

جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الرابعة

مادة الصحة النفسية

الدكتورة عبير دهام كاظم



اهم الاضطرابات النفسية الشائعة

يشير المرض النفسي، الذي يُطلق عليه أيضًا اضطرابات الصحة العقلية، إلى مجموعة كبيرة من أمراض الصحة النفسية — وهي اضطرابات تؤثر على مزاجك وتفكيرك وسلوكك. من أمثلة الأمراض النفسية: الاكتئاب، واضطرابات القلق، والفصام، واضطراب الشهية والسلوكيات التي تسبب الإدمان.

يتعرّض الكثير من الأشخاص لمشكلات تتعلق بالصحة العقلية من وقت لآخر. ولكن يصبح القلق المتعلق بالصحة العقلية مرضًا نفسيًا عندما تسبب العلامات والأعراض المستمرة إجهادًا متكررًا، وتؤثر على قدرتك على العمل.

يمكن أن يجعلك المرض النفسي بائسًا، ويمكن أن يسبب مشكلات في حياتك اليومية، مثل المدرسة أو العمل، أو في علاقاتك بالأشخاص الآخرين. في معظم الحالات، يمكن التعامل مع الأعراض من خلال مجموعة من الأدوية والعلاج بالكلام (العلاج النفسي).

الحقائق الرئيسية

- يؤثر الاضطراب النفسي على شخص واحد من كل 8 أشخاص في العالم
- تتطوي الاضطرابات النفسية على اختلالات جسيمة في التفكير أو ضبط المشاعر أو السلوك
- هناك أنواع كثيرة ومختلفة من الاضطرابات النفسية
- توجد خيارات فعالة في مجالي الوقاية والعلاج
- لا تُتاح لمعظم الناس رعاية فعالة

يتميز الاضطراب النفسي باختلال سريري جسيم في إدراك الفرد أو ضبطه لمشاعره أو سلوكه، وعادة ما يرتبط بالكرب أو بقصور في مجالات مهمة من الأداء، علماً بأن أنواع الاضطرابات النفسية كثيرة ومختلفة. ويُشار إلى الاضطرابات النفسية أيضاً بحالات الصحة النفسية. وهذا المصطلح الأخير أوسع نطاقاً ويشمل الاضطرابات النفسية والإعاقات النفسية والاجتماعية والحالات النفسية (الأخرى) المرتبطة بكرب شديد، أو قصور كبير في الأداء، أو خطر إيذاء النفس. وتركز صحيفة الوقائع هذه على الاضطرابات النفسية المبينة في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (المراجعة الحادية عشرة).

وفي عام 2019، كان شخص واحد من كل 8 أشخاص، أو 970 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، مصابين باضطراب نفسي، وكان القلق والاكتئاب الشكليين الأكثر شيوعاً من تلك الاضطرابات (1). أمّا عام 2020، فقد شهد ارتفاعاً كبيراً في عدد من يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب بسبب جائحة كوفيد-19، حيث تبين التقديرات الأولية زيادة في اضطرابات القلق بنسبة 26٪ واضطرابات الاكتئاب الرئيسية بنسبة 28٪ خلال عام واحد فقط (2). ورغم وجود خيارات فعالة في مجالي الوقاية والعلاج، فإن معظم المصابين بالاضطرابات النفسية لا تُتاح لهم رعاية فعالة، كما يعاني كثيرون من الوصم والتمييز وانتهاكات حقوق الإنسان.

اضطرابات القلق

في عام 2019، كان هناك 301 مليون شخص مصابين باضطراب القلق، منهم 58 مليون طفل ومراهق (1). وتتميز اضطرابات القلق بمشاعر الخوف المفرط والقلق والاضطرابات السلوكية ذات الصلة، وتكون أعراضها وخيمة بما يكفي لتسبب كرباً شديداً أو قصور جسيم في الأداء. وهناك عدة أنواع مختلفة من اضطرابات القلق، من بينها: اضطراب القلق العام (المميز بالقلق المفرط)، واضطراب الهلع (المميز بنوبات الهلع)، واضطراب القلق المجتمعي (المميز بالخوف المفرط والقلق في المواقف الاجتماعية)، واضطراب القلق الانفصالي (المميز بالخوف أو القلق المفرط بشأن الانفصال عن الأفراد الذين تربطهم بالشخص رابطة عاطفية عميقة)، وغيرها من الأنواع. ويوجد علاج نفسي فعال، وقد يُنظر أيضاً في إعطاء الأدوية رهناً بعمر الفرد ووخامة حالته.

