

# د. محمد السويدان: المرض النفسي سببه جينات وراثية مثل «السكري» و«ضغط الدم»

للإصابة بأمراض معينة.. والأمراض النفسية ضمنها. د. محمد السويدان الأستاذ المساعد في قسم الطب النفسي في كل من جامعة الكويت وجامعة تورنتو الكندية ورئيس وحدة الصحة النفسية في مستشفى مبارك الكبير، يتحدث في حوار شامل مع **القبس** عن الأمراض النفسية ويصحح كثيراً من المفاهيم المغلوطة حولها.

المرض النفسي هو مرض عضوي وعلينا أن نتعامل معه كأى مرض آخر، وان نعلم أن أسباب الأمراض النفسية هي أسباب بيولوجية بحتة بشكل أساسي، هل لديك استعداد للمرض النفسي بالوراثة، ليس عيباً في سلوكك الحالي، أو لتقصيرك تجاه ربك، أو لأي سبب يرجع لك، قد تكون مساعداً لظهور المرض النفسي، لكنك لست سبباً، بل كتب في خريطتك الجينية أنك مؤهل

هل يمكن أن تصاب بمرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم؟ ستكون إجابتك نعم واحتمال كبير لأن لديكم تاريخاً وراثياً في الإصابة بهذه الأمراض. هل يمكن أن تصاب بمرض نفسي؟ ستتجمد لوهلة وترفض الفكرة، وقد تعني لك أمراً مشيناً!! هل لديكم تاريخ وراثي في أمراض القلق، الرهاب، الاكتئاب؟.. لا تعلم.. صحيح، فهذه من المحرمات التي علينا أن نخفيها.

## العوامل البيئية والعضوية من أسباب المرض النفسي وعلينا تصحيح مفهوم «جلبنا المرض لأنفسنا»

### عائشة الجبار

السؤال الذي يتبادر للذهن عند ذكر الأمراض النفسية هو كيف تصاب بالمرض النفسي؟ وهل فعلاً يمكن أن يتسبب الشخص لنفسه بالمرض النفسي؟

لا يمكن أن يتسبب الشخص لنفسه في الإصابة بالمرض النفسي، فالأمراض النفسية هي أمراض عضوية، مثل السكري أو ارتفاع الضغط، هل تتسبب لأنفسنا بالإصابة بها؟ البعض قد يقول إن القلق أمر بأيدينا نتحكم فيه، لكن هناك أشخاصاً لديهم استعداد جيني للقلق بشكل أكبر، ومرضى، والبعض الآخر ليس عندهم ذلك الاستعداد الوراثي. نعم هناك أشياء نستطيع أن نخفف بها القلق، لكن عبارة «أن نجلب المرض لأنفسنا» غير صحيحة، ومفهوم خاطئ نحاول أن ننشر التوعية حوله، فالمرض النفسي ليست له علاقة بقم الشخص، أو مدى قربه أو بعده من الله، بل يعتمد بشكل كبير على استعداده الوراثي.

هناك اعتقاد أن هناك أسباباً مثل ضعف الشخصية، التعرض لخبرات قاسية سواء في الطفولة أو غيرها، تتسبب في الأمراض النفسية؟ المرض النفسي العامل الأساسي له هو الاستعداد الجيني، أي القابلية الوراثية للإصابة بالمرض، وهناك عامل ثانوي وهو العامل البيئي، مثل أن يكون الطفل تعرض لتنمر أو اضطهاد في الصغر، لكن لن يصاب هذا الطفل بالمرض النفسي إلا إذا كان عنده استعداد وراثي، ويساعد العامل البيئي من حوله في دخوله في الاضطراب المرضي، بشكل أكثر وضوحاً، شخصان في نفس المكان يتعرضان لنفس الظروف، مثل الحروب والكوارث، أحدهما يصاب بمرض نفسي والآخر لا، السبب أن الأول لديه استعداد والثاني لا. إذا العامل البيئي هو مساعد ويزيد فرض الدخول في المرض النفسي في حالة وجود الاستعداد الجيني.

