

التعب والإرهاق.. ووهن الأعصاب (النوراستانيا)



الإرهاق.

وإذا تطرقنا إلى حالات الإرهاق بصورة عامة بدت لنا في آفاق التلامذة الذين يتنافسون على النجاح ونيل العلامات، ويتبارون لإرضاء معلم أو أب لحوح تهشهم الوسواس وينال منهم القلق، فإذا بهم وهم في غمرة الاستعداد للفحص متعبون مرهقون. وقد تنقلب وسواسهم وبالأعلى عليهم. فالإرهاق يفتح الباب لعدد كبير من الأمراض كالسل الرئوي الذي يحتل مكان الصدارة. وقد ينتقل الإرهاق إلى مختلف أنواع الأمراض العصبية، فإذا بالمريض تحاصره جيوش الوهم وكثيراً ما يصاب شاب ذكي هادئ مجد بأعراض جنون أو يقوم بأعمال لا ضابط لها.

ويجدر بنا أن نعلم أن كل إنسان متحضر مرهق بشكل من الأشكال. لأن حياتنا أصبحت معرضة في كل لحظة لحوادث نفسانية وعاطفية تشد آونة وتخو أخرى مثيرة لدينا سلسلة من الصدمات السيكلوجية «النفسية» ما أن تسجل في الدماغ حتى تتخذ صفة ما يسمونه بالإنكليزية Stress الشدة أو الهجوم. وتعاود كررتها بين حين وآخر على الجهاز العصبي محدثة زمرة من الأمراض تعرف اليوم بأمراض الشدة. وقد يمتد تأثيرها إلى الجسم فتترجم بشكل اضطرابات قلبية «خناق صدرى، احتشاء قلبى» واضطرابات هضمية ورجفان وصداق وفقدان الذاكرة وتردد في التفكير. وليس بمستبعد أن تؤدي في النهاية إلى القرحة المعدية.

ولمكافحة الإرهاق والتوقى من الوقوع فيه يجب الإسراع في معالجة التعب.. فالتعب أولى مراحل الإرهاق. ولقد اهتدى العلماء إلى سر شعور الإنسان بالتعب، ولم يعد هناك أى مبرر لأن تستسلم لهذا الشعور مع وجود طاقة كبرى لاتزال كامنة فيك. وبوسعك أن تستعمل مكتشفات

مستمر يطلق عليه الأميركيون نعت «الهدم» يشعر المصاب به بانحطاط جسدى مع تعب لا حد له، أما فيما يتعلق بالحالة النفسية، فشعور يضعف الذاكرة وصعوبة في تركيز الانتباه، وبأس وتهرب من المسؤوليات. المصاب شاحب اللون، تحيط بعينيه هالتان، يبدو مضطرباً فاقد الشهية دون أن يبدو في جسمه أى مركز من مراكز التأثير مرضياً، دون أن يظهر فى الفحوص الشعاعية والسرييرية والحيوية أى تأثير إيجابى. ومعنى ذلك أن الإرهاق يجب أن يحارب بجميع الوسائل، لأن هذا التعب البسيط يجبر وراءه المتاعب والأمراض.

وكثيراً ما تكون الأسباب واهية يمكن تلافيها بسهولة.. خطأ فى القواعد الصحية مثلاً وهو السبب، فقد يكون الغذاء كافياً فى حين أنه توجد أخطاء فى التوازن الغذائى أو فوضى فى مواعيد التغذية، والتمارين الرياضية تخلو فى كثير من الأحيان من حياة رجال الفكر.. فالعمل المشوش، والساعات الكثيرة التى يقضيها الإنسان وراء مكتبه وتركيز الانتباه بشكل مختلف بين عمل وعمل، كلها من أسباب

حدود الانحطاط العصبى مرنة جداً، فقد يحدث لنا جميعاً أن نشعر.. بعد مرض، أو إخفاق، أو فجعية بعزیز.. بالتعب أو بالعجز عن القيام بأى جهد جسمى أو فكرى.. نشعر وكأننا قد فقدنا ثقتنا بأنفسنا وصرنا غير قادرين على النهوض بأى عمل. وتديم هذه الحالة بعض الوقت ثم نستعيد شجاعتنا ونعود إلى حياتنا الطبيعية. ومن المسلم به أن لنا كل الحق، عندما تنزل ضربة من ضربات القدر، أن نشعر بالتعب دون أن يكون لكل ذلك علاقة بنفسيتنا. ولكن الأمر يصبح غير طبيعى عندما يطول التعب. أو يكون غير متناسب أبداً مع خطورة الضربة وقسوتها، أو الجهد المبذول وشدته. وهذا ما يحدث عند المصابين بالوهن العصبى.

