

## يصاب شخص من ٤ باضطرابات نفسية ويفقد فرد حياته بالانتحار كل ٤٠ ثانية



رولى راشيد

” ان النفس الكئيبة جَد راحة بالبعزلة والانفراد فتتهجر الناس مثلما يبتعد الغزال الجريح عن سربه ويتوارى في كهفه حتى يبرأ أو يموت“.

الفيلسوف والكاتب جبران خليل جبران

### تاريخ

اهتمام الإنسان بتفسير تغيّر السلوك الفردي. لأسباب عقلانية وغير عقلانية هو قديم. فقبل الميلاد بـ ١٥٠٠ عام، سجلت بردية إبيرس، أقدم بردية طبية في التاريخ أمراضاً تشبه الاكتئاب والخرف والفصام. وكان المصريون القدماء يعتقدون أن المشاعر السيئة ترهق القلب حرفياً. وتفرض إلى انحراف المزاج.

ووفق احدي الكتب الهندية التي يعود تاريخها إلى ١٤٠٠ عام قبل الميلاد «أن الأمراض العقلية هي نتيجة نقص عناصر معينة في الجسم. أما النقلة النوعية في تاريخ الطب النفسي، فقد جاءت مع أبقراط. عام ٤٦٠ قبل الميلاد اذ بعد ما كانت الأمراض تُعزى إلى القوى الخارقة، والشيطانية. فسّر أبقراط الاكتئاب والجنون، والهستيريا بصورة علمية. وأوضح أن المرض النفسي ما هو إلا خلل وتغيّرات جسمية. ولا يحدث بتأثير قوى خارجية.

كما قام ثيوفراسطس بوصف ٢٨ نوعاً لشخصيات الإنسان وطباعه. قبل ٢٥٠ عاماً من الميلاد. وفي عام ٢٠٠ بعد الميلاد، رد الفيزيائي الروماني غالن سبب الاكتئاب الى عدم توازن أربعة عناصر هي: الدم، والعصارة الصفراوية، وما أسماه بالعصارة السوداء، والبلغم.

وبعد سقوط الإمبراطورية الرومانية الغربية عام ٤١٠م، تراجعت العلوم الطبية في أوروبا. لكن الأطباء المسلمين، جُحوا في حفظ الوثائق القديمة في عهد الإمبراطورية البيزنطية، وفي تلك الأونة، عادت أوروبا إلى تفسير المرض النفسي، عن طريق السحر وعلم الشياطين.

وجاء عهد ابن سينا الذي نشر كتبه الشهيرة: الشفاء، والقانون في الطب. وكتب فيهما وصفاً تفصلياً عن أمراض: الخرف، والهلوسة، والجنون، والاكتئاب.

شيد المستشفى الأول للطب النفسي في أوروبا عام ١٣٣٠م، وعرف باسم «بيت لحم الملكية». إذ بدأ بمبنى صغير، ثم هُدم وأعيد بناؤه عدة مرات.

وفي بداية عصر النهضة في أوروبا عام ١٥٠٠، عاد الاهتمام بالعلوم، والتفسيرات العلمية، للمرض النفسي، بعيداً عن السحر والشياطين التي كان يفسّر بها في السابق، إلى السطح مرة أخرى. وصدر هذه النظريات باراسيلسوس وكورنيليوس أغريبا.

وفي ١٥١٨، أقيمت الكلية الملكية للأطباء، بأمر من ملك إنكلترا هنري الثامن، ليحمي العامة من الدجالين، وأصبح الطب النفسي فرعاً من الطب. ثم تطور خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، فرعاً من علم الأعصاب، ودُمجت نظريات جديدة عن الطب النفسي.

وكتب روبيرت بيرتون مؤلفه «تشریح الميلانخوليا» في عام ١٦٢١، وهو تعريف الميلانخوليا، أو الاكتئاب، أنواعه، أعراضه، أسبابه، وعلاجه فلسفياً وطبياً. ثم ذهب رينيه ديكارت عام ١٦٣٧ إلى فكرة انفصال النفس عن الجسد، والتي أدت بدورها إلى اعتبار الصحة الجسدية منفصلة عن الصحة النفسية.

مع زيادة الوعي بالمرض النفسي، في القرنين السابع عشر والثامن عشر، ولأن المرضى كانوا عبئاً على أسرهم، شُيد الكثير من ملاجئ الأمراض النفسية، وكانت يحرز بعض التقدم، الذي ساهم في فهم المرض النفسي، فظهر توماس ويليز طبيب التشریح الإنكليزي، وأحد آباء علوم الأعصاب، ووصف بالتفصيل تشریح المخ، كما أنه صاحب دورة ويليز، التي وصف فيها الدائرة الشريانية الدماغية، ووضع توماس أيضاً، نظريات ربط فيها المرض النفسي بوجود خلل في الموصلات العصبية.