### مرض عضوي

إذن علينا أن نتعامل مع المرض النفسي كأنه مرض عضوي، ربما لأن المرض النفسي له علاقة بالمشاعر والانفعالات، فالنصير أنه بالتحكم فيها يمكننا التحكم في الإصابة بالمرض النفسي؟ أولاً المرض النفسي هو فعلاً من الأمراض العضوية، ثانياً اضطراب المشاعر والانفعالات هي من أعراض الأمراض النفسية، مثل ما الكحة هي عرض للتهاب الرئة، ولا نكتفي بهذه الحالة بالتحكم في الكحة. بل علينا معرفة سببها، وفي الأمراض النفسية يكون الطبيب النفسي هو المخول له بالكشف عن سبب العلة والتي يكون مركزها المخ، وهناك بعض الأمراض يكون علاجها مشتركاً بين الطب النفسي، وطب المخ والأعصاب، وأحياناً اختصاصي علم النفس، ويعتمد ذلك على التشخيص الصحيح ومن قبل المختصين.

متى تظهر أعراض الأمراض النفسية وهل يمكن أن تظهر على الأطفال؟

إذا تعاملنا مع الأمراض النفسية مثل أمراض السكري، فطبيعي أن يصاب الأطفال بالأمراض النفسية، لكن تظهر الأعراض بوضوح بعد سن المراهقة وبداية سن الشباب، وتكون أعراض واضحة مثل أمراض القلق، والهلع، نبدأ نلاحظ الشخص أنه كثير القلق «وايد يحاتي»، أو يخاف بشدة من الامتحانات، ويصاب بنوبات هلع من الامتحانات والمواقف الجديدة، أو لديه رهاب اجتماعي.

ارتفاع نسبة الفشل الزوجي، هل يمكن أن يكون بسبب إصابة أحد الزوجين بمرض نفسي؟

ليس دائماً، لكن السبب الأكثر انتشاراً هو التواصل بين الزوجين، وعدم التفاهم، قد يكون هناك سبب مرضي نفسي، لكن في الغالب تكون المشكلة في التواصل، ويكون هنا دور علم النفس والاستشارات الزوجية. ارتفاع معدلات الطلاق أمر منتشر عالمياً، وهو مؤثر للقلق أيضاً عالمياً، وليس في بلدنا فقط، فهو مؤشر لوجود مشكلة، ربما علينا أن نبدأ من مرحلة مبكرة في التنشئة، ونعلم الشباب كيف يختارون شريك حياتهم، وكيف يحلون مشاكلهم، وهل تدخل الأسر في حياة الأزواج سبب في فشل الحياة الزوجية؟

قد يكون هناك جانب على الدولة مثل توفير وظائف للشباب ليعيلوا أسرهم بشكل كاف، وتوفير سكن ملائم يرحم الشباب من الإيجارات المرتفعة، هي حزمة من العوامل علينا دراستها معاً، إذا أردنا أن نفهم دلالات ارتفاع نسب الطلاق في الكويت، السبب الظاهري للمشاكل الزوجية، الغضب والعصبية وعدم القدرة على التفاهم والتواصل، وأن لم يكن هناك سبب مرضي لهذه الأعراض، فيجب أن نبحت في الأسباب الحقيقية التي تقف وراء الغضب وغيرها من الأعراض، وهنا يكون دور علم النفس بشكل فردي مع الحالات، لكن هناك دور حكومي ومجتمعي لحل ظاهرة أخذة في التنامي بارتفاع نسب الطلاق سنوياً.

