

معلومات عن اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ

تظهر اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ بفعل معاناة فاجعة ومفاجئة. ويمكن للمعاناة أن تكون على سبيل المثال محنة الحرب أو التعرض للتعذيب أو الإعتداء الجسدي أو حوادث المرور الخطيرة أو الكوارث الطبيعية كالزلازل أو الفيضانات أو الزوابع العاتية. ففي مثل هذه الحالات يواجه الإنسان أو أحد أقرباؤه خطر الموت المحدق دون أن تكون له قدرة للسيطرة على الوضع. ولذلك يصحب هذه الحالات شعور شديد بالإحباط والخوف والرعب.

عندما يتعرض الإنسان لاضطرابات إرهاق عصبية المنشأ فإن الأحداث المريعة غالباً ما تعود لذاكرته وتسبب له ضغوطاً نفسية وتكرر حالات الكوابيس. وفي بعض الحالات يصدف للإنسان أن يعاود أحداث المعاناة العصبية مشوبة بتجارب إحساسية غير واقعية.

غالباً ما يشعر الإنسان الذي مر بمعاناة إرهاق عصبية المنشأ بالأحداث والأشياء التي تذكره بالمعاناة على شكل ضغط نفسي ويحاول تفاديها. وهذا ما يحد من فعالياته اليومية. وفي بعض الحالات يصعب على الإنسان تذكر الأحداث ذات الصلة بالمعاناة العصبية وكأنه قد مسحها من ذاكرته. وفي غالب الأحيان تصعب على الإنسان المعصوب معايشة الناس الآخرين وقد يشعر بهم كغرباء أو أن يهرب منهم. ويندر للإنسان الذي يعاني من اضطراب عصبي من هذا النوع أن يحس بشعور عاطفي دافئ نحو الآخرين وقد يفقد الأمل بالحياة. وليس من غير الطبيعي أن يشعر بصعوبة لمزاولة أشياء يومية عادية كعبور الشارع أو حتى تناول الطعام.

وغالباً ما تصاحب صعوبة النوم حالات اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ، فيقل نوم المعصوب أو يصبح متقطعاً، وينتج عن ذلك حالة نرفزة دائمة وقلة في القدرة على التركيز. كذلك يكون المعصوب متوتراً بشكل متواصل وحذراً بخصوص كل ما يحيط به على الرغم من عدم وجود العلة. وقد يصطحب ذلك شعور وهمي بالملاحقة. وغالباً ما يتصف المعصوب أيضاً بسرعة الغضب والإرتعاب من الأشياء غير الطبيعية كالأصوات العالية. وليس من الغريب أن يؤدي الإرهاق العصبي المنشأ إلى ظهور أعراض جسدية كأوجاع المعدة والرأس. وغالباً ما تكثر لدى المعصوب دورات الإكتئاب النفسي.

وغالباً ما تظهر هذه الأعراض الموصوفة أعلاه عقب المرور بمعاناة عصبية شديدة. وتعتبر اضطرابات الإرهاق عصبية المنشأ إذا دامت أعراض الاضطراب لأكثر من شهر بعد حدوث الرضة العصبية. ومن الممكن في بعض الحالات أن تختفي الأعراض لبعض الوقت وأن تظهر مرة أخرى في فترات معينة من الحياة. إن اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ مرض خطير يؤثر على تصرفات الإنسان اليومية ويعرقل العلاقات الاجتماعية.

كيف يمكن علاج اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ؟

إن اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ علة تدوم لمدة طويلة ويحتاج علاجها أيضاً لزمان طويل. ويهدف العلاج إلى تخفيف أعراض الضغط النفسي والخوف. وعلى مرور الزمن يسهل النوم أيضاً بفضل العلاج. وعموماً يهدف العلاج إلى إستعادة فعالية المعصوب وإعطائه القدرة على السيطرة على تصرفاته وتطبيع علاقاته الإجتماعية. يتم توضيح طبيعة الاضطرابات وتأثيراتها على الحياة اليومية للمعصوب بواسطة العلاج بالمناقشة. وفي العلاج المركز والطويل الأجل تتم مناقشة المعاناة العصبية والأفكار والإحساسات المرتبطة بها بالتفصيل. وتهدف المناقشات إلى تفريغ الحمولة النفسية الناتجة عن المعاناة العصبية التي تهك المعصوب وتستنفد طاقته. ويمكن للمناقشات أن تبدو في البداية قاسية المفعول نفسياً على المعصوب، بل ويمكن أن تزيد من الأعراض النفسية لديه، ولكنها على المدى الطويل تساعد في التخفيف عن نفسه.

ومن المجدي للمعصوب أحيانا القيام بتمرين تدريجي على التخلص من حالات الضغط النفسي كالسفر بحافلات النقل العام ومواجهة الناس. كذلك يمكنه ممارسة تمارين الإسترخاء التي تخفف من التوتر بالإضافة إلى القيام ببعض التمارين الرياضية المناسبة. وفي بعض الحالات قد يساعد العلاج البدني كالتدليك والتمارين البدنية مثلاً على تخفيف الأعراض.

العلاج الدوائي

يهدف العلاج الدوائي إلى تخفيف أعراض اضطرابات الإرهاق كالضغط النفسي وصعوبة النوم وعلى إستعادة راحة البال لدى المصاب. وغالباً ما تستعمل في هذا العلاج نفس الأدوية المستعملة لتخفيف أعراض حالات الإكتئاب. وتعتبر هذه الأدوية آمنة ولا تحوي على خطر الإدمان. وفي بداية العلاج الدوائي قد تظهر بعض التأثيرات الجانبية كالتعب والدوار وأوجاع المعدة أو التعرق، ولكن هذه الأعراض سرعان ما تختفي بعد عدة أيام يتم بعدها مواصلة العلاج. وتظهر التأثيرات الإيجابية للعلاج الدوائي عموماً بعد عدة أسابيع. وإذا تبين أن العلاج الدوائي يعطي نتائجاً إيجابية، فمن المجدي متابعته لعدة أشهر، بل لعدة سنوات أحياناً. ومن الجدير بالذكر أن التجارب بينت أنه لا توجد تأثيرات سلبية لإستعمال الأدوية لزمان طويل.

وخلال العلاج الدوائي قد تظهر أحياناً حاجة مؤقتة لإستعمال الأدوية المخففة للإكتئاب وحبوب النوم. وعموماً يتجه العلاج نحو التقليل من المدة الزمنية لهذه الأدوية. ولكن إذا كانت الأعراض خطيرة فيمكن إستعمال أدوية الهوس. ومن المهم جداً دائماً إستشارة الطبيب أو الممرضة حول تعديل العلاج الدوائي أو التأثيرات الجانبية للأدوية. كما من المفيد أيضاً إستشارة الطبيب أو الممرضة للحصول على المزيد من المعلومات المتعلقة بحالات اضطرابات الإرهاق العصبية المنشأ وطرق علاجها.

تابيو هالا

طبيب نفسي إختصاصي

مركز تامبيرري للرعاية النفسية

مجموعة تأهيل المهاجرين