### علاج نفسي أكثر إنسانية

كان الطبيب الفرنسي فيليب بينيل (١٧٤٥-١٨٢٦) أول من قدم تصوراً عن تحسن حالة المرضى بدخولهم مستشفيات للأمراض واسس فكرة العلاج المعنوي، الذي يعد حجر الأساس للصحة النفسية، وانتهج

بعد ما كانت الأمراض تُعزى إلى القوى الخارقة، والشيطانية، فسّر أبقراط الاكتئاب والجنون، والهستيريا بصورة علمية، وأوضح أن المرض النفسي ما هو إلا خلل وتغيّرات جسمية، ولا يحدث بتأثير قوى خارجية.

طريقة ابوية بعض الشيء، وكان يعامل المرضى كالاطفال عوضا عن التعامل معهم كحيوانات ومجرمين.

كما وضع بينيل تصنيفاً تفصيلياً للأمراض النفسية، والذي كان بمثابة حجر أساس لعلم تصنيف الأمراض النفسية الذي يستخدم الآن، وتبعه ويليام توك أحد أعضاء الكوكيزر أو جماعة الأصدقاء الدينية، وأسس مستشفى للصحة النفسية.

أما أول استخدام لكلمة طب نفسي او psychiatry، فكان في عام ١٨٠٨، على يد الطبيب الألماني جون ريل، الذي نشر أول جريدة خاصة بعلم النفس في ألمانيا، وفي عام ١٨١٠، قام بتدريس الطب النفسي في جامعات برلين.

وكان الطبيب الألماني ويليام غريسنيفر هو أول من بدأ في تنفيذ فكرة دمج المرض النفسي في المجتمع، فضلاً عن نظام ملاجئ العلاج النفسي، واقترح وضع المريض في المستشفى لمدة قصيرة فقط، جنباً إلى جنب مع الدعم النفسي الطبيعي للمرضى، كما وضع وليام أيضاً علامات واضحة لسلوك المريض النفسي، وميّز بين المرض النفسي وأمراض الأعصاب والمخ.

وفي عام ١٨٤١، أقيمت الكلية الملكية للأطباء النفسيين في المملكة المتحدة، وعرفت في البدء باسم جمعية مسؤولي الملاجئ النفسية، وساهمت الكلية الملكية كثيراً في فهم الطب النفسي، كما وضع الطبيب الألماني إميل كريبلين عام ١٨٩٦ التقسيم الحديث لعوارض المرض النفسي، وميّز بين الزهان والبارانويا.

ويمكن القول إن الطب النفسي قبل سيغمون فرويد لا يشبه الطب النفسي بعده، إذ اشتهر فرويد بنظرياته عن اللاوعي، وقوامها أن تصرفات الإنسان ناجمة عن رغبات اللاوعي، و «مبدأ ال هو والأنا»، و «الأنا الأعلى». كما أسس فرويد علم التحليل النفسي، والعلاج «الكلامي» الذي يعتمد على التواصل بين المريض والطبيب.

ثم انقسم التحليل النفسي بعد فرويد إلى عدة مدارس، وتطور في الاتجاه المقابل علم دراسة الجهاز العصبي، ومعرفة المخ فيزيائياً، وكيف تستطيع الخلايا العصبية التواصل بنبضات كيميائية وكهربية، ومعرفة كيف يحسب المخ وكيف يتذكر ويتعلم، وفي بداية القرن العشرين أصبح التحليل النفسي، وطب الأعصاب اختصاصين منفصلين.

تأثر كارل يونغ مؤسس علم النفس التحليلي، بفرويد، وجمعتهما علاقة صداقة، مدة خمس سنوات انتهت باختلاف يونغ مع بعض نظريات فرويد.

عارض يونغ تفسير فرويد لكل تصرفات المريض، بدوافع جنسية، واتفق يونغ مع فرويد أن الأحلام نافذة على اللاوعي، لكن قد يختلف تفسيرها من شخص لآخر، وليس بالضرورة ربطها برغبات جنسية.

