المحاضرة الأولى – حول السيكوسوماتيك-

نظرة مفاهيمية حول الاضطرابات النفسو-جسدية

تشير العديد من الدراسات حول الاضطرابات النفسجسمية أن الإحصائيات الرسمية حول تلك الاضطرابات تبين وبشكل قطعي أنه من بين كل مريضين بمرض جسمي، يكون ذلك بسبب مرض نفسي عقلي يعاني منه أحدهما، وحسب تلك الدراسات فإن الإضطرابات ذات الطابع النفسي الجسدي أضحت تسبب مشكلة صحية على غاية من الأهمية، بل وقد تكون خطيرة، وفي ذات الشأن أكد تقرير للمكتب الفيدرالي في الولايات المتحدة الأمريكية أن عددا من الاضطرابات التي تصيب أكثر أجهزة الجسم تعد اضطرابات نفس جسمية، وحسب بويل(Powel,1990) فإن 80 بالمئة من أمراض العصر تكون نتيجة الضغوط النفسية التي يعانيها الأفراد في تفاعلاتهم مع مشكلات وتحديات الحياة اليومية.

في ذات السياق تؤكد منظمة الصحة العالمية في تقريرها حول الصحة في العالم أنه حوالي 80 بالمئة من الأمراض المعروفة كالنوبات القلبية والقرح الدامية واضطرابات الأوعية الدموية، كلها تنشأ في البداية بسب كل تلك الضغوطات والتحديات والأزمات والصراعات والصدمات التي يحاول الأفراد مواجهتها. ولذلك سنسعى من خلال الورقة البحثية تقديم عمل أكاديمي نوضح من خلاله تلك العلاقة بين الجسم والنفس والتأثيرات المتبادلة بينهما والنتائج المترتبة عن معايشة الإنفعالات السلبية والتعرض الدائم للأزمات النفسية على اختلاف شدتها وأساليب معالجة تلك الضغوط وذلك من خلال عرض شامل لإشكالية السيكوسوماتيك أو الاضطرابات النفس جسمية من حيث النظرة التاريخية لتطور المفهوم ، مرورا بنظرة مفاهيمية شاملة لمختلف أراء وتعريفات الباحثين الأكاديميين ومختلف المؤسسات والهيئات العلمية المعتمدة في مجال السيكولوجيا كمنظمة الصحة العالمية والدليل التشخيصي والإحصائي لجمعية علماء النفس الأمريكية، ثم التطرق لتشخيص الاضطراب وإشكاليته والاضطرابات ذات الصلة والمعتمد من قبل الدليل التشخيصي الخامس DSM5، لندعم محاولتنا البحثية بمختلف الأطر النظرية المفسرة لنشوء الاضطرابات النفس جسمية وأنواعها وخصائصها.

تشير دراسات أوائل القرن السادس عشر أن الأفكار ذات الوطأ الثقيل تأتي بالأمراض الجسدية، و"أن الروح عندما تضيق بالمشكلات يشاركها الجسد ذلك"، بل وأبعد من ذلك فالناس قد يموتون حزنا وأن الحب غير المتبادل وغير المتفاعل بين الأنا والآخر قد يؤدي للمرض بل وللموت أيضا، وأن الخوف والمرض قد يصيبان الفرد بالتلف وفي ذلك شرح علماء النفس أن النزوات القوية بإمكانها أن تؤدي للمرض، الشيئ الذي دفع العلماء إلى تبني المسلك النفس جسمي لإصلاح الطب لأن ذلك سوف يؤدي إلى تحقيق النتائج الإيجابية(غانم،2015.ص ص70-71).

إن مسألة العقل والجسد هي مسألة فلسفية تظهر في مجال الميتافيزيقا وفلسفة العقل، بسبب كون الظواهر النفسية تبدو مختلفة اختلافاً كبيراً في النوع، ويوجد العديد من النظريات التي تحاول أن تحل هذه المسألة المعقدة، أي علاقة العقل بالجسد أو الجسم؛ ومن أهم النظريات النظرية الثنائية "Dualism" التي ترى أنّ العقل والجسم عبارة عن جوهرين متمايزين، ويمكن إرجاع النظرية الثنائية في العلاقة بين العقل والجسم إلى أفلاطون ومدارس اليوجا الفلسفية الهندية. أمّا في الفلسفة الحديثة فهي ترجع إلى ديكارت رائد المذهب العقلي في الفلسفة الحديثة، خصوصاً في القرن السابع عشر. يرى ديكارت أنّ العقل والجسد جوهران متمايزان، بمعنى أنّ العقل جوهر مستقل بذاته، والجسد جوهر مستقل بذاته، ورغم هذا التمايز بين الجوهرين إلا أنه يوجد علاقة متبادلة وعلاقة تفاعل بينهما، فالعقل يؤثر في الجسم، والعكس صحيح، فالجسم (الجسد) يؤثر في العقل. بمعنى أكثر وضوحاً أنّ الظواهر العقلية تؤثر في الظواهر الجسمانية، ويتأثر بها الجسم.

