

مما لاشك فيه أن العلاقة بين الجسد والنفس علاقة متينة جداً، فلا يمكن أن ننظر للإنسان كجوانب منفصلة وخاصة جانبي النفس والجسد والعلاقة بينهما هي علاقة حيوية ذات تأثير متبادل، فعلماء النفس مثل (أنستازي)نظر إلى أن الحالة النفسية السيئة هي السابقة والحالة الجسدية المرضية هي اللاحقة لها، ومن المعروف اليوم أن الصراعات والمشكلات النفسية تعبر عن نفسها على شكل شكاوى جسدية، وهذا ما أثبتته دراسة لمنظمة الصحة العالمية أجريت في خمس دول التي اعتبرت أن الأحداث الحياتية المرهقة هي الأسباب الرئيسية لاضطرابات الصداع وآلام الظهر والمعدة (رضوان 2018)

إن هذه العلاقة بين الخل النفسي والجسدي هو ما يُطلق عليه اسم الاضطرابات السيکوسوماتية وهو موضوع مقالنا هذا الذي سيجيب عن الأسئلة التالية:

(ماذا تعني الإضطرابات السيکوسوماتية؟ ماهي أم أسبابها؟وماهي أهم الأمثلة عنها؟ وماهي أهم طرق علاجها؟)

تعريف الاضطرابات السيکوسوماتية:



وهي الاختلالات والأمراض الجسمية التي تنشأ في جانب منها أو أكثر من عوامل نفسية وانفعالية، وتنشأ في الغالب عندما يمر الفرد بضغط نفسية عالية لا يستطيع مواجهتها بالشكل الصحيح، حيث أن هذه الأعراض والأمراض الجسمية تتزامن مع أحداث وتوترات ضاغطة وغير سارة في الحياة.

أهم أسباب الاضطرابات السيکوسوماتية:

- وجود مشاعر من الدونية وتدني قيمة الذات لدى الفرد.
- الصراعات والضغوط الحياتية المتكررة.
- قد تلعب طرق التربية القاسية الصارمة التي تمنع التعبير عن الانفعالات دوراً في نشأة هذه الاضطرابات.

أمثلة عن الاضطرابات السيکوسوماتية:

- آلام في مناطق مختلفة من الجسم (صداع في الرأس - الظهر - المفاصل - آلام جنسية).
- قرحة المعدة ومشكلات الأمعاء.
- بعض حالات الشلل النفسي حيث يحصل شلل في جزء من الجسم مع عجم وجود دلالات أو إشارات جسدية حقيقية فالفحوصات الطبية تظهر أن العضو سليم من الناحية الجسدية.
- اضطرابات في الجهاز التنفسي وضيق التنفس.
- اضطرابات الغدد الصم.
- ضغط الدم.
- بعض الأمراض الجلدية كالأكزيما.



علاج الاضطرابات السيکوسوماتية:

لعلاج الاضطرابات السيکوسوماتية توجد عدة اتجاهات منها العناية الذاتية للفرد نفسه وتخصيص وقت لممارسة الهوايات والابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط، إضافة للاهتمام بالعلاقات الاجتماعية وإيجاد بيئة اجتماعية داعمة والاهتمام بالنوم والغذاء وممارسة الاسترخاء كما يمكن استشارة اختصاصي نفسي لبناء برنامج يساعد في زيادة المرونة النفسية، كما يمكن أن يساعد العلاج الأسري الذي يشمل جلسات لأسرة الشخص المصاب بهذا الاضطراب، وفي حال تطلب الأمر يمكن استشارة طبيب نفسي متخصص بالعلاج الدوائي.

ختاماً:

يمكن التصدي للاضطرابات السيکوسوماتية بالعلاج المتكامل من خلال تشارك العلاج النفسي والجسدي ولكن الأساس هو جانب الوقاية من خلال الاهتمام بالجانب النفسي الذي يعد عاملاً رئيسياً من العوامل المؤثرة على الجسد.