

## الجنون الجميل!

ومن الملاحظ، أن البعض من الأشخاص عندما يتعرضون لتجارب صعبة وانتكاسات سواء في حياتهم الشخصية أو المهنية يصابون بالإحباط وقد يلحق بهم ذلك متاعب نفسية تعيق تقدمهم، لكن هناك من الناس من يحول تلك الصدمات والتجارب الصعبة في الحياة إلى طاقة إيجابية، وكان صراعهم مع مشاعرهم السلبية قد طور لديهم قدرات خارقة تتحدى الجاذبية ورفعتهم لمصاف عليا لاحقا.

يمينة حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن



نعتت بعض وسائل الإعلام إعلان دوق ودوقة سسكس، الأمير هاري وزوجته ميغان تنازلهما عن مهامهما كعضوين بارزين في العائلة الملكية البريطانية ورغبتهما في العمل لتحقيق الاستقلال المالي، بالقرار الصادم، فيما وصفه الكثيرون من عامة الناس بالتصرف الأحمق والمجنون، لكن ربما ما فعلاه قد لخصه روبين شارما، مدرب التنمية الذاتية ومؤلف كتاب "دليل العظمة" في مقولته الشهيرة "إذا لم ينك شخص واحد أسبوعيا بأنك مجنون فانت لا تحدث تأثيرا حقيقيا في هذا العالم".

لا شك أن هاري وميغان يعرفان ماذا يريدان ووحدهما القادران على توجيه حياتهما وفق المسار الذي يعتقدانه صحيحا، ومن الرائع أيضا أن يشد الملوك والرؤساء قليلا عن القاعدة والبروتوكولات الروتينية، ويعيشون حياتهم كما يحلو لهم، بعيدا عن تدخلات المتطفلين. لكن ما هو مؤكد أن القوة الرئيسية التي تجعل الشخص عموما يتحرك بعكس مسار حياته المعتاد هي الرغبة في "تحقيق الذات"، فحباينا لا تسير الحياة كما نلحم أو نخطط لها، كما أن الزمن لا يمكن أن يعود أبدا إلى الوراء، ليتيح لنا اختيار طريق جديدة، لكن مع ذلك فإن الكثير من الأمور يكمن حلها عند استيعاب معنى أول درس في المراهنة، فالمرأهن الذكي هو وحده الذي يعرف دائما متى ينسحب.

رغم أنني لست من عشاق المراهنات ولا أنصح بها، إلا أنني أعتقد أن الحياة تشبه المراهنات، والمرأهن الجيد في الحياة، هو الشخص الذي يقوم دائما بعملية جرد للقرارات غير الصائبة مع الأخذ في الاعتبار النتائج التي كانت ستترتب لو اختار المسار البديل، أي أن يقارن بين ما حدث بالفعل وما كان يمكن أن يحدث لو لم يتخذ ذلك القرار من البداية، بحيث تصبح القرارات الفاشلة سببا للتقدم بشكل أفضل في المراحل والمحطات القادمة من الحياة.

القوة الرئيسية التي تجعل الشخص عموما يتحرك بعكس مسار حياته المعتاد هي الرغبة في تحقيق الذات

الحياة صعبة وملينة بالمشكلات والإخفاقات ووحدهم من يمتلكون ما يطلق عليه العلماء "هامش المرونة" وهو القدرة على تطويع الذهن بشكل إيجابي، ما يساعدهم على تجاوز هذه العثرات ومواجهة تأثيراتها والتكيف معها.

على الجانب الآخر، فإن البعض الآخر ممن لا يمتلكون هذا الهامش من المرونة يصعب عليهم في الغالب أخذ العبرة من دروس الحياة الصعبة ومحاولة البدء من جديد. ولهذا السبب يحذر بعض خبراء التنمية البشرية من مغبة عدم ترك الأطفال يتعرضون للإخفاق أحيانا، فالأطفال عموما في حاجة إلى بعض التجارب الصعبة التي تساهم في تشكيل مشاعر المرونة والتكيف لديهم، فيتعلمون من خلال ذلك كيف يستطيعون على المواقف الصعبة لاحقا.

في نهاية المطاف، علينا أن نكون أكثر تسامحا مع أنفسنا ولا نتعامل معها بقسوة عندما تحدث إخفاقات في حياتنا خارجة عن إرادتنا، وفي جميع الأحوال، هناك دائما فرصة بدل الضائعة لتصحيح الأخطاء القديمة والبدء من جديد على مسار تحقيق الأهداف المنشودة. ولعل فريدريك نيتشه كان محقا حينما قال "إن ما لا يسرنا يقويننا".