يوصف القلق بأنه مرض العصر، وأصبح الجميع قلقاً، وكلمنا زادت الطموحات والتنافس لنيل الوظائف والمناصب زاد القلق، كيف نفرق بين القلق المرضي والقلق غير المرضي؟

الفصل دوماً لنفرق بين هل ما نعاني منه مرض أو إجهاد مثلاً أو عرض طارئ ثلاثة عوامل، إذا تأثرت أصبح الشخص في مشكلة قد تكون مرضياً، وعليه مراجعة الطبيب النفسي، العامل الأول: هل القلق أثر بشكل ضار على أدائي الوظيفي؟ هل صراعي للحصول على هذا المنصب أثر على أدائي؟ العامل الثاني: هل قلقي أثر بشكل ضار على أدائي الاجتماعي مع الأسرة أو الأصدقاء؟ العامل الثالث إذا كنت طالباً، هل أثر القلق



يصيب الجميع في كل الأعمار.. حتى الأطفال

إذا تأثرت حياتك ووظيفتك بسبب قلقك.. فأنت تحتاج إلى مراجعة طبيب نفسي

قاوموا الزهايمر بتعلم لغة جديدة أو عزف آلة موسيقية

لتجنب الأرق الليلي يجب عدم استخدام الموبايل قبل النوم بساعة

أسمح لأطفالي باستخدام الأجهزة الذكية ساعتين فقط في اليوم

على دراستك؟ هذه الأسئلة الثلاثة. أو العوامل الثلاثة هي المعيار بين السواء والمرض، وإذا وجدت أنها تؤثر على أي من هذه الجوانب الوظيفية الثلاثة في الحياة فليكن أن تراجع طبيباً نفسياً.

ولا يعني أن كل من يراجع الطبيب سيحتاج إلى علاج دوائي، بل يحتاج إلى تشخيص، وبناءً على التشخيص سيكون العلاج سواء عن طريق الدواء، أو جلسات العلاج النفسي.

### الإدمان

نعلم أن هناك أسباباً تقود الشخص إلى الإدمان، مثل الصحة الفاسدة حوله، لكنك وصفت الإدمان بأنه مرض، كيف يكون مرضاً؟

نصف الإدمان بالمرض، لسببين: الأول سبب طبي، والثاني فلسفي، السبب الأول الطبي، على الرغم من أن هناك أسباباً بيئية تقود إلى الإدمان، مثل الصحة الفاسدة فإنه لا بد أن يكون عند الشخص استعداد جيني للإدمان أولاً، فقد يكون هناك شقيقان في نفس البيت، ويجريان التحخين لمدة أسبوع، أحدهما يستطيع التوقف بسهولة، ولا يعود إليه، بينما شقيقه لا يستطيع التوقف، ويوجد رغبة شديدة في الاستمرار بالتحخين.

السبب الثاني الفلسفي، أن الدمنين معرضون لجزء عقابي، إذا كانوا يتاجرون في المواد المخدرة، أو ارتكبوا

جريمة يعاقب عليها القانون، لكن إذا تم عقابهم فقط من دون علاجهم من الإدمان، فلن يفيد عقابهم في شيء، لا نقول أنهم يستنتجون من العقاب، لكون الإدمان مرضاً، لكن نؤكد أهمية أن يتلازم الخطان العقابي والعلاجي معاً في نفس التوقيت.

نرى في المسلسلات الدرامية أن علاج الإدمان أمر صعب، فهل هو مرض قابل للشفاء؟

نعم هو مرض قابل للشفاء، وتجربة شخصية شاهدت حالات شغيت تماماً، لكن هو مرض مثل السكري، يمكن أن تذهب لأفضل المراكز الطبية ويظل السكري نسبيته مضطربة، فتضطر أن تراجع الطبيب بشكل مستمر، كذلك مرض الإدمان عند بعض الأشخاص، لا يشفون منه سريعاً، ويحتاجون لمراجعة المراكز المتخصصة فترات أطول في حياتهم، لا شك في أن المرض ليس سهلاً، وعلاجه صعب، لكنه موجود وناجح.

