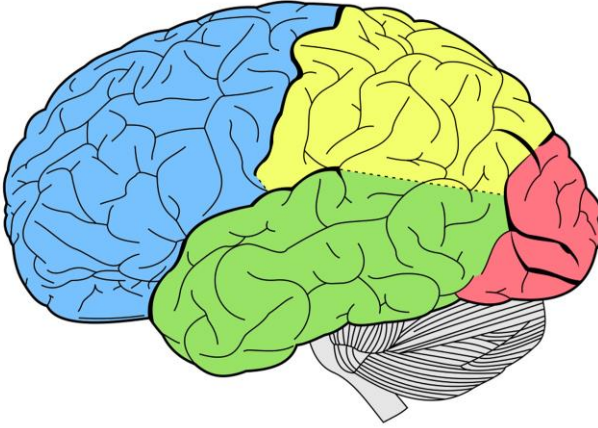




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الاضطرابات النفسية الجسدية (اضطرابات التجسيد)

Psychosomatic disorders

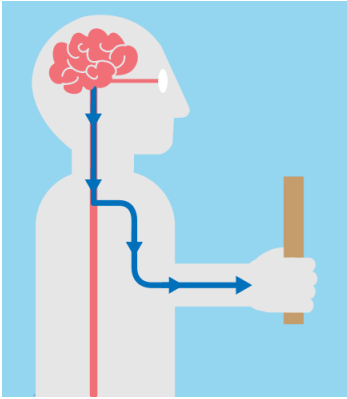
- هي أعراض جسدية ذات منشأ نفسي مثل بعض الأحاسيس أو الحركات أو ما قد يعايشه الجسد من آلام وغثيان وشعور بالدوار وإغماء.
- اضطرابات التجسيد قد يمر بها الإنسان الطبيعي، ولكن في بعض الأحيان هذه الأعراض الجسدية يمكن أن تسبب مشاكل في الحياة اليومية.
- عقلك وجسدك مذهلان وهما الشريكان اللذان "يتحدثان" دائماً مع بعضهما البعض ويتعاونان، فهما يتواصلان عبر إشارات "رسائل" معقدة ذهاباً وإياباً عبر جهازك العصبي.
- الهرمونات والمواد الكيميائية في الدماغ في أغلب الأوقات تجري بسلاسة بنظام الرسائل بين عقلك وجسدك ويكون تلقائي، ونظام رسائل العقل والجسد يسمح لك أن تفعل ما تحتاج إليه في الحياة اليومية، وهو يعمل أيضاً كنظام تحذير حيث يظهر لك الأعراض التي تحتاج اهتمام.

عندما تكون الإشارات "الرسائل" بين عقلك وجسدك تعمل بشكل جيد معا:

- جسدك يرسل رسائل تحذيرية لعقلك؛ على سبيل المثال: عندما تقوم بلمس شيء حاد أو حار، حينها يرسل جسدك إشارات يفسرها عقلك على أنها "ألم"، ثم يرسل دماغك رسائل لجسدك لتبتعد يدك.
- عقلك يرسل "إشارات" رسائل لجسدك لمساعدتك على البقاء صحيحاً وخصوصاً إذا كنت في حالة تحتاج للاهتمام؛ على سبيل المثال: إذا كنت محتاجاً لتناول الطعام، جسدك وعقلك يتواصلان مع بعضهم مما يجعلك تشعر بالجوع. وإذا كنت محتاجاً الراحة، الإشارات بين عقلك وجسدك تجعلك تشعر بالإجهاد.



- عقلك وجسدك يتواصلان عندما تشعر بالعواطف. غالباً تشعر بالعواطف ليس فقط كمشاعر في مخيلتك، بل كأحاسيس في جسدك. على سبيل المثال: عندما تكون محرج أو متوتر، من الممكن أن تشعر بالخجل ويظهر احمرار على وجنتيك أو عندما تكون متوتر، يقوم عقلك بإرسال رسائل لزيادة معدل ضربات القلب، ولتنفيس بشكل أسرع، ولتنقبض عضلاتك.



