

أسباب الأمراض النفسية

٢٠١
د. خالد البيضا

نعرف الكثير في الوقت الحاضر عن الأمراض النفسية والشيء المؤكد الذي نعرفه أن الأمراض النفسية أصبحت ظاهرة العصر الذي نعيش فيه حيث يتزايد القلق مع المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وعندما يواجه الإنسان الظروف القلبية التي تحدث نتيجة الكوارث الطبيعية أو الكوارث التي يخلفها الإنسان لنفسه مثل الحروب ، وعندما لا يجد الطرق المناسبة لمواجهة مشكلات حياته المعقدة فإنه يشعر بالقلق والاحباط وفي هذه الأوجاع والبيدات النفسية والاجتماعية نجد نفسنا تواجه العديد من المشكلات النفسية تنتشر وتشيح بين مختلف الفئات الاجتماعية البعض منها قد يعرفه الناس بسهولة والبعض الآخر لا يلاحظون المعاناة تظل موجودة في دائل الشخص يشعر بها ولكن لا يراها من حوله . في هذه الظروف نجد نفسنا تواجه المشكلات النفسية وتتسارع ما هو ياترى الذي يسببها وعندما نعلم النظر نجد أننا تواجه أمراضا لا تشبه الأمراض العضوية المعروفة التي يلحظها الناس ويتعاطفون معها.

من امراض النفس النفسية تظل نوعا متميزا من الامراض أصبح ظاهرة العصر الذي نعيش فيه ، إنها أحيانا تعبر عن مراحل النمو المختلفة التي نعيشها أو الآزمات التي نواجهها فلا يظهر من الإنسان غير ذلك السلوك الطلق والمتوتر الذي يعبر عن تأزمه وهو يصارع البيئة من حوله ويحاول إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاته في عصره وزمنه. وفي أحيان أخرى تكون عوامل وراثية أو صدمات نفسية في مراحل مبكرة تظهر آثارها عندما يسعى الإنسان جاهدا بعقله الذي يميزه لأن يفهم البيئة من حوله وقت الآزمات . ولكنه يحاول دوما وبجهد متابر ومستمر لا يتوانى في البحث والمعرفة وكلما تقدمت خطوة تراجعت له الكثير م

الخطوات . وهكذا نجد أن الصراع النفسي يعبر عن محاولة الإنسان الفرد النمو والتطور . وعندما ننظر إلى أسباب الأمراض النفسية من المهم أن نذكر أن الإنسان والبيئة في حالة من التفاعل المستمر مما ينتج عنه إما حالة من الصحة والسلامة والاستجمام والتكيف والراحة النفسية وإما ينتج عن ذلك حالة من الاضطراب والقلق والتوتر وعدم الاستجمام مما يؤثر في وظائف الجسم المختلفة.

إننا ندرك أن العلاقة وطيدة ما بين الجهاز العصبي وبقيية الأجهزة المختلفة والعلاقة هي ما بين العقل والجسم ، وكلما كان الإنسان في استجمام وهدوء فإن ذلك يعني أنه في حالة من الاستقرار النفسي والشعور بالسيطرة والتفوق والقدرة على مواجهة البيئة بظرفها المتنوعة وفي الحالات المختلفة التي تزداد فيها الضغوط سواء اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية أو عضوية فإنه يحاول بكل قدرته أن يتعامل إذا ما نجح في ذلك فإنه يكون في حالة من الرضاء النفسي والسعادة وإذا لم يقدر له النجاح فإنه يكون في حالة من الضيق والتوتر والامتناب ولا يبدأ عقله ولا بكل ويسهر في البحث عن الحلول المختلفة حتى يصل إلى العلاج الساجح.

