



# المشكلات النفسية في حياة الإنسان

اعداد: أحمد عيسى العبادي



# المشكلات النفسية في حياة الإنسان

## ○ الاضطراب الانفعالي :

حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة او بالنقصان فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف مقالا يعتبر اضطرابا انفعاليا بل يعتبر استجابة انفعالية عادية وضرورية للمحافظة على الحياة اما الخوف الشديد من مثير غير عنيف فانه يعتبر اضطرابا انفعاليا.

## اسباب الاضطرابات الانفعالية :

**الاسباب الحيوية :** القصور الجسمي والاصابات ، والعاهات والتشوهات الجسمية والمرض المزمن مثل الصرع وعدم التوافق مع هذه الحالات.

**الاسباب النفسية :** الاحباط والفشل، والصراع بين الرعية الجنسية والاشباع الجنسي وعدم اشباع الحاجات الجنسية وميلاد طفل جديد والخوف من حب الوالدين واهتمامهما اليه وخاصة اذا كان الطفل الاول والوحيد والرفض والجوع الانفعالي ونقص الامن الانفعالي وعدم حل عقده او ديب او عقده الكتافي الطفولة في الوقت المناسب والخبرات الاليمة العنيفة الصادمة في الطفولة والحكايات المخيفة للأطفال والتوحد مع الوالدين المضطربين انفعاليا او احدهما، وعدوى الخوف من الكبار والتسلط والقسوة في المعاملة والضغوط الموجهة الى الفرد ووجود الفرد في مواقف جديدة دون الاستعداد لها والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم والقصور العقلي.

## الاسباب الاجتماعية:

البيئة الاسرية المضطربة (السلوك المنحرف) والشجار والانفعال والطلاق والانفصال عن الوالدين وغياب احد الوالدين او كليهما والحرمان الوالدي والوالدان العصبيان واضطراب العلاقة بين الوالدين والطفل واسلوب التربية الخاطيء كما في نقص وخطأ التربية الجنسية واخطاء التدريب على النظافة وغيرها والتفرقة في المعاملة بين الاخوة وتفضيل جنس على الاخر والسلطة الوالدية الزائدة والتدخل الزائد عن الحد في شئون الفرد والاتجاهات السالبة لدى الوالدين ورفض الطفل والمغالاة في الرعاية والتدليل واثاره المنافسة غير العادلة بين الاطفال والبيئة المدرسية المضطربة مثل اهمال المدرسين وتهكمهم وسوء المعاملة والعقاب، واضطراب العلاقة مع الزملاء والامتحانات القاسية والمخيفة.

## اعراض الاضطرابات الانفعالية :

**الخوف :** كرد فعل انفعالي مثير موجود موضوعيا يدركه الفرد على انه مهدد لكيانه الجسمي او النفسي ويشمل الخوف

الكثير من انواع الخواف (المخاؤف المرضية) والخوف المرتبط بفقد الام وققدان الرعاية ومشاعر الذنب والخوف درجات متدرجة وهي الذعر والرعد والخوف الخفيف.

**القلق :** وهو مركب انفعالي من الخوف المستمد بدون مثير ظاهر والتوتر والانقباض ويتضمن الخوف المصاحب للقلق تهديدا متوقعا أو متخيلا (غير موجود موضوعيا أو مباشرة) للكيان الفردي الجسمي او النفسي ويعوق الاداء العقلي المعرفي وسلوك الفرد بصفة عامة ويؤثر على الفرد في اشكال مختلفة منها المرض واحلام اليقظة والاحلام المزعج والكايبوس والتمرد والعدوان والقلق مرض خطير وخاصة في عصرنا الذي اطلق عليه البعض (عصر القلق).

**الغضب :** وهو وسيلة للتعامل مع البيئ المهددة ويتضمن استجابات طارئة وسلوك مضادا لمثيرات التهديد ويصاحبه تغييرا فسيولوجية لاعداد الفرد بسلوك يناسب الموقف المهدد والغضب قد يكون علاوة قوة وقد يكون علامة ضعف فهو علاوة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف وعندما لا يوجه نحو مصدر التهديد وعند

يُعدُّ متاعب أكثر ويؤدي الغضب الى صراع ذي جانبيين : اولهما صراع مع الاخرين الذين يعترضون على الغضب او الذين يتهددهم وتانيهما صراع مع النفس لان الغضب يحرم الفرد من العطف والحب والحنان ويفقده السيطرة على نفسه هذا وقد يوجه الغضب في شكل عدوان نحو الاخرين وقد يوجه نحو الذات وقد يظهر الغضب في شكل نوبات. وقد يصب الغضب على كيش فداء (شخص او موقف اخر) عندما يكون الفرد عاجزا عن توجيه غضبه الى الشخص او الموقف الذي اثار الغضب وقد ينسحب الفرد من الموقف او قد ينعكس الى سلوك طفلي اقل نضجا في متواه وقد يكتم غضبه ويكظم غيظه وتظهر اعراض سلوكية تدل على ذلك مثل العناد والتخريب ونوبات الغضب الطفلية.