في عام ١٩٣٨، أدخل الطبيب الإيطالي أوغو سيرتي العلاج بالصدمات الكهربائية، لعلاج مرضى الاكتئاب الحاد، أما النقطة الفارقة في تاريخ العلاج النفسي الدوائي؛ فكانت اكتشاف مركب يسمى الـ«كلوربرومازين» عام ١٩٥١، والذي بدأ استخدامه بوصفه مخدراً، ثم جُرب لعلاج حالات التوتر العصبي، ونتيجة لذلك، حدثت تغيرات درامية في مسار العلاج النفسي، فسمح العلاج الدوائي للمرضى

شيد المستشفى الأول للطب النفسي في أوروبا عام ١٣٣٠م، وعرف باسم «بيت لحم الملكية».

بمغادرة ملاجئ العلاج، والعودة إلى عائلاتهم، واشتُقت مركّبات أخرى من الكلوربرومازين، وقُدّم كأول مضاد للاكتئاب.

أدى وجود الأشعة على المخ عام ١٩٧٠، إلى توسيع المعلومات عنه وتطويرها، كما ساعد الرنين المغناطيسي، الذي استخدم في توضيح التغيرات الباثولوجية في الأنسجة الحية، في تشخيص بعض الأمراض النفسية.

ابتكر آرون بيك أستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا طريقة مختلفة للعلاج، وهي ما يعرف بعلاج السلوك المعرفي، الذي يساعد المريض في معرفة طريقة تفكيره، وانفعالاته، وشهد عام ١٩٨٧ تطوراً كبيراً في مسار مضادات الاكتئاب، فكان مولد الـ «بروزاك» والذي تميّز بأنه أكثر أماناً وفعالية من مضادات الاكتئاب القديمة، وفي خلال بضع سنوات أنتجت مضادات اكتئاب أخرى، وظهرت كفاءتها على أعراض مثل القلق، نوبات الهلع، والوسواس القهري...

اليوم يخوض الطب النفسي ثورة علمية في مواجهة الاضطرابات النفسية التي تتفاعل أكثر فاكثربفعل الضغوطات اليومية المتحكمة بحياة الأفراد.

جدير بالذكر أن العلاج النفسي وأدوية الأمراض النفسية خياران رئيسيان لعلاج المريض النفسي، شأنهما شأن العلاج الاجتماعي ودعم الأصدقاء والمساعدة الذاتية في بعض الحالات.

### واقع الاضطرابات النفسية

يصاب شخص من أربعة باضطرابات نفسية خلال حياته، رغم ارتفاع معدلات الإصابة بها، ورغم أنها تشكل عبئاً كبيراً على المجتمع، لا تشكل الصحة النفسية أولوية في الأنظمة الصحية للدول، وحتى المتطورة منها، مما يزيد من الأعباء على الأفراد وعلى المجتمع ككل، في لبنان كما في باقي الدول.

أن الأفراد الذين عاشوا أحداثاً متصلة بالحروب هم أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب نفسي، ولقد تعرض نحو ٧٠٪ من سكان لبنان لحالة حرب واحدة أو أكثر، حيث إن تأثيرات التعرض للحروب تراكمية وهذا شديد الوضوح في لبنان.

يتيح اليوم العالمي للصحة النفسية، الذي يتم الاحتفال به في ١٠ تشرين الأول/أكتوبر، فرصة لإذكاء الوعي بقضايا الصحة النفسية وتعبئة الجهود من أجل دعم الصحة النفسية، والموضوع الرئيسي لعام ٢٠١٩ كان منع الانتحار.

يفقد شخص حياته بالانتحار كل ٤٠ ثانية، مؤشر خطير ويستدعي التحرك.

في كل عام، يضع أكثر من ٨٠٠٠٠٠ شخص نهاية لحياته، هذا فضلاً عن الكثيرين من يحاولون الانتحار، وتمثل كل حالة انتحار مأساة تؤثر على الأسر والمجتمعات والبلدان بأكملها بما تحدّثه من آثار طويلة الأمد على

ابتكر آرون بيك أستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا طريقة مختلفة للعلاج، وهي ما يعرف بعلاج السلوك المعرفي، الذي يساعد المريض في معرفة طريقة تفكيره وانفعالاته

