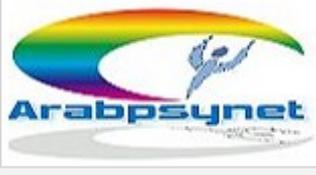


وباء أو جائحة "فيروس كورونا" الجديد

كيف نتعامل مع حالة الملح المترافقة معه والاضطرابات النفسية والجسمية الناتجة عن هذا الملح؟



wabdulhamid1@gmail.com

أ.د. وليد خالد عبد الحميد (العراق/ الامارات العربية المتحدة)

الطبيب النفسي الاستشاري و المدير الطبي لمركز البرايوريلولوبينج،

مدينة دبي الطبية، دبي، الامارات العربية المتحدة.

Jamel Turkey

"الكورونا فوبيا"

للفنانيين دور كبير في هذه المرحلة الحساسة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلا في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضي من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا الفنانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالتصدي لهذا الرهاب المستفحل اية أعمال ودراسات في الموضوع مرغب بها في "شبكة العلوم النفسية العربية"

- د. جمال التركي -
رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية



وباء أو جائحة فيروس كورونا الجديد يشبه في انتشاره والمخاوف التي يثيرها الطاعون العظيم الذي قتل ثلث سكان اوربا في العام ١٣٥٢م او الانفلونزا الأسبانية التي حصدت اكثر من ٥٠ مليون حياة لإنسان قبل قرن من الزمان. لذلك فإنه من الطبيعي القلق من انتشار هذا المرض الذي يمكن أن يؤثر عليك أو على عائلتك. جو القلق والخوف يمكن أن يؤدي فقط إلى تقاوم القلق الصحي إذا كنت الشخص الذي هو بالفعل مهوس بشكل كبير بأعراض وصحة الجسم. والمشكلة أننا ليس فقط نشغل عقلانا عادة مع أفكار عديدة حول الأمراض التي يمكن أن تصيبنا، ولكننا نعيش الآن في عالم يغذي هذا القلق مع كل قصة أخبار عاجلة على شاشات التلفاز أو صفحات الجرائد أو لتصلنا من وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنا. هذا الجو المشحون بالقلق قد يسبب زيادة مراجعات لأعراض جسمية سببها الضغط النفسي الشديد الذي يسببه هذا الوباء والمسماة "الاضطرابات غير مفسرة طبيًا".

وفي دراسة اجراه باحثون في جامعة نيو ساوث ويلز الأسترالية، فإن صوفي أنتونيللي وزملاؤها (2020)، يجعلون الأشخاص الذين يعانون من القلق الصحي الباثولوجي يقومون بتفسيرات كارثية لأية تغيرات جسمية و يأخذونه على أنه مؤشر على وجود مرض شديد وقاتل في كثير من الأحيان. هؤلاء الأشخاص استخلاص هذه الاستنتاجات بسبب اصابتهم بتحيزات معرفية اقد تدفعهم إلى ملاحظة كل

جو القلق والخوف يمكن أن يؤدي فقط إلى تفاقم القلق الصحي إذا كنت الشخص الذي هو بالفعل مهوس بشكل كبير بأعراض وصحة الجسم.

والمشكلة أننا ليس فقط نشغل عقلانا عادة مع أفكار عديدة حول الأمراض التي يمكن أن تصيبنا، ولكننا نعيش الآن في عالم يغذي هذا القلق مع كل قصة أخبار عاجلة على شاشات التلفاز أو صفحات الجرائد أو لتصلنا من وسائل التواصل الاجتماعي

الأشخاص الذين يعانون من القلق الصحي الباثولوجي يقومون بتفسيرات كارثية لأية تغيرات جسمية و يأخذونه على أنه مؤشر على وجود مرض شديد وقاتل

في كثير من الأحيان

هناك حقيقة واضحة للعيان بأن الناس بحاجة إلى حماية أنفسهم ومن حولهم في مثل هذه الأوبئة، ولكن ذلك بدوره يجعل على أولئك الذين يعانون من القلق الصحي صعوبة إضافية في اتخاذ هذه الاحتياطات بسبب حالة الذعر التي تحدث ما يصابوا بها.

