق التركيب، ويوجد فيه الكثير من المراكز العصبية التي تحكم الوظائف العقلية، والجسدية المختلفة، ومن هذه الوظائف وظيفة إدراك الخطر، والاستعداد اللازم له والتفاعل معه بما يناسبه، وذلك من خلال شبكة أعصاب معقدة، منتشرة عبر الجسم كله، تقوم باستقبال المثيرات المختلفة عن طريق أجهزة الحس، ثم تترجم هذه المثيرات الخارجية إلى عمليات وظيفية (شعورية، فكرية، وجسدية) بحيث يدرك الشخص أن هناك خطراً قادماً يتطلب المواجهة بالأسلوب المناسب ويستعد له بدنياً ونفسياً.

هذه الوظيفة الدماغية توجد عند كل إنسان، وتؤدي دورها بدرجات متفاوتة من حيث السرعة، والدقة، ونوعية الاستجابة، بحسب اختلاف عوامل الوراثة والبيئة وغيرها.

قد يحدث خلل في هذه الوظيفة (لأسباب مختلفة) يؤدي إلى حدوث استثارة تلقائية (دون وجود مستثير خارجي) فتظهر الأعراض المذكورة في سؤالك، وأعراض أخرى

مثل: الارتجاف، والرعدة، والغثيان، وآلام في البطن، وإحساس بالحرارة، أو البرودة الشديدة، وشعور بعدم الثبات، وفقد الاتزان، وفقد السيطرة على النفس.

وتتصاعد شدة الأعراض المذكورة خلال دقائق معدودة، ثم تزول تماماً خلال فترة وجيزة، ويعود الشخص إلى حاله، ولكنه يظل بين النوبات خائفاً يترقب حدوث نوبة جديدة، وتتفاوت هذه النوبات في الشدة، والتكرار بحسب عوامل كثيرة.

هذه الحالة معروفة في الطب النفسي، ومنتشرة في أنحاء العالم وتسمى اضطراب الهلع، وهي تصيب ما بين ١-٣% من الناس في المجتمع ذكوراً، وإناثاً، وتشكل ما يقارب ١٥% من الحالات في العيادات النفسية، وقد يصاحبها خوف من الأماكن المتسعة كخوف الأسواق، والحفلات، ونحو ذلك.

وقد أوجدت دراسات نفسية كثيرة أن هؤلاء الأشخاص لديهم استعداد وراثي لهذا الاضطراب، وأن نسبة منهم لديهم أقارب مصابون بحالة مشابهة.

ويشمل العلاج جوانب نفسية، واجتماعية، ودوائية، وإضافة إلى الجوانب الإيمانية تحتاج زوجتك إلى أن يراعي حالتها كل من حولها، بحيث لا تلام أو تُنتقد إذا بدر منها بسبب حالتها- تصرف يثير التساؤل، أو يلفت النظر، كما تحتاج إلى تخفيف الأعباء الاجتماعية، والنفسية عليها. توجد علاجات دوائية أثبتت فاعليتها في تقليل عدد النوبات، وتكرارها، وتخفيف شدتها.

أما الجوانب الإيمانية فلا أظنه يخفى عليك أنها تشمل الصبر، والاحتساب، والدعاء، والتوكل، وبذل الأسباب المشروعة في التداوي. ومن الأفضل والأولى أن ترقى نفسها هي (أو تقوم أنت برقيتها) بنية طلب الشفاء من الله تعالى (بغض النظر عن السبب)، فهذا أقوى، وأنفع لتأثير الرقية، وأدعى للاستجابة، وأما التنقل بين المعالجين بالرقية ففيه ما فيه من المحذورات التي لا تخفى على مثلك، إضافة إلى استعجال كثير منهم في تشخيص المس، والسحر، والعين، وعدم تبصرهم، وجشع الكثير منهم، وسفهه، واستغفاله للناس، وربما ترى هي وتشاهد عندهم من الحالات ما يزيد قلقها، وخوفها. أعانها الله وشفأها. وينبغي أن لا يراها الأطفال في حالتها تلك (عند حدوث نوبات الهلع) لئلا يتأثروا بوضعها.

