

الانهيار العصبي سبابه وعلاجه

Prof.Dr. Amal Al-Makhzoumi

نتيجة للظروف المحيطة بالفرد التي تساهم في خلق احباط لديه بالوقت الذي لم يجد من يساعده عل ذلك عندها يتحول هذا الاحباط الى انهيار عصبي وهناك من يعتقد بان هذا الانهيار ما هو الا حالة عرضية والحقيقة غير ذلك بان هذا الانهيار العصبي جاء نتيجة لتراكم الحزن واليأس الذي احاط بالفرد وشمل وسيطر على جميع خلاياه العصبية بحيث اصبح ينظر الى الحياة بانها لا طعم لها واصبح عاجزا عن فعالاته ومشاعره واعصابه ، وفقد السيطرة على توتره .

: انواع الانهيار العصبي : تعتمد هذه درجة الانهيار العصبي وحدته وتندرج كما يأتي

- 1 - الانهيار العصبي الاساسي المرتبط بما يحمله الفرد من شعور سلبي داخلي وبيشعر بانه تحت وطأة 1 مصاعب الحياة التي يعيشها وبانه لا يستطيع تحملها ، كما تكون ميكانيزمات جسمه عاجزة عن التأقلم معها عندها يتعرض للانهاره العصبي الشديد ويساهم ذلك في تغيير مسيرة حياته او اصابته بامراض خطيرة او موته .
- 2 - الانهيار العصبي الشديد الذي ينتج عن تعرض الفرد لمشاكل قد حفرت اخاديدا في عقله الباطني 2 حيث يكون في اشد حالات التوتر وينفجر لاقل مشكلة او اثاره يتعرض لها وهذه الدرجة يطلق عليها . بالانهيار العصبي التام .
- 3 - الانهيار العصبي الذي يصيب المرفهين الذين ينقصهم الاستعداد النفسي لتحمل اي هزة يتعرضون 3 لها نتيجة للدلال الذي يعيشون فيه والرفاهية التي تحيط بهم وعندما يتعرضون لاي مشكلة حتى لو كانت بسيطة فإنهم ينهارون وخير مثل على ذلك الامريكي الذي انتحر عندما لم يحصل على بطاقة الدخول الى السينما ومشاهدة الفلم الذي كان شديد الرغبة في مشاهدته .

: اسباب الانهيار العصبي

: هناك اسباب عديدة تلعب دورا مهما في الانهيار العصبي منها ما يأتي

. - فقدان عزيز بشكل مفاجيء ولم يكن الفرد متوقعا او مستعدا لذلك نفسيا 1

2

. - الطلاق ويكون اثره على المرأة اشدا وتزداد تلك الشدة اذا كان لديها اطفال ولم يكن لها معيل آخر 3

. - الاصابة بالامراض النفسية كالقلق والكآبة والاضطرابات النفسية المختلفة 4

. - التغيير المفاجيء في الحياة كفقدان الوظيفة او الافلاس او انكشاف امر الفرد اذا كان يتاجر 5

. - سيطرة الافكار المتشائمة خاصة لدى المكتئبين 6

. - معرفة حقيقة المرض الذي يحمله الفرد كالاصابة بالسرطان او الايدز... الخ من الامراض الخطرة 7

. - تباعد المحبين وشدة الخلاف بينهم 8

. - ضياع احد افراد العائلة او اغتياله او سجنه 9

:

. - الكآبة والحزن الشديد 1

. - سيطرة التشاؤم على الفرد 2

3

. - فقدان الشهية 4

. - سيطرة الشك وفقدان الثقة بالآخرين 5

6

. - الشعور بالتعب لاقل جهد يقوم به 7

8

. - اهمال النظافة والعناية بالهندام 9

. - فقدان الاهتمام بالحياة 10

. - سيطرة التوتر والعصبية 11

. - فقدان الاهتمام بالآخرين وكراهيتهم 12

. - البكاء المستمر والهستيري 13

14

. - الاصابة بالارق الشديد 15

. - فقدان اي هدف في الحياة 16

. - الكوابيس اثناء النوم المضطرب 17

. - الشعور بعدم الاهمية 18

19 .

. - برود العاطفة او الحساسية الشديدة 20

. لتركيز واحيانا الذاكرة 21

:

- مراجعة الطبيب المختص 1

. - تناول الادوية المضادة لذلك الانهيار 2

. - معرفة السبب الاساسي لذلك بالرجوع الى الاسباب الاساسية لذلك 3

. - الاهتمام بالعلاج النفسي المعرفي والسلوكي 4

. - محاورة المريض والتعرف على مشكلته بطريقة هادئة ولطيفة 5

. - احاطة المريض بالحب والحنان 5

. - تهدئة اعصابه وذلك بتخفيف المشكلة التي سببت الانهيار العصبي 6

. - اصطحابه الى اماكن الترفيه والتسلية البريئة 7

. - تجنب تركه لوحده 8

. - تجنب اجباره على القيام باي نشاط يرفضه 9

. - تقديم الهدايا التي يحبها 10

. - عمل احتفال يعيد ميلاده او اية مناسبة تتعلق به لغرض اشعاره باهميته 11

. - تغيير البيئة التي هو عليها قدر الامكان 12

. - تشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية البسيطة 13

. - مساعدته على ممارسة تمارين الاسترخاء 14

. - تدريبه على ممارسة تمارين التنفس 15

. - تشجيعه على اخذ حمام دافئ او وضع قدميه في ماء دافئ 16