اتساع آفاق الإرهاق فالمدنية وما يرافقها من تقدم آلى نعمة للبشرية، ولكنها مع الأسف نقمة فى عصر كثرت فيه المنافسات وعمت فيه الفردية والوصولية لإيجاد مركز فى مجتمع لا يرحم. فى كل مكان ضجة وعمل. العالم فى معمله، والمفكر وراء آفاق تفكيره والتاجر وصاحب المشاريع، الشيخ والمراهق والطفل، كلهم أصبحوا عرضة لهذا المرض الجديد.. الإرهاق.. الذى انتقل من ميدان الطب إلى ميدان النظريات والدراسات فى المؤتمرات دون أن يصل معالجوه إلى نتيجة حاسمة! الإرهاق هو انحطاط عميق

والوهن العصبى.. مرض العصر.. مرض المدنية الحديثة، اخص به أصحاب المدن وبخاصة فى البلاد المتقدمة المفعمة بالمعامل والحركة الدائمة.. وقلما يصاب به أبناء الريف.. حيث تحنو الطبيعة الأم الرؤوم.. على أبنائها فتمسح عن جباههم الآلام والشقاء، وتضفى عليهم السكينة والهدوء. ويتهم العلماء.. ضجيج المدن.. وصخبها فى إرهاق أعصاب بنيتها ونهيتهم للإصابة بالانحطاط.. الوهن.. فالنوراستانيا فالانهيار العصبى.

التعب والإرهاق

كان لاتساع آفاق التجارة والتعامل، ولتشعب العلوم وكثرة الاختراعات والاكتشافات تأثير فى

المواد الكيماوية والنفايات هى من أسباب التعب الصحى



بقلم:

د. علاء فرغلي استشاري الطب النفسي

إن كفاح الإرهاق يصطدم كثيراً بمشاكل اجتماعية صعبة الحل، فالحياة معقدة مادياً ومعنوياً. وطراز العيش في الأسرة إذا لم يكن منظماً هادئاً من أخطر الأمور، ولسوف تنتقل الحضارة بصخبها وضجيجها من مرحلة إلى مرحلة أسوأ ويتبعها الانحطاط الجسماني والنفسي، ومن واجبات المرء أن يعمل في هذا المجال أسلحته النفسية مقرونة بالإدارة والتفكير. ولا بأس من استعمل بعض المسكنات النباتية «كمغلي البابونج، وأزهار الليمون والباسيفلورين» وأخيراً الاستجمام والراحة. إن العطلة في كل سنة واجب من واجبات الإنسان وهي حق له مكتسب فليعرف كل امرئ كيف يستفيد منها وليردد دائماً معنا: أن لجسدك عليك حقاً.

النيوراستانيا.. أو وهن الأعصاب

يطلق الأطباء اسم «الوهن العصبي» بخاصة على المرض الذي يصيب بعض الشبان في سن العشرين، والذين ولدوا في بيئة عصبية. يشعر المصاب بالتعب والإعياء، ويبدو ذلك جلياً وقت النهوض من النوم، ويخف في النهار. وأقل جهد يقوم به المصاب يزيد في تعبته ثم يشكو المريض آلاماً غير ثابتة أو غير مركزة في ناحية معينة من جسمه، وهو يشكو الصداع وآلام الرأس.. تارة يصفها بغليان في الدماغ. وأخرى بفرغ في الرأس.. يزداد كلما حاول القراءة والكتابة.. يرافق كل هذا دوار فيقول بأنه يكاد

الوهن العصبي «مرض العصر» مرض المدنية الحديثة

في كثير من الأحيان عقب حدوث تبدل في حياة الإنسان. كالتحاقه بعمل جديد أو زواجه أو ولادة طفل له. فهذه التطورات تتطلب من الإنسان أن يسلك سلوكاً خاصاً مختلفاً عن سلوكه المعتاد. والشعور بالإرهاق هو طريقة من الطرق التي يلجأ إليها الإنسان عفو الخاطر لتجنب إعادة تكيف نفسه حسب ظروف طارئة عليه. والطريقة الوحيدة للتغلب على الشعور بالتعب من هذا القبيل هي مواجهة أسبابه بشجاعة.

إن خير سلاح يملكه الإنسان للتغلب على شعوره بالتعب مهما تكن صفته هو المرح والاستبشار وقد قال أحد الأطباء: إذا لم يستطع النوم أن يطرح متاعبك جانباً فإن الضحك من هذه المتاعب يكفل لك الخلاص منها.

