

بكلية الطب جامعة صنعاء - نقف على معالم الاختلالات المؤثرة سلباً على الصحة النفسية التي قلما اهتم بها الناس، بل ويعتبرها البعض شيئاً معيباً أو مخجلاً مع أنها تشكل للكثيرين عائقاً متى حادوا عن علاجها أو تخلفوا عنه فإلى ماورد في هذا اللقاء:

لقاء/ محمد أحمد الدبعي

■ الصحة النفسية لا تعبر عن الخلو من الأمراض النفسية كما يعتقد البعض، إنما معناها أوسع وأشمل، تتحدد فيها ثقة الإنسان بنفسه وتمكنه من إحداث التوافق والتناغم بين قدراته وطموحاته ومثله وعواطفه وضميره من أجل تلبية متطلباته وقدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي.

في اللقاء التالي مع الدكتور / عبداللله الارياني - استاذ الطب النفسي

# لماذا نهمل صحتنا النفسية

د/عبدالله الارياني لصحيفة «الثورة»

## ■ على الناس ألا يظلوا حبيسي الموروثات الخرافية من حقب الجهل والتخلف ■ الامراض النفسية ليست من أعمال الجن والشياطين وإنما أمراض قابلة



### ■ إفراط المريض النفسي في تعاطي القات والدخان أثناء العلاج وعدم انتظامه في تناول الدواء أهم سببين لفشل العلاج النفسي

أولدى محاولته الانتحار. فيه تشجيع للمريض على العلاج وتقيدته والتزامه بإرشادات الطبيب المعالج. وأشير هنا إلى أهمية استعمال العلاج الذي يصفه طبيب الأمراض النفسية بانتظام للفترة التي ينصح بها.

ففي العادة يحتاج المريض النفسي لفترة طويلة للعلاج حتى مع تحسن حالته، إلى المدة التي يراها الطبيب النفسي ملائمة، ولو توقف المريض عن العلاج فجأة فهناك احتمال كبير لعودة المرض مرة أخرى. وأشدد على أهمية مراعاة مشاعر المريض النفسي وعدم وصمه بالمريض أو المجنون حتى لا تزداد حالته سوءاً وتقيداً.

ومن شأن الضغوط الشديدة التي يتعرض لها المريض النفسي أن تظهر لديه حالة من المعاناة يصعب معها مجاراةه واندماجه في المجتمع وقصوره في التكيف. على غير العادة. مع مايقوم به ويفعله الناس، وبالتالي حدوث تراجع وضعف في قدرته على الأداء الفاعل في العمل والإنتاج.

ولأنه ضرورة تشجيع وتحفيز المريض النفسي على مواصلة عمله، كونه المريض النفسيون قادرين على القيام بالأعمال المعتادة، فيجب علينا أن نشجعهم دون إجبارهم على العمل فوق طاقتهم.

وأنكر الأطباء والعاملين في المصحات النفسية إلا حاجة لاستبقاء المريض النفسي بالمستشفى أو المصحة النفسية مدة إضافية لاجابة لها، لأن مكوته فيها مدة طويلة يجعله متكللاً على غيره وأقل قدرة على العمل والاندماج في المجتمع وقد يصبح معتمداً بشكل كامل على الآخرين.

الشياطين، وإنما أمراض قابلة للعلاج والشفاء، وعلى الناس ألا يظلوا حبيسي الماضي والموروثات الخرافية من حقب الجهل والتخلف التي لا صلة لها بالتشخيص للأمراض النفسية وبغيرها المعتمد على العلم والطب والتخصص.. بعيداً عن الكهانة والشعوذة وعمما يدعيه الدجالين.

فالطبيب النفسي وحده المناط به تشخيص الأمراض النفسية ووضع الخطة العلاجية الملائمة والكفيلة بشفاء المرضى النفسيين.

وأقول لمن يخجلون من البوح بمرضهم إلى الحد الذي يدفع بهم إلى التخلف عن العلاج، وكذا المسؤولين عنهم في أوساط الأسرة، إلا داعي لهذا الخجل، فهو يزيد من تصعيد مشكلة المرض النفسي.

والكثير ممن عانى أمراضاً أو مشاكل نفسية تعافى بعد تلقيه للعلاج المناسب على يد أطباء مختصين، وقد طور العلم في السنوات الأخيرة الكثير من الأدوية التي تساعد في علاج الأمراض النفسية.

وبالمقابل توجد حالات نفسية كثيرة تستجيب للإرشاد النفسي لدى الطبيب النفسي والعلاج السلوكي وما إلى ذلك من طرائق العلاج النفسي الأخرى.

### تنوع المعالجة

■ كيف تتم معالجة الأمراض النفسية؟ وهل يلزمها بالضرورة تناول عقاقير؟

– يمكنني القول إن المرض النفسي أكثر قابلية للشفاء، وتشكل نسبة الشفاء فيه ما بين «70، 80%» تقريباً، أما المرض العقلي فقد يحتاج إلى تاني وعلاج مكثف، وغالباً بصورة دائمة ومنظمة.

وهناك ثلاثة أساليب للعلاج النفسي:

#### 1. العلاج بالعقاقير:

وهي علاجات مفيدة جداً، تعمل على تعديل المواد الكيميائية بالدماغ المسببة لأعراض الأمراض النفسية.

