

## المحاضرة الأولى

### أهداف المحاضرة:

- \* التعرف على تاريخية مفهوم المرض السيكوسوماتي.
- \* يتعرف الطالب على ماهية المصطلح: الاضطرابات السيكوسوماتية.
- \* التعرف على العلاقة بين مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية وبعض المفاهيم الأخرى.
- \* الاطلاع على عوامل الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية

## الدرس الأول

### 1-تاريخ تطور مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية:

الفلاسفة القدامى أدركوا العلاقة المتبادلة بين النفس والجسم، وأن تغير الحالة النفسية لدى الإنسان يؤدي إلى تغير الحالة العضوية (الوظيفية)، كما أن الحالة الجسدية يمكن بدورها أن تؤدي إلى تغير في الحالة النفسية لدى الفرد، غير أن الدراسات الطبية والنفسية المتقدمة أجمعت على أن تأثير النفس في الجسم أكثر شدة ووضوحاً وأكثر خطورة من تأثير الجسم في النفس، والقدماء لم يتمكنوا من تقديم والمتغيرات المنطقية التي تعتمد على أسس علمية عن كيفية تأثير الحالة النفسية في حدوث الاضطراب العضوي، واكتفوا بالإشارة إلى هذه العلاقة بين النفس والجسم ووصفياً فقط. كما أن وحدة النفس والجسم في الإنسان ليست بالشئ المستحدث، وقد تطورت تمك الوحدة القائمة والمتبادلة بين ما هو نفسي وما هو جسمي بفضل التطور الحضاري وما يصاحبه من خلق أنماط سلوكية تمثل شبكة تعقيدات في العلاقات الاجتماعية تجاه أحداث الحياة، مما يسبب ضغوطاً عقلية للإنسان، ويسبب له أزمات انفعالية مزمنة قد تفضي به إلى مرض عضوي مع تغيرات بنائية تؤدي في آخر الأمر إلى ما يعرف بالأمراض السيكوسوماتية، وتأخذ شكل اضطراب جسمي، وتكون مسببة بأحداث سيكولوجية وضغوط انفعالية .

والعلاقة بين النفس والجسم علاقة قديمة قدم تاريخ الفكر الإنساني، إذا يرجع أثر العوامل النفسية في الجسم إلى أبو قراط "أبو الطب"، والذي استطاع شفاء "برديكس" ملك مقدونيا من مرضه

الجسمي، وذلك عندما قام بتحليل أحلامه، ويعكس ذلك دون شك إدراك " أبوقراط" للعلاقة بين النفس والجسم، والتأثير بينهما، على أن مشكلة النفس والجسم لم تكن بهذه البساطة، بل

إن العلاقة بينهما اختلف الفلاسفة والمفكرون حولها، ولقد فطن العرب وعلماء الاسلام لأهمية هذه العلاقة بين النفس والجسم، وأثر النفس في إحداث تغيرات جسمية مرضية، ومن أشهر العلماء المسمين في هذا المجال ابن سينا (1037م-980هـ) الذي أشار إلى أن الأمراض النفسية مثل الحصر والغم والههم والغضب، والحسد تعمل على تغير في مزاج الجسم وتؤدي إلى إنهاكه واضطراب وظائفه .

كما أن الرازي لجأ لعلاج حالة روماتيزم مفاصل عبر إثارة الانفعال، هذا وقد لجأ ابن سينا إلى شيء مشابه، حيث استخدم انفعال الخجل لعلاج إحدى مريضاته.

ويرجع الفضل إلى هنيرت (1818) في استخدام تعبير "نفسجسمي" عندما كان يتحدث عن الأرق في الأمراض السيكوسوماتية، فالمريض يكون في هذه الأمراض قد فقد توافقه، ونلاحظ ذلك في إشارته إلى أنه عندما تبدأ التوترات الانفعالية في العمل فإنها تؤثر في وظائف البدن، فالغضب يجعل المعدة دائماً متهيجة، ويكون ذلك بداية القرحة، وعندما تستمر هذه الانفعالات تنتج تغيرات بدنية هامة.

## 1-تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية:

### 1-1 لغة:

يعود الأصل اللغوي لمفهوم "سيكوسوماتك" إلى اللغة اليونانية، ويشار إليها بكلمة "مكونة من مقطعين كما يلي " psche": وتعني نفس و " soma" وتعني الجسد أو الجسم. وفي اللغة العربية تعني علم النفسجسدي أو علم النفسجسمي

وحسب فاخر عاقل في معجم علم النفس هي الاضطرابات الجسدية الناجمة عن المصاعب الانفعالية وتحتاج بسببها .وفي القاموس العلمي الصغير تعني الاضطرابات العضوية ذات المصدر النفسي .

