



الجدید
فی الطب النفسی

إعداد: د. عمر مختار السوسی
استشاری الطب النفسی

أسباب وعوامل خطر فقد الشهية العصابي

المعالجة بالتعاون ما بين الطبيب، اختصاصي النظم الغذائية (Dietitian) والمستشار النفسي. وإذا كان المريض يعاني من الاكتئاب أو القلق، فسيصف له الطبيب دواء لمعالجة الاكتئاب أو القلق.

وإذا كان وزن المريض منخفضا بصورة بالغة، فقد يحتاج إلى معالجة في المستشفى. أما إذا فقد نسبة كبيرة من وزنه فسيحتاج إلى معالجة خاصة في عيادات متخصصة باضطرابات التغذية. المعالجة في مثل هذه العيادات يمكن أن تكون مكلفة جدا، لكنها أفضل وسائل العلاج.

وقد يكون المريض بحاجة إلى مدة زمنية طويلة لكي يتمكن من التغلب على مرض فقد الشهية العصابي، تتخللها بالطبع صعوبات ومطبات، قد تشد به لتعيده إلى عادات التغذية غير السليمة. إذا ما اعترضت طريق المريض مصاعب في مقارعة مرض فقد الشهية العصابي ومقاومته، عليه ألا يحاول تجاوز هذه المصاعب وحده، بل التوجه فوراً لطلب الدعم والمساعدة من الاختصاصيين.

الجلد والشعر، لكي يحاول العثور على علامات وأعراض يمكنها أن تثبت تعمد المريض تجويع نفسه وإساءة التغذية الذاتية. وقد يوصي الطبيب، أيضا، بإجراء فحوص دم أو صورة أشعة.

بالإضافة إلى ذلك، سيأل الطبيب عن أحوال المريض بشكل عام، نظرا لأن العلاقة بين المشاكل النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، وبين بعض اضطرابات التغذية وثيقة ومنتشرة جدا.

علاج فقد الشهية العصابي

الأشخاص الذين يعانون من مرض فقد الشهية العصابي بحاجة إلى معالجة طبية. وحتى لو أظهر شخص ما بعضا فقط من مؤشرات وأعراض فقد الشهية العصابي، من الضروري التوجه لطلب الإرشاد والمساعدة فوراً، إذ إن تلقي العلاج في وقت مبكر يرفع نسبة نجاحه.

ومن المفترض أن يساعد العلاج على المحافظة على وزن سليم، على اعتماد نظام أكل صحي وسليم وعلى الشعور بالرضا الذاتي. ونظرا لكون مرض فقد الشهية العصابي ينشأ من عوامل جسدية ونفسية، فمن المحتمل أن تتم

السكان. وهو منتشر بنسبة أكبر بين: ● المراهقين: يبدأ ظهور وتطور مرض فقد الشهية العصابي، مثله مثل اضطرابات الأكل والتغذية الأخرى، في سن المراهقة، بحيث يبدأ الشخص بالتشديد على نظام تغذية حاد وعلى إنقاص الوزن بشكل سريع. لكن المرض يمكن أن يظهر في مراحل متقدمة من الحياة أيضا

● النساء: تشكل النساء نسبة ٩٠٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض فقد الشهية العصابي. لكن الرجال أيضا يمكن أن يعانون منه

● غالبية المصابين بفقد الشهية العصابي من البيض أبناء العائلات القوية اقتصاديا واجتماعيا. لكن مرض فقد الشهية العصابي قد يصيب أيًا كان

تشخيص فقد الشهية العصابي

إذا تار الشك لدى الطبيب المعالج بأن شخصا ما يعاني من مرض فقد الشهية العصابي، فسيجري مقارنة بين وزن هذا الشخص وبين الوزن الطبيعي والسليم المناسب لشخص في سنه وطوله. كما سيجري فحصا للرتتين، القلب، ضغط الدم،

تشكل اضطرابات الأكل مشكلة معقدة، يختلف الاختصاصيون فيما بينهم بشأن مسبباتها. فقد تكون مسبباتها عبارة عن خليط من عوامل مختلفة معا، مثل العوامل الوراثية (تاريخ عائلي)، المؤثرات الاجتماعية والمزاي الشخصية. يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بمرض فقد الشهية العصابي؛

