بسمه تعالى

طلب مني الاخ الصديق رئيس تحرير مجلة سلامتك الدكتور ضرغام الاجودي كتاب مقال عن المصطلحات الاكثر تداولا في الصحة النفسية والطب النفسي بمناسبة صدور عدد خاص بالصحة النفسية وفيما يلي اكثر المصطلحات شيوعا في هذا المجال والتي اتمنى ان تكون مفيدة لقراء المجلة :

الصحة النفسية :هي حالة من العافية التي تسمح للفرد بتحقيق قدراته والتعاطي مع ضغوط الحياة اليومية، وبالعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة مجتمعه، وهي ليست مجرد انعدام المرض.

الاضطراب النفسي: أي حدث أو حالة يتعرض لها شخص ما وتؤثر على عواطفه أو أفكاره أو سلوكه بحيث لا تتوافق مع معتقداته الثقافية وشخصيته، وتؤدي إلى تأثير سلبي على حياته وحياة عائلته والمحيطين به.

تصنيف – Classification: يتم استخدام هذا المصطلح في الطب النفسي لوصف التصنيفات المختلفة للأضطرابات النفسية واكثرها استخداماً في الوقت الحالي :

\* التقسيم العالمي للأمراض ICD الذي يصدر عن منظمة الصحة العالمية .

\* الدليل التشخيصي والاحصائي DSM ويصدر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي .

الذهان Psychosis حالة تتميز بفقدان التماس مع الواقع وأعراض مثل الأوهام والهلاوس

وتوجد على سبيل المثال في الفصام، اضطرابات المزاج الرئيسة (الاضطراب ثنائـي القطـب)، الاضطرابات الإدراكية (هذيان).

الأوهام- الضلالات Delusions

- تعتبر من الإعراض النفسية الذهانية الهامة ، وتعني وجود إعتقاد ثابت كاذب لدى المريض يصدقه ولا يتفق مع الواقع ، ومنها أنواع مختلفة تصاحب حـالات الفصـام والهـوس والاكتئاب.

هلوسة (الجمع :هلاوس )Hallucinations

- تعرف بأنها الإدراك الزائف والإحساس بأشياء لا وجود لها ، ومـن أنواعـها الهـلاوس السمعية التي تتمثل في أصوات لضوضاء أو كلام ، والهلاوس البصرية في صورة رؤية صور واضحـة أو غير واضحة لأضواء أو أشياء ، والهلاوس الشمية لروائح لا وجود لها ، وتحدث عادة في الحالات الذهانية مثل مرض الفصام وأمراض المخ العضوية وتحت تأثير العقاقير ، وتوجد بعض المـواد الـتي يرتبط استخدامها بالهلاوس يطلق عليها المهلوسات.

" البارانويا " Paranoia تعبير عن حالة مرضية نفسية تتميز بتوهم الشخص أنه مستهدف للتآمر والاضطهاد من الآخرين حوله ، وشعوره بالعظمة والتميز ، وقد يكون هذا التوهم منظم Systematized بحيث يبدو منطقياً ومقنعاً للآخرين، وتدخل هذه الحالة في التصنيفات الحديثة تحت بند الاضطراب التوهمي أو الضلالي Delusional disorder ، وتعرف هذه الحالة بالنسبة للعامة بتعبير "جنون العظمة "، وهي وصف لمن يتخيل نفسه زعيم أو صاحب رسالة أو موهبة بصورة غير واقعية.

إدراك - إدراك حسي Perception

- يتضمن الإدراك تفسير ما تستقبله الحواس مثل ما نراه وما نسمعه ، وتعني عملية الإدراك تحويـل

المنبهات الحسية إلي معلومات في نطاق الوعي ، ومن اضطرابــــــات الإدراك الهلاوس بأنواعـها ،

والخداعاتIllusion.

