المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center for Mental Health Promotion

موعدي
#كلنا_سند

الصحة النفسية

مُبادرة #كلنا_سند ، تطبيق موعدي

قائمة المحتويات

الصحة النفسية. _____ ١

- محددات الصحة النفسية. _____ ١
- حقائق حول الصحة النفسية. _____ ١
- مفاهيم خاطئة حول الصحة النفسية. _____ ٢

الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا. _____ ٣

اضطرابات الصحة النفسية. _____ ٥

- الاكتئاب. _____ ٦
- اضطرابات القلق. _____ ٨
- اضطراب ثنائي القطب. _____ ١٠
- اضطراب الفُصام. _____ ١٢

قائمة المراجع. _____ ١٤

الصحة النفسية

الصحة النفسية هي أساس العواطف والأفكار وطرق التواصل والتعلم والمرونة واحترام الذات. تُعرّف الصحة النفسية بأنها حالة ديناميكية من التوازن الداخلي تمكّن الأفراد من استخدام قدراتهم في انسجام مع قيم المجتمع والمهارات المعرفية والاجتماعية الأساسية، والقدرة على التعرف على مشاعر الشخص والتعبير عنها وتنظيمها وكذلك التعاطف مع الآخرين، والمرونة والقدرة على التعامل مع أحداث الحياة السلبية والعمل في الأدوار الاجتماعية، وهي أيضًا علاقة متناغمة بين الجسد والعقل تساهم بدرجات متفاوتة في حالة التوازن الداخلي. وتعرف الصحة بحسب منظمة الصحة العالمية أنها حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز. ومن أهمّ آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية. والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراتها الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه.

محددات الصحة النفسية:

هي العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية التي تُساهم وتؤثر في مستوى الصحة النفسية لأي شخص.

حقائق حول الصحة النفسية:

- الصحة النفسية هي أكثر من الخلو من الإضطرابات النفسية
- لا تكتمل الصحة العامة بدون الصحة النفسية.
- العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية متبادلة ويؤثر كل منهما على الآخر
- تُحدد الصحة النفسية من خلال مجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية.
- تحقيق وتحسين الصحة العامة يتطلب توفير استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها.

مفاهيم خاطئة حول الصحة النفسية:

الاضطرابات النفسية لا تُعد أمراضًا.	الكثير من الاضطرابات النفسية تُعد أمراضًا تتطلب العلاج كأمراض القلب والسكري.
الاضطرابات النفسية لا شفاء منها.	مُعظم مصابي الاضطرابات النفسية يُمكن أن يعيشوا حياة طبيعية إن عولجوا بالطرق الصحيحة.
الاضطرابات النفسية تنجم عن أخطاء في التربية أو تحدث نتيجة ضعف الوازع الديني والأخلاقي.	للكثير من الاضطرابات النفسية أساس عضوي كالتركيبة الجينية للشخص ومنها ما له عوامل بيئية واجتماعية ونفسية وبعضها متأثر بخبرات في الطفولة وبيئة التنشئة، وتتداخل هذه العوامل مع بعضها البعض، فأسباب الاضطرابات النفسية كثيرة ومتداخلة ومعقدة وأحياناً غير محددة أو قد يصعب تحديدها للفرد المتأثر بها.
الاكتئاب بسبب ضعف في الشخصية.	ينجم الاكتئاب لأسباب متعددة ومتداخلة ومنها عوامل بيولوجية وبيئية واجتماعية ونفسية وتؤثر تلك العوامل وتداخلها على وظائف النواقل العصبية في الدماغ والتركيبة التشريحية لمناطق معينة في الدماغ ، ويستجيب للعلاج بأنواع متعددة منها العلاج بالجلسات النفسية أوالعلاج الدوائي أو كليهما وهو ليس دليلٌ على ضعف الشخصية.
الفصام هو اضطراب يجعل للمصاب شخصّيات متعددة ولا يُمكن السيطرة عليه.	يختلف الفصام عن الاضطراب الذي يُشار إليه بمسمى "تعدد الشخصيات" (واسمه العلمي اضطراب الهوية التفارقية)، والفصام اضطراب نفسي بأعراض مختلفة منها الهلاوس والأفكار الضلالية.
لا يُمكن أن تظهر الاضطرابات النفسية بأعراض عضوية.	قد يرجع ظهور بعض الأعراض الجسدية لأسباب نفسية. فعلى سبيل المثال يمكن أن تظهر الضغوط النفسية على شكل أعراض كالصداع والقيء وآلام البطن وضعف التركيز وآلام الظهر أو حتى كفقد وظيفي في الجسم كعدم القدرة على الحركة أو فقد البصر وغيرها.
لا يُمكن للأدوية علاج الاضطرابات النفسية.	الكثير من الاضطرابات النفسية لها علاج دوائي وعلاج بالجلسات النفسية.
مضادات القلق والاكتئاب تسبب الإدمان.	لا تسبب مضادات الاكتئاب الإدمان ولا الاعتماد عليها، إلا أن استمرار التحسن واستمرار حالة الشفاء قد يعتمد على استمرار العلاج بالدواء في الحالات المزمنة. لا تسبب مهدئات القلق الإدمان ولا الاعتماد عليها في حال استخدامها بالشكل الصحيح وتحت إشراف طبي وتوصف عادة لفترات قصيرة ومحدودة في حالات محددة فقط.

الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا

كما نعلم أن تفشي الأمراض المعدية مثل فايروس كورونا المستجد يعد أمراً مقلقاً وله تأثير كبير على الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات فقد يصابون بحالة من الخوف أو القلق الشديد من إحتمالية إصابتهم بالفايروس أو إصابة أحد الأشخاص المقربين لهم. كما يمكن أن ينتج عن الحجر أو الإصابة بالفايروس صدمة نفسية تؤدي لاضطراب كرب ما بعد الصدمة. كذلك فإن التواجد المستمر في المنزل صعب الاحتمال لبعض الفئات كالأطفال وذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ومن توجد في أسرته خلافات أو صراعات. ويؤدي الوضع الناجم عن ضرورة التعليم عن بعد إلى ضغط نفسي وعائلي كبير في بعض الأسر، وقد تتزايد حالات العنف الأسري والاضطرابات المتعلقة بالإدمان. هذا بخلاف العواقب الناتجة عن فقد مصادر الدخل أو البطالة التي تؤثر على عدد كبير من الأفراد والأسر. بالإضافة الى أن نتيجة الحجر الصحي أو التوعك الجسدي المصاحبة للفايروس قد تكون عاملاً محفزاً للقلق والاكتئاب لدى البعض وقد تؤدي لتفادي المرافق الصحية خوفاً من العدوى عند الحاجة لها للعناية بالأمراض الأخرى المزمنة منها والطارئة، مما يفاقم أثرها ومضاعفاتها. أو حتى الإصابة بمتلازمة الكوخ، لذا يعد الدعم النفسي والاجتماعي أمراً في غاية الأهمية في هذه المرحلة من تفشي الوباء و ما بعدها.

ماهي "متلازمة الكوخ" التي قد يصاب بها الأفراد بعد فترة العزل المنزلي؟

بالرغم من أن الحجر المنزلي كان له دور كبير في الحد من تفشي الفايروس في ظل هذه الجائحة، إلا أن البعض من الأشخاص مع تخفيف الحظر المنزلي قد يواجهون صعوبة كبيرة في العودة الى حياتهم الطبيعية نتيجة العزلة لمدة طويلة في المنزل، والذي أصبح لهم كالملجأ يحميهم من انتقال العدوى: سواء لهم أو لأحبابهم، فقد يكون الخروج من المنزل بمثابة التهديد لصحتهم و يعد أمراً مقلقاً بالنسبة لهم مما قد يدفعهم الى تفضيل المكوث فيه و رفضهم و مقاومتهم للخروج منه ليمنحهم الإحساس بالأمان، بالإضافة الى أنهم قد يجدون صعوبة شديدة في الانخراط مع المجتمع مره أخرى،وتصاحب ذلك أعراض أخرى. ويشار لهذه الظاهرة أحياناً بمتلازمة الكوخ، لكنها ليست تشخيصياً طبياً رسمياً

أعراض متلازمة الكوخ:

- الخمول.
- اليأس.

- الشعور بالقلق المستمر.
- العصبية أو سرعة الانفعال.

- ايجاد صعوبة في التركيز.

- الرغبة في النوم لساعات طويلة.
- الشعور بالأرق.

وقد تتشابه أعراض متلازمة الكوخ مع أعراض اضطرابات نفسية أخرى، وتختلف في شدتها من شخص الى آخر لذا ينصح بالرجوع الى الطبيب أو المختص النفسي للتقييم ومعرفة الطرق العلاجية المناسبة و معرفة الأسباب والعمل عليها.