عندما نبدأ التوتر والقلق يأتي معهما ردود الفعل الجسدية قد تتوافق بتزايد معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم لدينا. و قد يصبح تنفسنا أسرع. وكل ذلك ينتج عن أزياد مستويات هرمونات الكرب أو هرمونات الكورتيزول والنورأدرينالين التي ترتفع في مثل هذه الحالات

الأفراز المستمر لهرمونات الإجهاد يمكن أن يضر بكل من صحتنا النفسية والجسدية على المدى البعيد بشكل خطير لذلك يدعوا الكثير من الأطباء والاختصاصيين النفسيين الغربيين إلى إيجاد طريقة ليفية جعل الإجهاد صديقاً للإنسان بدل من كونه عدواً خطيراً.

عندما نعاني من الكرب أو الإجهاد، فإننا غالباً ما نفشل في التنفس بعمق ونسمح باستجابة الأسترخاء التي ينشطها العصب المبهم أو التائه (العصب القحفي السابع). هناك طريقة سريعة لتنشيط استجابة الأسترخاء للعصب المبهم أو التائه (العصب القحفي السابع).

هناك طريقة سريعة لتنشيط استجابة الأسترخاء للعصب المبهم أو التائه والتي تسمى بالتنفس البطني

خذ ثلاثة أنفاس عميقة على طريقة يملأ بها النفس بطنك أو

تغيير صغير في أجسامهم، بما يغذي اعتقادهم بالاصابة بالمرض والذي، بدوره، يثير سلوكيات السلامة غير التكيفية التي من المعروف أن الحفاظ على القلق الصحي (Antognelli, 2020). وهذه الدراسة تجعلنا نطرح التساؤل عن مدى كون سلوكيات السلامة طبيعية أو لا، عندما يكون هناك وباء صحي فعلي. فهناك حقيقة واضحة للعيان بأن الناس بحاجة إلى حماية أنفسهم ومن حولهم في مثل هذه الأوبئة، ولكن ذلك بدوره يجعل على أولئك الذين يعانون من القلق الصحي صعوبة إضافية في اتخاذ هذه الاحتياطات بسبب حالة الذعر التي عادة ما يصابوا بها.

عندما نبدأ التوتر والقلق يأتي معهما ردود الفعل الجسدية قد تتوافق بتزايد معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم لدينا. و قد يصبح تنفسنا أسرع. وكل ذلك ينتج عن أزياد مستويات هرمونات الكرب أو الاجهاد مثل الكورتيزول والنورأدرينالين التي ترتفع في مثل هذه الحالات. في الطبيعة تتفرز هذه الهرمونات التي حبا الله بها الجسم في حالات الاخطار المحدقة لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة في الهرب أو القتال، ولكن حالات القلق و الهلع تتسبب بها أخطار متخيلة أو متوقعة بما يؤدي الى أفرز غير مجدي وغير مبرر لمثل هذه الهرمونات لذلك فان كيفية التفكير وأدارة الإجهاد يمكن أن تؤثر على كيفية إدارة استجابتنا له. والافراز المستمر لهرمونات الإجهاد يمكن أن يضر بكل من صحتنا النفسية والجسدية على المدى البعيد بشكل خطير لذلك يدعوا الكثير من الاطباء والاختصاصيين النفسانيين الغربيين الى إيجاد طريقة ليفية جعل الإجهاد صديقاً للإنسان بدل من كونه عدواً خطيراً.

