

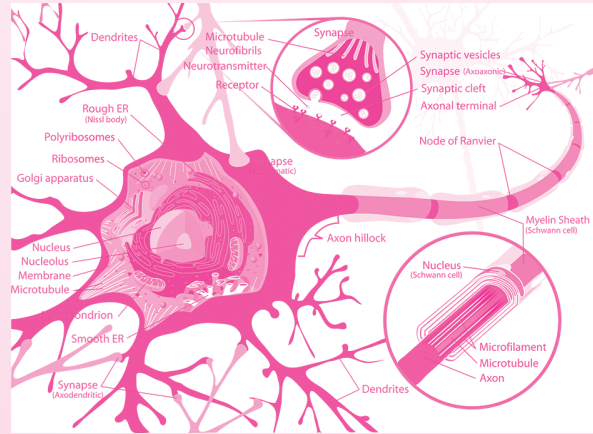
من كتاب : كيمياء القلق.. والأمراض النفسية

يمثل أملاً في الوصول إلى اختبارات معملية تستخدم على نطاق واسع للتأكد من تشخيص الاكتئاب، ويستخدم تحليل مادة "الكورتسول" Cortisol في الدم على مدى ساعات الليل والنهار بعد حقن كمية صغيرة من مادة "دكساميثازون" Dexamehasone كاختبار يدل على الإصابة بالاكتئاب يُعرف باختبار DST، وهذا يعني أن التغيرات الكيميائية المصاحبة للاكتئاب يمكن رصدها والاستفادة من معرفتها في التشخيص والعلاج.

- كيمياء المخ والشيذوفرنيا؛

وفي مرضى الفصام العقلي (الشيذوفرنيا) الذي يعتبر من أسوأ الأمراض العقلية ويصيب 1٪ من السكان في كل مجتمعات العالم أمكن الوقوف على بعض المعلومات حول التغيرات الكيميائية في الجهاز العصبي التي تصاحب حدوث هذا المرض، وقد لاحظ العلماء زيادة نسبة مادة "دوبامين" Dopamine في مراكز الجهاز العصبي في مرضى الفصام، وكانت هذه بداية التوصل إلى جيل من الأدوية النفسية التي يمكنها تخفيض نسبة هذه المادة وتحقيق شفاء أو تحسن مؤقت في الأعراض عند استخدامها، لكن المشكلة التي ظهرت بعد ذلك هي أن نقص هذه المادة يؤدي إلى الإصابة باضطرابات عصبية شديدة مثل مرض الشلل الرعاش والتشنجات، ويعلم ذلك جيداً الأطباء النفسيون والمرضى أيضاً حيث إن علاج الفصام ببعض الأدوية يؤدي عند تناول جرعات كبيرة منها إلى تحسن أعراض الفصام وظهور أعراض هذه الأمراض العصبية مما يسبب مشكلة أخرى مزعجة ظلت لوقت طويل مصدر قلق حتى أمكن التغلب عليها باستخدام أدوية أخرى. ومن المعروف أن مرض الفصام فيه عامل وراثي حيث ينتقل داخل بعض العائلات نتيجة لزواج الأقارب لكن الذي يؤثر هو فقط الاستعداد للمرض الذي يظهر في صورة أعراض مرحلة الشباب نتيجة للتعرض لبعض الضغوط والمواقف، وتحتاج حالات الفصام دائماً إلى العلاج الكيميائي عن طريق الأدوية النفسية حيث لا يكفي العلاج النفسي بالجلسات دون دواء لتعديل التغيرات الكيميائية في الجهاز العصبي لمرضى الفصام.

من أسرار تكوين الجهاز العصبي للإنسان التي توصل العلم إلى تفسيرها أن رأس الإنسان تحتوي على عشرات البلايين من الخلايا يتكون منها الجهاز العصبي وتقع داخل تجويف الجمجمة في فراغ ضيق للغاية بالنسبة لهذا العدد الهائل من الخلايا التي يقوم كل منها بوظيفة محددة بالتنسيق مع بقية الخلايا العصبية المجاورة.. فهناك خلايا متخصصة في استقبال الإحساس وأخرى تقوم بتفسير كل مؤثر خارجي، وخلايا تعطي إشارات للحركة وأخرى تنظم وتنسق الحركات والتصرفات حتى لا تكون عشوائية أو متضاربة..