## رشاقة

## القلق والتوتر عدوا الرشاقة

عمليات التمثيل الغذائي أو عمليات الأيض المسؤولة عن حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم، وتنخفض سرعتها في الجسم بشكل كبير. كما أن مشاعر الحزن والضييق نتيجة التعرض للضغوط النفسية الحادة من الأسباب النفسية السلبية المرتبطة بفشل الريجيم لدى المرأة، ويحول الأمر لديها إلى شعور بتناول الأكل بشراهة، لأنها ترى أن تناول الطعام بالنسبة إليها ملاذ للراحة النفسية.

وينهوا إلى أنه كلما زاد الشعور بالقلق والتوتر النفسي لدى المرأة، كلما زاد لديها الإحساس بالجوع الشديد، وتزداد رغبتها بتناول السكريات والحلويات من أجل تحسين المزاج والتخلص من الطاقة السلبية التي تتعرض لها، ومن ثم يزداد الوزن لديها ويفشل الريجيم باعتبار أن التوتر والقلق هما عدوا الرشاقة.



الأسباب النفسية الحادة في السبب الأكبر في فشل الحمية الغذائية

## المصابون بفصام الشخصية معرضون للوصم والتمييز والانتهاك

## العامل الوراثي سبب في إصابة الطفل بالفصام



## اضطراب مدمر

من العوامل البيئية التي تشمل التعرض المبكر للإصابة بفصام الشخصية، كما تسهم أيضا عوامل نفسية واجتماعية في الإصابة بفصام الشخصية. ونبهت إلى أن أكثر من 50 بالمئة من المصابين بفصام الشخصية لا يحصلون على خدمات الرعاية المناسبة، وتعيش نسبة 90 بالمئة من المصابين بهذا الاضطراب وغير المعالجين منه في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. كما أشارت إلى أن انعدام إتاحة خدمات الصحة النفسية أمامهم يمثل مشكلة كبيرة، وعلاوة على ذلك، فإن احتمال سعي المصابين بفصام الشخصية إلى الحصول على خدمات الرعاية هو أقل من معدل سعي عامة السكان إلى الحصول عليها. ويعتبر علاج فصام الشخصية بالأدوية والدعم النفسي والاجتماعي فعلا، على أن معظم المصابين بالفصام الشخصية المزمّن لا يحصلون على علاج منه.

وكشفت المنظمة أنه ثمة بيانات واضحة تثبت أن مستشفيات الأمراض النفسية القديمة الطراز ليست فعالة في تزويد الأفراد المصابين باضطرابات نفسية بما يلزمهم من علاج، وأنها تنتهك حقوق الإنسان الأساسية الخاصة بالمصابين.

والإصغاء، وقد يتطور به الأمر إلى إيذاء نفسه والانتحار. وأفادت منظمة الصحة العالمية أنه من المرجح أن يموت المصابون بفصام الشخصية في وقت مبكر بمعدل أكثر من عامة السكان بتراوح بين مرتين ومرتين ونصف، ويعزى ذلك غالبا إلى الإصابة باعتلالات جسدية، من قبيل أمراض القلب والأوعية الدموية والفعاليات الأيضية والأمراض المعدية. كما أشارت إلى أنه من الشائع أن يتعرض المصابون بفصام الشخصية للوصم والتمييز وانتهاك حقوق الإنسان، ويمكن علاج هذا الاضطراب من خلال الأدوية والدعم النفسي والاجتماعي علاجا فعالا.

وحددت المنظمة أعراضه في الهلوسة التي تتمثل في سماع أشياء غير موجودة، أو رؤيتها أو استشعارها، والأوهام مثل المعتقدات أو الوسواس الزائفة الراسخة التي يتمسك بها المريض بشدة، حتى في حال وجود بيانات تثبت عكس ذلك، والسلوك الشاذ الذي يتمثل في المظهر الغريب أو إهمال الذات أو الكلام غير المتناسك أو السير بلا هدف أو التمتمة أو الضحك على الدقون.

وأفادت أن البحوث لا تحدد عاملا واحدا للإصابة بهذا الاضطراب، ويُعتقد أنه قد ينجم عن تفاعل بين الجينات وطائفة

يخلف اضطراب فصام الشخصية حالات عجز كبيرة في أرجاء العالم كافة، نظرا إلى تأثيره على أداء الأطفال والبالغين من الناحيتين التعليمية والمهنية، ويعتبره المختصون مجموعة من الأمراض المدمرة سواء بالنسبة للمرضى أو لعائلاتهم.

لندن - يؤثر اضطراب فصام الشخصية الذي يتسم بوجود حالات تشوش في التفكير والإدراك والعواطف واللغة والشعور بالذات والسلوكيات، على أكثر من 21 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، على الرغم من أنه ليس شائعا بقدر شعوب العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى، وهو شائع بين الذكور أكثر منه بين الإناث، وعادة ما يبدأ في الظهور بين صفوف الرجال في عمر مبكر، وفق منظمة الصحة العالمية.