### الأكل العاطفي

تحتل الكويت مرتبة متقدمة جداً عالمياً في الإصابة بالسمنة، والأكل العاطفي من أهم أسباب انتشار السمنة، فهل هناك حبة دواء يمكن أن تعالج ذلك؟

السمنة والأكل العاطفي مظلة كبيرة تدرج تحتها العديد من الاضطرابات والأمراض، بعضها يمكن

علاجه بتدخل بيولوجي نفسي، مثل اضطراب هوس الأكل، وهناك علاجات دوائية تخفف من نوبات الأكل المرضي، وهذا الاضطراب يعرف باسم «البوليميا»، وفيه يتناول الشخص الأكل بشكل غير طبيعي، حيث يتناول سعرات حرارية بشكل مفرط جداً وفي وقت قصير جداً، ويصاحبها عدم قدرة على التحكم في سلوكياته، وفي العادة يخفي عن الجميع ما يأكله، ويشعر بالذنب، وهذا يختلف عن حب الأكل أو عادات الأكل السيئة التي تسبب أيضاً السمنة.

من يعاني من مرض «البوليميا» من خلال العلاج الدوائي، يتم معالجة المرض، وبالتالي العرض، لكن هذا لا ينطبق على باقي حالات السمنة، التي قد يكون السبب هرمونيا، فتحتاج إلى تدخل جراحي، أو سلوكياً، فتحتاج لتعديل السلوك، الأمر يتوقف على التشخيص الصحيح. الهوس المرضي بالأكل يكون سببه البيولوجي في الموصلات في المخ، والنقاط المسؤولة عن التحكم في الشبع والجوع، وما تفعله حبة الدواء هي إبقاء هذه الموصلات بحالة جيدة، وبالتالي تصل الإشارات بشكل سليم ويعالج سبب المرض، وبسبب السمنة.

تحدثت من قبل في حسابك في الانستغرام عن اضطرابات النوم واستخدام الموبايل أو الأجهزة الذكية ودورها في تلك الاضطرابات، هل يمكن أن توضحها لنا؟

## من هو د. محمد السويدان؟

محمد السويدان هو أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي في كل من جامعة الكويت وجامعة تورنتو الكندية. هو رئيس وحدة الصحة النفسية في مستشفى مبارك الكبير - أكبر مركز طبي أكاديمي في الكويت، وهو أيضاً مدير برنامج الزمالة الكويتمة للطب النفسي ويعمل كممثل الكويت للصحة النفسية لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، في عام 2016 انتخب رئيساً للجمعية الكويتية للطب النفسي.

د. السويدان أكمل زمالة الطب النفسي، ولديه تخصص دقيق في أمراض المزاج والقلق وتخصص دقيق آخر في التعليم الطبي في جامعة تورنتو في كندا.

كما أنه تدرب على علاج اضطرابات المزاج من عيادة جامعة ستانفورد في كاليفورنيا وعبادة مركز تفحص في بوستن لعلاج اضطرابات المزاج، وأكمل ماجستير الصحة العامة في جامعة جونز هوبكنز.

عمل الدكتور السويدان سابقاً رئيساً مؤسساً لوحدة اضطرابات المزاج والقلق، والمدير التنظيمي للتعليم ورئيس قسم الطب النفسي في مركز الكويت للصحة النفسية في الكويت. وهو زميل في الكلية الملكية للأطباء والجراحين في كندا، ويحمل دبلوماً من المجلس الأميركي للطب النفسي والمخ والأعصاب، وهو معتمد في الصحة العامة من قبل المجلس الوطني لفحصي الصحة العامة في الولايات المتحدة، وهو زميل فخري لجمعية الطب النفسي الأميركية.

الدكتور السويدان مطلوب على نطاق واسع دولياً كمتحدث ومعلم في مجال الصحة النفسية وحاصل على العديد من الجوائز والمخ على عمله.