عندما نعاني من الكرب أو الإجهاد، فإننا غالباً ما نفشل في التنفس بعمق ونسمح باستجابة الأسترخاء التي ينشطها العصب المبهم أو التائه (العصب القحفي السابع). العصب التائه هو أطول عصب على الجسم ويربط الدماغ مع العضلات والقلب والرئتين والمعدة والأمعاء. هناك طريقة سريعة لتنشيط استجابة الأسترخاء للعصب المبهم أو التائه والتي تسمى بالتنفس البطني وتتلخص ما يلي : خذ ثلاثة أنفاس عميقة على طريقة يملأ بها النفس بطنك أو يدفعها الى الأمام. وفي كل مرة تحبس بها النفس في الصدر لمدة ثلاث ثوان ثم تفره بسرعة أكثر ببطأ من السرعة التي أستشقه بها. ولكي تكون الممارسة فعالة نستشق لمدة خمس ثوان ، ونحبس الهواء في الصدر لمدة ثلاث ثوان ثم نقوم بالزفير لمدة سبع ثوان. والأهم من ذلك، جعل مع الزفير صوت عالي عندما يندفع الهواء من رتتيك. أن القيام بذلك التمرين لثلاث مرات كلما كنت تشعر بالقلق سيجعلك تحفز رد الفعل الباراسمبتاوي للعصب المبهم أو التائه الذي يعكس و يعادل فعل هرمونت الكرب والأجهاد والتي يتسبب في أفرزها ال الجزء السمبتاوي من العصب المبهم أو التائه.

القلق الشديد أو الذعر الذي يتسبب بأفراز هرمونات الكرب أو الاجهاد تتسبب في تقليل فعالية الشخص في التعامل الذهني والبديني مع الاخطار الحقيقية أوالمتوهمة ب 30% على الاقل (كتاب

جنتري). وذلك من المهم بـمكان تدريب الناس على أساليب التهدئة والاسترخاء الذاتي مثل التنفس البطني أعلاه عندما يواجهوا الحالات والمواقف التي تثر لديهم القلق سواء كان الخطر حقيقيا أو متخيلا لتقليل درجة القلق بما يزيد من عالية الذهن والجسم ممن التعامل السليم مع هذه المخاطر.

ومن تجربتي السريرية أن معظم الاشخاص المصابين بالقلق الصحي المرضي قد اصيبوا بصدمات نفسية متعلقة بأصابتهم هم في طفولتهم أو تعزيز لهم بأمراض ومضاعفات صحية خطيرة قد تكون مترافقة بما اعتقدوه أو اعتقدته عائلاتهم بأنه أهـمال طبي أدى الى مضاعفات أو وفاة مؤلمة لتعزيز بعد مرض عضال. ولقد أثبتت دراسات عديدة حديثة على ما يدعى بالأضطرابات غير مفسرة طبيا صحة استتاجي السريري أعلاه حيث أثبتت دراسات عديدة علاقة هذه الاضطرابات بالاضطراب الكربي التالي للصدمة (Rood, & Roos, 2009). وهذه الامراض ذات الاعراض الجسمية عادة ما تترافق بأعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب رغم أم المرضى يراجعون الطبيب بسبب الاعراض الجسمية و يصل الأطباء الى تشخيص الاضطرابات غير مفسرة طبيا باستبعاد الامراض والاضطرابات الجسمية المشكوك بها من خلال الفحص والاختبارات المختبرية والاشعاعية المختلفة. ولقد أثبتت دراسات عديدة فعالية علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (الامدر) في مثل هذه الاضطرابات (Konuk, 2018).

أن علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (الإمدر) والعلاج السلوكي المعرفي الموجه للصدمة يعدان من أهم وسائل الخط الأول لمساعدة المبتلين باضطرابات الصدمة النفسية. لقد شعرت بأني أمارس طب نفس القرن الواحد والعشرين لأول مرة عندما أكملت تدريبي على علاج الإمدرو بدأت باستعماله لمساعدة مرضاي. لقد وصف خبير منظمة الصحة العالمية آنف الذكر الأمدر بأنه من أهم الاكتشافات في حقل الصحة النفسية وله إمكانية المساعدة ضمن الإطار العالمي في إشاعة وتقوية الصحة النفسية بمثل ما كان لاخترع البنسلين ولقاح شلل الأطفال من أثر في جانب الصحة البدنية.