من تركوهم وراءهم. يحدث الانتحار في مختلف مراحل العمر. وقد سجل ثاني أهم سبب للوفيات بين من تتراوح أعمارهم بين ٢٩ و١٥ عاماً على الصعيد العالمي في عام ٢٠١٢. في المطلق، لا يتوافر نظام رصد يؤكد معدلات الانتحار، لكن شخصاً يقدم على الانتحار بمعدل كل يومين ونصف اليوم تقريباً ما يعتبر ضمن المعدلات العادية فلا تعتبر من الأرقام العالية. واذ أن الانتحار موجود في مختلف المراحل العمرية، إلا أنه لكل مرحلة أسبابها كما يظهر الواقع؛ فالأسباب التي تدفع مسن إلى الانتحار تختلف عن تلك الموجودة بين الشباب، وثمة حرص وتشديد على معايير معينة في الخدمات التي تقدم للمريض في هذا الإطار استناداً إلى إرشادات منظمة الصحة العالمية، إضافة إلى القانون الذي وجد لتنظيم مزاولة الطب النفسي. الانتحار لا يحدث في البلدان المرتفعة الدخل فحسب، بل هو ظاهرة عالمية في جميع أقاليم العالم. إن ٧٥٪ من حالات الانتحار العالمية في عام ٢٠١٢ حدثت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

### البرنامج الوطني للصحة النفسية

من المؤكد أن عدم وجود نظام صحي يضع الصحة النفسية ضمن أولوياته له تداعيات كبرى وأعباء ثقيلة على الأفراد والمجتمع ككل، مما يزيد من أعباء الاضطرابات النفسية عليهم. ولذلك اتخذت وزارة الصحة العامة خطوات عديدة جديّة في هذا الإطار، انطلقت بالبرنامج الوطني للصحة النفسية في عام ٢٠١٤ بالشراكة مع منظمة الصحة العالمية واليونيسف. ثم في عام ٢٠١٥، أطلقت استراتيجية الصحة النفسية الهادفة إلى إعادة هيكلة النظام الصحي النفسي وتأمين خدمات بمستوى جيد للأفراد في المناطق التي يقيمون فيها. وركزت الرؤية على الوقاية، تعزيز وعلاج الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان في لبنان لفترة ٢٠١٥-٢٠٢٠. هناك اعتقاد من قبل المراقبين أن الأزمة السورية وما أسفرت عنه من نزوح كانت بمثابة عامل حافز لبدء إصلاح نظام الصحة النفسية في لبنان.

رغم الصعوبات التي تتم مواجهتها، ثمة مساعي جديّة لتنفيذ هذه الخطط التي لا بد منها للحد من الأعباء على المجتمع مع ارتفاع معدلات الاضطرابات النفسية. فالهدف الأساسي هو تأمين فرق متخصصة متكاملة في كافة المناطق وتدريب حتى أطباء الصحة العامة لتقديم الدعم في الصحة النفسية وإحاطة المريض بالشكل المناسب إلى أن يحوّل إلى الطبيب الاختصاصي.

تم افتتاح أول قسم للصحة النفسية في مستشفى حكومي وذلك في مستشفى رفيق الحريري الحكومي. هذا إضافة إلى إطلاق الخط

بالتعاون مع

وزارة الصحة العامة  
البرنامج الوطني للصحة النفسية

embrace  
1564  
خط الحياة

خلينا ننهي الصمت تنتهي الإنتحار  
احكونا عخط الحياة

نحننا عالسع من ١٢ الظهر - ٢ الصبح

www.embracelifeline.org

الساخن للوقاية من الانتحار بالتعاون مع جمعية Embrace لمساعدة الأشخاص الذين هم عرضة أو يمرون بحالات اكتئاب حادة والرقم هو ١٥٦٤. تضاف إلى ذلك بعض التوصيات الأساسية في نظام الوقاية كتحديد كيفية الوصول إلى المبيدات والأسلحة وغيرها من الوسائل التي قد تعتمد لاهداف انتحارية.

وفي هذا السياق، كان الحرص في نقل الإعلام لهذه المواضيع التي تعنى بالصحة النفسية بطريقة مسؤولة ودقيقة مما دفع الوزارة إلى تحضير دليل شامل توجيهي للإعلاميين حول كيفية التطرق إلى هذه الأمور. عمل لبنان على تطوير استراتيجية تتعلق بالصحة النفسية بهدف ضمان وصول الجميع إلى الرعاية الصحية النفسية ذات الجودة العالية. وفي فعالية عقدت في الأمم المتحدة بعنوان (الذكاء الاصطناعي وأدوات التكنولوجيا للصحة النفسية والرعاية والفردة على الصمود)، تم عرض التجربة اللبنانية في تطوير نظام الصحة النفسية.

«الصحة النفسية» هو ملف العدد ٥٠ من «الصحة والإنسان». علما انه تم التطرق إليه في العدد الخامس. وذلك بسبب سيطرة الاضطرابات النفسية على حياة الفرد وتحكمها في سلوكياته اليومية أكثر فأكثر يقابلها تطور لافت في وسائل العناية والعلاج.