أما علاج الإرهاق فمن اختصاص الطبيب. عليه أن يتعرف إلى أسباب الإرهاق وإلى أخطاء النظم الصحية المتبعة من قبل المريض، وليس الأمر سهلاً أن يتمكن الطبيب من تقويم المعوج في حياة مريضه كإزاحة أوهامه وخوفه من البرد مثلاً أو إكراهه على قبول نوع معين من الرياضة عدة دقائق يومياً.

غير أن المداواة الحقيقية تكمن في التنظيم. إن الوقت الذي يستغرقه العمل لا يهم بقدر ما يهم طبيعة هذا العمل. إن الرياضة ضرورية، شريطة أن تكون منتظمة. والرياضة إذا استعملت بشكل مائع دون اقتناع لا تفيد ولا تعطي أية نتائج، وهي إذا استعملت دون قياس تؤدي إلى التعب وتساعد الإرهاق في تأثيراته.

إن الحياة المنتظمة في الأسرة خير علاج للإرهاق وعلى الآباء تقع مغبة إهمال أطفالهم وتنظيمها. فبعضهم يرهقون أطفالهم بالدرس حرصاً على مستقبلهم، آخرون يمنعون عن أطفالهم اللعب والتسليّة، أو يتركون لهم الحبل على الغارب يرهقون أنفسهم في اللعب.

العلماء بهذا الشأن لكي تتغلب على الشعور بالتعب قبل أن تصاب بالإرهاق، وتنجز المزيد من الأعمال سواء في مقر عملك أو في منزلك، أو لمضاعفة تعملك بالحياة.

إن ما توصل إليه العلماء من معرفة بشأن التعب هو كما يلي:

عندما تشعر بالتعب يكون دماغك لا جسمك هو الذي أوحى إليك بأنك قد نلت كفايتك من الجهد. هنالك إشارتان مختلفتان تنطلقان في دماغك لإشعارك بالتعب، هما المواد الكيماوية التي تجرى في الدورة الدموية وهي النفايات الناشئة عن الإرهاق. وهذه النفايات أو السموم هي التي تسبب التعب الصحي الذي تشعر به بعد قيامك بجهد شاق. أما الإشارة الثانية فعاطفية وهذه تسبب الإرهاق العصبي الذي يستولى عليك عندما لا تؤدي أي عمل على الإطلاق.

وقد اكتشف العلماء بعد دراسات وافية للأعصاب والعضلات والحجيرات الدماغية أن العقل يطلق الإشارة القائلة «لا استطيع» قبل أن تستنفد العضلات منتهى طاقتها. ولقد قام أطباء مختبر تخطيط الدماغ في المستشفى العام بمدينة ماساشوسيتس في ولاية بوسطن الأمريكية بتجارب عملية على عدد من العدائين سقطوا إعياء. وتبين لهم أن سيقان هؤلاء



٤ . الابتعاد عن الأماكن المغلقة التى بها أشخاص يدخلون لأن الدخان من العوامل المرتبطة بالجهاز العصبى ويساعد على زيادة الشعور بالإرهاق.

٥ . ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة كى يساعد على ارتخاء عضلات الجسم فالإرهاق يرتبط ببعض التغيرات الكيماوية الخاصة بالجهاز العصبى المركزى والرياضة تساعد على عدم تراكم الكيماويات بالأنسجة وتحويلها إلى الدورة الدموية وبذلك تقل الكيماويات الناتجة عن الإرهاق.

٦ . عدم الإكثار من الشاى والقهوة لأن المنبهات تساعد على توتر الأعصاب ويمكنك استبدالها بالمشروبات المستخرجة من الأعشاب الطبيعية مثل الكركديه والينسون والتمر هندي والخروب وأيضاً بعض العصائر الطبيعية مثل الليمون.

٧ . وقد تكون هناك أسباب نفسية وراء شعورك بالإرهاق مثل حدوث خلل فى حياتك العاطفية أو صداقتك مع إنسان عزيزة عليك فما المانع لأن تجلسى مع شريك حياتك وتناقشى معه المشكلة التى تؤرقك وحاولى أن تجدى لها حلاً فالحوار الهادئ يساعدك على تخفيف العبء النفسى.