الاكتئاب

في عام 2019، كان هناك 280 مليون شخص مصابين بالاكتئاب، منهم 23 مليون طفل ومراهق (1). ويختلف الاكتئاب عن تقلبات المزاج المعتادة والانفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية. وخلال نوبة الاكتئاب، يعاني المكتئب من تكدر المزاج (الشعور بالحزن وسرعة الغضب والخواء) أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة، في معظم الأوقات، وكل يوم تقريباً، لمدة أسبوعين على الأقل. وقد تظهر عليه أيضاً أعراض أخرى عديدة منها ضعف التركيز، أو الإفراط في الشعور بالذنب أو ضعف تقدير الذات، أو اليأس من المستقبل، أو التفكير في الموت أو الانتحار، أو اضطراب النوم، أو تقلبات الشهية أو الوزن، والشعور بالتعب أو فتور الطاقة أكثر من العادة. والمصابون بالاكتئاب معرضون لخطر الانتحار بشكل متزايد، ولكن يوجد علاج نفسي فعال، وقد يُنظر أيضاً في أخذ الأدوية رهناً بعمر الفرد ووخامة حالته.

الاضطراب الثنائي القطب

في عام 2019، كان هناك 40 مليون شخص يعانون من الاضطراب الثنائي القطب (1). ويعاني المصابون بهذا الاضطراب من نوبات اكتئاب متعاقبة تقترب بفترات من أعراض الهوس. وخلال نوبة الاكتئاب، يعاني المكتئب من تكدر المزاج (الشعور بالحزن وسرعة الغضب والخواء) أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة، في معظم الأوقات، وكل يوم تقريباً. وقد تشمل أعراض الهوس النشوة أو سرعة الانفعال، وزيادة النشاط أو الطاقة، وأعراض أخرى مثل زيادة الثرثرة، وتسارع الأفكار، وزيادة تقدير الذات، ونقصان الحاجة إلى النوم، وسهولة فقدان التركيز، والسلوك المندفع والطائش. والمصابون بالاكتئاب الثنائي القطب معرضون لزيادة خطر الانتحار، ولكن يوجد خيارات علاج فعالة تشمل التثقيف النفسي والحد من التوتر وتعزيز الأداء الاجتماعي وأخذ الأدوية.

اضطراب الكرب التالي للرضح (اضطراب ما بعد الصدمة)

ترتفع معدلات انتشار اضطراب الكرب التالي للرضح والاضطرابات النفسية الأخرى في الأماكن المنكوبة بالنزاعات (3). وقد يُصاب الفرد بهذا الاضطراب بعد التعرض لحدث أو مجموعة أحداث خطيرة أو مروعة للغاية. ويتميز هذا الاضطراب بكل ما يلي: (1) استرجاع الحدث أو الأحداث الماضية الصادمة (الذكريات المزعجة، أو استحضار الذكريات، أو الكوابيس)؛ (2) تجنب الأفكار والذكريات المتعلقة بالحدث (الأحداث)، أو تجنب الأنشطة أو المواقف أو الأشخاص الذين يذكرون الفرد بالحدث (الأحداث)؛ (3) التصورات المستمرة لوجود تهديد وشيك حالياً. وتستمر هذه الأعراض لعدة أسابيع على الأقل وتسبب قصوراً جسيماً في الأداء، ولكن يوجد علاج نفسي فعال لهذه الحالة.

انفصام الشخصية

يؤثر انفصام الشخصية على 24 مليون شخص تقريباً أو على شخص واحد من كل 300 شخص في أنحاء العالم بأسره (1). ويقبل متوسط العمر المتوقع بين المصابين بانفصام الشخصية بما يتراوح بين 10 سنوات و20 سنة عن عامة السكان (4). ويتميز انفصام الشخصية باختلالات شديدة في التمييز وتغيرات في السلوك. وقد تشمل أعراضه الأوهام المستمرة أو الهلوسة أو التفكير المضطرب أو السلوك غير المتزن بشدة أو الإثارة الشديدة. وقد يواجه المصابون بانفصام الشخصية أيضاً صعوبات مستمرة في أدائهم

المعرفي. ولكن يوجد طائفة من خيارات العلاج الفعالة، ومنها الأدوية، والتثقيف النفسي، والتدخلات الأسرية، وإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي.

اضطرابات الأكل

في عام 2019، كان هناك 14 مليون شخص يعانون من اضطرابات الأكل، منهم 3 ملايين طفل ومراهق تقريباً (1). وتشمل اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي والشراهة المرضية العصبي، سلوك الأكل غير الطبيعي والانشغال بالطعام، وترافقها مخاوف بارزة بشأن وزن الجسم وشكله. وتتسبب الأعراض أو السلوكيات المرتبطة بها في تعرض الصحة لمخاطر كبيرة أو أضرار جسيمة أو كرب شديد أو قصور جسيم في الأداء. وغالباً ما يبدأ فقدان الشهية العصبي خلال فترة المراهقة أو في مطلع مرحلة البلوغ ويرتبط بالوفاة المبكرة بسبب المضاعفات الطبية أو الانتحار. أما الأفراد الذين يعانون من الشراهة المرضية العصبي فيتعرضون لزيادة خطر بشكل كبير لتعاطي مواد الإدمان، والانتحار، والمضاعفات الصحية. ويوجد خيارات علاج فعالة، منها العلاج الأسري والعلاج المعرفي.