النوم عملية عجيبة، ومنظمة ومرتبطة بالساعة البيولوجية الرئيسية في المخ، ولدى الإنسان ساعة رئيسية للجسم في المخ، وساعة في كل خلية في الجسم. هذه الساعة الرئيسية هي المحكمة في كل الخلوقات حتى النباتات عن دورة النوم والظلام والنور في الكون. وعندما تضطرب ساعة الإنسان البيولوجية تضطرب وظائف النوم وتلحقها أعراض مصاحبة من أرق واجهاد وتوتر وقلق. وإذا استخدمت الموبايل قبل نومك، فإن النور الصادر من شاشة الموبايل سيغطي إشارة للمخ عن طريق الشبكة في العين، أنه وقت النهار، رغم أنه وقت النوم، فنقل مادة الميلاتونين وهنا يقع الاضطراب في الجسم وفي وظائف النوم، وتؤكد الدراسات أن مادة الميلاتونين تقل بنسبة 25% بعد استخدام الموبايل لذلك ينصح بالتوقف عن استخدام الموبايل أو أي أجهزة تصدر عنها أضواء قبل الدخول للنوم بساعة كاملة.

### الأجهزة الذكية

هذا بالنسبة للكبار ماذا عن الأطفال واستخدام الأجهزة الذكية؟

حسب منظمة الصحة النفسية الأميركية المدة المسموحة بها للأطفال باستخدام هذه الأجهزة هي ساعتان في اليوم، فقط ساعتان، والأمم ليس صعباً أو مستحيلاً، وأطبقه مع ابني الصغار وأعمارهما 4 و7 أعوام، وضعت برنامجاً على أجهزتهما بعد مرور ساعتين من استخدامها ينطفئ الجهاز، وأعتادا على ذلك، الأمر يختلف مع الأعمار الأكبر، فابنتي 13 عاماً تحتاج إلى عمل بعض فرضتها المدرسية على «اللابتوب»، لكن أشرف عليها من فترة لأخرى، وأنصح الآباء والأمهات أن يشرفوا على ما يفعله أبنائهم على الأجهزة الذكية. مرض الزهايمر، أصبحنا نسمع أنه يصيب من يعمل بجد، ومن هو عاطل، من يهتم بنمط حياته الصحي، ومن لا يهتم، الرجال والنساء، فما أسبابه؟

هو مرض عضوي، وعلاجه مشترك بين طب المخ والأعصاب والطب النفسي والسبب الرئيسي له الاستعداد البيولوجي، أي الاستعداد الوراثي، ويمكن الآن عن طريق الاختبارات الجينية أن يعلم الشخص إذا كان عنده استعداد للإصابة به، أم لا. في حالة استعداد وراثي يمكن للشخص أن يتجنب التعجيل بظهوره أو تجنبه بتجنب العامل البيئي، ورغم أنه ثانوي، لكن دوره موجود. فالأمراض المسببة للجملات الدماغية تعجل بظهور مرض الزهايمر إذا كان هناك استعداد وراثي مسبق، مثل أمراض السكري، ضغط الدم، اضطرابات القلب. وأثبتت الدراسات أن الرياضة البدنية والذهنية تقلل من الإصابة بالزهايمر، وأفضل رياضة ذهنية أكت الأبحاث فعاليتها للحد من الزهايمر هي تعلم لغة جديدة أو تعلم العزف على آلة موسيقية، والسبب انهما يزيدان من الشبكة العصبية بالمخ بشكل كبير.

أخيراً.. ما السعادة، وكيف يمكن أن نكون سعداء؟ - السعادة من وجهة نظري، أن يستطيع الشخص أن يعيش لحظته الراهنة، دون أن يكون متحسراً على الماضي، أو قلق من المستقبل، هذا هو تعريف السعادة. هناك نواح أخرى- نعم- متعلقة بالاتزان.. الاتزان المالي، الوظيفي، الاتزان في الزواج، في الروحانيات، لكن لن نستطيع أن نصل لهذا الاتزان إلا إذا تخلصنا من حسرة الماضي وذكرياته واجتراره في كل فرصة لتولنا من جديد، وأوقفنا هلعنا من المستقبل وقررنا أن نعيش لحظتنا الحالية. السعادة أن تعيش لحظتك الحاضرة بكل بساطة.



إذا أثر في أسرته وحياته الاجتماعية

إذا أثر في أدائه الوظيفي

إذا أثر في دراستك

القلق متى

يكون مرضياً؟!

القلق متى يكون مرضياً؟!