بالجهاز العصبي أمكن اكتشاف الكثير منها حالياً.

- كيمياء مرض الاكتئاب النفسي؛

الاكتئاب النفسي هو أحد أهم أمراض العصر الحالي، وقد ورد في تقارير منظمة الصحة العالمية أنه يصيب نسبة 7٪ من سكان العالم حالياً، وعند دراسة التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي لمرضى الاكتئاب تم اكتشاف وجود نقص في بعض المواد الكيميائية داخل المخ منها مادة "السيروتونين" Serotonin، ومادة "نورإبينفرين" Norepinephrine، ورغم أن هناك خلافاً حول ما إذا كان ذلك هو السبب في مرض الاكتئاب أو حدث نتيجة للإصابة بالمرض فإن الأطباء النفسيين يعلمون جيداً أن تعديل هذا الخلل الكيميائي بواسطة الأدوية التي تزيد من نسبة هاتين المادتين يؤدي إلى تحسن حالة مرضى الاكتئاب بصورة ملحوظة مهما كانت الأسباب التي أدت إلى الإصابة بالاكتئاب.

وفي مرضى الاكتئاب أيضاً يمكن عن طريق تحليل عينات من الدم أو البول وتحديد مستويات بعض المواد الكيميائية، التأكد من التشخيص، ورغم أن ذلك يحدث داخل المختبرات بغرض الأبحاث إلا أنه

نتيجة لسلسلة تبدأ من خلايا قشرة المخ التي تقوم بوظيفة التفكير، وبعد ذلك تصدر إشارات كهربائية وكيميائية إلى مناطق أخرى من الجهاز العصبي مثل الأجزاء الداخلية من المخ ومنطقة تحت المهاد التي يتم فيها إفراز مواد كيميائية تمثل إشارات إلى مراكز أخرى وإلى غدد الجسم لإفراز مواد تنطلق إلى الدم مثل مادة "الدريالين" التي تقوم بمهمة دفع الدم في القلب والشرايين بقوة وإعداد الجسم لمواجهة موقف القلق أو الخوف أو التهديد.. ويحدث ذلك كله بصورة تلقائية منظمة وخلال ثوان معدودة. وفي التجارب التي يجريها علماء النفس على بعض الحيوانات لدراسة سلوكياتها تم اكتشاف مراكز معينة داخل الجهاز العصبي تقوم بإفراز مواد كيميائية تسبب في شعور الاطمئنان والهدوء والارتياح، والمواد الكيميائية التي ترتبط بذلك أطلق عليها "الأفيونات الداخلية"، لأن لها تأثيراً مهدئاً ومطمئناً يشبه تأثير الأفيون على المدمن وهي الأندورفينات Endorphins والنكفالينات Enkephalins وعلى العكس من ذلك فإن الغضب والتوتر والقلق والاكتئاب ترتبط أيضاً بتغيرات كيميائية في مراكز

والسؤال هنا هو: كيف يتم انتظام والتنسيق فيما بين هذا العدد الهائل من الخلايا التي يتكون منها الجهاز العصبي؟

إن الإجابة هي باختصار الكيمياء أو المواد الكيميائية التي تنتج عن إشارات وشحنات كهربائية يتم من خلالها تنظيم وظائف الإحساس والحركة.. وكذلك التفكير والانفعال وحل المشكلات.. وأى خلل في كيمياء الجهاز العصبي تكون محصلته النهائية ظهور أعراض الأمراض العصبية والنفسية.. فالقلق، والاكتئاب، والفصام، والوسواس القهري هي أمراض واضطرابات في كيمياء الجهاز العصبي.. وعلاج هذه الحالات أيضاً بالدواء ليس سوى تعديل لهذه التغيرات الكيميائية.