### 1-2-اصطلاحا:

\*تعرف دائرة المعارف البريطانية الاضطرابات النفس جسمية (السيكوسوماتية) بأنها الاستجابة الجسمية للضغوط الانفعالية والتي تأخذ شكل اضطرابات جسمية مثل الربو كقرحة المعدة وضغط الدم والتهابات المفاصل وقرحة القولون وغيرها.

\*-تعريف فابيان "ودوك ريكسترو" هي مجموعة الامراض التي تصيب بعض اجهزة الجسم او وظائفه وتكون من الحدة والاصرار، بحيث تقام اشكال العلاج الطبي المعروفة التي تعجز عن مقاومتها او تخفيف حدته.

وذكر الزراد (2000) أن أصحاب مدرسة التحليل النفسي، يذهبون إلى أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي تعبير خاص عن أسلوب الحياة لدى الفرد، والطرق المستخدمة من طرفه في مواجهة القلق والنزاعات النفسية المكبوتة.

## 2 بعض المفاهيم المرتبطة بالسيكوسوماتيك :

### 2-1-النقلة السيكوسوماتية: shift psycosomatic"

وتطلق على الحالات التي ينتقل فيها الإحساس بالاضطراب أو بالألم من عضو لآخر ويعبر عنه المريض دون فهم سببه أو الحصول على تفسير له، وفي هذه الحالات نجد المريض يشكو من اضطراب في معدته تارة ومن اضطراب القولون تارة أخرى أو من الحكة في الجلد أو من الصداع وكأن العامل النفسي قد اثر في أكثر من موضع في الجسم أو اثر في أكثر من عضو واحد، ويعبر المريض عنه دون فهم سببه أو العثور على تفسير له. و نجد انه تردد على كافة التخصصات الطبية. والصورة لهذه الحالات أن الحالة النفسية تؤدي إلى اضطراب عضوي وهذا الأخير يزيد من حدة العامل النفسي، أو تترتب عنه اضطرابات نفسية أخرى ويكون ذلك على شكل حلقة. وسميت مثل هذه الحالات النقلة العصبية السيكوسوماتية. وفي هذا الصدد يشير كل من ليج و وريتمارك أن هناك حالات سيكوسوماتية يمكن أن تطلق عليها اسم حالات متعددة الاضطرابات السيكوسوماتية، ويلعب عامل الشخصية والاستعداد وتوهم المريض وصورة الجسم دورا هاما في ذلك .

### 2-2-الاقتصاد السيكوسوماتي :

عرف المعهد السيكوسوماتي بباريس فكرة الاقتصاد النفسي الجسدي والتي تحدد -خلال فترة الوجود- نوعية الأداء السوماتي، حيث تشترك الدفعات في حفظ التوازن السيكوسوماتي . لكن

خلال السنوات الأولى من الحياة الدفاعات الذاتية للرضع تكون هشة، وهذا ما يتطلب توفير الحماية لهم من خلال العلاقة الأمومية. وحسب Kreisler فإن التفاعلات المناسبة للتوازن ا السيكوسوماتي تتميز بالمرونة والاستقرار والثبات، وهذه الشروط لا تأخذ معناه إلا من خلال دراسة إكلينيكية محددة ويعني عند مارتي مجموعة التنظيمات المعقدة التي تعمل دائما على حفظ توازن الفرد مع عالمه الداخلي ومع معطيات العالم الخارجي، ويتحدد ذلك من خلال التعرف على التغيرات التي قد تحدث على مستوى نفسي - جسمي ،فهي تسمح بتوضيح الإطار العام الذي يندرج فيه الاضطراب والتنظيم العام

### 3-2- الحالة السيكوسوماتية "state psychosomatic"

أشار كل من ماكسويل مالتز " Maltz. M " وروك " Rook.L.F " إلى أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي التي تصيب بعض وظائف الجسم أو بعض الأجزاء منه، وتكون من الحدة والإصرار بحيث تقاوم عمليات العلاج الطبية والنفسية أحيانا. وتصبح أعراض هذه الأمراض بمثابة سمة في شخصية الفرد وتدوم لفترة أطول حتى مع تحسن ظروف المريض، ونظرا لذلك تسمى هذه الحالات بالحالة السيكوسوماتية

### 4-2- الاضطراب السوماتي "Disorder Somatisation":

ويتصف المريض المصاب بهذا الاضطراب بالشكوى من أعراض عضوية وظيفية متعددة مبهمه وغامضة تشمل أي جزء من أجزاء البدن. إلا أن الشكاوى الشائعة هي: الصداع، الغثيان، التعب... الخ. وعادة ما يظهر هذا الاضطراب في سن المراهقة، أو بعد سن الرشد وللنسوة نصيب به أكثر من الرجال.

