



د. لطفى الشرينى
أستشارى الطب النفسى

الحالة النفسية الجلد

جلد الإنسان هو الواجهة الخارجية التى يراها الآخرون من حوله.. وإذا كان الجلد الذى يغطى وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجى الذى يبدو أمام الناس فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات .. وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية .

يصافح أى شخص حيث يعتقد أن العدوى يمكن أن تنتقل إليه من ملامسة الأشياء والأشخاص من حوله تحولت مسألة الاغتسال إلى فعل قهرى يصعب التوقف عنه، وفى حالات أخرى مشابهة بالعيادة النفسية كان بعض المرضى يمضى وقتاً طويلاً فى عملية الاغتسال للتنظافة خوفاً من التلوث بصورة مبالغ فيها، وقد ذكر لى أحد الطلاب أن وقته يضع فى غسل يديه لساعات طويلة، فلا تبقى لديه فرصة لاستذكار دروسه، مما أدى إلى رسوبه فى الامتحان !

وهناك أنواع أخرى من المخاوف والأوهام تسيطر على بعض الناس حين يحاولون تغيير لون أو شكل الجلد لديهم لأنهم لا يقبلون المظهر الخارجى له ولا يرغبون فى وجود أى بقع أو ألوان ويشغل تفكيرهم تماماً الكيفية التى يعالجون بها هذا التغيير لدى أطباء التجميل ويؤثر ذلك على حالتهم النفسية ونظرتهم للحياة وعلاقتهم بالآخرين ، وليس غريباً أن نرى بعض المرضى بأمراض جلدية قد تأثروا بمظهرهم وتمكنت منهم العقد النفسية مما يدفعهم إلى الشعور بالدونية والانعزال عن الناس .
ما معنى هذه الأعراض الجلدية ؟

الشديدة التى لا يتم التنفيس عنها الطفح الجلدى المعروف بالارتكاريا، وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق، وحالات سقوط الشعر، وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسى والتوتر العصبى .

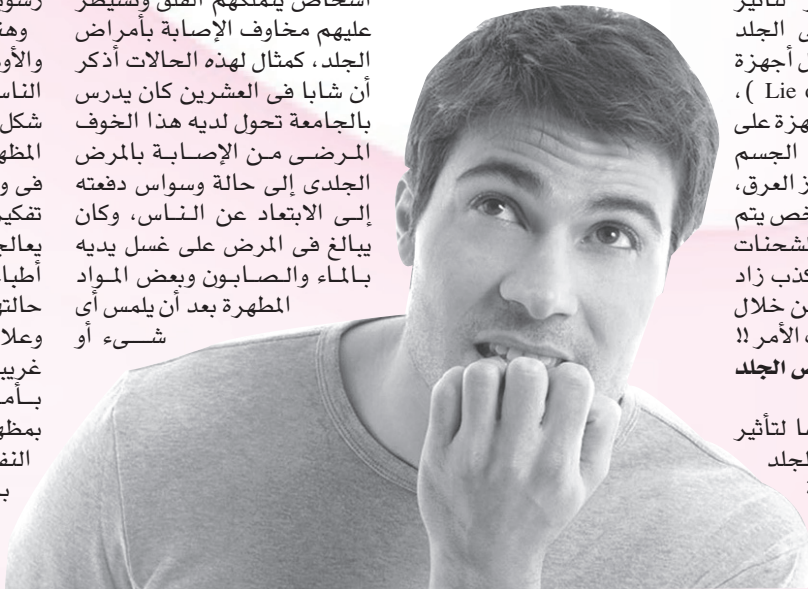
مخاوف وأوهام موضوعها الجلد : يكون الجلد فى بعض الأحيان موضوعاً للمخاوف والأوهام غير الواقعية، ونصادف من خلال ممارستنا للطب النفسى حالات أشخاص يملكهم القلق وتسيطر عليهم مخاوف الإصابة بأمراض الجلد، كمثال لهذه الحالات أذكر أن شاباً فى العشرين كان يدرس بالجامعة تحول لديه هذا الخوف المرضى من الإصابة بالمرض الجلدى إلى حالة وسواس دفعته إلى الابتعاد عن الناس، وكان يبالغ فى المرض على غسل يديه بالماء والصابون وبعض المواد المطهرة بعد أن يلمس أى شىء أو