فصام Schizophrenia

- الفصام ( شيزوفرنيا او سكيزوفرنيا ) هو أحد الاضطرابات العقلية الرئيسية ، وتتكـون الكلمة من مقطعين : البادئة -Schizo تعني انفصال أو انقسام ، وPhrenia تعني عقل ، والمعـني الإجمالي هو انقسام العقل Split mind ،ويتمـيز بالانفصال عن الواقع و اضطراب بالتفكير والسلوك والكلام و الأوهام والهلاوس ، ويمثل مرضي الفصام 90% مـن نزلاء المستشفيات والمصحات العقلية ، ويتم العلاج بالأدوية المضادة للذهان بالإضافة إلى وســــــائل العلاج التأهيلي و النفسي والكهربائي .

المزاج Mood وهو الحالة العامة والمستمرة للانفعال التي يشعر بها الشخص ويلاحظـها الآخرون ، ومجموعـة اضطرابات المزاج Mood disorders تتميز باضطراب اولي بالمزاج مسببا ازعاجا ومشكلات شخصية ومهنية وتشمل الكآبة والهوس واضطرابات ثنائي الطور .

الهوس - Mania هي احدى اضطرابات المزاج وتتمـيزبزيادة الحركة والنشاط ، والمزاج العالي علي عكس الاكتئاب وتطـاير الافكـاروالإسراف والهياج وسرعة الإستثارة والشعوربالاهمية واحيانا جنون العظمة .

اللامبالاة الجميلة ( في الهيستيريا ) Labelle indifference وهي ظاهرة تحدث في مرضى التحول الهستيرى Conversion ويعني أن رد فعل المريض للأعراض المرضية التي يعاني منها لا تتناسب مع خطورة هذه الأعراض ، أي أن المريـض قد يبدو مسروراً بينما هو فاقد للبصر أو النطق أولا يستطيع الحركة .

فقدان الاستمتاع Anhedonia

انعدام شعور اللذة والألم :هذه الحالة من عدم القدرة علي الاستمتاع بأى شئ في الحياة حتى الاشياء التـي كانت مصدراً للسعادة من قبل وهي علامة رئيسية على الاكتئاب.

الوسواس Obsession

- يقصد بالوساوس الأفكار والمشاعر التي تتكرر وتدفع إلي القسر Compulsion لأفعـــال أو أفكار متكررة ، ورغم شعور الشخص بأنها لا جدوى منها ومقاومته لها لكنه يجدها الوسيلة الوحيـدة لتخفيف القلق ، ويصيب اضطراب الوسواس القهرى OCD حوالي 3% من الناس ، ويحـدث في صورة أعمال وسواسية مثل النظافة والإغتسال والعد وغير ذلك من الطقوس Rituals ، وأفكـار وسواسية Ruminations في قضايا وأمور لا قيمة لها ، أو مخاوف وسواسية ، واضطراب الشخصية الوسواسية يتميز بالحرص علي الدقة والنظام بصورة مبالغ بها وهـو أحـد أنــواع اضطراب الشخصية .

تمارض – إدعاء المرض Malingering

- يمثل التمارض وإدعاء المرض أحد المشكلات التي تواجه الأطباء النفسانيين، ويعني التمارض تصنع الإصابـة بالمرض وإظهار أعراضه لتحقيق هدف ما مثل الهروب من العقاب ، أو الغياب عن العمـل ، أوالحصول علي مكاسب، ومن خلال الملاحظة يمكن التعرف علي هذه الحالات حين يبالغ المريض في تمثيل الأعراض ، ويمتنع عن الإجابة عن الأسئلة البسيطة، ويحاول جلب الإنتباه مع تناقض في المظاهر التي تختلف مع الأمراض الحقيقية

الهذيان Delirium هو خلل في حالة الوعي والوظائف العقلية يحدث بصورة مفاجئة مـع علامـات نفسـية وعصبية نتيجة لأسباب مختلفة ومن نوع الهذيان الارتعاشي الذي يحدث في مدمني الكحول عند الإنسحاب من التعاطي

يعني الخرف أو العته Dementia مجموعة من الاضطرابات تتميز بتدهور في الوظائف العقليـة

يرتبط بتقدم السن أو الاصابة بمجموعة من الأمراض مثل مرض الزايمر‏Alzheimer's disease وتصلب الشرايين أو الحالات الثانوية ، وتحدث حالات العته بنسبة 5% فوق سن 60 سنة ، و20% فـوق سـن 80 سـنة ، ويكون تدهور الذاكرة والسلوك هو العلامة الأولي لها .