● إذا كان أفراد آخرون في عائلته يعانون من زيادة في الوزن، من اضطرابات في الأكل أو في المزاج، مثل الاكتئاب والقلق

● إذا كان يعمل في مجال يتطلب المحافظة على رشاقة الجسم، مثل رقص الباليه، عرض الأزياء أو الرياضة البدنية

● إذا كان يطمح إلى الكمال دائما، لا يشعر بالاكتمال مما يفعل أبدا ويعاني من قلق مفرط

● إذا كان يواجه ظروفًا حياتية تعرّضه للتوتر والضغط النفسي، مثل الطلاق، الانتقال للسكن في بيئة جديدة أو إلى مدرسة جديدة، أو موت شخص عزيز

ويصيب مرض فقدان الشهية أقل من واحد بالمائة من مجمل

دراسة عن المخ: آلات تحول إشارات المخ إلى عبارات مفهومة

العلمية: "على الرغم من أننا سعداء بأن الآلات نجحت في التعرف على شكل اللغة وانتظام العبارات، ولكننا نسعى إلى توسيع قاعدة البيانات لننتقل من مرحلة جمل بسيطة إلى لغة إنجليزية مركبة".

ويضيف الباحثون أن وحدة فك التشفير لا تستطيع ببساطة تصنيف الجمل بناء على تركيبها، وخلصوا إلى ذلك بعد تحسين الأداء من خلال إضافة جمل إلى البيانات التي أدخلوها بالفعل إلى الأجهزة.

ويقول العلماء إن هذا يثبت أن آلية الربط البيئي تحدد الكلمات المفردة، وليس الجمل فحسب، ويعني ذلك مبدئيا أنه بالإمكان فك تشفير جمل لم تستخدم من قبل ولم يتم إدخال بياناتها إلى الأجهزة.

ووفقا لفريق العلماء نتائج فك التشفير تحسنت بعد استخدام نظام حاسوبي لنشاط دماغ وكلام شخص واحد ثم إخضاع متطوع جديد للتجربة.



لغة محدودة

من المحتمل أن تكون هذه الأنماط مرتبطة بسمات متكررة للكلام، مثل الحروف المتحركة أو الحروف الساكنة أو توجيه الأوامر لأجزاء من الفم. بيد أن المشرفين على الدراسة يقولون بوجود ملاحظات عليها، فعلى سبيل المثال، يقتصر الكلام الذي يخضع لفك الشفرة على ٢٠ إلى ٥٠ جملة. وكتب الباحثون في دورية "نيتشر نيوروساينس"

أحرز العلماء خطوة هامة في مسعاهم لمعرفة أي عبارة ينطق بها شخص ما عن طريق النظر فقط إلى الإشارات الصادرة من المخ.

واستخدم العلماء خوارزميات بغية تحويل أنماط الدماغ إلى جمل مفهومة بنسبة خطأ بسيطة بلغت ٢ في المئة. وفي السابق كانت ما تُعرف بـ"آلية الربط البيئي بالدماغ" قد حققت نجاحا محدودا في فك تشفير النشاط العصبي للمخ. ونشرت الدراسة في دورية "نيتشر نيوروساينس" المعنية بعلم الأعصاب.

ونجحت تلك الطريقة في فك أجزاء من كلمات منطوقة أو أجزاء من كلمات وردت في عبارات كاملة، ولكن جوزيف ماكين، أخصائي التعلم الآلي بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة، وزملاؤه عملوا على تحسين دقة تلك الآلية. وقرأ أربعة متطوعين جملا بصوت عال، بينما سجلت الأقطاب الكهربائية نشاط أدمغتهم ثم نقلت البيانات إلى نظام حاسوبي لمعرفة السمات التي تتكرر أثناء الحديث.

