

## المحاضرة رقم 08: النموذج الشمولي في تفسير الاضطرابات النفسية و الصحة العقلية (النموذج البيولوجي

### النفسي الاجتماعي).

#### تمهيد:

اكتشف العلماء أنه من الصعب تفسير الاضطرابات النفسية على أساس عوامل معينة واحدة، نظرا لان السلوك ينتج من جراء تداخل عدة أنواع من العوامل المسببة و عليه فقد ظهر تيار في علم النفس المرضي يقول بتعدد هذه العوامل و بالأخص العوامل البيولوجية النفسية و الاجتماعية و تفاعلها من أجل اظهار الاضطراب النفسي. تؤثر هذه العوامل الثلاث في السلوك عبر أربعة طرق مختلفة، فقد تكون عبارة عن عوامل سببية (على شكل ظواهر تحدث قبل المشكل و تكون سببا مدعما في حدوثه)، قد تكون عوامل خطر (تجمع بين عدة عوامل مثل الضعف، المشاكل و التي يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة باضطراب نفسي)، عوامل حماية (تكون على شكل قوى تعمل على خفض احتمالية الإصابة بالاضطراب النفسي)، عوامل احتفاظ (تعمل على دوام الاضطراب النفسي و استمراريته).

#### 1- طبيعة العوامل المتعددة في النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي:

1-1 العوامل البيولوجية: يقصد بها العوامل الوراثية الجينية و العوامل العصبية، بحيث أثبتت الدراسات أن الجينات الوراثية تؤثر في سلوك الانسان و كذلك ظهور الاضطرابات النفسية، لكن كعوامل خطر أو حماية و ليست عوامل مسببة، مثلا عندما يصاب أحد التوأمين بمرض الفصام، ان احتمالية اصابة الآخر تكون بنسبة 50 بالمئة. تلعب العوامل العصبية كذلك دورا في تحديد السلوك و اظهار الاضطراب النفسي عن طريق عمل الجهاز العصبي من دماغ، و حبل شوكي.

1-2 العوامل النفسية: تنقسم بدورها الى العواطف ، الأفكار و السلوكات. تعتبر العاطفة عبارة عن معلومة تسمح لنا بالتكيف بسعة مع الوضعيات المعاشة. تؤدي العاطفة الى ظهور الاضطراب النفسي كذلك، فالعواطف السلبية تعتبر عوامل خطر للإصابة بالاضطراب، أما العواطف الإيجابية فهي عوامل حماية. تلعب كذلك الأفكار دورها في تحديد السلوك و الاضطراب النفسي، فمثلا الميل الى تبني أفكار متشائمة و غير واقعية عن الذات و عن العالم المحيط يشير الى وجود اكتئاب و عند اظهار تأويلات كارثية و مرتبطة بالخطر فهذا يشير الى الرهاب و الفزع. تعتبر السلوكات عبارة عن استجابات متعلمة من المحيط و هي مرتبطة بالعواطف و الأفكار، كما أنها المؤشر الملاحظ الأول الدال على وجود الاضطراب كالانعزال، الغرابة في السلوك و غيرها.

1-3 العوامل الاجتماعية: تمثل في الخبرات الحياتية، العلاقات الاجتماعية، التفاعل مع الخصائص الثقافية و الخصائص الاجتماعية. تتمثل الخبرات الحياتية المؤدية الى الاضطراب النفسي في عوامل القلق و التوتر كالتعرض للسوء المعاملة في الطفولة، التعرض لحادث أو فقدان شخص عزيز. يمكن للخبرات الإيجابية أن تكون عامل قلق كالزواج و الحمل و تزيد من خطورة الإصابة بالاضطراب النفسي. تلعب العلاقات الاجتماعية دورا كذلك في تحديد السلوك فالشخص الذي يعيش علاقات حسنة مع والديه سيطور سلوك اجتماعي إيجابي عكس الذي يعيش سوء المعاملة و الإهمال و الحرمان مما يرفع احتمالية اصابته بالاضطراب النفسي، كما أثبتت الدراسات أن العلاقات الإيجابية تلعب دور الحماية ضد الكثير من الاضطرابات النفسية. تتمثل الخصائص الثقافية خاصة في العقائد، القيم و التقاليد و هي تؤثر في سلوك الأفراد الذين ينتمون اليها، كما تؤثر في الصحة النفسية و ظهور الاضطراب النفسي عبر وضع المعايير و المؤشرات المختلفة بين المجتمعات الدالة على الاضطرابات النفسية و الأعراض المعبرة عنها، اضافة الى طريقة التكفل و علاجها. تلعب الخصائص الاجتماعية دورا كذلك في تحديد السلوك سواء كان عادي أو مرضي و هي تتمثل في الجنس (ذكر/أنثى) و السن. يؤثر الجنس في السلوك عبر وجود توقعات اجتماعية مختلفة و خاصة بكل من سلوك الذكر (القوة و الاندفاع) و سلوك الأنثى (العاطفة و التواصل)، أما فيما يخص ظهور المرض فيوجد تفاوت في درجة الإصابة بالأمراض ما بين الذكر و الأنثى (الاكتئاب و قلق ما بعد الصدمة للإناث و الاضطرابات السلوكية للذكور)، كما أن الجنس يؤثر في طريقة التعبير عن بعض الاضطرابات النفسية تبعا للخصائص الاجتماعية، فالقلق و الحزن من طرق التعبير الأنثوية و الغضب و العدوان من طرق التعبير الذكورية. يؤثر السن بدوره في ظهور الصحة العقلية و الاضطراب النفسي، فمثلا كثيرا ما تعتبر فئة المسنين أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب النفسي، بحيث أثبتت دراسات حديثة أنهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب و عدم الرضى عن جودة حياتهم النفسية خاصة اذا لم يتلقوا الدعم و المساندة النفسية من أهاليهم.