نصائح عن كيفية التعامل مع القلق الناتج عن هذه المرحلة

الوعي بالمشكلة: ملاحظة الأعراض والتغيرات و الاعتراف للذات بالحالة المزاجية أو الحالة النفسية التي تمر بها وعدم تجاهلها يعد أمراً في غاية الأهمية، حيث يمكنك من العمل عليها أو العمل على ما يقلقك بالأخص من خلال محاولة الفصل بين الأمور التي يمكنك التحكم بها عن طريق أخذ الإجراءات اللازمة على سبيل المثال، وترك الأمور الخارجة عن السيطرة وعدم الانشغال بالتفكير بها ثم محاولة توجيه الانتباه لما هو في نطاق التحكم. بينما قد يؤدي تجاهل المشاعر أو إنكارها أو التقليل من شأنها لآثار سلبية خفية لتلك المشاعر، حيث أنها لا تزول بمحاولة إنكارها وتظل فاعلة ومؤثرة نفسياً.

التعامل مع الأفكار السلبية: تحديدك للأفكار السلبية أو المقلقة حول هذه الجائحة والتعامل معها عن طريق استبدالها بأفكار إيجابية يصاحبها التفاؤل (مثل: سوف نتجاوز هذه الظروف بإذن اللّه) مع اتخاذ الإجراءات الاحترازية المطلوبة، قد تساهم بشكل كبير على تخفيف التوتر لديك وتمكنك من مزاولة حياتك الطبيعية وأداء اعمالك بالشكل المطلوب. وقد تكون بحاجة لمناقشتها مع شخص مختص في الصحة النفسية في حال أصبحت مزعجة ومؤثرة على النشاط اليومي والنوم والتركيز.

تعزيز الإحساس بالأمان من العدوى: يتم ذلك عن طريق تثقيف الذات بشكل معتدل بكل ما يتعلق حول فايروس كورونا المستجد وطرق الوقاية وذلك من المصادر الموثوقة الرسمية، والعمل على النصائح والتوجيهات المذكورة فيما يخص مكافحة العدوى والالتزام بها. وعدم الدخول في التفاصيل وعدم تتبع الأخبار من مصادر متعددة والبعد عن متابعتها من مصادر غير رسمية.

التواصل: التواصل اليومي أو الدائم مع الأهل والأصدقاء ومشاركتهم الأفكار والمشاعر بشكل متوازن يساهم بشكل كبير في الترفيه عن النفس خاصة في ظل هذه الظروف، وهنالك وسائل عدة في التواصل غير المباشر مع الأقرباء والأحباب، وهي عن طريق المكالمات أو مكالمات الفيديو أو حتى عن طريق الرسائل النصية.

الحفاظ على روتين يومي صحي: محاولة الحصول على ساعات نوم كافية يومياً مع ممارسة الأنشطة البدنية والحفاظ على روتين يومي صحي تعد من أهم العوامل المساعدة على التخفيف من التوتر أو القلق. بل إن اختلال الروتين اليومي ونقصان النشاط البدني الناتج عن الحجر المنزلي هي عوامل كافية لإحداث الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية. لذلك فإن بذل الجهد في إيجاد الطرق الخلّاقة والآمنة لممارسة النشاط البدني والحرص على الحصول على قسط كاف من النوم قد يكون لهما أثر وقائي إضافة للأثر العلاجي من القلق والاكتئاب الخفيف.

اضطرابات الصحة النفسية

يوجد عدد كبير من الاضطرابات النفسية، فبحسب النسخة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي المنشور من قبل جمعية الطب النفسي الأمريكية، فإن عدد الاضطرابات يتراوح بين ٢٥٦ وأكثر من ٦٠٠ اعتماداً على احتساب الاضطرابات الأساسية فقط أم احتساب فروعها والأشكال المختلفة للاضطرابات الرئيسية كذلك. لكننا سنذكر هنا بعض الاضطرابات الشائعة أو ذات الأهمية البالغة والتي يجب انتشار الوعي بها.

الاكتئاب

يعرَّف الاكتئاب بأنه اضطراب مزاجي يؤدي إلى شعور مستمر بالحزن وفقدان المتعة. و كثيراً ما يكون مصحوبًا بنقص في التركيز، ونقص في تقدير الذات، والشعور بالذنب. بالإضافة للأعراض النفسية للاكتئاب، يصاحب الاضطراب عدد من الأعراض الجسدية كزيادة أو نقصان في الشهية والنوم ويؤثر سلباً على حياة الشخص الاجتماعية أو الدراسية أو الوظيفية.