دراسة: مضادات الاكتئاب قد تساعد في علاج القولون العصبي

للمخ حساسة بشكل زائد أو أن المخ أكثر انتباهاً أو يأتي رد فعله بشكل انفعالي بدرجة كبيرة على الرسائل الطبيعية الواردة من الأمعاء، أو الاثنان معا». وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني: «بما أنه ليس هناك أدوية تخفض حساسية الأعصاب، يصف بعض الأطباء أدوية تعدل الوظائف الدماغية على أمل أن يساعد ذلك في خفض القدرة على الإحساس أو الاستجابة الانفعالية للإشارات أو الرسائل الواردة من الأمعاء».

وأشار الباحثون في النشرة الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي إلى أن الحالات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق والأعراض البدنية الناتجة عن اضطرابات نفسية شائعة بين المصابين بمتلازمة القولون العصبي. كما أشار معدو الدراسة إلى أنه من الشائع علاج المصابين بمتلازمة القولون العصبي بمضادات الاكتئاب، غير أن العلاج النفسي ليس شائعاً في مثل هذه الحالات.

رض (رويتزر)



أن المعدلات الأعلى «لعدم الشعور بتحسن» جاءت مع العلاج الوهمي وقللت معدلات عدم الشعور بارتياح بنسبة ٣٤ بالمئة مع مضادات الاكتئاب وبنسبة ٣١ بالمئة مع العلاج النفسي. وقال الطبيب مايكل كاميليري الباحث في كلية طب وعلوم مايو كلينيك في روتشستر بولاية مينيسوتا، الذي لم يشارك في الدراسة «من خصائص متلازمة القولون العصبي الحساسية المفرطة لوظائف الأمعاء... بما يعني أن الأعصاب، التي تنقل الإشارات من الأمعاء

يعاني كثير من الأشخاص من متلازمة القولون العصبي، التي قد لا تستجيب عند الجميع للحميات الغذائية الموصى بها. غير أن دراسة جديدة أشارت إلى إمكانية وجود حل للتخفيف من الأعراض المزعجة لهذه المشكلة. تشير دراسة حديثة إلى أن الأشخاص، الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي ربما قد تتحسن حالاتهم بمضادات الاكتئاب والعلاج النفسي. إذ يعاني المصابون بمتلازمة القولون العصبي من ألم مزمن في البطن مع غازات وإسهال وأمساك. وفي حين يتحسن البعض باتباع نظام غذائي خاص يتجنب أنواعاً معينة من الطعام، التي تسبب الأعراض، لا ينجح هذا الأسلوب مع الجميع، وتشير بعض الدراسات إلى أن الحالة يمكن أن تتأثر كذلك بما يدور في المخ.

وفي هذه الدراسة فحص الباحثون بيانات ٥٣ تجربة قارنت بين آثار مضادات الاكتئاب، والعلاج النفسي سواء منفردة أو مع علاجات وهمية دون مادة فعالة أو العلاج المعتاد لمتلازمة القولون العصبي. وأظهرت الدراسة

انفصال الوالدين - نصائح للتخفيف من شعور الأبناء بانفصال الوالدين

إمكانية التوجه لأي منهما والحديث معه في أي وقت كما يحلو له. وترى المحللة النفسية وأخصائية طب الأسرة بيتريك فايخ في الانفصال وسيلة ممكنة لخلق حياة أفضل للأطفال في بعض الحالات وتقول: «تسبب الحرب المستمرة بين الأب والأم في تسميم الأجواء بالمنزل وانشغالهما بصراعهما ونسيان الأطفال، فعندما يتشاجر الآباء بشكل شبه دائم يمكن للانفصال حينها أن يهدئ من حدة الحياة».

أما بالنسبة للحالات التي لا يعبر فيها الأب والأم عادة عن خلافتهما بالصراخ والصوت العالي، يمكن للانفصال حينها أن يكون ذا تأثير أكبر على الطفل لاعتقاده بأن الأمور بين والديه كانت على ما يرام، ثم يتفاجأ بعكس ذلك. وينصح الآباء عند اتخاذهم قرار الانفصال باستشارة متخصصين لمعرفة كيفية التعامل مع أبنائهم لحماية من الآثار السلبية لأقصى درجة ممكنة، والأهم هو محاولتهم النظر للأمر بأعين أطفالهم.