أيضاً هناك النظرية "الواحدية" في تفسير العلاقة بين العقل والجسد، وترى أنّ الجسد والعقل هما جوهر واحد، بينما ترى النظرية الفيزيائية أنّ كلاً من العقل والجسد عبارة عن مادة، في حين ترى نظرية "الواحدية المثالية" أنّ العقل والجسد متمركزان، أو كلاهما متمركز في العقل؛ وترى "الواحدية الطبيعية" أنّ كلاً منهما يمكن إرجاعه إلى جوهر ثالث "محايد". والنظرية الواحدية التي ترى أنّ العقل والجسد كيان واحد تعود في جذورها إلى "بارميندس" في القرن الخامس ق. م،

وفي ذات الشأن تشير الدراسات أن الإنسان قد عرف ومنذ زمن بعيد تأثير الانفعالات النفسية على الحالة الجسمية والجسد بصفة عامة، فالمثل الإغريقي الذي مفاده أن العقل السليم في الجسم السليم والعكس صحيح يقر ضمنيا أن كلا الجانبين مرتبط بالآخر وفي ذلك تشير النظرية التفاعلية "interactions" في

تفسير العلاقة بين الجسد والعقل، ويرى صاحب النظرية التفاعلية أنّ العقل والجسم يرتبطان ببعضهما بعضاً أو يؤثران في بعضهما بعضاً، الجسم يؤثر في العقل، والعقل يستجيب لتأثير الجسم. وهذه النظرية ترى أنه توجد علاقة علية بين النفس والجسم من جهتين، فالحالات النفسية والعمليات العقلية تؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الجسم، كما أنّ بعض التغيرات الفسيولوجية في الجسم تكون علة لأحداث حالاتنا النفسية وعملياتنا العقلية. فالنفس تؤثر في الجسم، على سبيل المثال يؤدي الإحساس بالجوع إلى تقلص المعدة، فالبحث عن الطعام، وانفعالات الخوف والغضب يصحبه مزيد من إفراز العرق وارتعاش العضلات والأطراف ونشاط مفاجئ في خلايا المخ؛ والتفكير قد يصحبه سرعة نبض القلب. ومن أمثلة تأثير الجسم على حالاتنا النفسية أنّ احتراق الأصبع مثلا قد ينشأ عنه إحساس بألم، وضربة قوية على مؤخرة الرأس يتبعها إحساس بألم حاد، وقد يتبعه فقدان الشعور(زيدان،1977.ص184)، فبين حالاتنا الشعورية وحالاتنا الجسمية علاقة وثيقة مطردة، وترى أنّ هذه العلاقة علاقة علية، على أساس تمسك هؤلاء بقول أستاذهم "ديكارت" إنّ طبيعة حالاتنا الشعورية مختلفة عن طبيعة حالاتنا الجسمية، ويجب ألا تتم العلاقة العلية إلا بين طرفين من طبيعة واحدة، ومع ذلك لا تنكر نظرية الموازاة وجود علاقات علية بين حوادث فيزيائية أو بين حوادث نفسية، فقد يؤدي جرح في يدي مثلاً إلى إثارة الأعصاب المرتبطة باليد ونقل التأثير إلى المخ، وهذه علاقة علية بين حوادث فسيولوجية. كذلك قد يؤدى إحساس بالألم إلى رغبة في أداء عمل ما يخفف من ذلك الألم، وتلك علاقة علية بين حالات نفسية. إذن طبقاً لنظرية التوازي فإنّ كل ما هو عقلي ومادي يوجدان معاً على نحو يوازي فيه أحدهما الآخر(عبد الرزاق،2016).

