

المحاضرة السابعة العلاج السيکوسوماتي

تقديم

نظرا لكون الأمراض السيکوسوماتية أمراضا تمس كل من النفس والجسد على حد سواء فإن العلاج يجب أيضا أن يكون موجها للنفس والجسد، لذلك نجد أن المصابين بهذه الأمراض يتعاطون أدوية للمرض العضوي الذي يشكون منه كمرض القولون العصبي مثلا، وأيضا يخضعون لعلاج نفسي محدد يتماشى مع طبيعة مشكلتهم، وخلال هذه المحاضرة سنلخص أشكال العلاجات الشائعة للأمراض السيکوسوماتية من خلال تدخلات علاجية أساسية هي:

أولا/ العلاج الطبي الدوائي

من أهم الفرضيات التي طرحها التشخيص الفارقي للاضطراب السيکوسوماتي هو أنه مرض عضوي حقيقي فعلي وليس تصنعا من طرف المريض. لذلك فإن جزء أساسي من العلاج هو علاج طبي.

أي باستخدام الأدوية والعقاقير اللازمة لضبط الأعراض الجسمية-الحشوية والوقاية من التعرض للنوبات وذلك تحت إشراف الطبيب. ز يختلف العلاج بالأدوية حسب نوع الاضطراب وشدته.

✓ فعلا 90% من مرضى الالتهابات الجلدية الحادة يتم شفائهم بعد تقليلهم العلاج المخصص لهذا النوع من للأمراض الجلدية إضافة إلى عزلهم في المستشفى لإبعادهم عن أي ضغوط بيئية (نفسية-اجتماعية)

✓ أما 20-30 % من مرضى قرحة القولون فغالبا ما يحتاجون إلى الخضوع لعمليات جراحية.

✓ ومن الضروري إعطاء الحقن أو الأدوية لخص الحساسية لدى مرضى الربو.

المحاضرة السابعة العلاج السيكوسوماتي

✓ بينما يكون العلاج الدوائي الأمثل لمرضى القلب وضغط الدم الجوهري هو الأقراص التي تضبط معدلات الدم والضغط.

عموما فيما يلي سنستعرض أهم العلاجات الدوائية التي تستخدم للتكفل بالمرضى:
السيكوسوماتيين:

المهدئات: بما أن القلق يعد العرض الرئيسي في كامل الاضطرابات السيكوسوماتية فإن المهدئات والمسكنات تستعمل للتخلص من التوتر والقلق ومن أهمها (الكلوربرومازين) و (الليبريوم) و (الفاليوم). ورغم ذلك لابد من استخدام هذه العقاقير بحذر تجنباً لحدوث التعود و منع آثارها الجانبية التي تنتج عن الاستخدام العشوائي أو الاستخدام لفترات طويلة، فلا يجب أو يزيد استخدامها عن (3 أشهر) كما لا يتم التوقف عنها بشكل مفاجئ

العلاج الوهمي placebo : وذلك باستخدام أدوية ليس لها مفعول كيميائي والاعتماد بدلا من ذلك على الإيحاء والايمان بالعلاج خاصة إذا كان المعالج وسمعة كبيرة. لذلك نجد أن 30-35 % تشفى بهذا النوع من العلاج خاصة الحالات التي تكون فيها الاضطرابات راسخة ولا تخضع للعلاجات المعتادة وأيضا ينجح مع الحالات الانفعاليين والمطاوعين والقلقين بينما لا يلقي نجاحا مع المرضى ذوي الصلابة والحذر والشك.

كذلك يعتمد العلاج الدوائي على الاستعانة بالفيتامين والأنظمة الغذائية الصحية وممارسة الرياضة، والتدخل الجراحي في الحالات المعقدة بشكل أساسي مع مرضى قرحة المعدة.

ثانيا/العلاج النفسي

لا يقف العلاج السيكوسوماتي على العلاج الدوائي فقط. فبما أن الجانب النفسي فيه يشكل جزء مهما لابد من اعتماد العلاج التكاملي (النفسي-الجسدي) للوصول إلى أقصى درجات الشفاء فيه.

المحاضرة السابعة العلاج السيكوسوماتي

فبينما يهتم الطبيب بالمرض والأعراض والدواء يركز المريض على ما وراء الأعراض. فبالتالي مصير العلاج السيكوسوماتي يعتمد على نوعية الإصغاء والتفرغ حتى يتمكن المعالج من مساعدة المريض على فهم اضطرابه والتخلص من ضغوطه وبالتالي بناء أسلوب حياة جديد يتوافق مع طبيعة مرضه.

1. العلاج السيكودينامي:

حسب الفكر التحليلي لرواد المدرسة السيكوسوماتية الباريسية يجب أن يتلقى المريض تكفلا نفسيا عميقا يسمح له باسترداد أحسن مستوى ممكن من توظيفه النفسي وذلك على يد محللون نفسانيون مختصون تلقوا تكوينا في في الحقل النظري والعيادي للتحليل النفسي، إضافة إلى تكوين معمق في الحقل السيكوسوماتي .

لذلك ينصح رواد هذه المدرسة باعتماد البروتوكول العلاجي التحليلي الكلاسيكي الذي يشترط استخدام الأريكة مثلا وإتباع نظام (3) جلسات أسبوعيا مع حالات البسيطة التي يقترب توظيفها النفسي منصوص التوظيف العصابي.