إهانة بعضهما البعض أمام الأطفال لتفادي التصاق الصفات السلبية بهما في ذهن الطفل، حتى بعد الانتقال من مرحلة الطفولة للمراهقة. كما يسعى أحدهما إلى الانتقام من الآخر في اهتزاز ثقة الطفل بنفسه بشكل قد يصعب إصلاحه فيما بعد. ولأن الطلاق يعني انتقال الطفل للعيش مع أحد والديه في ظل غياب جزئي أو ربما كلي للآخر، عليهما دائماً العمل على تحقيق الإحساس بالأمان لدى الطفل والتأكيد له على

والديهما أو أحدهما بالحنن، خاصة أن الآباء لا يخبرون الأبناء بأنفسهم بعدم كونهم السبب وراء الطلاق أو الانفصال.

عدم شرح أسباب الطلاق للطفل ليس الخطأ الوحيد الذي يرتكبه الآباء عند انفصالهم، حيث يقع العديد منهم في خطأ الضغط على أبنائهم لدعم طرف على حساب الآخر بما يتركهم ممزقين بينهما، بالإضافة إلى تسببه في سوء العلاقة بين الطفل ووالديه.

كما يجب على الآباء المنفصلين عدم

مهما بدت أسباب انفصال الأزواج مبررة، يظل الأمر صدمة مؤلمة للأطفال حيث يرون فيه انهياراً لعالمهم. وبغض النظر عن مشاعر الغضب أو الحزن لدى الزوجين، فهناك أخطاء عليهم تجنب الوقوع فيها لتخفيف حدة ألم الانفصال على الأبناء.

عند انفصال الآباء، يبني الأبناء تصورهم الخاص حول أسباب وقوعه. وبالرغم من أن تصور الأطفال لانفصال آبائهم ربما يكون بعيداً تماماً عن الواقع أو حتى منافياً للمنطق، يظل هذا التصور ذا أهمية كبيرة بالنسبة للأطفال ويلزمهم لفترات طويلة.

وتؤكد المحللة النفسية وأخصائية طب الأسرة بيتريك فايخ لـ DW على ضرورة شرح أسباب الانفصال للأطفال والحديث معهم باستمرار لتجنب تركهم فريسة لمشاعرهم ومحاولاتهم إيجاد تفسيرات للوضع. فمن التفسيرات الأكثر شيوعاً لدى الأطفال هو كونهم السبب وراء شعور





الجديد في الطب النفسي

يهدد آثار خطيرة.. كيف تنجح في مواجهة كورونا نفسياً؟

يتوقع اختصاصي نفسي تحدث للصحيفة فقدان هؤلاء حتى هوياتهم، وروتينهم اليومي، والكثير من روايتهم الاجتماعية.

كما يوجد كذلك من يعيشون بمفردهم، الذين كانوا يعتمدون على أصدقائهم، أو كانوا يقضون الكثير من الوقت في الخارج، وفجأة وجدوا أنفسهم وحدهم. وكذلك المسنين الذين كانوا يعانون أصلاً من الوحدة، قبل أن تضاقم الظروف الحالية من وحدتهم، فضلاً عن أن الجائحة رفعت نسب العنف المنزلي، بسبب خوف الناس على أمنهم وصحتهم ودخلهم، حسب المصدر ذاته.

ولمواجهة تداعيات كورونا نفسياً، تنصح مجلة "إيموشن" الألمانية بالتقليل من متابعة أخبار الجائحة أو جعل ذلك محصوراً على أوقات معينة في اليوم، وتفاذي المواقع والقنوات التي لا تعتمد على مصادر موثوقة خاصة التي تركز على الأخبار المرعبة، وهو نفس ما تنصح به منظمة الصحة العالمية التي تشدد على تقليص متابعة الأخبار التي تسبب التوتر، والبحث عن المعلومة من مصادر موثوقة أو رسمية.

هناك تداعيات نفسية واجتماعية كبيرة لوباء كورونا منها الخوف والقلق والشعور بالوحدة والتوتر.

وقد دقت وفاة وزير في ولاية ألمانية ناقوس الخطر حول تأثير كورونا على حياة الناس نفسياً، فالوزير توماس شيفر انتحر بسبب ضغوط نفسية قد تكون لكورونا الجزء الأكبر فيها، كما انتحرت ممرضة إيطالية، كانت في أيامها الأخيرة تحت توتر شديد بسبب ظنها أنها نقلت عدوى الفيروس لمرضى بالمستشفى.