1-4 عوامل نمائية: يوجد عامل مهم كذلك في تحديد السلوك البشري و هو عامل الوقت. يؤثر الوقت عبر احداث تغيرات و تطورات داخلية خارجية عند الانسان. يمر الانسان خلال حياته بمراحل عديدة تتميز كل مرحلة بتغيرات و خبرات و تجارب معينة و قد تم وصف هذه التغيرات النمائية من طرف العديد من الباحثين كالنمو النفسي الاجتماعي لايريكسون و النمو المعرفي لبياجيه و غيرهم، فمثلا في نظرية "ايريكسون" يمر الفرد خلال حياته ب8 أزمات نمائية كبرى و هي عبارة عن فترات حرجة و محددة للسلوك الفردي. يؤثر الوقت كذلك في ظهور الاضطراب النفسي بالأخص من وجهة نظر إحصائية، بحيث أنه في كل مرحلة نمائية يوجد قابلية معينة للإصابة بالاضطراب على حسب تطور الفرد و خبراته الشخصية.

2- التنبؤ بظهور الاضطرابات النفسية و الحياة الصحية: يتمثل التنبؤ في مجموعة من القياسات التي تهدف الى خفض ظهور، تكرار و مدة الاضطرابات النفسية. يمكن التنبؤ بالاضطراب النفسي و خفض تأثيره عن طريق التقليل الى أكبر من عوامل الخطر و تقوية عوامل الحماية الموجودة في حياة الفرد و تطوير أسلوب حياة صحية. يرمز مصطلح الحياة الصحية الى تبني مجموعة من العادات الصحية التي تؤدي الى الحفاظ على الصحة النفسية و العضوية و تساهم في سعادة الفرد و المجتمع. يتمثل تبني عادات صحية في التمرين الجسمي، الأكل الصحي، التواصل مع الطبيعة، ربط علاقات اجتماعية حسنة، القيام بهوايات، الاسترخاء و تسير القلق، الحياة الروحية و التسامح.

2-1 التنبؤ و الحياة الصحية المرتبطة بالعوامل البيولوجية: يمكن تقوية عوامل الحماية البيولوجية عن تبني عادات صحية في النوم (النوم المنتظم و الكافي)، تفادي القيام بنشاطات محفزة قبل الذهاب الى النوم، الاستيقاظ بهدوء و التمديد)، الاستهلاك (تغذية صحية، شرب الماء، تفادي التدخين و تناول الكحوليات)، النشاط الجسمي (الرياضة ل 30 دقيقة في اليوم) و الاسترخاء (ممارسة اليوغا، تمارين التنفس، biofeedback).

2-2 التنبؤ و الحياة الصحية المرتبطة بالعوامل النفسية: فيما يخص العوامل النفسية، فانه يمكن تبني و تطوير استراتيجيات معينة من أجل مسايرة الأفكار و المشاعر و السلوكات. يفضل اكتساب مهارات التحكم في التوتر و الأفكار اللاعقلانية، مهارات التواصل مع الذات (la méditation) و مهارات القدرة على التكيف و التواصل.

2-3 التنبؤ و الحياة الصحية المرتبطة بالعوامل الاجتماعية: يتم هذا عبر توفير ظروف اجتماعية مناسبة لنمو الفرد بشكل سليم، مثل توفير المعاملة الوالدية الحسنة و المثيرات المحيطة الإيجابية. يفضل كذلك توعية و تكوين الأولياء في مجال تربية الأطفال عبر برامج الحماية و التدخل الأولي في الوسط العائلي و المدرسي في حالات وقوع حوادث أو إصابات لأطفالهم. يجب توفير مجال اجتماعي واسع و غني بالنسبة للراشد كذلك، على اتيار أنه عامل حماية أساسي، مثل توفير علاقات صداقة و علاقة قرابة، بناء عائلة و تربية أطفال، تبني حيوانات و غيرها.