رهاب - خواف - خوف مرضي Phobia

- يوجد هذا المصطلح في صفحات متعددة هنا كوصف لحالات " الفوبيا " المرضية وهي الخوف غير المبرر من مصادر وأشياء معينة ، ومن أنواعها رهاب الخلاء Agoraphobia ، والخـوف الاجتماعي Social phobia ، والفوبيا المحددة Specific phobia ، ويتم العلاج بالوسائل السلوكية والعقاقير.

رهاب الخلاء‏Agoraphobia ( خوف مرضى من الأماكن الواسعة أو خوف الاتساع والأماكن المفتوحة ) :يشعر المريض بالخوف المرضي المبـالـغ فـيـه مـن الأمـاكن المتسعة وينطبق ذلك علي كل الأماكن التي يشعر أنه يصعب حصوله على المساعدة عند الضرورة مثل الشوارع والأماكن المزدحمة ووسائل المواصلات العامة ، ويدفع ذلك المريض إلى تجنب الخروج من المنزل إلا بصحبة صديــق أو قريـب ، وقـد تكون هذه الحالة مصحوبة بنوبات هلع .

رهاب الحبسClaustrophobia (الخوف من الاحتجاز في الأماكن المغلقة ) :تحدث هذه الحالة في الغرف المغلقة ، والمصاعد ، والأماكن الضيقة ، وداخل المواصلات

الاعتماد Dependence

- في عام 1964 أوصت منظمة الصحة العالمية باستبدال مصطلح الإدمان Addiction بمصطلـع

آخر هو الاعتماد على العقاقير Drug dependence ، ويعني التفاعل مع العقاقير ، وإلحاح الحصول عليها ، والاتجاه لزيادة الجرعة ، وحدوث أعراض انسحاب Withdrawal عند التوقف ، والاعتماد نفسي Psychological ، وبدني Physical ، ويستخدم مصطلح سوء استعمال المواد Substance abuse بنفس المعنى.

فقدان الشهية Anorexia

- مرض فقدان الشهية العصبي anorexia nervosa من الحالات التي يزيد حدوثها فـي الفتيـات مـن الطبقات العليا في مرحلة المراهقة ، ومن الأعراض المميزة لـهذه الحالـة رفـض الطعام ونقص الوزن بصورة ملحوظة وانقطاع الطمث، وقد تكـون هـذه الحالـة مصحوبة بتناول الطعام بصورة قهرية في نوبات من النهم العصبي Bulimia فـي نفس المريض.

شخصية Personality

- الشخصية هي : مجموعة الخصائص الذاتية المميزة للفرد أو الجماعة ، وتضم الصفات أو السمات Traits والترعات السلوكية والانفعالية للشخص في حياته اليومية في الاحوال المعتـادة بصـورة مستقرة Stable ومتوقعة Predictable

شذوذ جنسي Paraphilia

- تشمل الإنحرافات أو أنواع الشذوذ الجنسية عدة حالات لها آثار عميقة علي الفرد ، ولتوضيـح

معني هذا المصطلح فإن الوظيفة الجنسية يفترض أن تساعد علي الألفة الإنسانية وتدعم الحب بين

طرفين ، وقبل ذلك وبعده فإن هدفها الرئيسي هو التناسل ، أما الشذوذ أو الإنحرافات الجنسية فإنهـا