ولأسف هناك نظرة سلبية حول الأدوية النفسية بأنها مخدرة أو مدمنة، وهذا غير صحيح، فكل ما في الأمر أن الإنسان في حالات معينة بحاجة إلى استخدامها لفترات طويلة جداً ما أعطى هذا الانطباع لدى بعض الناس.

وأشير إلى أنه ليس بالضرورة استخدامها في جميع الحالات النفسية.

#### 2. العلاج النفسي:

علاج قائم على التخطاب بين الطبيب أو المعالج النفسي والمريض في جلسات محددة لهدف معين، ويتم فيها طمأنة المريض وتشجيعه وتدريبه على أساليب ذاتية للتغلب على مرضه.

#### 3. العلاج الكهربائي:

علاج مفيد جداً لحالات الاكتئاب العقلي الشديد الذي يرفض فيه المريض العلاج ويهدد حياته لدى امتناعه عن الأكل والشرب

السمعية أو البصرية.

بينما المرض العقلي من الحالات القاسية على المريض، وتحدث نتيجة عوامل متعددة، منها بالطبع عامل الوراثة وعوامل بيئية أخرى، ويتسم بشدته، كما أنه بحاجة لفترة علاج طويلة.

وبالنسبة لحالات «الاكتئاب - الهوس - القلق - الفصام - الوسواس القهري» فهي أنماط من الأمراض النفسية وأسبابها خليط من الاستعداد الوراثي والأسباب البيئية والاجتماعية، ولكل مرض علاجه على حده، ولا مجال لذكر كل واحد منها في هذا السياق لطول شرحها.

### تصحيح المفاهيم

■ اعتبار المرض النفسي مسأ شيطانياً أو حالة تلبس للجن بالإنس أمراً يدفع بالكثير من المرضى النفسيين إلى الخجل من التحدث عن معاناتهم وعدم البوح حتى للأطباء المختصين.. برأيك كيف بالإمكان وضع حد لهذه الاختلالات؟

– الأمراض النفسية ليست من أعمال الجن أو

### ■ الطبيب النفسي وحده المناط به تشخيص الأمراض النفسية ووضع الخطة العلاجية الملائمة والكفيلة بشفاء المرضى النفسيين



### المرض النفسي

■ سبباً لأغوار النفس وما يفسد على توازننا النفسي والسلوكي.. حبذا لو وضحت لنا مفهوم المرض النفسي؟

– من السهل تعريف الأمراض البدنية، حيث توجد مقاييس معروفة ومحددة متى حاد عنها القياس أعتبرت مرضاً.

أما في المرض النفسي فالأمر يختلف اختلافاً كبيراً، حيث لا توجد مقاييس محددة للسلوك كما ونوعاً والتي يمكن بواسطتها أو نفسه في كل الأوقات عند كل الناس، فهناك العوامل الشخصية التي تختلف من فرد إلى فرد، وهناك العوامل البيئية والثقافية والتربوية.

توجد عدة مفاهيم للمرض النفسي ولكن ما اتفق عليه في تعريف المرض النفسي أنه: حالة من التعوق أو المعاناة الجسيمة أو كلاهما، تؤثر على فاعلية الإنسان وعلى تكيفه الاجتماعي وعلى تصالحه النسبي مع نفسه، وهذه الحالة يصاب بها الشخص نفسه لدرجة تعتبر سلبية إذا قيس بما كان عليه قبل ذلك.

### فروق وتباينات

■ يغلب على الناس الخلط بين المرض النفسي والمرض العقلي، بل ويعتبرهما البعض جنوناً.. فهل وضعتنا على أوجه الفرق والاختلاف بينهما؟

– أولاً أن المرض النفسي خفيف مقارنة بالمرض العقلي ولا يسبب إعاقة كبيرة للإنسان ولا يخلط فيه المريض بين الواقع والخيال، فلا توجد لديه أهام وهلاوس، وتظل بصيرته بمرضه سليمة، ويلجأ – غالباً – لطبيب العلاج، فيما تصل نسبة انتشاره في المجتمع إلى «20%».

بينما المرض العقلي شديد مقارنة بالمرض النفسي ويسبب إعاقة شديدة للمريض تعزله عن مجتمعه وأسرته.

كما يخلط المريض العقلي الواقع بالخيال ويعاني من هلاوس وأهام ويفقد بصيرته بمرضه ويرفض العلاج، إلا أن نسبته لا تمثل سوى «1-2%» في المجتمع.

### أنماط متعددة

#### ■ كيف تفسرون الحالات النفسية

التالية «الاكتئاب - الهوس - القلق -

الفصام - الوسواس القهري»؟

– سبق وأن ذكرنا أن المرض النفسي ليس كالمرض العقلي، وأحب أن أضيف هنا إلى ما سبق بأن المرض النفسي اضطراب لطيف في التفكير والمشاعر والسلوك للإنسان وفي مكونات بنائه النفسي، يكون معه الإنسان مدركاً للحالة التي هو فيها ويسعى للخروج مما هو فيه، وقادراً على شرح معاناته وألامه النفسية، وليست لديه أعراض كالضلالات الفكرية أو الهلوسة