

## الفصل الثاني

### \* وحدة النفس والجسم

الوحدة الفسيولوجية دلالة المثير والاستجابة

الأمراض النفسجسدية

## وحدة النفس والجسم

علم النفس بصفة عامة هو العلم الذي يدرس السلوك من حيث دلالاته الرمزية ومن حيث هو علاقة بين الذات والآخرين... وسواء كان موضوع علم النفس هو السلوك المباشر الملاحظ أو الحالات الشعورية أو الأعماق اللاشعورية للفرد أو الأفعال المنعكسة الشرطية فإن الأساس في قيام الانسان بنشاط ما هو جسده... ولا يعني هذا أن على علم النفس أن يبدأ من الفسيولوجيا فالظاهرة النفسية تختلف عن الظاهرة الفسيولوجية لأنها تحمل وتعكس دلالات أخرى لا يمكن أن تخضع للقياس الفسيولوجي لأن التركيب النفسي عملية في غاية التعقيد... ولكن أهم ما يستلزم التأمل فيه هو وحدة العلاقة بين النفس والجسم.

ومنذ آلاف السنين أشار أبوقراط أبو الطب الى تأثير الجسم في المزاج وميز بين نوعين من البناء الجسمي يقابلها نمطان من أنماط الشخصية سوف نتعرض لهما في مجال آخر.

وبدأت الدراسات الحديثة لعلم النفس الفسيولوجي بوصفه دراسة علاقة السلوك المتكامل بالوظائف البدنية المتنوعة ترجع الى العالم النفسي الشهير (فونددت) الذي أسس أول معمل لعلم النفس التجريبي عام ١٨٧٩ في ليبزج بألمانيا، وإذا

كانت هناك بدايات لهذه الدراسات فيعتبر فندت أول من وضع هذه البدايات في مسار علمي يخضع السلوك للدراسات العلمية المقتنة.

ان نقطة الالتقاء الواضحة بين السيكولوجيا والفسولوجيا هو موضوع الإحساس... ومن الواضح أننا لا نستطيع دراسة الحواس دون أن نعرف تركيب ووظائف الأعضاء التي تحدث الإحساس وتنتقل بواسطتها.

إذاً نلخص إلى تعريف مبسط لعلم النفس — هو دراسة سلوك الإنسان، والفسولوجيا هي دراسة وظائف الأعضاء أي كيف يعمل القلب في تحويل الدورة الدموية إلى نشاط مستمر ومضخات توصل الدم إلى كل أجزاء الجسم وتحمل معها الغذاء والطاقة... كيف تعمل الرئة حيث يتم تأكسد الدم... أي يلتقط الجهاز الرئوي الأكسوجين من الدم النقي ويخلص الدم من محترقات ثاني أكسيد الكربون الذي يخرج في عملية التنفس... كيف تعمل الغدد الصماء والقناة بإرسال الهرمونات في جسم الإنسان بحيث تؤثر في نشاطه العقلي والحركي والنفسي.

وبما أن سلوك الإنسان لا يصدر من فراغ ولا يتم في فراغ فإن سلامة أجهزة الجسم (سلامة وظائف أعضاء الجسم) أساس أي نشاط إنساني يعود الى سلوك يمكن دراسته بالملاحظة والمقارنة والقياس.

وقد ثبت أن هناك علاقة وثيقة بين السلوك الظاهر ووظائف الأعضاء الخفية... والعلاقة بين تصرف الإنسان في لحظة القلق أو التوتر هي اشتداد ضربات القلب... جفاف اللعاب... اتساع حدقة العين... التبول... صعوبة التنفس... كل هذه ظواهر سلوكية ولكنها مرتبطة بالأعضاء الجسدية التي تتحكم في هذه الوظائف... وتعطي صورة متكاملة للسلوك الظاهر للإنسان.