من هنا يبدأ يفهم طبيعة الوظيفة النفسية التي يقوم بها العقل في إتاحة الفرصة للإنسان للتكيف وفهم البيئة المحيطة به وهو في هذا يسعى إلى البحث والاستكشاف والمعرفة وكلما كان أكثر علما وفهما ومعرفة كلما كان أكثر فُسُدرة على التعامل مع مشكلات بيئته ولهذا نجد أن الآزمات المختلفة التي تصيب الإنسان تعبر عن المعال المحسود ولمداركه التي كلما اتسعت كلما ازداد الإنسان قُدرة وثقة في التعامل مع مشكلاته . والظروف التي تظهر فيها المشكلات النفسية تعبر عن زيادة حدة الضغوط التي تواجه العقل فإذا ما فهمنا ذلك يمكننا أن نستطيع فهم أسباب المشكلات النفسية وهي:

- ١ - العوامل النفسية والاجتماعية:
- أ. الظروف المعيشية.
- ب. العلاقات الأسرية.
- ت. ظروف العمل.
- ث. الظروف الميسابية والاقتصادية.
- ج. عوامل المرض.
- ٢ - التكوين العضوي:
- أ. العوامل الوراثية.
- ب. الإصابات الدماغية.
- ت. التأثيرات النفسية المبكرة.
- أولاً : العوامل النفسية :

يواجه الإنسان في حياته اليومية سعياً لا يهدأ والمستمر لإشباع حاجاته المختلفة المتنوعة سواء كانت عضوية أو نفسية أو اجتماعية أو روحية فالجسم في حاجة إلى أشياء ضرورية تساعد على البقاء وتحفظ له نموه المستمر والأشياء المتنوعة توجد بلا شك في البيئة المحيطة للإنسان ولكن قدرته على الحصول على هذه الأشياء تعتمد على التطور الاجتماعي والاقتصادي المتصالي الموجود وكذلك إمكانياته الخاصة وقدرته ومستوى علاقته بمن حوله فكلما كان الإنسان يعيش في بيئة اجتماعية إنسانية متطورة فإن هذه البيئة توفر له الضروري من الحاجات المختلفة الضرورية للحياة وهو بهذا يشعر بالأمان والراحة ولكن لا يبحث هذا في كل الأحوال وعندما يشح وجود الضرورات الإنسانية ويصعب عليه إشباع حاجاته الأساسية فإن هذا يصيبه من المهم جداً أن نفهم دور

العلاقات الاجتماعية في التأثير على نفسية الفرد . والعلاقات الاجتماعية التي تحيط بالإنسان تمثل البيئة الاجتماعية له وهو بهذا يتأثر تأثراً بالغاً بطبيعة العلاقات التي ينسجها من حوله . إننا لا نستطيع أن نغفل الإنسان عن محيطه الاجتماعي فهو يشكل بقية في النسيج الذي ينتمي إليه ففي هذه الحالة فإن ما يشعر به في نفسه من انفعالات متنوعة تعبر عن نتائج تفاعلات مختلفة تحدث له . وعندما نفحص نفسية الفرد فإننا نجد أنها متغيرة ولا تثبت على حال ولهذا فإننا لا ننظر إلى الشعور الإنساني بأنه حالة ثابتة لا مستمرة لا تتغير بل بالعكس علينا أن ندرك أن مشاعر الإنسان في حالة متغيرة باستمرار بل في اليوم الواحد يتغير المزاج خلال ساعات أما خلال الأسبوع فإننا نتوقع تغيرات جمّة وهذا يكون من الصعب أن ننظر إلى المزاج الإنساني على أنه ثابت في الحالة الطبيعية ولكنه في الواقع في تغير مستمر بين مزاج عال يشعر فيه الإنسان بالحيوية والنشاط والتفاعل السريع وبين مزاج هابط يشعر فيه بالهبوط والخمول وعدم الرغبة في فعل أي شيء ، يتغير هذا المزاج في اليوم الواحد ما بين صباح ومساءم ولكنه لا يزيد عن معدل معين يثبت عليه وهو ذلك الذي يميز شخصية الفرد ، فإذا ما زاد المزاج العالى والسريع والفعال تفوق عن هذا الشخص أنه ذو مزاج انبساطي وهو يكون أكثر فُسُدرة على الإجابة إلى الخارج وأكثر رغبة في تكوين علاقات اجتماعية ولكنه مع ذلك يكون عرضة للمزاج الحساد رغم سيطرة الطبيعة الانبساطية على شخصيته.