## ٣٦ - خوف اجتماعي (رهاب اجتماعي)



أنا شاب أبلغ الثامنة عشرة من عمري، أعاني من شدة الخجل. إذا أردت أن أتكلم أمام الآخرين أجد نفسي متردداً أو مرتبكاً، قلبي يرتجف وأتصبب عرقاً وتتشتت أفكارى بحيث لا أستطيع أن أعبر عن فكرة أو أثبت على رأي. يساورني قلق كبير إذا كُلفت بأي مسؤولية حتى لو كانت صغيرة فأسهر الليل أفكر في كيفية أداء ما كُلفت به، وفي النهاية لا أتقن أداء ما كُلفت به، كما أعاني من الحساسية الشديدة في علاقتي مع الآخرين فأغضب إذا نهمني أحد حتى لو كان مازحاً. تجمع كل هذا لدي وأصبح يسبب قلقاً لي في جميع أموري. أرجو حل مشكلتي هذه.

ع.ك- الرياض

■ الأعراض التي تعاني منها هي أعراض نوع من أنواع القلق يسمى "الخوف الاجتماعي" أو الخجل وفيه تحدث استثارة للجهاز العصبي غير الإرادي بسبب التعرض لبعض المواقف الاجتماعية، فيزداد إفراز بعض الهرمونات والنواقل العصبية في الجسم بصورة سريعة وخارجة عن التحكم، مما يؤدي إلى الأعراض التي ذكرتها.

أسباب هذه الحالة متعددة وترتبط بعوامل كثيرة كعامل الوراثة وعوامل في الطفولة (تربية صارمة أو ظروف قاسية)، وعوامل البيئة (البيت، الأقارب، الأصدقاء، المدرسة...) كما إن لها ارتباطاً بنوع شخصيتك (ولاسيما وقد ذكرت أنك تعاني من الحساسية الشديدة، في علاقاتك مع الآخرين شخصية تجنبية). وبما أن الحالة أوصلتكم إلى حدّ شديد من المعاناة فأنت بحاجة إلى برنامج علاجي تحت إشراف مختصين في العلاجات النفسية، وأطمئنك أن هناك العديد من أمثالك استفادوا كثيراً من هذه البرامج العلاجية واستطاعوا تجاوز هذه المرحلة بخطى ثابتة.

البرنامج يشمل جوانب علاجية دوائية وغير دوائية، وتتم فيه جلسات فردية وجماعية مع أناس يواجهون المشكلة نفسها أو قريباً منها، كما يجري التعمق في فهم طبيعة القلق والمخاوف التي تنتابك وشدتها وأي المواقف يؤثر عليك أكثر من غيره، ويكون ذلك بإشراف مختص في مثل هذا النوع من العلاجات، ومع الوقت يتم التدرج بوضع الحلول المناسبة لكل جزء من هذه المشكلة على حدة، كما يشمل البرنامج التركيز على اكتساب المزيد من المهارات الاجتماعية كالقدرة على إبداء الرأي والانتقاد والاعتراض على الآخرين بأسلوب مناسب، فضلاً عن تمارين استرخاء نفسي للتقليل من القلق والتوتر.

أما من ناحية الأدوية فلها دور إيجابي في تخفيف الأعراض إلى حد كبير، ومنها دواء اسمه: "اندرال" حيث يؤخذ قبل التعرض للموقف الاجتماعي، بساعة تقريباً (أخذاً بالاعتبار أن هذا الدواء لا يناسب من لديه مرض الربو).

وقبل هذا وبعده لا تغفل الجوانب الإيمانية في الموضوع، من حيث الازدياد من التوكل، وتقويض الأمور إلى الله تعالى والإكثار من دعائه والتضرع إليه في كشف ما تعانيه.

