

الحالة النفسية الإيجابية حائط الصد الأول لمواجهة المرض

د. يحيى الرخاوي: توقعات بزيادة حالات الرهاب بعد انزواء كورونا



المناعة النفسية لا تعني عدم الخوف

الرئيسية للأطباء النفسيين في المملكة المتحدة) ويتقن اللغة الفرنسية أيضاً، ربما لتفضيله النقد على الطب أو لارتباطه الشديد بوالده مدرس اللغة العربية.

يرى أن الطبيب ابن بيته ولغتها، وبأسلوب يتراوح بين الأكاديمية المنضبطة والأدبية البلاغية تناول الكثير من الأمراض النفسية التي تصل لنحو 200 نوع، أشهرها الاكتئاب بانواعه والقلق والهلع والفصام والتشيزوفرنيا والاضطراب الوجداني.

تركيب الإنسان النفسية

تتخذ وضعية شبيهة

بالحرباء في مقاومة

المخاوف، فتحاول بكل

الوسائل تغيير جلد

يؤمن الرخاوي بأن الإبداع إحدى الوسائل الأساسية لتحسين الحالة النفسية، باعتباره المتنفس الحقيقي لحركة الذات الداخلية دائمة النبض، ونظراته الخاصة بوجود علاقة بين حركتي الإنسان والكون، والتي إن اختلف إحدهما حدث اعتلال، ويشجع مرضاه على الكتابة خاصة الشعر كنوع من تفريغ الشحنات النفسية، فالعمل سواء كان ثقافياً أو مادياً من العلاجات الأساسية لغالبية الأمراض النفسية.

الجنس الآخر ونواح طفولية وشابة مهما بلغ من العمر، ويبدى اقتناعه المبدئي بأن المريض مسكون من داخله وليس خارجه، وهي طريقة ألفت نجاعتها مع غالبيتهم.

الطبيب والناقد

تتنازع آراء الرخاوي كثيراً بين الناقد والطبيب فيصعب الفصل بين آرائه، ففي خضم انتشار المرض ينظر إلى تعاطي الأدب مستقبلاً مع كورونا، ولا يؤمن بسيطرة قصص الوباء على الأدب والفن خلال السنوات القادمة، فرواية مثل "مائة عام من العزلة" لغابرييل غارسيا ماركيز أفضل من "الحب في زمن الكوليرا" المرتبطة بانتشار وباء عام بين الناس.

يتعارك في سيرته الذاتية التخصص مع الهوية، فسبق له الانضمام لعضوية اتحاد الكتاب والأدباء والمجلس الأعلى للثقافة ولجنة الرقابة على المصنفات الفنية والهيئة العامة للكتاب، وفي الوقت ذاته رأس تحرير عدة مجلات متخصصة في الطب النفسي، وشغل عضوية مؤسسات مثل الهيئة العليا للأدوية وهيئات الطب الشرعي بالمحاكم المصرية.

يكاد يكون الرخاوي الوحيد في مجاله الذي يكتب أبحاثه بالعربية ويرفض استبدالها بالإنجليزية لتواكب اشتراطات النشر الدولي، رغم أنه أحد الأعضاء المؤسسين للكلية الملكية للأطباء النفسيين (المنظمة المهنية

بالحياة والناس والخالق، فإما أن يكون عدم اهتمام البعض نوعاً من الاطمئنان إلى علاقة الفرد بربه وأنه لا راء لقضائه، أو أن يكون نوعاً من التبدل ليس فقط بالنسبة للضرر الذي يصيبه، لكن أيضاً لما قد يقترب على اللامبالاة من أضرار على الغير، فرادي وجماعات.

أفكار مغايرة

وشدد الرخاوي في حوار، على أن الطب النفسي صنعة أو حرفة، ويفضل أن يُقال عليه "صناعي" وليس طبياً، فمهمته تتركز على النزول بوعيه إلى مستوى المريض، ومشاركتة في الغناء والتريض وحتى ترديد الأناشيد الدينية وتبادل النكات، ثم العودة إلى وضعه الطبيعي مرة أخرى بعد انتهاء مهمته.