ويلقي تقرير لصحيفة "ذا إيكونوميست" الضوء على الآثار النفسية لكورونا، إذ يشير إلى أن الوباء جلب الخوف من إصابة المرء أو عائلته بالعدوى، كما أن الحجر الصحي المنزلي الذي يعيشه جزء واسع من العالم، تسبب بإحساس الناس بالوحدة والتوتر والقلق، خاصة أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وغير مؤهل طبيعياً للتعايش مع إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها الفيروس.

ومن أكثر المتأثرين نفسياً بالفيروس، الناس الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة، إذ

ورغم أن الوباء فرض علينا التباعد الاجتماعي، إلا أن مجلة "إيموشن" تنصح بالاستمرار بالتواصل هاتفياً مع الأصدقاء والأقرباء، واستخدام الكاميرا إن أمكن، والخروج من البيت لاستنشاق الهواء (إن سمحت القوانين في البلد بذلك) مع مراعاة الحرص على التباعد مع الآخرين، ومحاولة الترفيه عن النفس بالرياضة المنزلية أو بشيء آخر محبوب كالقراءة ومشاهدة الأفلام والاستماع للموسيقى.

وتشدد منظمة الصحة العالمية على ضرورة مساعدة الآخرين في هذه الظروف، كالتواصل مع الجيران لسؤالهم إذا ما احتاجوا شيئاً، ومحاولة خلق كتل تضامني لمواجهة الفيروس، والحديث عن قصص إيجابية لأشخاص تجاوزوا محنة هذا المرض، كما تنصح بالإشادة بكل من يبذل جهداً لتطويق الفيروس، ومنهم العاملون في الخدمات الصحية.

1/ع.ج.ع.م

هل يسبب التوتر الشيب؟



من المعروف أن التوتر قد يؤدي إلى تغييرات على صحة المرء، ولكن هل هناك علاقة بين التوتر واشتعال الرأس شيباً؟

● هل يشتعل الرأس شيباً أيضاً بسبب التوتر الدائم؟

●● لن تكلفنا صباغة الشعر عادة أكثر من مبلغ بسيط، وذلك في سعينا المحموم لنبدو أصغر مما نحن عليه، ولنتخلص من "لعنة" الشيب، بعد توقف جسدنا عن صناعة الصبغات المسئولة عن لون شعرنا الطبيعي.

● ولكن هل من الممكن أن يكون الشيب بسبب توترنا الدائم؟ فهل اشتعل رأس الرئيس الأمريكي باراك أوباما شيباً بسبب عمله في البيت الأبيض؟ أم أن الساعة البيولوجية بدأت تعد بشكل عكسي؟

●● من البديهي أن هناك تفاعلات بين الجسد وحالته النفسية، إذ إن الإجهاد العقلي غير صحي من نواح كثيرة. ولكن خلال دراسة للمركز الطبي بجامعة ديوك الأمريكية، قام بها العالم روبرت ليفكويتز

وقد وجد الباحثون أن الضغط الذي تسببوا فيه أدى إلى انخفاض دائم في مستوى البروتين "p53"، الذي يساعد على إصلاح الأضرار التي لحقت بالجينوم. ويرى ليفكويتز أن هذا قد يفسر كيف يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى جميع أنواع الاضطرابات، بدءاً من التجميلية، مثل الشيب، إلى الأمراض التي تهدد الحياة مثل الأورام السرطانية.

وزملاؤه، وجدت أن هناك علاقة تربط الشيب والإجهاد النفسي.

فقد قام الباحثون بحقن الفئران مراراً وتكراراً بمادة تشبه الأدرينالين، ووضعوها تحت ضغط دائم، وبهذه الطريقة استطاعوا محاكاة ما يفعله الجسم خلال حالات الإنذار، إذ إن الجسم يطلق هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية في حالات الخوف، مثلما يحدث للمرء حينما يركب أفعوانية أو يتعرض لموقف مرعب.

م.ش. / ي.أ.