\* لا يعد الارتباك اليسير عند بدء الحديث أمام مجموعة من الناس من الرهاب الاجتماعي إلا إذا استمر وأدى إلى تقادي المواقف الاجتماعية.

\* الرهاب الاجتماعي منتشر بكثرة في مجتمعاتنا ويعرف ذلك من يعمل في العيادات النفسية، وكثيراً ما يمتنع المريض عن مراجعة الطبيب النفسي ويحاول مقاومة معاناته بمفرده والغالبية الكبرى من هؤلاء تبقى معهم المعاناة وتؤثر في علاقاتهم الاجتماعية وعطائهم الدراسي أو الوظيفي ومنهم من يتأخر عن الزواج، بينما لو استدركوا الأمر في بدايته وطلبوا العلاج المناسب عند المختصين لأمكن التخلص من هذه المشكلة بأسرع وقت، وكثير منهم يصيبه اكتئاب بسبب الرهاب.

\* من أبرز المواقف التي يظهر فيها الخجل:

- المناسبات الاجتماعية (زواج - عيد - عزاء... الخ).
- التدريب الميداني لطلبة السنوات النهائية في الكليات.
- إمامة الصلاة الجهرية.
- صب القهوة والشاي للضيوف.
- في قاعة الفصل - عند الإجابة الشفهية.

\* يخلط كثير من الناس بين الحياء (وهو خلق محمود شرعاً) وبين الخجل والرهاب خصوصاً النساء.



## ٣٧ - وسواس قهري في الوضوء والصلاة



عمري ثلاثون سنة، متزوجة منذ ثماني سنوات ولدي ثلاثة أولاد وبنت. أسكن مع زوجي وأهله. ليس لدينا مشكلات اجتماعية وحالتنا المادية ميسورة والله الحمد.

أعاني منذ سنوات وسواس متكررة في الوضوء، والصلاة، والاستحمام، فأعيد الوضوء أكثر من عشرين مرة، كلما انتهيت منه شعرت بوسواس شديد يدعوني إلى إعادة الوضوء.

أما الاستحمام فقد استغرق فيه ثلاث ساعات تقريباً، وعندما تشتد الحالة قد أمضي خمس ساعات.

أقرأ الأوراد باستمرار، وأستعيز بالله تعالى من الشيطان ووسوسته وقد استفتيت بعض أهل العلم فأرشدوني إلى المداومة على الاستعاذة بالله من الشيطان، وأن أكون على وضوء، وألا أستجيب لهذه الوسواس. ولكني لم أتمكن من التخلص منها إلى الآن مما أثر على وضعي في بيتي، ومع أبنائي وزوجي وأهله، وأخشى أن يكون عدم قدرتي على طرد هذه الوسواس بسبب قلة إيماني.

س. محمد - القصيم

■ الوسواس أنواع ودرجات، فمنه الطفيف اليسير الذي يعرض لمعظم الناس ويزداد في الصلاة حيث يورد فيه الشيطان، على ذهن المصلي، أموراً تشغله وتلهيه عن الخشوع.. وهذا قابل للمقاومة (وذلك بصرف الانتباه عنه إلى ما سواه وتركيز الذهن، والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ووسوسته).

أما ما تعانينه فهو درجة شديدة من الوسواس المرضي، ويسمى المختصون النفسيون "الوسواس القهري"، حيث يقهر الوسواس المريض ويغلبه رغم محاولة المريض الجادة في المقاومة والامتناع وقناعته التامة بخطأ سلوكه وعدم صحته.

هذا المرض منتشر بكثرة، ليس فقط في المجتمعات الإسلامية بل وفي غيرها من المجتمعات أيضاً. وله محاور يدور حولها تتمثل في مسائل النظافة، والعبادات، والاعتقادات. وقد يكون بشكل أفكار وسواسية ذهنية فقط دون تكرار عمل ما.

أجريت عشرات الأبحاث العالمية على هذا المرض لمعرفة أسبابه، وتم اكتشاف بعض العوامل المؤثرة في ظهوره وزيادته فمن ذلك:

\* وجود استعداد وراثي لدى المريض (فكثير من مرضى الوسواس القهري لهم أقارب مصابون بالداء نفسه وإن تغير نوع الوسواس وشدتها).