في حين ينصح بالوضعية التقابلية (وجها لوجه) مع ذوي الحالات الخطيرة والتطورية التي يهيمن عل توظيفها النفسي القصور النرجسي والحياة العملية. أين يمثل المعالج النفسي السند النرجسي للمريض. إلى أن تظهر التعديلات النفسية على المريض.

عموما يسعى العلاج السيكودينامي إلى تحويل الاتجاهات اللاشعورية المزمنة لدى المريض السيكوسوماتي إلى اتجاهات شعورية ومن ثم التغلب عليها بإحدى التقنيات التحليلية المعروفة.

العلاقة العلاجية السيكودينامية

المحاضرة السابعة

العلاج السيكوسوماتي

على حد تعبير "بيار مارتى" فإن المريض يوصف (بالموجود لكن الفارغ)، فلا تظهر العفوية في انتاجهم اللفظي و هو ما يضع المعالج في ارتباك أمام هذا الخلو الواضح ويدفعه لبذل الكثير من الجهد لإثراء الجلسة العلاجية. فتكون العلاقة مع المريض من نوع (السند) أي يسودها الملل و الفراغ قد يستجيب فيها المريض بطريقة آلية محاولا إقحام المعالج في ثنائية (مثير - استجابة) اعتمادا عليه لسد ثغراته النفسية. كما يبدو المريض تمسكا بحاضره وصعوبة شديدة في العودة به لماضيه للبحث أن أسباب نفسية فعلية لمرضه فيكون حديثه فقيرا من الجانب العلائقي حتى وإن طال، وغالبا ما يشع في تقديم وصف دقيق للأعراض الجسدية البحتة.

2. العلاج المعرفي السلوكي:

في العلاج المعرفي يتم تشجيع المرضى على أن يبتعدوا بأنفسهم عن الفكرة الذاتية عن طريق رؤيتها كفرض يمكن اختباره وليس على أنها حقيقة يجب تقبلها. يتركز هذا العلاج على الأفكار والاعتقادات (كيف يفكر)، وكذلك على السلوكيات (كيف يعمل).

3. الاسترخاء

تعمل هذه التقنية على إثارة الإنتاج الهوائي للفرد بهدف الاسترخاء الجسدي والإحساس بالراحة و الوصول إلى اللاوعي، وأيضا التركيز على أجزاء الجسم لتحقيق رابط قطع بسبب الكبت أو النسيان، و يتم من خلاله تفريغ القلق ، أي أن له وظيفة رسم شكل الجسم و حدوده مما يسمح بتوضيح ما بين الداخل و الخارج، كما يسمح بتقليص الجسم لتلك الحدود أو تمديدتها، و يعتبر هذا العلاج أكثر أنواع العلاجات النفسية بساطة، ويمكنك تعلمه بكل سهولة من خلال ما يقترحه

المحاضرة السابعة

العلاج السيكوسوماتي

عليك الطبيب أو المختص النفسي، أو عبر التسجيلات الصوتية، ويعد الاسترخاء تقنية مهمة جدا لأنها تساهم في تخفيف حدة الأعراض.

4. علاجات أخرى

1.4 العلاج الجمعي التعبيري الداعم:

تقنية تجعل كل مريض ضمن نطاق الجلسة الجماعية العلاجية يعبر عن متاعبه و انفعالاته.و مشاركة تجاربه الصحية و أساليبه الفعالة في التغلب على مختلف المشكلات المتعلقة بالاضطراب.

2.4 إزالة الحساسية عن طريق تحريك العين: EMDR

يعمل على تقوية جهاز مناعة البدن و خلق صورة ذهنية ايجابية يمكن تثبيتها عن طريق جولات تحريك العين على آلة تتحرك فيها نقطة الضوء ذهابا و إيابا، و يعتبر الاعتقاد بقبول هذا التخيل من جانب المريض شرطا أساسيا لفعالية هذا العلاج حيث تندمج الصورة التخيلية مع الموقف الايجابي و مع مباشرة تحريك العينين.

3.4 التغذية الراجعة: أو الإرجاع الحيوي والذي هو تغذية الجسم من خلال التدريب على قدرة

ضبط المعلومات الحيوية التي يمكن استرجاعها من الجسم، أي أنها عملية مراقبة للتنبيه الفسيولوجي للجسم مثل ضربات القلب وضغط الدم، الشد العضلي بهدف تحويل هذه الإرشادات الفيزيولوجية إلى معلومات لها معنى، وهذه الطريقة تستخدم غالبا في علاج زيادة ضغط الدم وزيادة ضربات القلب والصداع النصفي وبعض الآلام العضلية، وتأتي أهمية التغذية البيولوجية المرتدة من كونها أسلوبا يستخدم الأدوات والأجهزة لإمداد الفرد بمعلومات مستمرة عن وظائفه الجسمية التي لا يكون على وعي بها بدون هذه الأجهزة وهي تهدف إلى جعل المريض أكثر

المحاضرة السابعة

العلاج السيكوسوماتي

وعيا وإدراكا بالتغيرات الجسمية وأكثر قدرة على إخضاعها لسيطرته ومن ثم يصبح أكثر نشاطا في العملية العلاجية.