الأعراض:

تختلف أعراض الاكتئاب من شخص إلى آخر وتختلف في شدتها ومدة ظهورها. يمكن للاكتئاب أن يسبب طيفًا واسعًا من الأعراض المزاجية والجسدية التي تظهر معظم اليوم وفي كل يوم، ومنها:

- الأعراض المزاجية:

١- الشعور المتواصل بالحزن.
٢- فقدان الإهتمام.
٣- صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات .
٤- الشعور بالذنب.
٥- القلق.
٦- ضعف أو زوال القدرة على الاستمتاع وفقدان الشغف.

- الأعراض الجسدية :

١- الشعور بالتعب.
٢- عدم النوم أو الافراط بالنوم.
٣- زيادة أو نقصان في الشهية.
٤- ضعف الدافع الجنسي.
٥- آلام مختلفة في البدن.
٦- بطء السلوك و الحركة

ويمكن للاكتئاب في حالاته الشديدة أن يولد أفكارًا و سلوكيات إنتحارية تدفع بالإنسان نحو إنهاء حياته.

الأسباب:

لم تكتمل معرفتنا للأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب حتى الآن، كما الحال بالنسبة للأمراض النفسية الأخرى ، لكنها تتزايد وتتعمق يوماً بعد يوم. العديد من العوامل الوراثية والبيئية قد يكون لها دور في هذا الاضطراب و منها:

١) **الاختلافات البيولوجية:** يظهر أن المصابين بالاكتئاب لديهم تغيرات جسدية/مادية في الدماغ، بخلاف غير المصابين بهذا المرض.
تتكون النواقل العصبية في الدماغ بشكل طبيعي،وهي محورية في عمل الجهاز العصبي. ومن المحتمل أنها تلعب دورًا في الإصابة بالاكتئاب أو في ظهور أعراضه. تشير الأبحاث لارتباط بين التغيرات التي تحدث في وظائف النواقل العصبية في الدماغ من جهة وبين استقرار الحالة المزاجية للفرد من جهة أخرى، وتغيرها قد يتزامن مع اضطراب الحالة المزاجية والإصابة بالاكتئاب. كما تتزامن عودتها للأداء المعتاد مع زوال الأعراض الظاهرة للاكتئاب، سواءً تم ذلك تلقائياً أو بالعلاج الدوائي أو بالعلاج بالجلسات النفسية.

٢) **أسباب هرمونية:** قد تؤدي التغيرات الهرمونية في الجسم إلى تحفيز الاكتئاب. تغير توازن الهرمونات قد يحدث نتيجة الحمل وخلال الأيام والأشهر الأولى بعد الولادة، وقد تحدث أيضًا بسبب مشاكل في الغدة الدرقية أو انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) أو بسبب اضطرابات أخرى في وظائف الغدد الصماء.

٣) **الصفات الموروثة:** يكون الاكتئاب أكثر شيوعًا لدى الأشخاص الذين يعاني أقاربهم من هذا الاضطراب، أي أن للعوامل الجينية أثرًا في الإصابة بالاكتئاب.

٤) **عوامل بيئية:** تشير الدراسات لارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب لدى من عانى خلال نشأته وحياته، وبخاصة الطفولة، بصعوبات اجتماعية أو أسرية أو فقد لروابط عائلية هامة أو صدمات نفسية شديدة.

عوامل الخطورة:

من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالاكتئاب ما يلي:

١) الأحداث الحياتية الصادمة والشديدة مثل الإعتداء الجسدي أو الجنسي، أو وفاة أحد أفراد الأسرة.
٢) إصابة أحد أفراد الأسرة بالاكتئاب أو اضطرابات نفسية أخرى كثنائي القطب أو القلق.
٣) تعاطي الكحول أو المخدرات.
٤) الأمراض الخطيرة أو المزمنة كالسرطان أو أمراض القلب والسكتة الدماغية والأمراض المؤثرة على أداء الدماغ.
٥) الأعراض الجانبية لبعض الأدوية مثل بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم أومشتقات الكورتزون.
٦) الاضرابات النمائية بأنواعها و صعوبات التعلم.
٧) وجود اضطرابات نفسية أخرى وبخاصة الشديد أو المزمن منها.

متى تجب رؤية الطبيب؟

إذا ظهرت عليك أعراض الاكتئاب وأثرت على حياتك وعلاقاتك الاجتماعية حدد موعدًا لرؤية الطبيب أو أخصائي الصحة النفسية في أسرع وقت ممكن. في حال كنت مترددًا في طلب العلاج، تحدث إلى صديق قريب أو إلى أحد أفراد أسرتك أو إلى شخصًا تثق به لطلب المساعدة.