- الكيمياء.. والقلق.. والسلوك الإنساني؛

لكي نتخيل تأثير التغيرات الكيميائية داخل الجهاز العصبي على الحالة النفسية وعلى حالة الجسد أيضاً لنفترض مثلاً أن أي واحد منا قد تعرض لموقف فيه خوف أو ضغط نفسي شديد فإن رد الفعل المعتاد هنا أن نشعر في مثل هذه المواقف بدقات القلب السريعة ورعشة في الأطراف وشحوب الوجه وتصبب العرق، وهذه العلاقات هي مظاهر للقلق والتوتر لكنها حدثت



د. لطفى الشربيني
استشاري الطب النفسي

خمس عادات يومية خطيرة

إعداد : شريف منصور - أخصائي نفسى



المسكنة، ولكن هذا قد يؤذى الكبد ويزيد من احتمالية حدوث قرحة المعدة. وقد يحدث ضرر فى الكلى ونزيف فى البطن.

وبدلاً من ذلك يجب عدم تناول الحبوب المسكنة لأكثر من عشرة أيام فى الشهر الواحد. وبدلاً من الأدوية المسكنة التى لا تتجاوز فعاليتها التخدير، على الإنسان البحث عن المسببات. وغالباً ما يكون سبب الصداع وألم الرأس هو التوتر والإجهاد النفسى الكثير وقلة الحركة وعدم الراحة. لذلك ينبغى على الإنسان أن يسأل نفسه: متى كانت آخر مرة أخذت فيها عطلة من العمل؟ وهل أمارس الرياضة وأتحرك باستمرار؟ وينصح كذلك بزيارة عيادة الطبيب.

نسيان الشرب

نعرف جميعاً أن شرب الماء مهم، ورغم ذلك كثيراً ما يحدث أن نشرب قليلاً من المياه والسوائل، فكثيراً ما ننسى الشرب أثناء الانشغال بأمور العمل. لكن الإقلال من شرب الماء يؤدى على المدى الطويل إلى الإمساك وجفاف الجلد وإلى شعور بالدوخة، وكذلك قد يؤدى إلى تشقق الشفاه والشعور بالعصبية.

وبدلاً من ذلك يجب شرب لترين من الماء على الأقل يومياً. وأن يذكر الإنسان نفسه بذلك عن طريق منبه الساعة، أو عن طريق بعض التطبيقات على أجهزة الهاتف الذكى التى تذكرك بشرب الماء يومياً وتعطيك إحصائيات أسبوعية وشهرية حول ذلك.

كم كمية اللحم التى يجب عدم تجاوز أكلها أسبوعياً؟ وهل الاسترخاء بعد يوم عمل طويل مفيد فعلاً؟ وهل من الحكمة تناول المسكنات كعلاج لكل شيء؟ ولماذا لا يُنصح بالجلوس طويلاً على المرحاض؟ وهل نسيان شرب الماء أمر طبيعى؟ الإجابة على هذه الأسئلة تعرّفك على بعض العادات الضارة وكيفية تصادّيها.

ويقدم موقع راديو هامبورج خمس عادات يومية أخطر على صحة الإنسان مما قد تبدو له لأول وهلة، بالإضافة إلى نصائح حول كيفية الإقلاع عنها:

الاسترخاء والرقود بعد العمل

حين يعود الإنسان من العمل إلى البيت فإنه لا يرى أفضل من الخلود إلى الراحة والاستلقاء والتمدد على الأريكة أو فى الفراش ومشاهدة التلفاز وربما أكل بعض الأطعمة المسلية مثل البطاطس المقلية أو الفشار، لكن الجمعية الألمانية لصحة القلب توصى بالإقلاع عن هذه العادة لأن الإجهاد النفسى المتراكم خلال يوم العمل لا يتم التخلص منه بهذه الطريقة، بل إن خطر الإصابة بضغط الدم يزداد فى هذه الحالة.

وبدلاً من ذلك يُنصح بالخروج من المنزل بعد العمل والتتزه مع الزوج أو الأقارب أو الأصدقاء، أو الجرى والمشى سريعاً فى الحديقة أو لعب كرة التنس أو كرة الطاولة أو الجولف، فهذا يحرك الدورة الدموية ويحرق السعرات الحرارية ويجلب المتعة.