عندما تكون الرسائل بين جسدك وعقلك لا تعمل بشكل جيد:

- في هذه الحالة نظام الرسائل بين عقلك وجسدك لا يتوقف عن العمل، أو يرسل تحذيرات خاطئة على سبيل المثال: الإشارات التحذيرية قد أثرت عن قصد بسبب اعتلال الأنسجة، مثل: الإصابات والعدوى.
- بعد شفاء النسيج ستكون الأحاسيس في جسدك أقوى أو ستستمر لفترة أطول من اللازم.
- نظام الرسائل بين عقلك وجسدك يرسل الرسائل الخاطئة: قد تمتلك عواطف قوية (قلق، توتر، حزن، غضب) تطفى على عقلك، يقوم عقلك بإرسال رسائل لتجعلك تشعر بالعواطف في جسدك بدلا من مشاعر في مخيلتك. على سبيل المثال: قد تتعرض لنوبات سببها ليس داء الصرع وإنما سببها طغيان العواطف في عقلك.

من الممكن أن يكون هذا مربكا جدا، فأعراض جسدك حقيقية ولكن الرسائل لا تطابق ما يحدث في جسدك.

نظام الرسائل بين عقلك وجسدك قد يعتمد على كثير من الأشياء، مثل: تجارب الحياة، الحالات الصحية، العائلة، القلق والتكيف والمدرسة والمنافسة، من الممكن أن تؤثر أيضا على الرسائل بين العقل والجسد.

إذا كان نظام الرسائل بين عقلك وجسدك لا يعمل بشكل صحيح، سيكون من الصعب المشاركة في أنشطة الحياة اليومية ومن الصعب التحسن بعد التعرض لمرض أو إصابة، يسمى هذا باضطرابات التجسيد، وله نوعان رئيسيان هما: اضطرابات الأعراض الجسدية واضطراب التحويل.

أعراض الاضطرابات النفسية الجسدية "اضطرابات

التجسيد"



١. ألم في البطن.

٢. صداع.

٣. إرهاق.

٤. غثيان.

٥. آلام مزمنة.

أعراض اضطرابات التحويل "الاضطراب العصبي

الوظيفي"

١. ضعف أو شلل.

٢. حركات غير طبيعية (قد تبدو كالتشنجات).

٣. صعوبة في التحدث.

٤. الإحساس بالتنميل.

البعض قد يكون لديهم اضطراب التجسيد مصحوبا بأمراض عضوية، على سبيل المثال: قد يُصاب الصرع اضطراب التحويل وهكذا.

قد يشعر بعض الأهالي بالاستياء عند تشخيص طفلهم بهذا الاضطراب لعدم إدراكهم التام بماهية الاضطراب وكيفية التعامل معه.

الفريق الطبي المعالج يشمل:

١. طبيب الأسرة أو طبيب الأطفال أو مجموعة أطباء من تخصصات أخرى.
٢. طبيب نفسي.
٣. أخصائي تغذية.
٤. طاقم التمريض.
٥. العلاج الوظيفي.
٦. الأخصائي الاجتماعي.
٧. العلاج التكميلي.

أهداف العلاج واستراتيجياته:

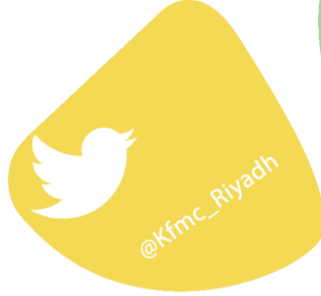
١. العلاج الطبيعي.
٢. استراتيجيات متعلقة برسائل الدماغ للجسم.
٣. في بعض الحالات قد تُستخدم الأدوية.
- ٤.
٥. الاستشارة لبعض التخصصات الأخرى ذات العلاقة.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب المراهقين-مستشفى الأطفال



HEM2.16.000172