٨ . وأيضاً النوم الهادئ الخالى من القلق يساعدك على التخلص من الإرهاق وحتى يكون نومك هادئاً حاولى تجنب الإرهاق الفكرى فى الساعات التى تسبق النوم مثل مشاهدة فيلم مفرغ أو محزن والمناقشات الحادة ولا تعتمد على المهدئات أو الأقراص المنومة دون استشارة الطبيب وعند شعورك بالإرهاق ليلاً يمكنك أخذ حمام دافئ يساعد على الارتخاء وكذلك تناول كوب من عصير الفاكهة الطازج أو اللبن الدافئ.



التفكير وتحكيم العقل يتغلبان على الاهتياج والانفعالات النفسية والجسدية

الطبيعة التى تحنو عليه، والتى تلفه بوارف ظلال أشجارها، لتمسح عن جبينه آثار النصب والعناء.

أفضل الطرق لعلاج الإرهاق

١ . تنظيم الوقت والجهد بقدر المستطاع وذلك بوضع برنامج لتنفيذ الأولويات الأكثر أهمية بمعنى التركيز على الأهم فالهم وعودى أفراد أسرته على تحمل جزء من مسئولية القيام بالأعمال المنزلية حتى لا يأتى يوم تجددين نفسك فيه محاصرة بجميع الالتزامات داخل المنزل.

٢ . استراحة لمدة عشر دقائق عند شعورك بالتعب على إثر قيامك بمجهود عضلى داخل المنزل وكذلك الاسترخاء بعد تناول وجبة الغداء يجدد القوى الذهنية وينشط خلايا الجسم وهو أفضل من النوم حيث إن النوم ظهراً قد يؤدى إلى الأرق ليلاً.

٣ . حاولى تجنب المؤثرات النفسية والمشاكل المرتبطة بالعمل بعد عودتك إلى المنزل وذلك لتحويل مجرى نشاطك إلى نشاط آخر مثل سماع الموسيقى أو مشاهدة برنامج تليفزيونى أو الانشغال بعمل يدوى مثل الخياطة مثلاً.

يهوى إلى الأرض التى تميد به وتتحرك من تحته، ويستولى عليه شعور بالغثيان الشديد.

وأهم عرض يرتكز عليه الطبيب فى تشخيص مرض النوراستانيا هو الأرق.. يجفوه النوم.. يتقلب فى فراشه كثيراً، وبعد ذلك ينام ساعة أو ساعتين ثم يستيقظ وهو فزع أو ضجر.. وأخيراً فإن المصاب بالنوراستانيا يشكو ثقل المعدة وانتفاخ البطن والإمساك وخفقان القلب والضعف الجنسى مع خدر وتنمل الأطراف. يرافق كل هذا ضعف فى الإدارة ونسيان وتشاؤم وضجر يسيطران على نفسه فيغدو موسوماً بفحص لسانه أمام المرأة يومياً أو يراقب لونه، ويسأل مخاطبه: كيف ترانى، كيف لوني اليوم؟ أو هل تسمع دقات قلبى؟

ويغلب أن يبدأ المرض خلسة ثم يظهر فجأة عقب صدمة نفسية أو إخفاق فى الفحص أو الحب أو فى عمل تجارى ما.

يوصى المريض بالراحة نوعاً ما، وبعدم التعرض إلى الانفعالات النفسية والإجهادات الفكرية. وأن يحاول حل مشاكله بالعقل لا بالعاطفة. إن التفكير وتحكيم العقل يتغلبان على الاهتياج والانفعالات النفسية والجسدية. لنفرض أن أحد الجوار أشعل ناراً فى حديقته بعد أن جمع الأوراق الناشفة والحشائش الجافة فاتجه الدخان إلى المنزل المجاور وتضايق صاحب هذا المنزل.. وأخذ يفكر ماذا يفعل؟ إذا حكم عقله وفكر ملياً بالأمر فهو يستطيع أن يحل المشكلة دون ضجيج.. إذ يذهب إلى جاره ويعرض عليه مساعدته فى نقل الحشائش والأوراق لتحرق فى مكان آخر ويتلافى الإثارة. وإذا حكم العاطفة فهو يعمد إلى الصراخ والضجيج والمشاجرة التى ستنتهى على حساب أعصابه.. وكذلك الحال إذا صادف إنسان سائقاً أرعن أو أوج.. فإنه إذا حكم عقله فلن يدخل معه فى جدل وتقاش ينتهيان به إلى انهيار عصبى لا تزول آثاره بيوم أو بعض يوم.

إننا عندما نحكم عقولنا ونأخذ الأمور بالتروى والعقل نوفر على

لمزيد من الاستفسار:

٠١٠٦٢٢٨٣٢٧

Email: alaa f@hotmail.com

النفس مطمئنة

10

العدد 93 مايو 2009