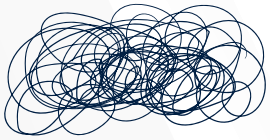
التشخيص :

يتم تشخيص الاكتئاب بناءً على عدة معايير منها:

١) التاريخ المرضي و الفحص السريري: لأن الاكتئاب في بعض الأحيان يكون نتيجة أمراض جسدية، يقوم الطبيب بأخذ التاريخ المرضي وإجراء فحص سريري للكشف عن أي أسباب جسدية محتملة، كما يقوم بطرح بعض الأسئلة المتعلقة بصحتك النفسية الجسدية والنفسية.

٢) التحاليل المخبرية: قد يحتاج الطبيب لإجراء بعض التحاليل المخبرية كتحليل هرمونات الغدة الدرقية للتأكد من سلامتها.

٣) التقييم النفسي: للكشف عن أعراض الاكتئاب الأساسية، يسأل الطبيب عن الأفكار التي تراودك بشكل مستمر، وعن أي تغيرات في تصرفاتك أو نمط حياتك حدثت مؤخرًا، كما أنه قد يطلب منك ملء استبيان للمساعدة في الإجابة عن هذه الأسئلة.



العلاج :

تشمل معالجة الاكتئاب العلاج الدوائي أو جلسات العلاج النفسي أو الاثنين معًا. ويعتمد ذلك على نوع وسبب الاكتئاب ودرجة شدته. تعد الأدوية والعلاج النفسي طرق فعالة لعلاج الاكتئاب لمعظم المصابين به. وقد يتطلب علاج الاكتئاب إلى التنويم في المستشفى في الحالات الشديدة أو الحالات التي تصاحبها أعراض ذهانية أو الحالات التي ترتفع فيها احتمالات إيذاء الذات أو الانتحار. كذلك قد تتطلب الحالات الشديدة جداً العلاج بالصدمات الكهربائية: يستخدم هذا النوع من العلاج في حالات معينة فقط ولأعراض معينة وبخاصة عندما تكون الاستجابة للعلاج الدوائي محدودة أو درجة الخطورة على المريض عالية.

القلق

القلق هو استجابة الجسم الطبيعي لبعض المواقف المهمة والضغوط الحياتية مثل حضور أول يوم للعمل أو تقديم محاضرة أو خطاب للعامة.
أما اضطرابات القلق فهي مجموعة من الاضطرابات النفسية التي يكون فيها شكل من أشكال القلق مكون أساسي، مثل وجود الشعور المفرط أو المتواصل بالخوف والتوتر والانشغال الفكري لدرجة مؤثرة على الأداء السوي أو العلاقات ، وقد تتداخل هذه المشاعر مع الأنشطة اليومية ويصعب التحكم بها، وقد تبدأ أعراض اضطرابات القلق خلال سنوات الطفولة أو سن المراهقة.

أنواع اضطرابات القلق:

- اضطراب القلق المعمم:
القلق المستمر والمفرط المؤثر على عديد من جوانب الحياة و الأنشطة اليومية.
- اضطراب القلق الاجتماعي:
الشعور بالإحراج والقلق من المواقف الاجتماعية.
- اضطراب الرهاب المحدد:
وجود قلق شديد تجاه موقف أو شيء محدد.
- اضطراب الهلع:
هي نوبات متكررة وشديدة (تستمر لدقائق معدودة عادةً) من الشعور المفاجئ بالقلق والخوف الشديدين في وقت سريع، وقد تزيد نبضات القلب وقت النوبات وقد يشعر المصاب بضيق في التنفس وقد يتوقع الموت الوشيك أو فقدان السيطرة.

الأعراض:

- الشعور بالخطر الوشيك أو التشاؤم.
- سرعة الانفعال.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- زيادة معدل التنفس.
- التعرّق.
- الارتجاف.
- الأرق.

متى تجب رؤية الطبيب؟

اذا كان هناك تأثير سلبي على جوانب الحياة الاجتماعية و الدراسية و المهنية و الصحية.

- تأثير القلق سلبيًا على العمل أو الأنشطة اليومية.
- صعوبة السيطرة على القلق.
- الشعور بمشاكل نفسية أخرى مثل الاكتئاب.
- الاعتقاد بارتباط القلق بمشاكل صحية بدنية.
- مراودة أفكار أو سلوكيات انتحارية.