لقد أثبت الأمدر أنه علاج فعال ليس فقط للاضطراب الكربي التالي للصدمة ولكن لكل اضطرابات القلق مثل الهلع والرهاب ولكن أيضا اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب والاضطراب الثنائي القطبية و أخيرا أثبتت دراسة في هولندا باستعمال الأمدر لمعالجة الاضطراب الكربي التالي للصدمة في مرضى الفصام بأن الأمدر لا يحسن اعراض الاضطراب الكربي التالي للصدمة فحسب ولكن أيضا الاعراض الذهانية للفصام بما يدل على ان كل هذه الامراض قد تسببت عن صدمات نفسية قد يذكرها أو لا يذكرها المريض.

وأن دراسة علم نفس الصدمة وعلاج اضطرابات الصدمة هو مهم للأطباء والاختصاصيين النفسيين ولكل المشتغلين في مجال الصحة النفسية وذلك لأن دراسات مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة أثبتت بأن أكثر من نصف الناس الذين يراجعون لطلب العناية النفسية لديهم تاريخ ماضي

يدفعها الى الأمام. وفي كل مرة تحبس بها النفس في الصدر لمدة ثلاث ثوان ثم تفره بسرعة أكثر بـطأ من السرعة التي أستنشقه بها.

لحي تكون الممارسة فعالة نستشق لمدة خمس ثوان ، ونحبس الهواء في الصدر لمدة ثلاث ثوان ثم نقوم بالزفير لمدة سبع ثوان.

القيام بذلك التمرين لثلاث مرات كلما كنت تشعر بالقلق سيجعلك تحفز رد الفعل الباراسمبتاوي للعصب المبهم أو التانه الذي يعكس و يعادل فعل هرمون الكرب والأجساد

القلق الشديد أو الذعر الذي يتسبب بأفراز هرمونات الكرب أو الاجهاد تتسبب في تقليل فعالية الشخص في التعامل الذهني والبدني مع الاخطار الحقيقية أو المتوهمة بـ 30% على الأقل

ولذلك من المهم بـمكان تدريب الناس على أساليب التهدئة والاسترخاء الذاتي مثل التنفس البطني أعلاه عندها يواجهوا الحالات والمواقف التي تثر لديهم القلق سواء كان الخطر حقيقيا أو متخيلا لتقليل درجة القلق

ومن تجربتي السريرية أن معظم الاشخاص المصابين بالقلق الصحي المرضي قد اصيبوا بصدمات نفسية متعلقة بأصابتهم هم في طفولتهم أو تعزيز لهم بأمراض ومضاعفات صحية خطيرة قد تكون مترافقة بما اعتقدوه أو اعتقدته عائلاتهم بأنه أهـمال طبي أدى الى مضاعفات أو وفاة مؤلمة لتعزيز

للصدمة بأنهم كانوا قد تعرضوا للضرب و الترك والإهمال أو حتى الاغتصاب عندما كانوا أطفالا، أو أنهم قد شاهدوا هذا العنف في الاسرة في صغرهم (van der Kolk, 2014, P49). هذه الدراسة التي تدعى بدراسة التجارب المحزنة في الطفولة (ACE Study) قد أثبتت أن الصدمات في الطفولة لا تسبب مختلف الامراض النفسية ولكن امراض جسمية خطيرة بما في ذلك السرطان في البلوغ.

