

الصحة النفسية... بين الطبيعي وغير الطبيعي

مؤسسة (مايو) الطبية

16 أبريل 2009

Mental health: What's normal, what's not

Mayo Foundation for Medical Education and Research

ترجمة: علي الحارس

ما هو الفرق بين الصحة النفسية والمرض النفسي؟ يكون الجواب في بعض الأحيان شديد الوضوح. فمن يسمع أصواتا في رأسه قد يكون مصابا بانفصام الشخصية (الشيزوفرينيا Schizophrenia). ومن يمتلك طموحات ضخمة جدا مثل تسلم منصب الأمين العام للأمم المتحدة دون أية خبرة قد يكون مصابا بنوبة هوس ناتجة عن اضطراب ثنائي القطب (Bipolar Disorder). ولكن بعض الحالات لا يكون فيها التمييز بين الصحة النفسية والمرض النفسي على تلك الدرجة من الوضوح. فإذا كان المرء يخاف من إلقاء الخطابات على الناس فهل يعني هذا أنه مريض نفسيا أم أنه، ببساطة، يمر بحالة عصبية عادية؟ وإذا شعر المرء بأنه حزين ومحبط فهل يعني هذا أنه متكدر المزاج. أم أنه مصاب باكتئاب مرضي يحتاج إلى الدواء أو استشارة الطبيب؟

تشخيص الاضطرابات النفسية

إن صعوبة التمييز بين الصحة النفسية الطبيعية والمرض النفسي تعود إلى عدة عوامل من بينها عدم وجود اختبار سهل لاكتشاف الإصابة؛ صحيح أن الدراسات تدل على وجود أسباب بيولوجية لحصول الاضطرابات العصبية. ولكن لم يصمم إلى يومنا هذا أي اختبار طبي واضح لتشخيص الأمراض العصبية. ولهذا يعتمد تشخيص الاضطرابات العصبية ومعالجتها على العلائم والأعراض ومدى تأثير الحالة على الحياة اليومية. وهذه العلائم والأعراض تظهر بشكل شائع على النحو التالي:

- **سلوكيات:** كما في غسل اليدين الهوسي، والإفراط في شرب الكحوليات.

الصحة النفسية... بين الطبيعي وغير الطبيعي

- **مشاعر:** كالحزن العميق أو المستمر، والحبور، والغضب.
- **أفكار غير عادية:** كالتوهم بأن التلفزيون يسيّر العقل، والتفكير بالانتحار.
- **علائم وأعراض جسدية:** كالتعرق، وتسرع ضربات القلب، والتنفس السريع اللاإرادي (فرط التهوية Hyperventilation).

البت بالإصابة بالمرض النفسي

كيف يتخذ المختصون بالطب النفسي قرارا يستنتج من العلائم والأعراض المتوافرة بأنها تشير إلى حالة طبيعية أو مرض نفسي؟ إنهم يستخدمون في العادة مزيجا من عدة مناهج مختلفة:

مقارنة العلائم والأعراض

لتشخيص الاضطرابات النفسية يعتمد مختصو الطب النفسي على مقارنة العلائم والأعراض المشاهدة بما لديهم من مراجع تحتوي قوائم بالعلائم والأعراض الخاصة بالأمراض النفسية المعروفة، وبذلك يكون التشخيص أسهل عندما يبدي المرء عددا من العلائم والأعراض الشائعة، وكذلك تتعسر مهمة التشخيص عندما تكون العلائم والأعراض ليست بذلك الواضحة. كما إن علائم وأعراض المرض النفسي قد تختلف من شخص لآخر، وقد تتغير بمرور الوقت؛ ويمكن القول على نحو عام أنه لا يمكن تشخيص الإصابة بالمرض النفسي إلا إذا كانت العلائم والأعراض دائمة وتسبب الضيق للمرء.

الإدراك الذاتي

إن الملاحظة الذاتية لأفكار المرء وسلوكياته ومدى تأثير الأعراض على نشاطات الحياة اليومية قد تساعد على التمييز بين الطبيعي وغير الطبيعي. إذ قد تلاحظ أحيانا أنك لا تنجح في حل مشاكلك، أو أنك عاجز أو لا تهتم بأداء الأعمال الروتينية أو الأمور التي تستمتع بها. فإذا كنت مصابا بالاكتئاب المرضي فستجد أن الأطباق قد تمر عليها أيام

الصحة النفسية... بين الطبيعي وغير الطبيعي

دون غسيل، أو أنك تتوقف عن الاستحمام، أو تفقد الاهتمام بهواياتك؛ وقد تشعر بالحزن أو اليأس أو فتور الهممة، وتدرك أن هنالك شيئاً ما على ما لا يرام في حياتك التي لم تعد تستمتع بها. أما إذا كان حزنك ناتجاً عن وضع ما، كالطلاق مثلاً، فمشاعرك في هذه الحالة طبيعية ولا تعدو كونها رد فعل مؤقت، ولكن إذا كنت تلاحظ علائم وأعراض تبلغ حداً من الشدة أو لا تزول مع مرور الوقت فعندها تسمى تلك المشاعر: الاكتئاب (Depression).