\* نقص بعض النواقل العصبية الحيوية في الجهاز العصبي في الدماغ- ولاسيما مادة "سيروتونين" ويؤيد هذا الاستجابة الملحوظة للأدوية التي تعمل على إعادة توازن هذه المادة (مثل دواء بروزاك وسبرام ونحوهما).

\* للقلق والاكتئاب وطبيعة الشخصية أثر في ظهور الوسواس أو زيادته.

هذا المرض قابل للعلاج والشفاء خصوصاً إذا بادره المريض بالعلاج اللازم على أيدي المختصين من أطباء واختصاصيين نفسيين ويشمل العلاج جوانب دوائية وجوانب غير دوائية منها طريقة منع الاستجابة وطريقة إيقاف الأفكار.

ونتائج هذه الطرق العلاجية جيدة جداً واستفاد منها (بحمد الله) كثير من المراجعين الذين اتعبهم الوسواس سنين طويلة. ومشكلة كثير من مرضى الوسواس القهري أنهم يخفونه فترة طويلة، أو يحاولون التغلب عليه بجهود فردية كثيراً ما تفشل، فيستمر المرض ويصبح مزمناً وبعضهم يأتي لطلب العلاج مستعجلاً التحسن والذي قد يتأخر بعض الوقت، وبعض الحالات تتحسن ثم تنتكس بعض الشيء.

لا تربطي بين عدم قدرتك على طرد هذه الوسواس القهرية ومستوى إيمانك، فهذا مدعاة لزيادة تأنيب الضمير لديك، وزيادة القلق والوسواس. وبادري بطلب العلاج، وتوكلي على الله، وتصدقي وادعي.

يختلف الوسواس القهري عن الشخصية الموسوسة وكثيراً ما يتواجدان في الشخص نفسه ولكن وجود أحدهما لا يلزم منه وجود الآخر. شفاك الله وكتب أجرك.

## ٣٨ - القولون العصبي



أختي عمرها خمسون سنة، أم لأربعة أولاد، وثلاثة بنات يسكنون معها، تعاني منذ سنوات ألماً في بطنها يصيبها بصفة متكررة (تقريباً كل شهر لمدة بضعة أيام) وتشكو معه انتفاخاً وامتلاءً في بطنها، مع إمساك في أغلب الأحيان.

راجعت عدداً من الأطباء في المستوصفات، والعيادات الباطنية المتخصصة، وأجريت لها فحوصات كثيرة، ومتنوعة كانت كلها تقريباً سلبية، ولم يتم اكتشاف أي سبب لهذه الحالة إلى الآن. وفي آخر مراجعة ذكر الطبيب الباطني أن حالتها بسبب مرض القولون. وأنه ينبغي إحالتها إلى عيادة نفسية، ولكنها لم تقتنع بذلك، علماً بأنها تدرك أن حالتها تزداد سوءاً مع زيادة الضغط النفسي عليها، الذي تولده بعض المشكلات العائلية داخل البيت. كثيراً ما تستعمل وصفات علاجية شعبية تشتريها من العطارين. فماذا يقصد بمرض القولون؟ وما علاجه؟

أبو سليمان

■ "القولون" اسم للأمعاء الغليظة، والتي تمتد علواً من أسفل الجهة اليمنى في التجويف البطني إلى ما تحت الأضلاع، ثم عرضاً إلى الجهة اليسرى، ثم نزولاً إلى أسفل الجهة اليسرى في الحوض، وتتكون من مجموعة عضلات دائرية وطويلة تنقلص بصورة منتظمة، بحسب ما يصلها من نبضات عصبية عن طريق الجهاز العصبي غير الإرادي، وبحسب كمية ونوعية الطعام.