وقد ثبت أن بعض الأمراض النفسية والعقلية تحدث في كثير من الحالات نتيجة لاضطراب وظائف أعضاء الجسم... فهناك دراسات أثبتت أن بعض حالات الاكتئاب الشديدة التي تعود الى الانتحار يعاني أصحابها من نقص في مادة معينة (مادة السيروتونين) وهي مهينة للجهاز العصبي في المخ المتوسط بعد التشريح.

وان بعض حالات مرض الانفصام يأتي الى جانب عامل الوراثة في نقص الأنزيمات أو صبغيات أجزاء الخلية وما زال البحث جارياً في نقص أو زيادة بعض الهرمونات في الغدد الصماء وآثارها في سلوك الانسان من نضوج مبكر في النمو وتختلف واضح في الذكاء والإدراك.

وقد ثبت الآن في مجال الطب النفسي الحديث أن في إمكان الطب أن يحدث توازناً بيولوجياً في جسم الانسان باستحداث عقاقير تعوض النقص في نسبة المواد الكيميائية المفقودة أو تعيد التوازن في المواد الموجودة بصورة غير مؤثرة.

وقد ثبت أن بعض الأمراض (السايكوسوماتية) أو النفس—جسدية مثل الأمراض الجلدية وأمراض الجهاز الهضمي ... واضطرابات الدورة الدموية تؤكد العلاقة القوية في علم النفس بين سلوك الانسان المرضي وحالته النفسية ... فكما أن الحالة النفسية قد تعود الى اضطراب في الجهاز الهضمي كذلك فإن أمراض الجهاز الهضمي (القرحة) مثلاً تؤدي الى توتر في الحالة النفسية ... والعلاقة المتكاملة بين طرفي الدائرة تجعل الفرد يدور في حلقة مفرغة من عوامل نفسية وعوامل جسدية ويحصل التوازن البيولوجي في اتجاهين لإحداث تحوير وتبديل للظروف النفسية بالكلمة ... بالإيحاء ... بالترويح النفسي ... وبتغير الوظائف الفسيولوجية بالعقاقير التي تساعد في زيادة أو نقصان الكميات التي تسبب المرض العضوي.

وقد ثبت أن بعض الأمراض النفسية والعقلية يمكن علاجها بإجراء عمليات جراحية في المراكز العليا للجهاز العصبي ... فبعض حالات العدوان واضطرابات الشخصية يمكن علاجها جراحياً باستئصال أجزاء معينة من أجزاء المخ ... وان بعض حالات الصرع التي تأتي نتيجة أورام خبيثة أو بؤرات في الدماغ يمكن التحكم فيها باستئصال هذه الأورام من أجزاء المخ.

كما أن استئصال بعض أجزاء المخ. كالقصر الصدغي تقود الى فقدان الذاكرة خاصة إذا أجريت العملية في جانبي المخ. وليس في الجانب المصاب فقط ... إذاً موضوع علم النفس الفسيولوجي هو في المقام الأول دراسة العلاقة بين الجهاز

العصبي والسلوك... وهو بوضوح دراسة العلاقة بين السلوك المتكامل الكلي وبين الوظائف البدنية المتنوعة.

إن المطلوب من عالم النفس أو الطبيب العقلي أن يركز الانتباه على الشخص كله وبوصفه وحدة بيولوجية وسيكولوجية متكاملة تستجيب لبيئتها الخارجية بوسائل متنوعة إلا أننا نحتاج أن نعرف أيضاً كيف تعمل الأجزاء الخاصة في الجسم أثناء السلوك.

علينا أن نعرف أن في علم النفس «الكل لا يساوي مجموع الأجزاء»... فالنظرة الجزئية لا تعطي صورة حقيقية للسلوك الكلي فعالم النفس الذي يتعامل مع السلوك الظاهري دون الإلمام بكلية النشاط العقلي الذي يحرك الإنسان في اتجاه أو آخر يفشل في الوصول الى نتيجة منطقية لتفسير هذا السلوك.