الأطفال الذين عانى أحد أبائهم من اضطراب فصام الشخصية يكونون أكثر عرضة للإصابة به

وحذر الخبراء من أن عدم علاج فصام الشخصية الطفولي قد يتسبب في إصابة الطفل بمضاعفات صحية وعاطفية وسلوكية حادة، ويمكن أن تحدث هذه المضاعفات في فترة الطفولة أو بعدها، مثل ضعف الأداء الدراسي أو عدم القدرة على الانتظام فيه.

وأفادوا أن الطفل المصاب بهذا الاضطراب يفضل الانعزال عن الأسرة

وأكد مختصون في علم النفس أن الفصام من الأمراض الغريبة، حيث يصبح المصاب به مغيبا عن الواقع تماما ولا يستطيع الفصل بين الحقيقة والخيال، وأشاروا إلى أن الكثيرين في المجتمعات العربية يصفون من يصاب به بالجنون، ويربط عادة بالمس والسحر والشعوذة، رغم بعد ذلك عن الحقيقة تماما.

ولفت مختصون إلى أن الإصابة بالفصام في مرحلة الطفولة تبدأ قبل سن 18 عاما بالنسبة للحالات المبكرة، وقبل 13 بالنسبة للحالات المتأخرة. ويجعل الأطباء السبب الرئيسي وراء الإصابة بهذا الاضطراب، غير أنه يمكن وجود رابط بين التاريخ المرضي في العائلة والإصابة به.

وكشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين عانى أحد أبائهم من هذا الاضطراب يكونون أكثر عرضة للإصابة به أكثر من الأطفال الذين ليس لديهم تاريخ عائلي.

وأشار الخبراء إلى أن أسباب الإصابة بالفصام في مرحلة الطفولة لا تزال مجهولة، ويعتقد البعض أن هذا المرض يظهر عند الأطفال بنفس الطريقة التي يظهر بها عند البالغين، وتلعب العوامل البيئية والوراثة دورا هاما في إصابتهم.

وبينت الدراسة أن خطر الإصابة بهذا الاضطراب يتزايد بسبب توافر بعض العوامل التي تحيط بالطفل مثل وجود تاريخ عائلي للإصابة بالفصام أو كبر سن الأب أو نشاط غير طبيعي للجهاز المناعي، وهناك عدد من الأعراض المبكرة التي ربما تتطور عند الطفل حتى تؤدي إلى الفصام، ومنها التأخر في التطور اللغوي والتطور الحركي، مثل

## أعداد المرضى النفسيين تتزايد في تونس

ووفق إحصائيات 2017، تشير العديد من التقارير إلى أن الوضع العام في البلاد وما تشهده من صعوبات اقتصادية واجتماعية يؤثران بشكل ملحوظ على الصحة النفسية للتونسيين وارتفاع عدد المصابين بالاكتئاب إلى ما يزيد عن 8 بالمئة من إجمالي التونسيين.

وبنه بالرجال إلى الارتفاع الكبير لعدد المرضى من الأطفال الذي تجاوز 1400 طفل أقاموا في المستشفى خلال سنة 2019 نظرا للضغوط التي تعيشها العائلات وتأثيرها سلبا على الصحة النفسية للأطفال.

اللجنة الطبية بمستشفى الرازي، فتحي ناصف، في تصريح لـ"أوت"، تزايد عدد المرضى بالمستشفى لإسيما من المصابين بمرض الفصام الذهاني واضطراب المزاج في تونس إلى تقادم عدد المدمنين على المخدرات خلال السنوات الأخيرة وعزوف المصابين بالعلامات الأولى الدالة على وجود اضطراب نفسي عن الكشف المبكر بسبب ضعف إمكانياتهم المادية من ناحية وعدم توفر الأقسام المختصة في العلاج النفسي بجهااتهم من ناحية أخرى.

وقال ناصف "بعد الأرق وتوالي الإصابة بنوبات الغضب وظهور اضطرابات سلوكية من أبرز العلامات الأولى الدالة على إمكانية الإصابة بالفصام الذهاني واضطراب المزاج"، منسندا على أن الكشف المبكر عن هذه الحالات من شأنه أن يجنب المريض الإصابة بتعثرات نفسية حادة تستوجب الإقامة في مستشفى الرازي.

تونس - سجل عدد المرضى المقيمين بمستشفى الرازي للأمراض النفسية والعصبية بمحافظة منوبة في الشمال الشرقي لتونس والواقدين على عياداته الخارجية خلال سنة 2019 ارتفاعا بنسبة 15 بالمئة مقارنة بنسبة 2018، وفق تقرير حديث لوكالة تونس أفريقيا للأنباء.

أرجع رئيس