لذلك فأن من الضروري بمكان العمل على الوقاية من ومعالجة الصدمات وتوفير العلاجات المستندة على الدليل العلمي مثل علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) لتأمين الوقاية من حدوث أمراض الصدمة النفسية والجسمية المزمنة. إن العالمية الأمريكية شابيرو (2001) قد اكتشفت ما دعت به علاج المعلومات التكيفي (AIP) كنموذج للعلاج النفسي الذي يفترض إن معظم الأمراض النفسية تتسبب عن تشفير مضطرب أو ناقص لذاكرة الأحداث والصدمات وهذا يعرقل المعالجة الطبيعية (التكيفية) للتجارب والصدمات المؤلمة أو المقلقة. وهذا بدوره يضعف قدرة الفرد لاستكمال معالجة هذه التجارب بأسلوب تكيفي. إن المراحل الثمان المتشعبة لعملية علاج حركات العين EMDR تعمل على تسهيل استئناف تشغيل المعلومات والتكامل الطبيعي لها. إن هذه النظرة العلاجية الجديدة، التي تستهدف التجارب الماضية والمحفزات الحالية وكذلك التحديات المحتملة المستقبلية، يؤدي ليس إلى تخفيف الأعراض الحالية ولكن منع انتكاس الاضطرابات النفسية كما أظهرت الدراسات.

أن دراية المعالجين السريريين بعلم نفس الصدمة مهم جدا للوصول الى التشخيص الصحيح. فبدون أخذ هؤلاء المعالجون لتاريخ وافي للصدمة فأن ذلك سيؤدي الى التشخيص الخطأ. لقد رأيت ومن خلال ممارستي الطويلة للطب النفسي في المملكة المتحدة أن هناك الكثير من المرضى الذين يشخصون بأمراض مثل الاضطرابات الذهانية وهم في الحقيقة يعانون من اضطرابات الصدمة والتفارق المصاحب لها. فعندما لا يسأل المعالج عن الصدمة النفسية المسببة ويشاهد ويقم فقط الاعراض مثل درجة الاستثارة وفرط اليقظة للاضطراب الكربي التالي للصدمة فيمكن في بعض الأحيان خطأ تشخيص الوسواس القهري أو الهلع وغيرها من اضطراب القلق وإذا كان المعالج يرى أعراض التجنب فيمكن أن يشخص الاكتئاب، أما إذا كان هذا المعالج يرى كلا من هذه الأعراض فيمكن أن يشخص الى تشخيص الاضطراب الوجداني ثنائي القطبية وإعطاء ادوية قوية بدون داعي. وهذا يوضح أهمية أن معرفة الطبيب والمعالج النفسي بعلم نفس الصدمة وأن يسأل المريض دائما عن وجود الصدمة فبعكس ذلك فإنه لن يكتشف أن المشكلة راجعة الى رد فعل أو تأقلم الشخص مع هذه الصدمة.

وهذا الاستنتاج هو جمع لما أجرته من بحوث وتدريب خلال عملي التطوعي مع برنامج عون الصدمة للمملكة المتحدة (المسمى سابقا برنامج المساعدة الإنسانية) ومنذ عام 2013 في تدريب المشتغلين مع اللاجئين في مناطق مختلفة من الوطن العربي التي ابتلت بالصراعات منذ حرب العراق وما

وهذه الأمراض ذاتها الأعراض الجسمية عادة ما تتوافق بأعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب ونحوه أو المرضى يراجعون الطبيب بسبب الأعراض الجسمية و يطل الأطباء الى تشخيص الاضطرابات غير مفهومة طبيا باستبعاد الأمراض والاضطرابات الجسمية المشكوك

أن علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (الإمدر) والعلاج السلوكي المعرفي الموجه للصدمة يعدان من أهم وسائل الخط الأول لمساعدة المبتلين باضطرابات الصدمة النفسية

وصفه خبير منظمة الصحة العالمية أنفه الذكر الأمدر بأنه من أهم الاكتشافات في حقن الصحة النفسية وله إمكانية المساعدة ضمن الإطار العالمي في إشاعة وتقوية الصحة النفسية بمثل ما كان لاخترام البنسلين ولقاح شلل الأطفال من أثر في جانب الصحة البدنية