بعض الحالات أكثر تعقيداً ، فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التى يتم كبثها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلباً على الجهاز العصبى الذاتى وعلى عمل الغدد الصماء فى الجسم ، ويبدو ذلك فى صورة أمراض جلدية أصلها نفسى، ويُطلق على هذه الحالات فى الطب النفسى الأمراض السيكوسوماتية أو النفسية الجسدية - Psycho-Somatic disorders ومن أمثلة الأمراض الجلدية التى تنشأ نتيجة للقلق والغضب والانفعالات

والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجى لأى منا، حيث نلاحظ فى حالة التعرض لموقف الخجل أن الوجه سرعان ما يكسو الاحمرار، وفى حالة الخوف فإن لون الجلد يبدو عليه الشحوب والاصفرار، وهذه أمثلة معروفة توضح تأثير الانفعالات النفسية الداخلية على شكل ولون الجلد وتبدو واضحة لمن ينظر إلى الشخص من الخارج.

ولعل التطبيق المباشر لتأثير الانفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك فى عمل أجهزة كشف الكذب (Lie detector) ، حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربائية فإذا بدأ فى الكذب زاد التوتر لديه وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز .. وانكشف الأمر !!
« سيكوساماتك ».. وأمراض الجلد النفسية:

إن الأمثلة التى ذكرناها لتأثير الانفعالات النفسية على الجلد فى الحالات السابقة تحدث فى الشخص العادى، غير أن هناك





**أ.د/ احمد جمال
ماضى ابو العزايم**

استشاري الطب النفسي
وعلاج الادمان
رئيس الاتحاد النوعي
المصري للوقاية من الادمان

الكبت الجزئي إعاقه للطفل عن التعبير عن رايه ، فعلماء النفس ذكروا أن التبديل في هذه الحالات هو التعبير عن الذات في أي نشاط رياضي أو فني . فالطفل الذي يوجه الي التمرين على آلة موسيقية مثلاً يكتسب التفوق في التعبير الموسيقى ، أما الذي يضع وقته كيفما شاء ووقتاً أراد فإنه يضع الوقت الذي يمكنه فيه النبوغ أي من المهارات .

وعلى العموم فأن الوقت الأمثل لتعليم الطفل كيف يخضع دوافعه لقيم عاليا هي السن الذي يستطيع أن يتقبل كل ما يقال له دون أن يفهمه ، كتعليم الدين وأتباع الحق ، وتوفير الكبير وغير ذلك . ومنذ السنة الأولى . أما الآباء الذين يرجئون ذلك حتى يفهم الطفل ما يقال له فأنهم يعانون أشد المعاناة من مناقشات صغارهم ومعارضتهم واحتجاجاتهم .. ذلك لأن الوقت يكون قد فات حيث بلغ الأطفال للسن التي يفهمون فيها ما حولهم .

هذا ما أشار إليه علماء النفس المحدثون : أن تربية الطفل المسلم في أساسها الأول لا يصح أن تعتمد إلا على الدين فهو الزاد العظيم والذخيرة الكبيرة والدنيا والآخرة .

أننا إذا أردنا أن نعلم حالة الأمة ومدى رقيها فلا ننظر إلي الطفولة وما فيها ، فحين نراها سعيدة ومهذبة وموجهة توجيهاً صالحاً نرى من ذلك نهضة للأمة ومجد للوطن وحسن تربية وتهذيب للطفولة والشباب .

الصحة النفسية والتربية الإسلامية للطفل

الفوضى الخلقية .
ويأتي على قائمة العادات التي يجب أن تنمي في الطفل : دوام التردد على دور العبادة مع الوالدين ، فهي أهم عامل في إنماء الشخصية المرغوبة . كذلك تشجيع الطفل على تنمية واستكمال قدراته ، أما الطفل الذي يحتج بعجزة عن فعل شيء لا يستطيعه أو لا يجيده سرعان ما يفقد القدرة على المحاولة ويصبح أكثر انطواء وعجزاً ويتولد لديه والشعور بالنقص على عكس الطفل الذي يعتاد الأقدام والمحاولة والدين هو الذي يضع بين أيدي الآباء السلطة الكبرى للتوجيه .. فالطفل الذي أعتق فكرة وجود الله يكتسب الحافز نحو العادات التي ترضى الله وتبني أفعاله - أي على الصواب والخطأ - وليس على ما يجب أو ما لا يجب وفي ذلك يمكن أن نقول .