والطبيب النفسي الذي ينظر الى الاستجابة الحسية للمثيرات المعنية في أعضاء الجسم يفقد القدرة على أن يتعامل مع الفرد كوحدة كاملة ذات نفس وجسم.

والطبيب العام وكل من يتصدرون للعمل في مجال دراسة علم النفس يجب أن يكونوا على قدر عال من المعرفة المفصلة في أبسط صورها في علم التشريح والفسايولوجيا حتى يمكنهم تفسير النتائج التي يتوصلون اليها من خلال تعاملهم مع الكائن التشريحي الحي... وتسهم دراسة أعضاء الحس والأعصاب والغدد والعضلات من الناحية التشريحية والفسايولوجية في فهم الإنسان ككل إذ أن انهيار الوظيفة الكلية للفرد... يمكن أن ترجع الى انهيار وظيفة ما في الجسم كما أن الدلالة البسيطة نسبياً لأي فعل واضح إنما يقوم على أساس بالغ في التعقيد ويحتاج المتخصص في علم النفس الى فهم أبنية الجسم ووظائفها فهما تاماً قبل أن يشرع في دراسة عوامل السلوك.

ثم أن هناك أخيراً عدداً من أبنية الجسم لم تعرف وظائفه على نحو محدد بعد... كما أن هناك بعض الاضطرابات النفسية لم يحدد لها بعد أساس عضوي معروف... وما زال البحث العلمي يدور حول هذه الظواهر الغامضة.

ولعل من نافلة القول أن نشير الى أن هذا النقص في فهم بعض وظائف الأعضاء الجسدية الى جانب الإلمام التام بوظائف الأعضاء الأخرى قد قاد بعض الباحثين الى إحصائيات دقيقة في مجال الطب النفسي حول مسببات وعلاج حالات الاكتئاب والقلق واضطراب الذاكرة ووضح أن نسبة ترتفع الى أكثر من ٣٠٪ من المرضى كثيري التردد على العيادات والتخصصات الأخرى في المستشفيات لا يعانون من مرض عضوي بل من أعراض عضوية سببها الحالة النفسية.

ولكن ضعف إلماننا بمجالات العمل الوظيفي للجهاز العصبي وحدائث الطب النفسي الذي لا يتجاوز عمره القرن الواحد بكثير وضيق أفق البحث في ميادين علم النفس ... وعدم الالتزام بالنظريات العلمية في مجال البحث والتطبيق ... والتشويش في عقلية الفرد العادي في المجتمع جعل الفجوة القديمة بين العاملين في علم النفس والدارسين لوظائف الجسم تتسع في عمقها بفضل التخصصات الفرعية داخل التخصصات الرئيسية بحيث أصبح الباحث في مجال واحد يسير في أكثر من اتجاه .

وهكذا نرى نقطة الالتقاء بين علماء النفس والأطباء هي دراسة العلاقة بين السلوك والبنان الجسمي وهو موضوع علم النفس الفسيولوجي ونكون أكثر تحديداً عندما نقول العلاقة بين السلوك والجهاز العصبي — ولذلك نستطيع أن نقول ان علم النفس الفسيولوجي هو الرابطة المشتركة بين فروع الطب المختلفة الخاصة بالعمليات النفسية والعقلية والعصبية أي أن الخلية العصبية تقوم بوظيفتها بطريقة سوية إذا كانت كل أعضاء الجسم تعطىها التغذية اللازمة — القلب — الرئة — الجهاز الهضمي — الكبد — الكليتان ... كل هذه الأجزاء تعمل في تناسق تام لإعطاء الدماغ حقه من الغذاء والراحة ...

والجهاز العصبي ينقسم الى عدة أقسام رئيسية ... وأهم ما نبدأ به هو الطريقة التي يسيطر بها الجهاز العصبي على أجهزة الجسم المختلفة بضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة الضرورية للحياة بانتظام وتآلف تام فيقوم كل عضو بما

خصص له في الوقت المناسب وتشمل هذه العمليات الإرادية التي نقوم بها بمحض إرادتنا وكذلك العمليات اللاإرادية التي لا قدرة لنا على السيطرة عليها.

