

المحاضرة رقم 3: العوامل المؤدية الى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية.

تمهيد:

تنطوي بيئة الفرد على الكثير من المواقف و الأحداث التي تشكل ضغطا وتهديدا لالتزانه النفسي و الجسمي و رغم أن ردود الفعل اتجاه هذه الضغوط الحياتية عديدة و متنوعة، إلا أنها تصل بالأفراد الى أحد المسلكين و هما إما التوافق معها و استعادة توازنهم الحيوي أو التعرض لاضطرابات مختلفة تشكل جملة من الآثار الناتجة و المرتبطة بهذه المواقف. شكلت الآثار السلبية لهذه الضغوط و كيفية تأثيره على شخصية الفرد و كفاءته الفردية و لانتزال موضوع اهتمام الباحثين و الأخصائيين الذين حاولوا الإجابة على سؤالين مهمين هما: كيف تؤدي المواقف الحياتية الضاغطة الى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية؟ و ما هي آلية ذلك؟ هذا ما سنحاول توضيحه في هذه المحاضرة من خلال ما توصلت اليه نتائج الدراسات الحالية في هذا الموضوع.

1- تعريف الضغوط الحياتية:

تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد و بدرجة تولد لديه إحساس بالتوتر و خلافا في تكامل شخصيته، أما زيادة حدتها فقد يفقده القدرة على التوازن و يغير نمط سلوكه الى مستوى جديد، و لها آثار على الجهاز النفسي و الجسمي للفرد (تعريف معجم علم النفس و التحليل النفسي).

تم تعريف الضغوط النفسية كذلك في الدليل الاحصائي و التشخيصي للاضطرابات العقلية الرابع (DSM4)، بأنها أعباء ترهق الفرد و تتجاوز طاقة التحمل لديه، بدءا من أحداث الحياة اليومية القوية الى أحداث الحياة القوية و الحادة في نفس الوقت، حيث تمثل الضغوط محورا هاما و أساسيا عند تشخيص أي مرض نفسي.

حدد فرنس (France) مجموعة من تلك الأحداث و هي: الوحدة، المرض، عدم صلاح الولد، تعاطي العقاقير، الصراع الزوجي، الطلاق، البطالة، الشيخوخة، السجن، الديون، فقدان شخص عزيز و الضغوط المهنية.

2- الخصائص العامة للضغوط الحياتية و حدتها:

يوجد خصائص عامة يمكن استخلاصها من المبادئ و النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية على النحو التالي:

2- النظريات المفسرة لتأثير الضغوط الحياتية على الصحة الجسمية:

عندما لا يستطيع الفرد مواجهة الضغوط و إدارتها بالأساليب المناسبة، فإنها تمهد للعديد من الاضطرابات الجسمية و النفسية، حيث يستمر التنشيط المتزايد المستويات للأعضاء المستهدفة مما يؤدي مع مرور الوقت الى مرض أو خلل في وظيفة احدها و قد تم تفسير ذلك من طرف عدة نظريات أهمها:

1-2 نظرية الضعف العضوي: يرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد قد يولدون بعضو ضعيف و قابل للإصابة، مما يجعله لا يتحمل الاجهاد المتزايد و الناتج عن الاستثارة، الى أن ينهار و يصبح فريسة للمرض.

2-2 نظرية اضطراب التنبيه: لEverly & Benson 1989 و تعتبر من النظريات الحديثة في تفسير الأمراض المرتبطة بالضغط، و تنص على أنه اذا تعرض الشخص للضغط الزائد و الحاد جدا في مقداره، فان مراكز التنبيه له في المخ تصبح حساسيتها زائدة، مما يؤدي الى حالة تصبح فيها الاستجابة للضغوط نشطة بطريقة سهلة جدا، فتقاسي الأعضاء المستهدفة عندئذ من الاجهاد المفرط، ثم تنهار في النهاية وظيفتها و تختل.

2-3 نظرية المرض الناتج عن نقص الحركة: لKraus & Raab 1981، حسبهما فان الضغط الذي لا يؤدي الى نشاط بدني يتزايد احتمال أن يصبح مرضيا بمرور الوقت، حسبهما فان الضغط آلية اعدادية طبيعية، بحيث يعد الفرد للمجهود البدني، و الفشل في التعبير الجسدي بالاستجابة ل، فان هذا الضغط يصبح مرضيا، أي أن المرض لا يرجع الى الضغط فقط بل لغياب النشاط البدني الذي من المفترض أن يزيد بفعل هذا الضغط.