عوامل الخطر:

تختلف عوامل الخطر من اضطراب لآخر من اضطرابات القلق، ولكن العوامل التالية ذات أهمية لكثير منها:

- الصدمة.
- الأمراض الصحية البدنية.
- الأمراض الصحية النفسية الأخرى.
- تراكم الضغط النفسي.
- التاريخ العائلي لأمراض القلق.
- المخدرات أو المشروبات الكحولية.

المضاعفات والاضطرابات المصاحبة:

تختلف المضاعفات والعواقب والاضطرابات المصاحبة من اضطراب لآخر من اضطرابات القلق، ولكن يكثر أن يكون منها ما يلي :

- الاكتئاب.
- الأرق.
- مشاكل هضمية.
- الارهاق المزمن.
- الصداع والألم المزمن.
- إساءة استخدام المواد المخدرة.
- مشكلات في التعامل مع أمور الحياة والعمل.

الوقاية:

- طلب المساعدة مبكراً: يساعد التدخل المبكر في علاج اضطرابات القلق، ويصعب علاجه كلما تأخر التدخل.
- المحافظة على الأنشطة اليومية والممتعة: يجب الاستمرار في المشاركة بالأنشطة الممتعة والتي تساعد في التفاعل الاجتماعي.
- تجنب المخدرات والمشروبات الكحولية: كثيراً ما تسبب هذه المواد مضاعفة المشكلة بذاتها، كما يسبب الإقلاع عنها أيضاً الشعور بالقلق، يجب طلب المساعدة من المختصين في حال عدم القدرة على الإقلاع.

العلاج:

- العلاج النفسي : هو علاج مبني على أدلة وبراهين يقدمه متخصص في أحدى العلاجات النفسية . الذي يساعد المراجع على التعامل الصحيح مع الأعراض بهدف خفضها أو ازالتها من خلال الطرق العلاجية التي يتعلمها أثناء الجلسات العلاجية.

- العلاج بالأدوية: هناك أدوية معينة تستخدم لعلاج اضطرابات القلق بهدف خفض أعراض القلق ، وفي بعض الحالات قد يتم وصف أنواعاً أخرى من الأدوية مثل المهدئات لتخفيف أعراض القلق الشديد على المدى القصير ولا تستخدم لمدة طويلة.

اضطراب ثنائي القطب

أحد اضطرابات المزاج و حالة صحية عقلية تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة تتضمن قطبين، ارتفاعات (الهوس أو الهوس الخفيف) وانخفاضات (الاكتئاب) وجدانية.

كان يسمى سابقا باضطراب الهوس الاكتئابي.

الأعراض:

تستمر هذه الأعراض كل يوم خلال النوبات وتكون معظم اليوم. وقد تستمر النوبة لعدة أيام او أسابيع وأحيانا أشهر. الفترات الفاصلة بين النوبات تتميز غالباً بعودة المصاب لحالة وجدانية ونفسية سوية.

نوبة الهوس والهوس الخفيف:

- الشعور بالانفعال أو الابتهاج أو النشوة المفرطة ويكون أكثر من الطبيعي وقد يكون الانفعال على شاكلة عصبية شديدة .
- زيادة بالنشاط والطاقة.
- انخفاض الحاجة للنوم.
- التحدث بكثرة وفي مواضيع مختلفة.
- الشعور بتسابق أو تسارع الأفكار.
- الاعتقاد بالقدرة على فعل الكثير من الأشياء في وقت واحد.
- القيام بأفعال اندفاعية أو خطيرة (كإنفاق الكثير من المال أو التخلي عنه أو ممارسة الجنس بشكل متهور).
- شعورهم بأنهم موهوبون أو اقوياء أكثر من غيرهم .

نوبة الاكتئاب:

تشبه أعراض الاكتئاب السابق ذكرها:

- الشعور بالحزن الشديد.
- فقدان الشغف وعدم القدرة على الاستمتاع.
- صعوبة في النوم، الاستيقاظ أو النوم أقل أو أكثر مما ينبغي.
- فقدان أو زيادة في الشهية وتغير كبير بالوزن.
- النسيان الكثير والتحدث ببطء شديد .
- صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات.
- الشعور باليأس أو الذنب والتفكير بالموت أو الانتحار.
- بطء بالسلوك.
- فقدان الطاقة.

الأسباب:

لم تكتمل معرفتنا للأسباب الدقيقة التي تؤدي لاضطراب ثنائي القطب لكنها تتزايد وتتعمق باستمرار. تتضمن بعض العوامل ما يلي:

- اختلافات بيولوجية.
- عوامل وراثية.