## الدرس الثاني

### 3-العوامل المؤدية للاضطراب السيكوسوماتي:

#### 3-1- عوامل متعلقة بالوراثة :

إن إصابة الفرد بأي مرض سيكوسوماتي لا يكون إلا بوجود استعداد وراثي في العائلة، أو مروره في فترة الحمل بظروف تسهم في هشاشة ذلك العضو. يجب وجود العامل الوراثي ضمن المحكات حتى نستطيع تحديد الاضطراب وتمييزه فعوامل الاستعداد الوراثي، و أثر العوامل المؤثرة على الجنين قبل ولادته، و ظروف الحمل والولادة، أمراض الأم، تناولها للعقاقير، الكحول، المخدرات، الحالة النفسية للأم، وعوامل الولادة....إلخ. كل هذه الأسباب تؤدي بالجنين إلى الإصابة باضطراب عضوي الذي يرسب لديه الضعف بعد ولادته مع ضعف جهاز المناعة لديه". .

ويرى سونتاج وولستر أن حياة الجنين داخل الرحم تتأثر بالحياة الانفعالية للأم وبالحالة الجسمية والبيئة الداخلية والخارجية، فأى اضطراب للأم ينعكس على الطفل وما يحدث أثناء الحمل غالبا ما يلزم الطفل بعد الولادة، وتعد هذه العوامل بمثابة المهيا للإصابة العضوية ولكن لا تعمل لوحدها في إنتاج هذه الاضطرابات

#### 3-2- اضطراب علاقة الطفل والوالدين:

من بين الأسباب المهيئة للإصابة بالاضطراب توتر علاقة الطفل بوالديه، خاصة في السنوات الأولى من مراحل تكون الشخصية. فقد رأى مارتي أن الإنسان عبارة عن مجموعة من الوظائف القولية في شكل وحدة حية ملقاة في الفضاء انطلاقا من ولادته لمدة زمنية محددة، وهو في تبعية دائمة للعالم الخارجي؛ فهو يأخذ من العناصر الأساسية للحفاظ على حياته ابتداء من التبادلات الفيزيكية - الكيميائية مرورا بالتبادلات الوجدانية والاجتماعية، وصولا إلى غاية

التبادلات الفكرية والفنية. إذ ان العلاقة في عملية التغذية والتدريب على الإخراج نقص الأمن وفقدان الحب والخوف من الانفصال والحرمان والحاجة إلى القبول، فقر اضطراب المناخ الانفعالي في المنزل، قسوة الوالدين، وهذه الأمور تؤثر على نمو الطفل ونضجه نفسيا وانفعاليا واجتماعيا مما ينعكس مباشرة على صحته.

### 3-3- نمط الشخصية:

إن للشخصية الإنسانية دورا في تحديد السلوكيات مما تؤثر في صحة الإنسان. فقد أشارت الدراسات الحديثة أن السمات الشخصية يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة ووظائفه، و أن لها علاقة بالصحة، إذ يعد ألكسندر أول من ربط بين الشخصية والمرض الجسدي، وذلك في أربعينيات القرن الماضي من خلال دراسته المتعددة في مجال الاضطرابات السيكوسوماتية، فقد كان يعالج مريضتين مصابتين بسرطان الثدي من الناحية الطبية، وبعد إزالة الورم ماتت إحدهما بينما تحسنت الأخرى بشكل ملحوظ، وبعد بحث مستفيض توصل إلى أن الأمر يتعلق بطبيعة شخصية كل منهما. ويعد فريدمان وروزينمان 1974 أول من صكا مفهوم لنمط الشخصية التي ترتبط بحدوث الأمراض السيكوسوماتية هما نمط الشخصية (أ) نمط الشخصية (ب) حيث يتميز النمط الأول بمجموعة من السمات، ويكون مستهدفا للإصابة بالمرض، بينما يتميز النمط الثاني بسمات مخالفة للنمط الأول ولا يكون عرضة للمرض.

إن النمط (أ): يتميز بالتنافس الشديد والرغبة بالإنجاز العدوانية، ويتميزون بالطموح المرتفع والشعور الدائم بضيق الوقت وإحساسه بكثرة الأعمال المطلوب إنجازها في وقت قصير مع الإحساس بضيق الوقت وفقدان الصبر.

أما النمط (ب): يتصفون بالاسترخاء ومتحررون من العدوانية وعدم الإحساس بضيق الوقت . فأصحاب النمط (ب) يتعاملون مع الضغوط بطريقة فعالة ومتوازنة بدلا من الغضب والعدوانية، فهم أقل عرضة . كما أن أسعد الأمانة أشار إلى أن الأفراد ذوي الشخصية المعتمدة والشعور . أجرى ريدفورد وليام مجموعة من الدراسات تبين من خلالها أن أصحاب النمط السلوكي (أ) يوجد لديهم عامل الخطورة يظهر عند سن الخمسين، و أن هذا العامل يتأثر بمستوى الكوليسترول في الدم. ويمكن أن نلخص العمليات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط الذي يتعرض له أصحاب النمط (أ) وتؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب فيما يأتي :

- زيادة إفراز الأدرينالين الذي يتسبب في انقباض الأوعية الدموية بشكل عام فيتسبب في ارتفاع ضغط الدم مع زيادة في نسبة الكوليسترول.

