

مصطلحات عامة



27/9/2018

مدققة

د. دارين الرمضان

علم النفس السلوكي | Psychology RB Medicine

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ^_^

نتابع معكم في المحاضرة الثانية من مادة علم النفس السلوكي، والتي تناول بعض التوجيهات فيما يخص تعامل الطبيب مع مريضه، ودلالات بعض التصرفات غير الواعية التي يقوم بها الإنسان، انتهاء بما يفعله الشخص عند الفقد والحداد.

الفهرس

الصفحة	الفقرة
2	علاقة الطبيب بالمريض
3	لغة الجسد
5	نظرات العيون
6	الفقد والحداد
7	الحداد والأسى



علاقة الطبيب بالمريض

- ← المريض **ليس مجرد حالة**، بل هو شخص له اسم وعمر وجنس ويعيش في مكان معين، وله ذكريات وتراث وآمال وأسرة متعلقة به معنوياً ومادياً أحياناً.
- ← يتوقع المريض من الطبيب **أن يحدد حالته** هل هي مرض أم لا، وأن **يتلقى العلاج** في حال كانت حالته مرضاً.
- ← لا يجب أن يكون التعامل مع المريض **سلطوياً، بل تعاونياً أو تشاركياً**.
- ← إذا ترافق الفحص السريري **بتنهدات أو تكشيرات** من قبل الطبيب فهذا يخيف المريض، لذا لا بد من مراعاة ذلك من قبل الطبيب.
- ← من أهم مهارات تواصل الطبيب مع مريضه هي الإصغاء بانتباه وذلك لأن المريض يشعر بالاهتمام، إضافة لأن القصة المرضية هي **العنصر الرئيسي** في التشخيص.

ولكن هذا لا يعني أن نشرح للمريض تفاصيل حالته *_ *_

- بعض المرضى يكونون ما يسمى **بالنقل** تجاه طبيبيهم، أي تتشكل لديهم **مشاعر لا واعية** تجاه الطبيب تكون مبنية على أساس **علاقات وذكريات الماضي** وهذا النقل نوعان:

نقل إيجابي:

- **يبالغون** في تقدير إمكانيات طبيبيهم.
- يصفون صفة **المثالية** عليه.
- أو **يقعون في حبه** حتى.



نقل سلبي:

يقابلون تعليمات طبييهم **بالرفض** والغضب والسخرية.

وقد يحصل الطبيب أيضا على ما يسمى **(النقل المعاكس counter Transference)**: أي يتشكل لديه مشاعر لا واعية تجاه المريض مبنية على أساس الذكريات، فقد يشعر الطبيب **بالفخر** عندما ينظر إليه كشخص مهاب أو قد يشعر **بالعجز** أو الذنب ان لم يستطع مساعدة مريضه أو إذا توفي.

لغة الجسد

نسميها **تجاوزاً** باللغة، ولكن المقصود في الحقيقة من مصطلح **لغة الجسد**: نوع من أنواع التواصل غير اللفظي، يعبر الإنسان من خلاله عن **أفكاره** ومشاعره من خلال **سلوكيات جسدية** مثل: تعابير وجهه، الإيماء، حركة العيون، واستخدام الفضاء المحيط به.

تعطي لغة الجسد 57 % من المعلومات المتبادلة، والناس يميلون إجمالاً لتصديق لغة الجسد أكثر من اللفظ عندما يوجد تعارض بينهما.

يؤثر ما ترسله من رسائل عبر لغة الجسد **في نظرة الناس إليك** ومدى حبهم لك.

قد يرسل البعض رسائل مشوشة **دون أن يعرف**، مما يجعل التواصل والثقة معه غير ممكنين.

وبالطبع، لغة الجسد هي ظواهر **غير واعية** وغير إرادية بمعنى أن الناس يقومون بها من دون تفكير، ولكن دراسة هذه الظواهر من قبل المختصين جعلتنا ننتبه إليها.

نستعرض الآن بعض السلوكيات المندرجة تحت مسمى لغة الجسد ودلالات كل منها:

تعابير الوجه

وهي مجموعة من حركات العيون والحواجب والشفاه والأنف والوجنات تساعد في التعبير عن **مزاج** الشخص، فمن الملاحظ قدرة أي واحد منا على تقدير الحالة النفسية لمن أمامه من خلال وجهه فقط **ولو لم يتكلم**.

وضعيات الجسد

◆ **الغاضب:** يأخذ وضعية السيطرة أو التنمر مع ميل الاقتراب من الشخص المقابل.

◆ **الخائف:** يشعر بالضعف والخضوع وبالتالي يميل للتجنب والابتعاد.