أما مرض القولون فيراد به "القولون العصبي" وهو اضطراب يحدث في عمل القولون بسبب عصبي في الغالب. فيؤدي إلى انقباضات قوية، ومكررة غير متناسقة للعضلات الدائرية والطولية ينتج عنها ألم شديد في معظم أجزاء البطن (خصوصاً الجهة اليسرى) ويصاحب ذلك اضطراب في وظائف الإخراج (أحياناً إمساك، وأحياناً إسهال وقد يخرج مع البراز مخاط) مع شعور بالامتلاء، والانتفاخ في البطن، واحتباس الرياح، وقد يشكو المريض أيضاً حموضة، وحرارة في المعدة، وآلاماً متنوعة في الجسم كله.

تختلف الأعراض (نوعاً وشدة) من شخص لآخر، وهي في الإناث أكثر منها في الذكور بنسبة (١:٣) في بعض المجتمعات، ولم يُعرف على وجه التحديد السبب لذلك، ولكن دراسات طبية أظهرت دور بعض الأطعمة في تهيج القولون، واستثارتها، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان الجوانب النفسية ودورها في تفاقم الحالة وشدتها، وتميل

بعض الدراسات الحديثة إلى وجود خلل في عضلات وأعصاب القولون، ولذا يكثر اضطراب القولون لدى الأشخاص الذين يميلون إلى القلق، ويتميزون بالدقة والصرامة، والذين يكتبون مشاعرهم، ويحبسونها في أنفسهم، وعند الذين يصابون بمرض الاكتئاب النفسي.

أما العلاج فيشمل الخطوات التالية:

\* فهم طبيعة المرض، وارتباطه بالنواحي النفسية (ويدخل فيها الإرهاق الذهني، واضطراب مواعيد النوم) والعمل على تقادي هذه الأمور قدر الإمكان والتنفيس عن المشاعر المتركمة.

\* تنظيم الأكل، وتناول الأغذية المحتوية على الألياف كالخضروات، والفواكة، والقمح كامل القشرة (ولاسيما لمن يعانون إمساكاً شديداً)، وتحديد أنواع الطعام التي تستثير القولون، وتهيجه، وتبعث الأعراض (كالبهارات مثلاً) وتقاديها قدر الإمكان.

\* قد تدعو الحاجة إلى استخدام بعض الأدوية إما لتخفيف تقلصات القولون، وإما لعلاج الجوانب النفسية كالقلق، والاكتئاب التي يكون لعلاجها أثر كبير في زوال الأعراض، ويكون ذلك بإشراف الأطباء المختصين.

يعد القولون العصبي من الأمراض المزمنة التي تستمر سنوات عديدة (تبدأ في أول مرحلة الشباب في الغالب، وتتضح أكثر في عمر ما بعد الأربعين) ولا توجد مضاعفات خطيرة له على المدى البعيد، وتتحفض شدة الأعراض، وتكرارها باتباع الخطوات العلاجية المذكورة آنفاً.

وحيث إن أختك تعاني بعض المشكلات العائلية داخل البيت، فينبغي الالتفات لتلك المشكلات، ومعالجتها بالأساليب المناسبة بحسب طبيعة هذه المشكلات وشدتها: لأن في ذلك دوراً كبيراً في تخفيف معاناتها، وتحسن حالتها. أعانها الله وشفأها.

## ٣٩ - توهم المرض



والذي يبلغ من العمر ٤١ سنة، كان في صحة جيدة إلى أن توفيت والدته (جدتي) بمرض القلب -رحمها الله- ومنذ ذلك الوقت وهو يعاني من آلام وشكاوى جسدية، وضعف في الصحة، وقلة شهية للطعام، وينتابه إحساس بأن لديه مرضاً في القلب، مما جعله ينتقل بين عيادات الأطباء، ويجري العديد من الفحوصات لوظائف القلب، وكلها كانت سليمة، وكثيراً ما يحس بوخزات في الجانب الأيسر من الصدر، وقد نصحه بعض الأطباء بعرض نفسه على طبيب نفسي فرفض، فماذا أستطيع أن أفعل لمساعدته؟  
منيرة ع.