يتعامل مع النفس البشرية بنوع من ثقافته الريفية، بحكم ولادته في محافظة الدقهلية في شمال القاهرة، وامتزاجه بثراث وعادات لا تزال محفورة في ذاكرته إلى درجة التفرد لتتبع أصل أهازيج الريف وأمثاله الشعبية التي وصل منها لقناعة بأن كلمة "حكيم" أفضل من طبيب، باعتبارها تربط المهنة بالحكمة، وهي معرفة أفضل الأشياء بأفضل العلوم، فطب الشيء يعني أصلحه واحكمه.

يفضل التريث في التعامل مع المرضى، ويرفض الهجوم على الذين يركنون إلى السحر والشعوذة، حيث يعتقد في "تعدد الذوات" داخل الكيان البشري الواحد، فكل منا فيه جانب من

سواء في طريقة نقل العدوى أو في وسائل المقاومة أو في العلاقة بين الناس ومخاوفهم من بعضهم البعض. عبر وسائل التكنولوجيا، فهي تخلق رابطة بين العقول ولا توفر حميمة اللقاء المباشر بين جسدين، ولا يمكنها توفير معاني النظرة المتبادلة وتغيرات الجسد من الحرارة ونضبات القلب، لكن فايروس كورونا غير قناعاته كثيراً.

وأشار إلى أن التواصل الاجتماعي مفيد دائماً لأنه يُشعر الفرد بالراحة النفسية والسعادة، وطالما أن الزيارات الحالية غير مستحبة في خضم الجائحة فلا بد من التواصل عبر وسائل التكنولوجيا الحديثة، إضافة إلى ممارسة الرياضة والألعاب التي تعطي نوعاً من السعادة والتكيف مع الطبيعة التي يعتبرها ذات أهمية كبيرة تنمّش في مع الإنسان ارتبطت طفولته بتوقيت طلوع الشمس وغروبها وعبادته بروية مباشرة لحركتها.

يقسم المتعاطين مع كورونا إلى فريقين، أحدهما يعني "قوبياً" وصلت إلى الاستحمام بالمطهرات، والآخر لا يبالي ولا يهتم بفكرة الاختلافات الفردية والفئوية الواردة في كل الأحوال، وتظهر أكثر عند الجماعات وليس فقط عند الأفراد، في مواجهة الأزمات العامة والكوارث الشاملة.

بتوقف تفسير الخوف الشديد، من وجهة نظر الرخاوي، على نوع الشخصية قبل الكارثة وعلاقتها

يتوقع الطبيب النفسي المصري يحيى الرخاوي زيادة حالة الرُهاب من المرض والموت في مرحلة ما بعد زوال أزمة كورونا. ويلفت الرخاوي في حوار مع "العرب" إلى أن الحالة المزاجية بتعدى دورها زيادة مناعة الجسم ومكافحة الوباء ذاتياً إلى منع الوصول لدهاليز الاعتلال المعنوي الذي يعتبر أصعب كثيراً من الأمراض العضوية مهما كانت خطورتها.

يعتقد أن أصحاب الثقافة الضعيفة لا يلتفتون مما يصلهم من رسائل إلا الرعب من الصوت دون معاني المقاومة والأمل، فالمرضى الذي يفرط في سماع الأخبار عن الفايروس وتطورات انتشاره، مُعرض أكثر للإصابة بالقلق والتوتر، ما يؤدي طبيعياً الحال إلى حدوث وساوس وضعف في جهازه المناعي. وكشف أن المصريين يتوجهون للطبيب النفسي أكثر مما ينبغي، حتى وصل الأمر إلى "تفسدة المجتمع" ويقدر البعض عدد المرضى المترددين لتلقي استشارات بقرابة 15 مليوناً، فالسلبات يتم إقرانها دائماً بالعقد بدلاً من مواجهتها على أنها مشكلة ثقافية أو فردية تحتاج لتقويم مجتمعي وأخلاقي وديني حتى الطالب الراسب يقدم تبريرات له تربطه بإصابته بعقدة نفسية من المدرس أو المدرسة.