لقد ساهم العالم هنرث بدايات القرن التاسع عشر وتحديدا العام 1818م حين صك مفهوم الأمراض السيكوسوماتية أو النفسية الجسمية(Psychosomatic)، وذلك عندما كان يتحدث عن الأرق في الأمراض السيكوسوماتية، وبهذه الملاحظة فقد فتح مجال البحث والملاحظة للحديث عن وزن وآثار العوامل النفسية في إحداث الأمراض الجسمية، وفي ذلك وردت الكثير من اجتهادات العلماء فمنهم من يرى أن العقل قد يساهم في إحداث العديد من صور العلل البدنية، فالأفكار السيئة تثير الانفعالات المؤلمة والتي بدورها تؤثر في وظائف البدن، بينما يذهب البعض الآخر إلى أن الأمراض السيكوسوماتية تحدث نتيجة للشدة أو للضغط المستمر

الذي يتعرض له الأفراد وأن الأمراض السيكوسوماتية تنتج في الأساس جراء مؤثرات عصبية تنهك أعضاء الجسم وتؤثر فيه تأثيرا سلبيا.

أما الفئة الثالثة فتذهب إلى اعتبار المرض السيكوسوماتي ماهو إلا نتيجة صراع نفسي، فالآلام التي يعاني منها الأفراد ليست لها أسس عضوية، فهي لا تأتي من الخارج عن طريق الجراثيم مثلا، بل أن الصراعات النفسية التي يعانيها الفرد وعدم حسم وفك الصراع بطريقة سوية قد تؤثر تأثيرا سلبيا عليه حين تسقط تلك الصراعات على الجسد كتعبير عن عدم قدرة الأنا التوفيق بين بقية مكونات الشخصية، كما يذهب اتجاه رابع لتتبع دور البيئة في إحداث هذا النوع من الاضطرابات(غانم،2015.ص72)، كما لم يقتصر الحديث عن الأمراض السيكوسوماتية وعن علاقة النفس بالجسم عن تلك التوجهات ففي تراثنا العربي الإسلامي نجد العديد من النماذج المؤسسة لفكرة العلاقة بين النفس والبدن وعلى رأسها على الإطلاق القرآن الكريم الذي جسد ذلك في سورة يوسف ومعاناة سيدنا يعقوب عليه السلام من العمى حزنا على ولده يوسف عليه السلام " وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف، وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم"(سورة يوسف، الآية 84). ويخبرنا ذات المصدر عن تأثير الإنفعالات الإيجابية والمتمثلة في سماع خبر وجود سيدنا يوسف عليه السلام على قيد الحياة فارتد إليه بصره.

نعايش نحن كمتخصصين في مجال السيكولوجيا سواء كأكاديميين أو كممارسين أهمية العلاقة بين النفس والجسد والتأثيرات المتبادلة بينهما ويبدو ذلك جليا خاصة من خلال الأمراض الخطيرة كالسرطانات مثلا والتي تعتبر أمراضا عضوية كثيرة هي العوامل النفسية المسببة لها، والتي قد تساهم في عدم جدوى العلاجات على اختلاف أنواعها سواء أكانت علاجات كيميائية أو إشعاعية أو هرمونية ما لم يحط المريض بالعناية والرعاية النفسية التي ستساهم في الرفع من معنوياته ومناعته النفسية وبذلك ترتفع درجة مقاومته للمرض بل وللانتصار على المرض في كثير من الحالات، وفي ذلك تشير العديد من الدراسات ومنها دراسة(عروج،2017) والتي كانت من بين نتائجها التأثير الكبير للدعم والمساندة النفسية والاجتماعية لمريضات سرطان الثدي في التخفيف من حدة التناذرات البعد صدمية وعدم تأثر نوعية حياة حالات الدراسة بشكل كبير.

تأتي هذه المحاولة البحثية لتسليط الضوء على الإضطرابات السيكوسوماتية أو النفسجسدية ضمن إشكالية نطرح من خلالها عديد التساؤلات التالية:

ماهية الاضطرابات السيكوسوماتية؟ التساؤل الذي تنبثق عنه عديد التساؤلات الفرعية التالية:

- **ما هي مجمل التعريفات المقدمة لتوضيح المفهوم من زوايا مختلفة؟**
- **كيف كان التطور التاريخي لظهور المفهوم عبر مختلف الحقب الزمنية التاريخية؟**
- **كيف يشخص ا الاضطراب وما موقعه ضمن المقاربة اللانظرية(الدليل التشخيصي الخامسDSM5؟ ؟**
- **وما هي أنواع الاضطرابات النفسجسدية وما الخصائص المميزة لها؟**
- **كيف تناولت مجمل الأطر النظرية مفهوم الاضطراب السيكوسوماتي؟ وما هي مجمل تفسيراتها حول ذلك؟ وما هي أهم المقاربات العلاجية المدرجة؟**