ملاحظات الآخرين

قد لا تكون ملاحظاتك الذاتية كافية لوحدها في إعطاء صورة دقيقة عن سلوكك أو أفكارك أو أدائك، مما يستدعي مشاركة الآخرين من معارفك. فبالنسبة لك قد تبدو حياتك طبيعية، ولكن ما تعتبره أنت طبيعياً خاصاً قد يتسبب بأذى يتجاوز حدود إدراكك، أما بالنسبة لمن حولك، فقد يبدو سلوكك غير سوي ويبعث على الاضطراب. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعاني من اضطراب ثنائي القطب (Bipolar Disorder) فقد تعتقد بأن تقلبات مزاجك ما هي إلا جزء من تقلبات الحياة نفسها، ولكن أفكارك وأفعالك قد تبدو للآخرين غير طبيعية أو تسبب المشاكل في العمل أو العلاقات أو أي من نواحي الحياة المختلفة.

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM)

إن العلائم والأعراض التي تتميز بها اضطرابات نفسية محددة مشروحة بالتفصيل في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM). فهذا الكتاب الضخم يصنف ويشرح أكثر من 300 نوع من الاضطرابات النفسية، وهو من منشورات الجمعية النفسية الأمريكية، ويستخدمه العاملون في مجال الصحة النفسية لتشخيص كافة الاضطرابات النفسية من فقدان الشهية (Anorexia) إلى شهوة اختلاس النظر (Voyeurism).

الصحة النفسية... بين الطبيعي وغير الطبيعي

وهنا يبرز السؤال: لماذا نهتم بمعرفة التشخيص إذا كان الخط الفاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي مشوشا في بعض الأحيان؟ من الأسباب أن شركات الضمان الصحي تستخدم التشخيص الوارد في دليل (DSM) لتحديد إمكانية شمول المريض بالعناية الصحية ومستحقته وما ينبغي دفعه للجهة التي تشرف على العلاج؛ ولكن الأهم من ذلك أن تقديم العلاج المناسب يتطلب من المختص أن يعلم ما هي الحالة التي يعالجها وإذا ما كانت بحاجة للمعالجة في الأصل.

وعلى الرغم من المعايير والجهود المبذولة لدعم التشخيص بأساس علمي متين فإن المفهوم الدقيق للصحة النفسية الطبيعية أمر لا يزال مبهما: فليل (DSM) يعطي تعريفا للاضطرابات النفسية بأنها «متلازمات أو أنماط سلوكية أو نفسية تتسبب بالإزعاج، أو العجز عن إنجاز الأعمال، أو تهديد حياة المرء بالموت أو الألم أو الإعاقة. وتلك المتلازمة أو النمط ينبغي أن لا تكون رد فعل متوقعا أو مقبولا ثقافيا تجاه حدث معين، كالأسى على موت عزيز».

تغير المرض النفسي بمرور الوقت

الاكتشافات الطبية الحديثة قد تقود إلى تغييرات في تصنيف الاضطرابات النفسية: حيث تضاف اضطرابات جديدة، وتزال أخرى أو يتم تعديل العلائم والأعراض المصاحبة لها مع بروز آراء جديدة بمرور الوقت. فعلى سبيل المثال يتداول المختصون أفكارا حول ما إذا كانت علائم وأعراض ما قبل الطمث حرة بأن تضاف إلى دليل (DSM) كحالة مشخصة تدعى الاضطراب الانزعاجي السابق للطمث (Premenstrual Dysphoric Disorder). وقد تعكس المراجعات تطورا في المواقف الاجتماعية والثقافية، فالمثلية الجنسية، على سبيل المثال، كانت تصنف في دليل (DSM) على أنها اضطراب نفسي حتى أزيلت منه عام 1973.

الصحة النفسية... بين الطبيعي وغير الطبيعي

طلب تقييم الحالة والعلاج

حتى وإن كنت تعاني من اضطراب نفسي قابل للتشخيص، فقد لا يمثل مشكلة في حياتك إلى الحد الذي يحتاج فيه للعلاج؛ ومن جهة أخرى، لا شك في أن هنالك حالات نفسية محددة قد يكون لها تأثير خطير على حياتك وحياة من تهتم لهم.

إن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية موهنة، كالاكتئاب، يتفادون العلاج أو تراههم يعدون العلائم والأعراض جزءاً طبيعياً من الحياة. وهنا ينصح من يمر بحالة نفسية تجعله مشوشاً أو حزينا، بأن لا يتردد في طلب المشورة، وأفضل بداية تتمثل في الحديث مع طبيب الأسرة حول ما يثير القلق، أو بحجز موعد عند مختص في الطب النفسي لمناقشة ذلك. وإذا تبين أن المشاكل ناتجة عن حالة نفسية معينة فإن العلاج، كأن يكون بالأدوية أو الجلسات، قد يقدم المساعدة في تلك الحالة.