والجهاز العصبي يتأثر بالعالم الخارجي ويؤثر فيه بطريقة في غاية التعقيد وإن كانت تبدو يوماً في منتهى البساطة والعفوية في نشاطنا العادي.

ويمكننا وضع هذه المعادلة في صورة مبسطة

م ————— ك ————— أ

حيث تكون (م) هي عالمنا الخارجي وما يؤثر فينا منه و(ك) هي موضوع علم النفس وهو الانسان و(أ) هي الاستجابة الناتجة عن تفاعل العالم الخارجي مع العالم الداخلي الكامن في الانسان ، أي السلوك بما يمكننا من دراسة الانسان موضوع علم النفس .

ونحن نولد مزودين بذلك الجهاز الذي يستقبل المثيرات (م) وتحويلها الى استجابات (أ).

والمثيرات تنتقل عن طريق الأعضاء الحسية (العين والأذن والأنف... الخ) بجهاز داخلي يقوم بترجمتها عن طريق تحويلها الى شحنات كهربائية الى الجهاز العصبي (السنترال) الذي يرسل استجابات الى الأعضاء الحركية فتظهر كسلوك للفرد...

## الأمراض النفسجسدية

هذه المجموعة من الأمراض عبارة عن أعراض جسدية لمشاكل نفسية وتسمى (سايكوسوماتية) (Psychosomatic) ويطلق عليها اسم أمراض العصر للعلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية والتوتر الداخلي لأن أي نوع من الانفعالات لا بد أن يصاحبها تغيرات بدنية خارجية وتغيرات فسيولوجية داخلية ، فانفعالاتنا الخاصة بالسرور أو الحزن بالتوتر أو الراحة ، بالقلق أو الاطمئنان (إنما ينعكس تأثيرها) المباشر علينا ، هذا وتعتمد حياتنا الجسمانية بشكل قوي ومباشر على الجهاز العصبي حيث يتولى مهمة التحكم بإفرازات الغدد القنوية والصفاء التي تعكس نشاطها على الجهاز العصبي بطريق عكسي وذلك بأن يتلقى الجهاز العصبي الأحاسيس على شكل شحنات عن طريق الضوء والصوت والحرارة والرائحة وغيرها من المؤثرات التي يمتصها هذا الجهاز ويحوّلها الى حركة وأفكار وأحداث ، فكل حركة وسكنة في الجسم الإنساني تعتمد بشكل تام على الجهاز العصبي ، حيث لا يتحرك أي شيء إلا بأمره فهو إذن المهيم على كل شيء حتى على الأفكار والحركة وكافة الصور الحياتية ، ابتداء بالتنفس وانتهاء بالدورة الدموية والنشاط الذهني والاشعوري فهو إذن القائد المسؤول والرابط الرئيسي للسلوك وردود الأفعال الفسيولوجية والاستجابات المرضية أي لكل كياننا بشكل كلي غير متجزئ.

والتغيرات الحشوية داخل الكائن الحي تسعى للمحافظة على التوازن الهيموستازي — (البيوكيميائي) للبيئة الداخلية في الجسم الذي يشمل تنظيم الحرارة وضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس وإذابة السموم التي تتراكم أحياناً ،



فأي انفعال نفسي خارجي يؤثر حسب درجته وشدته بشكل فوري وسريع على التوازن الداخلي وذلك يتضح بما تقوم به الأجهزة الفسيولوجية كالمعدة والقلب والرئتين من ردود غريبة مشيرة الى خلل في التوازن الهموستازي البايوكيميائي للجسم مما يبدو على هيئة مرض في النهاية.