اضطرابات السلوك الفوضوي والمعادي للمجتمع

في عام 2019، كان هناك 40 مليون شخص، منهم أطفال ومراهقون، يعانون من اضطراب السلوك غير الاجتماعي (1). وهذا الاضطراب، المعروف أيضاً باسم الاضطراب السلوكي، هو أحد اضطرابي السلوك الفوضوي والمعادي للمجتمع، أما الاضطراب الآخر فهو اضطراب التحدي المعارض. وتتميز اضطرابات السلوك الفوضوي والمعادي للمجتمع بمشاكل سلوكية مستمرة مثل التحدي أو العناد وتصل إلى السلوكيات التي تنتهك دوماً الحقوق الأساسية للآخرين أو الأعراف أو القواعد أو القوانين المجتمعية الرئيسية الملائمة لسن الفرد. ويبدأ ظهور اضطرابات السلوك الفوضوي والمعادي للمجتمع خلال مرحلة الطفولة عادةً، وليس دوماً. وهناك علاجات نفسية فعالة تشمل غالباً مشاركة الوالدين، والقائمين على الرعاية، والمعلمين، والتدريب على حل المشاكل المعرفية أو على اكتساب المهارات الاجتماعية.

اضطرابات نمو الجهاز العصبي

اضطرابات نمو الجهاز العصبي هي اضطرابات سلوكية ومعرفية تنشأ خلال فترة النمو وتسبب صعوبات كبيرة في اكتساب وأداء وظائف فكرية أو حركية أو لغوية أو اجتماعية محددة.

وتشمل اضطرابات نمو الجهاز العصبي اضطرابات النمو الفكري واضطراب طيف التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، من بين اضطرابات أخرى. ويتميز اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بنمط مستمر من عدم الانتباه و/ أو فرط النشاط والاندفاع الذي يخلق أثراً سلبياً مباشراً على أداء الفرد الأكاديمي أو المهني أو الاجتماعي. أما اضطرابات النمو الفكري فتتميز بصعوبات كبيرة في الأداء الفكري والسلوك التكيفي، وتشير إلى مواجهة صعوبات في اكتساب المهارات المفاهيمية والاجتماعية والعملية المستفاد منها في الحياة اليومية. ويشكل اضطراب طيف التوحد طائفة متنوعة من الاعتلالات التي تتصف بدرجة من الصعوبة في التواصل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي المتبادل، فضلاً عن أنماط مستمرة من السلوك أو الاهتمامات، أو الأنشطة المقيدة والمتكررة وغير المرنة.

وهناك خيارات علاج فعالة تشمل التدخلات النفسية والاجتماعية والتدخلات السلوكية والعلاج المهني وعلاج مشاكل النطق. وقد يُنظر أيضاً في أخذ الأدوية بالنسبة لبعض الحالات المشخصة والفئات العمرية.

من هم المعرضون لمخاطر الإصابة باضطراب نفسي؟

قد تجتمع في أي وقت من الأوقات طائفة متنوعة من العوامل الفردية والأسرية والاجتماعية والهيكلية تحمي الصحة النفسية أو تقوضها. ورغم قدرة معظم الناس على الصمود بوجه المصاعب، فإن الأشخاص الذين يتعرضون لظروف شاقة - بما فيها الفقر والعنف والإعاقة وعدم المساواة - هم أكثر عرضة لخطر الاضطرابات. وتشمل عوامل الحماية والخطر فرادى العوامل النفسية والبيولوجية، مثل المهارات العاطفية وكذلك الجينات. وتتأثر العديد من عوامل الخطر والحماية بالتغيرات الطارئة على بنية الدماغ و/أو وظيفته.

النظم الصحية والدعم الاجتماعي

لا تستجيب النظم الصحية بشكل كاف لاحتياجات المصابين بالاضطرابات النفسية حتى الآن، وما زالت تعاني من نقص كبير في الموارد. وما زالت الفجوة بين الحاجة إلى علاجات الاضطرابات النفسية وتوفيرها واسعة في كل أرجاء العالم؛ وعندما تتوفر فإنها كثيراً ما تكون رديئة الجودة. فعلى سبيل المثال، يحصل 29٪ فقط من المصابين بالذهان (5) وثلاث المصابين بالاكتئاب فقط على خدمات الرعاية الصحية النفسية الرسمية (6).

كما يحتاج المصابون بالاضطرابات النفسية إلى دعم اجتماعي يشمل الدعم في إقامة وصون العلاقات الشخصية والأسرية والاجتماعية، فضلاً عن حاجتهم إلى الدعم في مجال البرامج التعليمية، والعمالة، والإسكان، والمشاركة في أنشطة هادفة أخرى.