لقد أثبت الأمدر أنه علاج فعال ليس فقط للاضطراب الكربي التالي للصدمة ولكن لكل اضطرابات القلق مثل الملح والرهابة ولكن أيضا اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب والاضطراب الثنائي القطبية

أن دراسة علم نفس الصدمة وعلاج اضطرابات الصدمة هو مهم للأطباء والاختصاصيين النفسيين وكل المشتغلين في مجال الصحة النفسية

إن معظم الأمراض النفسية تتسبب عن تشفير مضطرب أو

دعي بالربيع العربي. لقد اشتغلت في هذا المشروع مع أساتذة كبار في هذا الموضوع ساعدوني على امتلاك ناصية هذا العلم الجديد والحيوي. من هؤلاء البروفسور جيمي هكر هيوز أستاذ علم نفس الصدمة النفسية ومشرفي خلال تدريبي على الامدر وكذلك الأستاذة شان مورغن رئيسة برنامج عون الصدمة والمدرية المعتمد في رابطة الامدر الاوربية وكذلك الأستاذة منى زغروت مدرسة الامدر الأولى عربيا والتي دربتها فرانسيسبيرو مكتشفة العلاج. ولا يفوتني أن أذكر أن لقائي بالعلامة باسيل فان دير كولك في مؤتمر الرابطة الاوربية للأمدر الذي عقد في مدريد، اسبانيا في العام 2012 كان له أعظم الأثر في اهتمامي بهذا الموضوع المهم. ولقد دأبت منذ لقائي به وسماعي لمحاضراته الى متابعة وقراءة كل بحوثه. وأود أن أضيف الى قائمة من أضافوا الى معلومات هذا الكتاب ارك جنتري والذي تعلمت منه خلال دورة تدريبية في علم الصدمة ومن كتابه وبحوثه الكثيرة خصوصا في موضوع تعب الرحمة الكثير.

ناقص لذاخرة الأحداث
والصدمة وهذا يعرقل
المعالجة الطبيعية (التكيفية)
للتجارب والصدمة المؤلمة أو
المقلقة. وهذا بدوره يضعف
قدرة الفرد لاستكمال معالجة
هذه التجارب بأسلوب تكيفي.

إن المراحل الثمان المتشعبة
عملية علاج حركات العين
EMDR تعمل على تسهيل
استنفاذ تشغيل المعلومات
والتكامل الطبيعي لها

المصادر:

Antognelli, S. L., Sharrock, M. J., & Newby, J. M. (2020). A randomised controlled trial of computerised interpretation bias modification for health anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 66. doi:10.1016/j.jbtep.2019.101518.

Konuk, E. (2018). Medically unexplained symptoms: Headache and fibromyalgia. In *Neurobiology and research in EMDR. Presentation at the at the 19th EMDR Europe Association Conference, Strasbourg, France*

Rood, Yanda&Roos, Carlijn. (2009). EMDR in the Treatment of Medically Unexplained Symptoms: A Systematic Review. *Journal of EMDR Practice and Research*. 3. 248-263. 10.1891/1933-3196.3.4.248.

Shapiro, F. (2001). *Eye movements desensitization and reprocessing. Basic principles, protocols, and procedures (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.

van der Kolk, B. (2014) *The Body Keeps the Scores*. London: Pinguine.

رأيت ومن خلال ممارستي
الطويلة للطب النفسي في
المملكة المتحدة أن هناك
الكثير من المرضى الذين
يشخصون بأمراض مثل
الاضطرابات الذهانية وهم في
الحقيقة يعانون من اضطرابات
الصدمة والتهاون المطاح بها.

وهذا يوضع أهمية أن معرفة
الطبيب والمعالج النفسي بعلم
نفس الصدمة وأن يسأل
المريض دائما عن وجود
الصدمة فبعض ذلك فإنه لن
يكتشف أن المشكلة راجعة
الى رد فعل أو تأقلم الشخص
مع هذه الصدمة.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocWalidPanic&CoronaPandemic.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الضج... 17 عاما من التواطل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>