● قد يرى الطفل عدم أطاعه أمة ، ولكنه يدرك أن الله لا يرضى عن ذلك .

● قد يفكر في ألا يعيد لأمة ما تبقى من نقود بعد ما اشترى لها احتياجاتها وسيشعر بوخز الضمير لأنه سلوك ليس بصواب

● قد لا يحب التنازل عن أنانية مع زملائه ولكنه يرغم نفسه على أن يفعل ذلك .. لأن الأنانية خطأ .

وكثير من الآباء يشتكون من عصبية أبنائهم ، ولكن التعاليم الدينية التي تزيد من قدرة المرء على التغلب على النفس وقهرها تبلغ ذروتها في سن الطفولة المبكرة التي يسهل فيها الخلق والتشكيل والتبديل .

على أنه ليس هناك ما يمنع أن يتضمن أسلوب تربية الطفل بعض الكبت لرغباته وليس في ذلك أي خطر عليه ، وإذا أحتج البعض بأن في هذا

الطفل هو الهدف الذي يجب أن يكون بؤرة الاهتمام لإخراج جيل القيادة في الأمة ، لذلك تعنى به الدول المتحضرة بحشد الخبراء والمتخصصين في مجالات التربة بوضع المناهج الملائمة والكتب الصالحة وثقافة تكون زاداً يبني عقله وفكرة وروحه .

والإسلام العظيم سبق كل هؤلاء . ففي تشئة الله عز وجل لنبيه يوسف عليه السلام يقول " وكذلك يجتلك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث " ولنبيه عيسى " ويعلمه الكتاب والحكمة والتوراة والإنجيل " وإذا كانت تربية الطفل مسئوليتنا نحن الكبار فيجب أن نسأل أنفسنا: هل يكتسب الطفل التعلم دون حاجة إلي عقيدة ؟ ثم الأهم من ذلك : هل عنده الشعور الذي يميز به الخطأ من الصواب ليؤمن بما نؤمن به ؟ أن الاجابة بالطبع لا .

ونظريات علم النفس التي كانت تدعى بضرر العقوبة - كما ثبت أخيراً - أقل ضرراً من النقاش الطويل ومحاولة الإقناع المتواصل ، كما أن الأوامر الجبرية تعتبر عنصراً لا غنى عنه في التربية ولا يخفى أن المبالغة في أهمية التعبير عن الذات لدى الطفل تؤدي إلي

يفيد التفسير النفسي للأمراض الجلدية في كثير من الأحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعراض ، وعلى سبيل المثال فإن سقوط الشعر في الأطفال يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقد شخص عزيز لديه كان يرتبط به عاطفياً ، وسقوط الشعر في الكبار الذي يُعرف بـ « الثعلبية » قد يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكبوتة وغيظ لم يتم التعبير عنه ، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلى النمو حين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكبوتة .

وبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدي المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هو رمز للبكاء المكبوت ومشاعر الغضب الداخلي ، وحين تكون الحكمة في منطقة الشرح أو الأعضاء الجنسية فقط فإنها تفسر كتعبير عن رغبة جنسية لم يتم التنفيس عنها نتيجة للإحباط الجنسي وعدم الإشباع !!

الحل بالوقاية نصف العلاج :

لعل كل الدلائل تشير إلى وجود ارتباط قوى بين الحالة النفسية للإنسان في الصحة والاضطراب وبين مظهر الجلد وما يعترية من تغيرات ، وقد تكون العوامل النفسية وراء ما يظهر من أمراض جلدية غير واضحة بالنسبة للمريض نفسه والمحيطين به ، كما أن ذلك قد يظل خافياً عن الأطباء ، وقد يتم وصف أنواع من العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات دون جدوى لأن مثل هذه الأمراض هي نفسية جسدية كما ذكرنا ، ويجب التعامل هنا مع الجذور النفسية لهذه الحالات وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط .

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإننا لعلاج مثل هذه الحالات ننصح دائماً بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتى نتجنب الضغوط النفسية الزائدة ، كما أننا نؤكد أن الالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل وحب الحياة هو السبيل إلى الوقاية ليس فقط في الأمراض الجلدية بل من كل أمراض العصر التي تثبت أن العوامل النفسية تكاد تكون السبب الرئيسي وراء حدوثها في كل الحالات تقريباً .