عوامل الخطورة:

- قريب من الدرجة الأولى مصاب بالاضطراب.
- يؤدي التعرض الضغط النفسي الشديدأو الصدمات أو الأحداث ذات الأثر النفسي القوي (وإن كان إيجابياً) إلى تحفيز نوبات الاضطراب في بعض الحالات.

متى تجب رؤية الطبيب؟

يسبب اضطراب ثنائي القطب عدم استقرار عاطفي لحياة المصابين وحياة أحبابهم ولا يدركون في كثير من الأحيان مدى ضرر الاضطراب فلا يتلقون العلاج الذي يحتاجونه على الرغم من تقلبات المزاج المفرطة. رؤية الطبيب النفسي لا غنى عنها في حال وجود هذا الاضطراب. قد يكون دور الأسرة مهم للمصابين بثنائي القطب في أخذهم للطبيب النفسي والإشراف على علاجهم.

التشخيص:

- الفحص البدني.
- تقييم نفسي.
- معايير تشخيص اضطراب ثنائي القطب.

العلاج:

كثيرا ما يتطلب العلاج فريقاً طبياً علاجياً يضم أخصائياً نفسيًا وأخصائيًا اجتماعيًا وممرضة نفسية. قد يتطلب العلاج الاستمرار عليه لسنوات ويتم تحديد المدة بناء على عدد النوبات وشدتها. يهدف العلاج الى مساعده المصاب على تقليل الانتكاسات قدر الإمكان.

قد يتضمن العلاج ما يلي:

- الأدوية: وتشمل مثبتات المزاج، مضادات الذهان، مضادات الاكتئاب، مضادات القلق.
- العلاج النفسي: قد يكون فردياً أو عائلياً أو جماعياً.
- دخول المستشفى: في حالة التصرفات الخطيرة كالرغبة بالانتحار أو الانفصال عن الواقع .
- العلاج بالصدمات الكهربائية: يستخدم هذا النوع من العلاج في حالات معينة ولأعراض معينة وبخاصة عندما تكون الاستجابة للعلاج الدوائي محدودة.

الفصام

الفصام هو اضطراب عقلي ينفصل فيه الشخص عن الواقع المحيط به. يكون الفصام على هيئة أشكال عدة من الهلاوس والضلالات والاضطراب الفكري والسلوكي مما يؤدي إلى عرقلة في الأداء الوظيفي اليومي.

الأعراض:

- الضلالات وهي معتقدات جازمة وهمية لا تمت للواقع بصله وقد تؤثر على سلوكهم وقراراتهم. كأن يؤمن الشخص بأنه مراقب من جهة معينة أو وجود قدرة خارقة لدى الشخص. أغلب المصابين بالفصام تكون لديهم ضلالات بشكل يختلف من مصاب لأخر ، وأكثر أنواع الضلالات شيوعاً هي الضلالات الارتيابية، إلا أن هناك أنواع كثيرة من الضلالات.
- الهلاوس وهي عبارة عن ادراكات حسية مثل سماع أو رؤية أشياء أو أشخاص بدون وجود مؤثر حسي في الواقع يدركه الآخرون. يكون المصاب موقن بوجودها، منها أشكال عدة سمعية وحسية و بصرية.
- التفكير و الكلام غير المنظم و هو عبارة عن أفكار غير منظمة تتضح من خلال كلام غير منظم. كإجابات لا تمت للسؤال بأي صلة أو وضع كلمات في جمل لا معنى لها أو تفكك الارتباطات بين الجمل.
- سلوك غير منظم يظهر بطرق مختلفة وانفعالات لا يمكن التنبؤ بها. كاتخاذ وضعية معينة بشكل غير ملائم أو عدم اتباع التعليمات.
- الأعراض السلبية وهي تناقص في القدرة على التعبير العاطفي ودافعية الإرادة ومن مظاهرها إهمال المصاب نظافته الشخصية وعدم المبادرة بالحديث والأنشطة والانسحاب اجتماعيًا.

تختلف الأعراض في شدتها ونوعها مع مرور الوقت من شخص لآخر و قد يتخللها فترات تدهور أو هدوء.

يمكن للأعراض أن تبدأ في أي مرحلة عمرية من أواخر مرحلة الطفولة إلى أواخر مرحلة منتصف العمر لدى أي من الجنسين ولكن بشكل عام تبدأ الأعراض لدى الذكور في وقت مبكر مقارنة بالإناث وقد يبدأ في سن المراهقة أو في بداية العشرينات بينما يكثر أن تبدأ الأعراض في أواخر العشرينات لدى الإناث.