أكل اللحوم بشكل يومي

التقليل من أكل اللحوم عادة صحية لأن الإكثار منها - وخاصة اللحوم الحمراء - يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بحسب الدراسات. وبدلاً من ذلك توصى الجمعية الألمانية للتغذية بأن يتناول الإنسان ما بين ٣٠٠ إلى ٦٠٠ جرام من اللحوم أسبوعياً لا أكثر، ويتناول أطعمة بديلة عن اللحوم مثل البقول كالعدس وال فول.

الجلوس الطويل على المرحاض

الجلوس طويلاً على المرحاض يؤدى إلى الضغط الأوعية الدموية وامتلاء الأنسجة بالدم والتسبب فى مرض البواسير، وهذا بسبب الضغط المستمر على عضلات الإخراج. وبدلاً من ذلك يجب تجنب الجلوس الطويل على المرحاض، ومن الأفضل تحديد وقت الجلوس بالنظر إلى الساعة أو بتشغيل المنبه.

استخدام المسكنات كعلاج لكل شيء

الصداع ووجع الظهر يحدان من القدرة على الأداء، ولذلك يلجأ الكثيرون إلى الأدوية

- العلاج الكيميائى للأمراض النفسية:

لقد شهد النصف الثانى من القرن العشرين ثورة هائلة فى أساليب علاج الأمراض النفسية بصفة عامة، ويعود إلى الصدفة وحدها عند بدء استعمال الأدوية النفسية الحديثة، فقد اكتشف جراح فرنسى كان يقوم بتخدير بعض المرضى قبل العمليات الجراحية أن دواء «كلوربرومازين» Chlorpromazine الذى يستخدم قبل الجراحة يؤدى إلى تأثير مهدئ ومطمئن وتحسن معه أعراض الاضطرابات النفسية، وتم استخدام هذه المادة ومشتقاتها على نطاق واسع فيما بعد فى علاج الأعراض النفسية ولا تزال هذه المستحضرات تُستخدم فى وقتنا هذا فى المستشفيات والعيادات النفسية، وقد شهد العقدان الأخيران ظهور أجيال جديدة من الأدوية النفسية لها فعالية كبيرة فى علاج الأمراض النفسية ولا تسبب الآثار الجانبية المزعجة للأنواع التقليدية من الأدوية النفسية التى كان الهدف منها فقط تهدئة المرضى النفسيين والسيطرة على ثورتهم، وقد تبدل الهدف حالياً ليصبح تمكين المرضى من الحياة وممارسة النشاط اليومى المعتاد بصورة طبيعية مع استعمال الأدوية الحديثة.

وبالنسبة لمرضى القلق والاكتئاب فقد ظهر جيل جديد من الأدوية النفسية يعمل على تعديل كيمياء الجهاز العصبى وزيادة مادة السيروتونين، وكان أولها دواء «فلوكستين» الذى حقق نتائج جيدة، ولاحظ المرضى الذين يستخدمونه أنه يرفع المزاج بصورة ملحوظة حتى أطلقوا عليه «دواء السعادة» وبدأ بعض الأصحاء فى استخدامه للتخلص من همومهم المعتادة دون وصف الطبيب! وقد أدى استخدام الجيل الجديد من الأدوية المعتادة للاكتئاب إلى حل مشكلة المرضى والتخفيف من معاناتهم والحد من حالات الانتحار.

وقد أمكن أيضاً تحقيق نتائج جيدة فى عقار «كلوزابين» و«رسبردون» و«أولانزيبين» التى تسبب تحسن أعراض مرضى الفصام وتعيدهم إلى الحياة ويمكن التوسع فى استخدامها واستفادة أعداد كبيرة من المرضى منها. وهذه الحقائق التى توصل إليها علماء الطب النفسى حول كيمياء الجهاز العصبى وما يعترىها من تغييرات فى حالة الصحة والمرض هى دليل آخر على قدرة الخالق العظيم وعلامه من علامات الإعجاز فى تكوين العقل والجسد فى الإنسان.

المصدر: كتاب

(عصر القلق الأسباب والعلاج)