- انقباض الأوعية الدموية المغذية لعضلة القلب مما يؤدي إلى احتشائها .

- زيادة لزوجة الدم مما يؤدي إلى حدوث الجلطات وانسداد شرايين القلب الذي يعد السبب الرئيسي في هذه الأمراض.

أما بالنسبة للنمط C وهم الأشخاص الذين يتميزون بنوع من الهدوء والانطواء صامتون لطفاء صبورون متحملون لا يعبرون عن المشاعر السلبية يتصفون بالتكتم، وهو ما يؤثر على جهاز المناعة مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض والتعب، الاكتئاب الأمراض المناعية الذاتية السرطان، الروماتيزم.

4-3-العوامل الانفعالية:

إن الانفعالات الوجدانية تعدُّ ذات أهمية في حياة الإنسان سواء أكانت إيجابية - فهي تعمل على رفع معنوياته أم سلبية فهي تؤثر على تثبيط معنوياته مما تؤثر على صحته. فقد تبين من الدراسات أن المرض السيكوسوماتي يحدث نتيجة تراكم الانفعالات غير السارة على الفرد تلك التي لا يستطيع أن يعبر عنها، وبالتالي تتراكم هذه المشاعر وتختزن في الجسد ويعبر عنها بشكل أعراض جسمية، فقد أشار راجح إلى أن حلقة الوصل بين الجانب النفسي والجانب الجسدي هي الانفعالات، إذ تعد من العوامل المهمة في حدوث الاضطرابات السيكوسوماتية، فهي تعد ذا كانت بالقدر اللازم

### 5-3- النزعات العدوانية:

- التذمر من العمل ومحاولة تجنب المسؤولية والصراع العنيف ناتج عن مشكلة وجدانية لم يجد لها حلا ولا يمكن تجنبها

- الخوف من الأم أو من يقوم مقامها. فالصراع الانفعالي بين الاعتماد على الآخر وبين الاستقلال، وقمع الغضب وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والحقد الشديد، والعدوان المكبوت وعدم القدرة على تحقيق الذات والضغط الانفعالي المستمر، والإحباطات المتراكمة التي تنتج ضغوطا. إذ أن حالة الاستثارة العالية لمدة طويلة تؤدي إلى الأضرار بسلامة الأداء النفسي للأشخاص إلى الأضرار بصحة الفرد الجسمية.

### 6-3- الضغوط النفسية :

تعد الضغوط واحدة من المفاهيم الأساسية في علم النفس، سواء أتعلق الأمر بالضغوط النفسية الاجتماعية أم بالمهنية، إذ أن المفهوم يتعلق بالمتغيرات التي يتعرض لها الفرد، فالأول يتعلق بالموقف أو الحدث الخارجي المهدد، والثاني يشير إلى الاستجابة وهو الشيء الذي يتعلق



بالضغوط بوصفها إحساسا أو استجابة ال ، أما المعنى الثالث الذي يتعلق بالنموذج التفاعلي الذي تكون فيه العلاقة تفاعلية بين الفرد والموقف أي أن كلا منهما له علاقة تأثر بالآخر . فالضغوط هي المثيرات في البيئة الداخلية أو يمكن أن تؤدي إلى المرض، فبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها استجابات جسدية ونفسية غير مريحة. الخارجية بدرجة من الشدة أو الدوام بما يتقل القدرة التكيفية للإنسان إلى الحد الأقصى، والتي في ظروف معينة فقد أشار هاس إلى الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية والمتمثلة في اضطرابات الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال المزمنة، وفقدان الشهية، واضطرابات الجهاز التنفسي، واضطراب جهاز الدوران الدموي والمتمثلة في ارتفاع الضغط والصداع، فضلا عن إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتهاب المفاصل الروماتيزمية والتشنج العضلي.

أما أثر الصدمة النفسية إلى إنشاء الاضطراب، فحسب ألكسندر ومارتي فإن المرض ليس هو الذي يولد الصدمة، ولكن الصدمات السابقة هي التي تولد وتفجر المرض العضوي، وعلى هذا سيرورة الجسدنة تظهر عندما لا يستطيع معالجة اضطراباته النفسية أو مواجهتها. لزملة أعراض التكيف أو التوافق العام للجسم في إشارة منه إلى اضطراب التوازن أو عدم تحقيق التوافق المطلوب مما يؤدي في حالة استمرار الضغوط إلى الأمراض السيكوسوماتية.