■ يبدو من هذه المعلومات أن الوالد لديه ما يسمى بـ "توهم المرض" وهو اضطراب نفسي يتعلق بمحتوى التفكير، حيث ينشغل ذهن الشخص (إلى درجة كبيرة) بوظائف جسمه وصحته، ويتصور أن لديه مرضاً خطيراً يهدد حياته، وأنه على وشك الموت، فتراه يفسر أي عرض بسيط (كالخفقان في القلب مثلاً) على أنه علامة على المرض ودليل واضح ينبغي أن لا يُهمل. ولذا فهو يجري الفحوصات واحداً تلو الآخر، وينتقل بين العيادات والمستشفيات باحثاً عن نتيجة تقنعه بأنه مريض فعلاً. وقد لا يقتنع بكثير من آراء الأطباء إذا كانت تنفي وجود مرض جسدي لديه، حتى وإن كانت آراؤهم مبنية على تحاليل وفحوصات موثوقة وربما يقتنع بعض الشيء لمدة محدودة ثم ما يلبث أن يقلق على صحته من جديد.

هذا المرض موجود بكثرة ولكن اكتشافه قد يصعب، حيث إن المريض لا يستقر في مراجعته عند طبيب واحد، بل ينتقل بين عدد من الأطباء. وقد أوضحت الدراسات في هذا المجال أن ما يقارب ٨٥% من هذه الحالات تكون ثانوية، ناتجة عن اضطرابات نفسية أخرى كالاكتئاب والقلق ونحوهما. وحيث إن الوالد حديث عهد بفقد والدته -رحمها الله- فقد يكون توهمه المرضي هذا جزءاً من حالته النفسية التي يمر بها بعد هذا الحدث. ومرحلة الحزن بعد فقد عزيز تعد أمراً طبيعياً وتغيراً نفسياً متوقفاً، وقد تمتد لعدة أشهر ولكنها تزول بالتدرج.

ويكثر التوهم المرضي لدى نوعية من الناس أكثر من غيرهم، وهم أولئك الذين يتصفون بالحساسية الزائدة خاصة تجاه الجوانب الصحية، وما يتعلق بها من أمور النظافة ونحوها، لذا تراهم يتابعون بدقة الأخبار الصحفية المتعلقة بالأمراض، ويقتنون الكتب والمجلات الطبية، ويبادرون إلى إجراء الفحوصات الكثيرة عند أدنى علة صحية.

إن أحد أهم العوامل المفاقمة لهذا المرض هو إصابة أحد الأقارب بمرض خطير أو موته به حيث يزداد قلق الشخص حول صحته، ويخاف على نفسه من ذلك المرض، إلى درجة التوهم أنه مصاب بالمرض نفسه، وأن مصيره سيكون كذلك إذا لم يبادر بالعلاج.

ومما يؤخر شفاء هذا المرض وجود مشكلات نفسية واجتماعية كبيرة تتطلب من المريض الصبر والمواجهة وهو بصحة جيدة. فيظل المريض في دوامة توهمه المرضي هرباً من تلك المشكلات التي يرى أنها فوق طاقته. وكأن لسان حاله يقول: "توهم المرض أهون من مواجهة المشكلات المقبلة التي تُلقى عليّ لو أصبحت صحيحاً معافى، فالاستمرار في هذا التوهم يخفف عناء كثيراً" وقد لا يعي المريض هذا الأمر وعياً تاماً.

وتشمل الخطة العلاجية الالتفات لجميع الظروف النفسية والاجتماعية المحيطة بالمريض، ومؤازرته وإعانتته للتغلب عليها، وفتح المجال له للتحدث عن معاناته النفسية ومخاوفه وقلقه، ومحاولة التطمين والإقناع بهدوء، والإسراع في معالجة أي اعتلال نفسي (كالإكتئاب والقلق...).

وينبغي تذكير المريض بقول الله تعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا} بكل مدلولات الآية.