وتظهر المصاحبات والترابط الفسيولوجي للسلوك في حالة الأزمات الانفعالية في عمل الجهاز العصبي المستقل الذي يمثل الميكازم السوي اللاإرادي الذي يحافظ على التوازن الهموستازي.

ويمكن تقسيم الجهاز العصبي المستقل الى جهازين : جهاز سمبثاوي يعد الكائن الحي للاستجابة ورد الفعل الضروري والباراسمبثاوي الذي يسعى الى المحافظة على الوظيفة البيولوجية السوية حيث يعمل الجهازان باتجاهين متضادين في الوظيفة.

أما في حالات الضغط الانفعالي (Emotional Stress) فيتعطل جهاز النشاط الفسيولوجي السوي وبشكل عام فان الانفعال وقي يصل الى قمة الشدة بشكل يتلاءم مع الموقف ويخف ويخمد إذا ما واجهه الفرد أو تغلب عليه أو إذا اختفى الموقف المثير للانفعال والقدرة على أن يتمثل الفرد الانفعال السوي بكل مداه دليلاً على التوافق الجيد الذي يزيد الحياة ثراء.

ولكن وعندما يصبح هذا الانفعال مزمناً أو شديداً جداً يضطرب التوازن الهموستازي بشكل خطير ويظهر ذلك على شكل اضطرابات سيكوسوماتية.

## العلاقة بين الضغوط النفسية والأعراض الجسدية

ما هي ديناميكية التفاعل بين ضغوط البيئة ووظائف الأعضاء؟

هناك تعريف للأمراض السيكوسوماتية بأنها مجموعة الأمراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه وتكون من الحدة والإصرار بحيث تقاوم أشكال العلاج الطبي المعروفة التي تعجز عن مقاومتها أو تخفيف حدتها.

(Psychosomatic Disorders) ، فالاضطراب السيكوسوماتي يحدث نتيجة

اختلال شديد أو مزمن في توازن هيبوستازي في الكيمياء الفسيولوجية للجسم نتيجة لضغط سيكولوجي ويشمل هذه الحالة أي جزء من الجهاز العضوي وتحتاج عادة إلى علاج نفسي وطبي ، فالمرض السيكوسوماتي إذن هو مرض جسمي ذو جذور وأسباب نفسية يظهر على شكل رد فعل استجابي لأي عضو مصاب ، كالأستجابات المعدية أو المعوية أو استجابات قلبية أو تنفسية أو جلدية أو عضلية هيكلية أو تناسلية ، وهناك اضطرابات أخرى تشمل الدورة الدموية وجهاز الغدد الصماء وأعضاء الجسم المختلفة ، إلا أن هناك من يقول بأن الأمراض الناتجة عن أسباب نفسية قد تقود إلى أمراض مؤهلة كالأمرض التالية :

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| ١ — الربو          | ٢ — الصداع النصفي                    |
| ٣ — السممة المفرطة | ٤ — ارتفاع ضغط الدم                  |
| ٥ — التهابات الجلد | ٦ — التهاب الغشاء المخاطي أو القولون |
| ٧ — القرحة المعدية | ٨ — حدوث نزيف معدي داخلي .           |

وهناك تقرير لمكتب الصحة الفيدرالي في أمريكا ذكر ضمن تصنيفه الأمراض

التالية ضمن الأمراض التي تعود أصلاً إلى الأنزمات النفسية :

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ١ — ضغط الدم الجوهري           | ٢ — قرحة المعدة والأمعاء                |
| ٣ — الربو وأمراض التنفس        | ٤ — أمراض القلب وأمراض الشريان التاجي . |
| ٥ — الذبحة الصدرية             | الجلطة الدموية                          |
| ٧ — حالات الإمساك والمغص       | ٨ — الاسهال المزمن                      |
| ٩ — التهاب المفاصل السوماتيزمي | ١٠ — تضخم الغدة الدرقية                 |
| ١١ — الطفح الجلدي              | ١٢ — الصداع النصفي                      |
| ١٣ — البهاق والبول والسكري     | ١٤ — سلس البول العنيد                   |
| ١٥ — اللمباجو وعرق النساء .    |   |

وتشير بعض الإحصائيات في التقارير التي يقدمها المسئولون في مستشفيات الأمراض العقلية والنفسية الى أن ٤٠ — ٦٠٪ من المرضى الذين يترددون على الأطباء في أنواع المرض يعانون من اضطراب سيكوسوماتي. وكذا في المجال العسكري.