علي عكس ذلك تؤثر سلبياً علي العلاقات الإنسانية رغم أنها تمارس بواسطة نسبة صغيرة من النـاس

لكنها تؤثر علي دائرة أكبر مــن المحيطين بهـم ، ومـن أنـواع هـذه الإنحرافـات : التعـري Exhibitionism، والفتشية Fetishism ، والإحتكاك Frotteurism ، وجمـاع الأطفال Pedophilia ( وهي أكثر هذه الحالات إنتشاراً ، بالإضافة إلى السادية ,Sadism، والماسوخية Masochism ، والتزيي بملابس الجنس الآخر Transvestism ، والتبصـص Voyeurism

، و قد يجتمع أكثر من نوع من الشذوذ في شخص واحد.

علاج بالصدمة الكهربائية E.C.T.(electroconvulsive

therapy) هذا النوع من العلاج باستخدام الكهرباء هو احد الوسائل الفعالة والآمنة لعلاج حالات الاكتئاب الشديدة والهوس والأمراض العقلية الذهانية ، ويقوم هذا العلاج علي فكرة الصدمة التي استخدمها مدونا Meduna باستخدام الدواء، وبدأ أول استخدام للصدمات الكهربائية بواسطة سرلتي وبينيCerletti, Bini في روما عام 1938 ، وتم تطويره باضافة دواء باسط للعضلات ثم دواء مخدر لمنع المضاعفات الناجمة عن هذه الجلسات وأهمها احتمالات الكسور في العظام ، وكذلك تتـم

الجلسات بوضع اقطاب التيار علي جانب واحد من الرأس Unilateral لتقليل التأثير علي الذاكرة ، ومعدل الجلسات 2-3 اسبوعياً حتي 6-12 مرة في المتوسط .

الهياجExcitation

- حالات الإثارة والهياج من الأعراض التي تميز حالات الطوارئ النفسية حيث يكــون الانفعـال

الشديد مصحوباً بسلوك العنف أو العدوان نحو النفس أو الغير أو نزعة للتدمير ، وتحدث هذه الحالة في مجموعة من الاضطرابات النفسية أهمها الفصام ، واضطرابات المزاج مثـل الهوس والاكتئاب المتهيج، واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع وتحت تأثير بعض العقاقير وحالات الذهان العضوية وغيرها ، ويتم التعامل مع الحالات بالأدوية المهدئة بجرعات كافية للسيطرة على خطورتها.

مصطنع - مختلق – مفتعل Factitious

في مجموعة الاضطرابات المصطنعة Facticious disorders يقوم المرضي بافتعال الأعراض المرضية للأمراض الطبية والنفسية من أجل تمثيل موقف المرض ، ويتم ذلك قهرياً ولكـــن بـصـورة مدروسة تهدف إلي الحصول علي عناية طبية ، وأنتشار هذه الحالات يتراوح بـــــين 3-9 % مـن مرضي المستشفيات ، ولهذه الحالات أسباب وجذور نفسية ، ومن المسميات التي تستخدم لوصـف هذه الحالات في الطب النفسي متلازمة منشاوسن Munehousen syndrome نسبة إلي روائي الماني في القرن 18 كان يكتـب قـصـص الرحـلات والسـفر ، أو إدمان المستشفيات

Hospital addiction ، وتختلف هذه الحالات عن إدعاء المرض Malingering والحالات النفسية الأخرى المشابهة .

الخوف Fear هو شعور ينتج عن خطر حقيقي أو متوقع يدركه العقل الواعي فيثير في النفس انفعالات الاضطراب والقلق ،

قمار - لعب القمار - مقامرة Gambling

- يعتبر لعب القمار من الاضطرابات النفسية حين يكون موضع اهتمام الشخص مع الإلحاح علـي ممارسته وعدم القدرة علي التوقف عنه مع ما يتبع ذلك من خسائر مالية ، وتحدث هـذه الحالـة في الرجال اكثر من النساء ، ويقدر نسبة مدمني القمار بحوالي 1-3 % في الولايات المتحدة .