ورفض في حوار مع "العرب"، ترديد البعض أن فايروس كورونا جاء ليخلص العالم من البشر لأنهم أصبحوا عبئاً على الكون، واعتبره فرصة لتعميق الوعي بالنسبة لكبار السن والاستعداد للحياة الأخرى، وفرصة للشباب لاختبار حياة جديدة بالنسبة إليهم للتعلم والمعرفة المنزلية، فالحياة قصيرة والمعرفة ممتدة، والفرصة قد لا تتكرر، والتجربة تحتمل الصواب والخطأ، والحكم على الأمور من أصعب الأشياء.

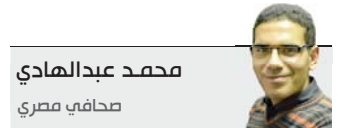
يتوجه الرخاوي إلى المصححة النفسية التي يشرف عليها في منطقة المقطم بالقاهرة مرتين أسبوعياً دون قلق من الإصابة بالمرض، ففي رأيه أن كبار السن الذين ينتمي إلى فئتهم المعربة ليسوا الأكثر إمكانية للإصابة، لكنهم أكثر عرضة للمضاعفات، لتراجع المقاومة الطبيعية في السن المتأخرة التي قد تصل بهم لمفارقة الحياة.

يتضمن باطن النفس البشرية مكاناً خاصاً لقضية الموت التي تؤثر على الحالة الوجدانية، فالخوف من النهاية أو فقدان أحد الأشخاص القريبين يقف وراء أغلب الاضطرابات النفسية، التي تنامي في أوقات الأوبئة ويزيد معها عدد المصابين بالوسواس القهري والاكتئاب وأمراض عضوية أخرى أكثرها شيوعاً مثل "القولون العصبي".

لم يبد الرجل أهمية كبيرة لإشكالية نهاية العمر حتى في تعامله مع مرضى "رهاب الموت" ويطلبهم بالاً يقاوموا الفكرة، بل يستدعوها لتغيير حالهم نحو سلوك أفضل، طالما أن المسألة متعلقة بفكرة الموت وليست الموت نفسه، عكس اتجاه آخر يطالب بالاستعاضة عن هذه الأفكار وطردها، واستبدالها بأخرى مبهجة أو أن يشغلوا أنفسهم بما هو أكثر واقعية.

تنبع أفكاره حول تلك القضية من تأثيره بصديق عمره الأديب الراحل نجيب محفوظ الذي قال إن الحياة حركة دائرية لا تبدأ بالولادة بقدر ما تتخلق بيقين الموت الذي يمثل الحقيقة الموضوعية الأساسية في الوجود البشري، وبين طرفي الموت أو المصير، وعبر التخلق أو إعادة الولادة، تتجدد الحركة، وتبعث الحياة طويلاً وعرضاً، جدلاً وتوليفاً، دون انقطاع.

قال الطبيب وعالم النفس المصري الذي يضحك باستمرار وينتهز أي فرصة للتندر والتفكيت حتى على الوباء ذاته، إن كارثة الكوليرا التي عاش فترتها شخصياً في الأربعينات من القرن الماضي أخف كثيراً مما نواجهه الآن مع كورونا،



وأوضح أن تركيبة الإنسان النفسية تتخذ وضعية شبيهة بالحرباء في مقاومة المخاوف، فتحاول بكل الوسائل تغيير جلدتها باستمرار للتأقلم مع الواقع غير المناسب، وعندما تعجز تبدأ بالصعود نحو سلم طويل من المشكلات، أول درجاتها القلق المزمن، مروراً بالاكتئاب والاضطرابات الوجدانية، ونهاية بالهذيان.

ورأى الرئيس الشرفي للجمعية المصرية للعلوم النفسية أن المناعة النفسية لا تعني عدم الخوف، فالأخير من سمات الطبيعة البشرية، وهو أول الطريق نحو التوازن الداخلي لكن شريطة البقاء عند حدود معينة دون مبالغة تتجاوز ما يحتاجه الموقف المثير المُخيف ما يزيد من حالة الحزن والدخول إلى مراحل مرضية.

