

## علاج الاضطرابات السيكوسوماتية

### تمهيد :

على ضوء ما سبق من النظريات العلمية التي تناولت الاضطرابات السيكوسوماتية , يتضح جليا ان هذا النوع من الخلل الذي يصيب الفرد متعدد الاسباب و الانعكاسات, لذلك كان لزاما ان لا يقتصر التكفل به على جانب واحد فقط بل يتعدى الى جوانب طبية جسمية و نفسية اجتماعية .

### 1- العلاج النفسي :

لمساعدة المريض السيكوسوماتي على الصعيد النفسي يمكن اقتراح عدة تدخلات علاجية نفسية , نذكر فيما يلي البعض منها على سبيل المثال لا الحصر :

### 1-2-الاسترخاء :

يهدف- بمختلف تقنياته - الى مساعدة المريض على التحكم في الضغط واعراضه, و يستخدم مع طرق علاجية اخرى و يطبق في عدة حالات سيكوسوماتية مثل ارتفاع ضغط الدم , الربو, السكري ... و قد اوضحت نتائج الابحاث الطبية ان اللجوء الى هذه التقنية العلاجية من شأنه ان يساهم في زيادة مورفينات المخ و يساعد المريض على تجاوز انعكاسات الضغط الذي يعيشه و اثاره على الجسم .

### 1-3- العلاج السلوكي المعرفي :

يساعد في تصحيح افكار المريض و معتقداته اتجاه مشاكله , وبالمقابل اتخاذ استراتيجيات جديدة في مواجهتها من خلال تطبيق تقنيات علاجية سلوكية معرفية مختلفة .

## 1-4- العلاج السكودينامي :

يساعد المريض على حل الصراعات النفسية المكبوتة و تنفيسها , خاصة ان هذا النوع من العلاج النفسي يغوص في اعماق الشخصية و يسعى الى معالجة الاسباب الحقيقية العميقة للمشكل دون الاكتفاء بالتركيز على الاعراض الخارجية فقط .

## 2- التغذية الراجعة البيولوجية : ( biofeedback ou rétroaction biologique )

تعرف ايضا بالاسترخاء البيولوجي , هي سيرورة تدريب في اطار الحدود البيولوجية على التحكم في بعض الوظائف الوعائية الفزيولوجية التي تكون لارادية لا واعية , يستخدم في ذلك جهاز الكتروني من اجل الكشف و القياس , " حيث يتعامل المريض مع الجهاز و يطور قدراته الذاتية على التحكم في جهازه العصبي المستقل من خلال مراقبته لتغيير العمليات الفزيولوجية عن طريق التأثير الفكري على الجسم , ومع الممارسة تدريجيا يصبح الفرد قادرا على الادراك و الوعي باثار الضغط وتخفيفها على اساس التفكير."

( ریحاني الزهرة , 2010, ص104 )

التدريب يتطلب :

- رغبة ودافعية كافية لاحداث تغيير في الاستجابة ( هذا يتطلب معرفة المريض لانعكاسات الضغط على الشد العضلي و على الاعراض الجسمية الاخرى التي تظهر عليه ) .

-مراقبة مستمرة للاستجابة الفزيولوجية المراد تغييرها.

- تنبيه فوري ( تغذية راجعة ) يعطى للمريض في كل مرة يحدث فيها تغيير للاستجابة .

عندما يصل المريض الى تدريب كاف لاحداث تغيير في الاستجابة الفزيولوجية المطلوبة تحت الجهاز , فانه يصبح قادرا على ممارسة هذا التعلم في حياته اليومية.

باستخدام هذه التقنية استطاع المختصون احداث تغيير و تعديل عدة استجابات فزيولوجية مثل : الموجات الفا و تيتا , الضغط الدموي , معدل ضربات القلب , الشد العضلي.

### 3- العلاج الصيدلاني الدوائي :

نتيجة للخلل الجسمي او للاصابة الجسمية الحقيقية التي قد يعانها المريض السيكوسوماتي يستدعي العلاج الطبي وصف ادوية صيدلانية تختلف حسب الحالات و شدتها, و ذلك من اجل المساعدة على ضبط الاعراض الجسمية الحشوية و الوقاية من تطوراتها السلبية المحتملة, كما قد توصف المهدئات مضادات القلق و مضادات الاكتئاب.

في حالات اخرى قد يوصف العلاج البديل ( les placebos ) , الذي يعتمد مفعوله على الإيحاء .  
اما في الحالات المتطورة قد يكون التدخل الجراحي خطوة ضرورية ضمن الخطة العلاجية التي يخضع لها المريض السيكوسوماتي .