وهناك النوع الآخر من الناس ذو المزاج الانطوائى وهم في هذا يكونون أكثر عرضة للاطواء وعدم الرغبة بالإجابة بمشاكلهم إلى الخارج وهم أكثر قدرة على التأمل والنظر في الداخل إلى أنفسهم ولكل من هذين النوعين من الشخصيات مزاج معين بطبع شخصيته ويحدد طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يكونها وهم بهذا يشكلون

جزءاً من النسيج الاجتماعي والأسري الذي يضمهم . ونحن بلا شك لا يمكن أن ننكر دور العلاقات الاجتماعية في التأثير على النفس الإنسانية ومهما ذهبنا إلى القول بتأثير بعض الضغوطات الاجتماعية على نفسية الإنسان وما تؤدي به من اضطرابات نفسية فإننا لن نغفل دور الشخصية الإنسانية شخصية الإنسان بما تحويه من سمات معينة تخص بها وما يملكه الإنسان من علاقات اجتماعية وأسرية تتأثر به ويتأثر بها طول الوقت فهي إما أن تكون علاقات داعمة تساعد الإنسان في الظروف الصعبة وتتويى به عزيمته وتجعله قادراً على الثبات في مواجهة الظروف المختلفة وإما العكس وهكذا فإن ما يمكن أن يكون مؤثراً بالنسبة لشخص معين يؤدي به إلى الاضطراب النفسي قد لا يكون له أي تأثير على شخص آخر.

الإنسان مجموعة هائلة من الخلايا الحية الديناميكية التفاعل التي تكون دوماً في حالة حيوية تتأثر وتؤثر فيما حولها وبذلك لا يمكن أبداً عزلها عن المحيط والبيئة التي تعيش فيها وهذا عندما ننظر بهذا الشكل إلى نفسية الإنسان فإننا باستمرار نستطيع في حد كبير أن نفهم بعضاً من تفاعلاته النفسية وما يمكن أن يكون صحة أحياناً أو اضطراباً ومرضاً في أحيان أخرى.

ثانياً : العوامل الاجتماعية:

تحدث الضغوط النفسية عندما تواجه الإنسان المشكلات المختلفة والظروف غير العادية في حياته اليومية وهي تختلف من ضغوط بسيطة لا تؤثر بمجرد تأثير أياً إلى ضغوط حادة تكون بمفردها إذا حدثت مؤثرة تأثيراً كبيراً على الإنسان . ولقد قام الباحثون الأبحاث بالبحث في هذا الجانب وحسدوا عدداً كبيراً من الأحداث والظروف المتنوعة التي يمكن أن تحدث للإنسان في أي بيئة اجتماعية ولقد وجدوا أن لكل نوع من الأحداث درجة من الحدة تؤثر على الإنسان بلغ أشدها درجة تقرب من المائة ثم تتناقص حدتها لتقل تأثيراً عن العشر ثم هكذا فإن حدثاً أو ظرفاً معيناً قد يضغط على الإنسان بشدة تجعله مؤثراً عليه حتى يغير مزاجه اليومي ويؤثر على وظائفه الفسيولوجية فلا يستطيع أن يبعد نفسه عن ذلك التأثير ولا أن يقسوم إلا بالانتباه له ويستمر ذلك التأثير لفترة معينة تستمر من عدة أيام إلى أشهر متعددة يكون الإنسان خلالها منزعج التفكير مضطرب المزاج متغير السلوك حتى يكون من يعرفه يدرك ذلك التغيير فيه . لم تكن الأحداث السلبية والمحزنة هي التي تصدر فأسمة تلك الظروف التي قام بها الباحثون ولكن هناك بعض الظروف التي قد تبدو مفرحة مثل الانتقال من مكان إلى آخر قد يكون أفضل أو تغيير العمل أو الزواج ، كل تلك قد يكون لها تأثير ضاغط على نفس الإنسان يرضه للاضطراب النفسي . يتبين لنا بوضوح أن الإنسان الذي يتعرض في فترة محسودة إلى كم كبير من الأحداث والظروف والمتغيرات في محيطه الاجتماعي يمرض ذلك أن هذه