وتتوقف العلاقة بين الخوف وكورونا على درجته، فإذا ظل في الحدود الطبيعية يمثل مركب نجاة لصاحبه بأخذ الاحتياطات اللازمة مثل الابتعاد الاجتماعي والعزل وتنفيذ توصيات منع الانتشار، لكن التحول إلى حرص الشديدي قد يتحول إلى حالة مرضية حيث يفرض الجسد كميات كبيرة من الكورتيزون ما يتسبب في ضعف الجهاز المناعي.

وأضاف أن البشر يلجأون حالياً إلى سلسلة من المهارب الطبيعية مع زيادة الخوف، وأكثرها شيوعاً تناول الغذاء والنوم، فیلجا الكثير منهم إلى التهام الطعام ليس بسبب الجوع، لكن ترجمة لقرار الرغبة في الحفاظ على الطاقة اللازمة للحياة، والنوم الذي يعتبر وسيلة هروب طبيعية من الانفصالات التي لا نحتملها ونحن في حالة اليقظة.

رسائل الرب

لا يؤمن الطبيب الذي يكمل عامه الـ87 في نوفمبر المقبل، بتوجيه نصائح مباشرة لتحسين النفسية لمواجهة الوباء، ويستبدلها بتوصيات أعمق وأكثر في تعديل الموقف العام من فكرة الخطر وطبيعة علاقة الإنسان بالآخرين، فيطالب في المقام الأول بمحاولة الابتعاد عن الأخبار التي تُصيب بالهلع والخوف، والشائعات التي تتضمن تأثيراً سلبياً.



البشر يلجأون إلى سلسلة من المهارب الطبيعية مع زيادة الخوف، وأكثرها شيوعاً تناول الغذاء والنوم حفاظاً على الطاقة اللازمة



إدمان المراهقين وسائل التواصل خلال الحجر يسبب الاكتئاب



إدمان التواصل خطر على نفسية المراهقين

بركانا بقليل من الأحجار. وأكودا على أن هؤلاء المراهقين يصحون منمنين لدرجة تسيطر على حياتهم وهذا قد يؤدي إلى انفجار بركان العواطف الذي بداخلهم بشكل مضر جداً على صحتهم. وأوضح الخبير توبياس دينلين، اختصاصي علم نفس الميديا بجامعة هوهنهايم الألمانية، أن أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تتمثل في الاستخدام المفرط الخارج عن السيطرة، أي استخدام السوشيل ميديا طوال اليوم فور الاستيقاظ من النوم وقبل الخلود إلى النوم.

وتشمل أعراض الإدمان أيضاً إهمال الأنشطة الحياتية الأخرى كالمدرسة والدراسة والهوايات والعلاقات الاجتماعية الحقيقية، بالإضافة إلى أعراض الانسحاب في حال تعذر استخدام السوشيل ميديا، والتي تتمثل في اعتلال المزاج والعصبية وسرعة الاستثارة والعذوانية. وقد تترتب على إدمان السوشيل ميديا عواقب صحية وخيمة تتمثل في اضطرابات النوم والبدانة وتشوه وضعية الجسم والاكتئاب.

برلين - أدى الحجر المنزلي إلى مزيد من إقبال المراهقين على وسائل التواصل الاجتماعي بغاية البقاء على اتصال مع الأصدقاء والمعارف وتبديد المخاوف من خطر وباء كورونا، لكن سوء استغلال هذه الوسائل قد يعرضهم إلى خطر الإدمان.

ويقول راينر توماسيوس إن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يخرج عن السيطرة ويصل إلى حد الإدمان، خاصة لدى المراهقين، مما يستلزم الخضوع للعلاج النفسي. وأوضح رئيس المركز الألماني لإدمان الأطفال والمراهقين بمستشفى هامبورغ / إبندورف الجامعي أن أسباب إدمان وسائل التواصل غير معلومة على وجه الدقة حتى الآن، وإن كان الأطباء يرجحون أنها ترجع إلى مشاكل أسرية أو اجتماعية وقلة الإحساس بقيمة الذات، ما يدفع المرء للغوص في العالم الافتراضي. وأشار علماء النفس إلى أن بعض المراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لسد العواطف في داخلهم ونسبها ذلك بمن يحاول أن يسد