**الغيرة :** وهي مركب من الانفعالات الغضب والكراهية والحزن والخوف والقلق والعدوان وتحدث عندما يشعر الطفل بالتهديد وعندما يفقد الحب والعطف والحنان.

**الاكتئاب :** حيث يشعر المريض بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديدين ونوبات البكاء وانكار النفس دون سبب مناسب او لسبب تافه وقد يصل الحال الى محاولة الانتحار.

**التوتر :** والشعور الذاتي بعدم الراحة والاضطراب والتلملم وعدم الرضا والارتجاج وسرعة الحركات والصداع.

**الفرع :** أي التوتر الطويل والخوف الفجائي الحاد والشعور بالخطر وعدم الأمن.

**اعراض جسمية :** مثل فقدان الشهية والاضطرابات المعوية واضطرابات وظيفة المثانة واضطرابات الحواس واضطراب الوظائف الحركية والتعب وعدم الاستقرار والأزمات الحركية ومص

الأصابع وقضم الأضافر.

أعراض أخرى : مثل التلبذ واللامبالاة والتناقض الانفعالي، وعدم الثبات الانفعالي وانحراف الانفعال والزهو أو المرح والخجل وأحلام اليقظة والاستغراق في الخيال ومشاعر الذنب الشاذة والاستشارية والجناح والسلوك المضاد للمجتمع والاضطراب النفسي الجنسي مثل العنة والبرود الجنسي واضطرابات الحيض والسلوك الجنسي الشاذ وسوء التوافق الزواجي والتأخر الدراسي وسوء التوافق المهني والادمان وقد يصاحب الاضطرابات الانفعالية ضعف وفقدان الثقة في النفس واضطراب الكلام والسلوك الدفاعي وسهولة الاستشارة الانفعالية والحساسية النفسية بصفة عامة.

**علاج الاضطرابات الانفعالية :** فيما يلي أهم ملامح علاج الاضطرابات الانفعالية :

التعاون بين الاخصائي النفسي والمدرس والوالدين في علاج الأعراض (حسب كل حالة) بحيث يتمكن المريض من حل بعض مشكلاته بنفسه تحت اشرافهم وبتوجيههم وتقديم المساعدة المناسبة في الوقت المناسب والأخذ بيد الفرد نحو النضج الانفعالي.

العلاج النفسي الفردي والجماعي والتحليل النفسي والبحث عن الأسباب الحقيقية للاضطراب الانفعالي وازالتها حسب الحالة والتشجيع وابرار نواحي القوة والايجابية لدى الفرد وتنمية الثقة في النفس والاعتماد على النفس وتشجيع النجاح والشعور بالنجاح وتحمل المسؤولية والمساعدة في حل المشكلات الانفعالية وخاصة ما يدور منها حول الشعور بالذنب والقلق وذلك عن طريق المشاركة الوجدانية غير الناقدة وتأكيد الذات وازالة الضغوط الانفعالية وتسهيل عملية التفريغ

الانفعالي (ستاستون STATAN 1963) وبعد العلاج السلوكي بربط مثيرات الانفعال بأمر سارة محببة وانقاص عوامل تعزيز الخوف والغضب والغيرة حتى تنطفئ وتشجيع الفرد على السلوك في اطار الخبرات والمواقف المثيرة انفعاليا تدريجيا حتى مع اثباته وطمأنته بحيث تتغلب المثيرات السارة على المثيرات غير السارة وتكوين عاطفة طيبة نحو مصادر الانفعال.

كذلك يفيد العلاج باللعب خاصة عند الأطفال. والعلاج بالعمل الجذاب في حالة الكبار.

والارشاد النفسي للوالدين وخاصة اذا كانوا عصامين قلقين وحثهما على ضرب المثل والقوة في السلوك الانفعالي، وتعريفهما بالاسلوب السليم في تربية الأولاد.

**علاج البيئة :** تصحيح الأخطاء في

البيئة وخاصة عند الوالدين وعلاج الجو المنزلي الذي يجب أن تسوده المحبة والعطف والهدوء والثبات والاتزان والحرية (وقد يلزم تغيير من يرعى الطفل) والمعاملة السليمة (لتحقيق الأمن) والمساعدة في تحقيق فهم واضح للدوافع والمشاعر التي تؤدي الى سوء التوافق، وعدم تعريض الفرد للمواقف والخبرات المثيرة انفعاليا.

**العلاج الطبي :** استخدام المهدئات الخفيفة اذا لزم الأمر.

### المراجع

- ١ - علم النفس التجريبي - د. عزت كمال - توزيع دار القلم - بيروت.
- ٢ - سيكولوجية المراهقة د. سعدية بهادر - دار البحوث العلمية 1980
- ٣ - الاضطرابات السلوكية - ميخائيل أسعد - دار النهضة - القاهرة.
- ٤ - الصحة النفسية - حامد زهران - الناشر : عالم الكتب 1978.