دفعة - نبضة – اندفاعة Impulse

- يعبر هذا المصطلح عن ميل إلي فعل لتقليل التوتر المتزايد داخلياً نتيجة للدوافع الداخلية التي لا تقاوم ، وفي الأمراض العصبية والفسيولوجيا فإن النبضة تعبر عن موجة تنقل عبر الأنسجة مثـل الأعصاب والعضلات وينشأ عنها نشاط فسيولوجي ، وتضم اضطرابات التحكـم impulse control disorder في الاندفاع التصرفات الإندفاعية ، والسرقة المرضية Kleptomania ، وإشعال الحرائق Pyromania ولعب القمار Gambling ، و هوس شد الشعر Trichotillomania .

النرجسية Narcissism

- الاشتقاق هنا من الاسطور الإغريقية حول نرجس Narcissus الشاب الذي وقـع في غرام صورته التي رآها منعكسة من سطح المياه، ويستخدم تعبير النرجسية Narcissism لمفهوم الحب المرضي للذات ، واضطراب الشخصية النرجسية يعني الأنانية وشعور العظمة والإحساس بأهمية الذات والتميز بصورة مرضية .

متخلل - عام - منتشر Pervasive

- يستخدم هذا المصطلح لوصف مجموعة من الاضطرابات التي تحدث في الأطفال وتؤثر على النمو الاجتماعي واللغوى والسلوكي في مرحلة الطفولة ، وهي إضطراب الارتقاء المنتشر pervasive developmental disorders ومن امثلتها التوحد Autism

سايكوباثية - اعتلال نفسي Psychopathy

- السيكوباثية هي اضطراب الشخصية يتضمن سلوك شاذ وخروج علـي الأعراف والقوانين

الاجتماعية ، ويطلق عليه أيضا المضاد للمجتمع antisocial ، والوصف للشخص الذي يتصف

بذلك هو سيكوباثي psychopathic ، أو psychopath ، ومن هؤلاء معتـادي الإجــرام

والعنف والسرقة والكذب والمشاجرات ،وتصل نسبتهم إلي 3% في المجتمع ، وما يقرب من 75% من نزلاء السجون.

العلاج النفسي Psychotherapy وهو التدخل لعلاج الحالات النفسية عن طريق التفاعل بين المعالج والمريض دون استخدام الأدوية أو الوسائل العضوية ، ويتم ذلك عن طريق جلسات فردية Individual ، أو جماعية Group ، وفيه يتم استخدام الأسلوب التدعيمي Supportive أو المساند ، والتحليلي Psychoanalytic، والسلوكي Behavioural الذي يتضمن طرقاً متنوعة لتحقيق الهدف بالتخلص من الأعراض ، والوصف علاجي نفسي Psychotherapeutic .

إيذاء النفس Self-harm

- يستخدم . هذا التعبير كبديل لكلمات الانتحار Suicide وهو إيذاء النفس المميت ، ومحاولات

الانتحار Suicidal attempts وهي المحاولات غير القاتلة ، كما يقوم بعض المرضى بـ إحداث

جروح في اجسادهم ، أو تشويه الجسد نتيجة للاضطرابات النفسية مثل بعض حالات اضطرابات الشخصية وبعض الأمراض الذهانية.

الجسمانية(اضطراب جسمي من أصل نفسي)Somatization وتعتبر أحد أعراض الاضطرابات النفسية ذات الشكل الجســــــــمان Somatoform التي تضم أيضاً التحول الهستيري conversion ، وسواس المرض hypochondriasis . و تشوه الجسم body dysmorphic disorder ، والألم pain ، وتعني حالة الجسمانية وجود شكاوى جسدية متعددة لا يمكن تفسيرها بناء على الفحوص الطبية .

الدكتور جمال عبد الزهرة المحمداوي

اختصاصي الطب النفسي