فالأمرض السيكوسوماتية إذن هي نتيجة لضغط انفعالي أو مستمر من مشكلات وأعباء الحياة اليومية التي يعيشها الانسان المعاصر في هذا العصر الذي يسمى بعصر القلق والسكته القلبية والجلطة الدموية والذبحة الصدرية والسرطان والتهابات الدماغ والروماتيزم والعصاب والفصام والهستيريا والذهان — فهذا الضغط يتوقف على الأسلوب أو الحل الذي يستجيب به الفرد لشدائد الحياة ومواقفها بغض النظر عن إدراكها بصورة موضوعية أو غير موضوعية، فإذا لم يتم إخراج الانفعالات التي يتطلبها الموقف في صورة فيزيقية أو لفظية فإن التوترات الداخلية تعمل من الداخل وتعطل الوظائف السوية لبعض الأعضاء.

هذا ويلعب الخوف بأنواعه والقلق والغضب والكبت والضغط دور المناشير والمقصات في أعصابنا وفي أجهزتنا الداخلية.

أما بالنسبة لميكانيزم المرض السايكوسوماتي فإنه إذا ما أعيقت الطاقة الحشوية عن الانطلاق في سلوك خارجي مناسب بالعمل أو اللفظ كأن يمنع الفرد عن الهرب في حالة الخوف أو الدفاع في حالة الغضب فيزداد تراكمها وتشد وطأتها فتضخم الاضطرابات والتوترات الحشوية مما قد يحدث للفرد أعراضاً من الصداع أو القيء أو سوء الهضم أو الاسهال أو الإمساك أو اضطراب التنفس والربو أو ضربات القلب ... أي أنه إذا لم تتمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة ملائمة تتولى أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم.

أما بالنسبة لأمراض القلب الناتجة عن أسباب نفسية فتسببها مواقف انفعالية تثيرها ظروف اجتماعية عديدة كالضباغ والاعتراب والكبت والقلق والمشكلات العائلية والانفعالية والقمع وسواها مما تحمله لنا الحضارة المعقدة المعاصرة.

وبالنسبة للقرحة المعدية أو ضغط الدم الجوهري فهما مرضان من منشأ نفسي وليس هذا بالضرورة أن يكون معناه أن تأكل جدران المعدة أو انقباض الأوعية الدموية دائمي الحدوث بمؤثر غير جسيمي بل أن كل نشاط نفسي هو في ذات الوقت نشاط جسيمي والعكس صحيح.

فالظواهر والعوامل النفسية هي في ذات الوقت ظواهر وعمليات جسمية لا تختلف عن العمليات الجسمية إلا في كونها تدرك إدراكاً مباشراً على صورة أفكار أو انفعالات أو رغبات أو تخيلات فالأعراض الحشوية قد تظهر منذ مرحلة الطفولة المبكرة على صورة إسهال أو قيء أو إمساك أو اضطرابات معدية وتزداد في مرحلة المراهقة وقلما تظهر في الكبر.

وأخيراً فإن الطب السيكوسوماتي اتجه يهتم بالمتاعب الشخصية والعائلية والمهنية والمالية والظروف الاجتماعية للمريض ويعيرها الطب ما تستدعيه من اهتمام لأنه يهتم بالمريض كما يهتم بالمرض فهو ينظر الى الإنسان على أنه وحدة نفسية جسمية اجتماعية متكاملة متضامنة إذا أصيب فيها عضو تأثر له سائر الأعضاء.