الأسباب:

لم تكتمل معرفتنا للأسباب الدقيقة التي تؤدي إلى الفصام.، لكنها تتزايد وتتعمق بشكل متسارع وتشير الدراسات والأبحاث إلى وجود مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية وعوامل كيميائية تؤثر بالمخ مما ينتج عنه هذا الاضطراب. كما تشير إلى أن نشأته تبدو نمائية منذ تخلق الدماغ إلا أن أعراضه لا تظهر إلا بعد اكتمال عدة مراحل نمائية في الدماغ.

عوامل الخطورة:

- وجود تاريخ عائلي للمرض.
- عوامل بيئية خلال فترة الحمل قد تزيد احتمال نشوء الفصام قليلاً مثل الإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية وغير ذلك مما يؤثر على نمو الدماغ.
- تناول المخدرات والمواد المحظورة.

متى تجب رؤية الطبيب؟

مرضى الفصام نادراً ما يلجؤون لطلب المساعدة بأنفسهم لافتقارهم الاستبصار بوجود اضطراب و عدم وعيهم بالمشكلة. لذلك غالبًا ما يتم طلب المساعدة من قبل الأهل و الأصدقاء. رؤية الطبيب النفسي لا غنى عنها في حال وجود هذا الاضطراب.

التشخيص:

يتم تشخيص الفصام بناءً على عدة فحوصات وتقييمات وإثبات أن الأعراض ليست ناتجة عن تعاطي المخدرات أو وجود حالة طبية أو نفسية أو عقلية أخرى. منها ما يلي:

- الفحص البدني.
- الاختبارات والفحوص الطبية كالأشعة المقطعية و فحص المخدرات و السموم.
- التقييم النفسي الذي يتم فيه تقييم الصحة النفسية والعقلية ومراجعة التاريخ العائلي.
- معايير تشخيص الفصام حسب: (الدليل التشخيصي والإحصائي) المنشور من قبل جمعية الطب النفسي الأمريكية.

العلاج:

اضطراب الفصام يتطلب علاج لمدة طويلة. تتنوع طرق العلاج من علاج بالأدوية إلى علاج نفسي وبعض الحالات تتطلب الدخول للمستشفى.

- الأدوية: وتسمى الأدوية المضادة للذهان تعتبر فعالة الى حد كبير في التخفيف من الهلاوس والأفكار الضلالية جداً بحيث تعمل على النواقل العصبية بالدماغ وأهمها الناقل العصبي الدوبامين. الهدف منها السيطرة على الأعراض وتحسين الحالة النفسية للمريض مما يتطلب في بعض الأحيان جرعات وتركيبات مختلفة للحصول على نتائج جيدة. والعلاج الدوائي لهذا الاضطراب محور أساسي ولا غنى عنه.

- العلاج النفسي: جزء مهم من العلاج لمرضى الفصام بجانب الأدوية. يوجد عدة أنواع منها:
  - العلاج الفردي.
  - التدرب على المهارات الاجتماعية.
  - العلاج الأسري.
  - التأهيل المهني والدعم الوظيفي.

- العلاج بالصدمات الكهربائية: يستخدم هذا النوع من العلاج في حالات معينة ولأعراض معينة للفصام وبخاصة عندما تكون الاستجابة للعلاج الدوائي محدودة.

و ختاماً

هذا العمل بإشراف:

د. محمد بن راشد الحمالي – قائد مُبادرة كُلنا سند.

تمت مراجعة هذا الكُتيب من قِبل نُخبة من الأطباء :

د.مشعل العقيل / أستاذ مساعد واستشاري الطب النفسي

د.سعود العمر / استشاري طب الأطفال و المراهقين

د.ياسر الدباغ / استشاري طب نفس أطفال و مراهقين

تم إعداد الكُتيب من قبل أبطال مبادرة كلنا سند ونشكر على وجه الخصوص:

– رغد عسيري.
– رهف الشريف.
– سلمان قاسم.
– فارس بن يوسف.
– نوره التويجري.
– وعد القحطاني.
– فرح فهد.

المراجع:

– وزارة الصحة السعودية .
– MAYO CLINIC .
– NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH .
– MEDICAL NEWS TO DAY .
– المركز الوطني للوقاية من الأمراض و مكافحتها.
– HEALTHLINE .