3- آلية تأثير الضغوط على الصحة الجسمية:

يوجد آليتين رئيسيتين هم: الآلية البيوكيميائية و الآلية السلوكية.

3-1 الآلية البيوكيميائية: كافة أنواع الضغوط تؤدي الى استجابة بيوكيميائية على مستوى الجسم و هي تتخذ شكلين:

أ- رد فعل سريع و مباشر: حيث تستقبل القشرة المخية المثيرات الضاغطة عن طريق الحواس فيتم تحريض الوطاء الخلفي (hypothalamus postérieur) بواسطة الجهاز اللمبي، مما يؤدي الى استجابة الأعضاء الخاضعة لسيطرة الجهاز الإعاشي و المعنية بذلك على غرار زيادة نبضات القلب و سرعة التنفس، اتساع الأوعية الدموية العضلية و ارتفاع ضغط الدم الشرياني، زيادة تركيز الغلوكوز و المواد الدهنية في الدم، توسع حدقة العين و تثبيط حركة القناة الهضمية.

ب- رد فعل طويل الاستمرار و بطيء: بموازاة ردة الفعل السابقة، فان قشرة الدماغ تستجيب كذلك برد فعل آخر، يكون أقل سرعة و أطول مدة و استمرار، حيث تحرض الوطاء الأمامي (hypothalamus antérieur)، الذي يحرض بدوره الغدة الكظرية (glande surrénale) التي تحرض بدورها الغدة الدرقية (G thyroïde) التي تفرز الثيروكسين الذي يعطي ردود الفعل التي تتلخص في مرحلتي الإنذار و المقاومة. تسمى هذه السيرورة ب"متلازمة التكيف العام GAS" ل هانس سيليس Selye. H التي تستعمل لمواجهة الضغوط و التي تشير الى اختلال في النظام العصبي الهرموني بين الجهاز العصبي (متمثلا في الهيپوتالاموس) و الغددي (الكظرية و الدرقية) نتيجة الاستمرار في التعرض للضغوط.

3-2 الآلية السلوكية:

تجبر المواقف الحياتية الضاغطة الفرد على القيام بالسلوكات الممكنة و التي تسمح له بتفادي أو على الأقل بتخفيف من حدة هذه المواقف و مضاعفتها، غير أنه من بين هذه السلوكات ما يعود بالضرر على صحة الفرد النفسية و الجسمية، مثل إيذاء النفس بالانتحار أو اللجوء الى تعاطي المخدرات و المشروبات الكحولية و التدخين و غيرها و على هذا الأساس يمكن أن تولد الضغوط الرغبة في القيام بسلوكات تعويضية، حيث وجد دراسات كثيرة عربية و أجنبية أن نسب عالية من المرضى الذين يستشيرون أطباءهم كانت معاناتهم الصحية ترتبط بمتغير الضغوط، كما اشارت منظمة الصحة العالمية في تقرير حول الصحة في العالم أن 50 الى 80% من الأمراض المعروفة لها صلة بالضغط و الظروف البيئية الأخرى. تتمثل أهم الأمراض السيكوسوماتية المرتبطة بالضغط الحياتية في القرحة

المعدية و المعوية، أمراض القلب و الأوعية الدموية، الصداع، روماتيزم المفاصل و أمراض القرن مثل مرض السكري، الأمراض الجلدية و الأورام السرطانية.

خاتمة:

ان العلاقة بين الضغوط الحياتية و الاضطرابات السيكوسوماتية تمثل جسرا مهما بين عالم النفس و عالم الجسد و عليه فان فهم طبيعة الضغوط و خصائصها و الوعي بالآليات التي من خلالها تؤثر على الصحة الجسدية، لا يعد ترفا علميا بل ضرورة عملية، لان في ذلك أساس الوقاية و التدخل العلاجي الشامل: لا يكتفي الاعتناء بالجسد وحده أو بالنفس لوحدها اذا أردنا صحة فردية متكاملة.