◆ **الجاهز للإصغاء:** يجلس على كرسي وظهره مستند ويقوم كل فترة بالإحناء للأمام مع إشارة برأسه خلال النقاش.

◆ **الراغب بإنهاء الحوار:** يجلس بوضعية تصالب وتنشبيك يديه وساقيه.

◆ **القلق:** يجلس في كرسي وهو منحني للأمام دائما ويهز بساقيه باستمرار.

◆ **الراغب بالإصغاء:** يقف ويداه على الخاصرتين أثناء النقاش.

تعطي هذه الوضعيات فكرة واضحة عن مشاعر الإنسان، وسوف نذكر دلالاتها منفصلة عن تعابير الوجه.

تجب ملاحظة أن بعض الوضعيات قد تكون مختلفة التفسير في ثقافات معينة عن ثقافات أخرى:

- فالجلوس مع وضع ساق متصالبة على الأخرى يعتبر عاديا تماما في بلدان، ويعتبر قلة احترام وفوقية في أخرى.
- وكذلك وضع اليدين على الخاصرتين عادي في بلدان، وقلة تهذيب في أخرى.

الإشارات، الحركات، الإيماءات gestures

وقد تأتي نفس الكلمة بمعنى بادرة أو لفظة كريمة طيبة.

١. **تصليب (الذراعين)** يدل على عدم الشعور بالأمان أو الثقة القصوى في الشخص المقابل.
٢. **الأيدي الممدودة للأمام** خلال السلام على أحدهم تدل على موقف مرحب وعلى ثقة بالنفس، بينما الأيدي **(المنقبضة)** التي تمتد نصف المسافة فقط تدل على عدم ترحيب وعدم رغبة بالاختلاط.
٣. **الأيدي (المتحركة)** باستمرار أو الراجفة أو المهترزة تدل على قلق وتوتر أو غضب.

٤. **قضم الأظافر** يعتبر آلية دماغية هي **النكوص** *_*، ويدل على انشغال البال بشيء غير النقاش الحالي.



٥. **طقطقة الأصابع** أثناء الحديث غير مقبولة اجتماعياً وينظر إلى صاحبها على أنه غير مهتم بالموجودين وكلامهم ولو لم يكن يقصد ذلك.

٦. **الأيدي (المنقبضة) بإحكام** تدل على الغضب والرغبة بالقتال، والأيدي التي يتم **فركها باستمرار** تدل على خوف أو قلق.

٧. **الشعور بالفخر مثلاً** يجعل الشخص **يتمدّد** في **كرسيه** مع إرجاع الرأس للخلف قليلاً مع ابتسامة خفيفة، بينما شعور الخجل يجعل الشخص يحاول **تخبئة وجهه** سواء بخفضه للأسفل أو تغطيته باليدين.

نظرات العيون

- يعني تجنب التواصل البصري أحياناً أن الشخص **يكذب** أو أنه غير واثق من نفسه أو أن لديه خجلاً اجتماعياً، و بالمقابل، إذا كان نفس الموضوع في مجتمع شرقي بين ذكر وأنثى فقد يكون **مقبولاً** وحتى مطلوباً اجتماعياً.
- يدل النظر الطويل المباشر في عيني الشخص المقابل على **التحدي** أو الغضب أو العدوانية، وهو غير مفضل في كافة المجتمعات إلا إذا كان بين عاشقين فيمكن عندها التغاضي عن هذا التفسير.

اللمس

- يعطي **التربيت على الكتف** مرافقاً لكلمة إطاراً معنى أقوى من الكلام لوحده كما هو معروف، كذلك فمن الواضح أن المصافحة بين شخصين تعطي ثقة وحميمية للقاء أكثر من مجرد السلام بإيماء الرأس.

يخضع اللمس دائماً لتقاليد المجتمع:

فمثلاً: إذا كان مقبولاً أن يمشي الرجل مع خطيبته ممسكاً يدها أو واضعاً يده حول خصرها في بعض المجتمعات فإنه منبوذ ومرفوض تماماً في مجتمعات أخرى. وكذلك، فالمصافحة باليدين تكفي غالباً في المجتمعات الغربية بينما لا تكفي لوحدها في المجتمعات اللاتينية أو الشرقية التي تفضل تبادل القبل مع المصافحة.

الفناء المحيط

لكل شخص الحق في فناء خاص به لا يلمسه فيه أحد سواء خلال نومه أو دراسته أو حتى جلوسه، ولكن لا يتوفر هذا الفناء الشخصي أحياناً في البيئات المكتظة أو العائلات كثيرة العدد أو في وسائل النقل المزدحمة.

نبرة الصوت

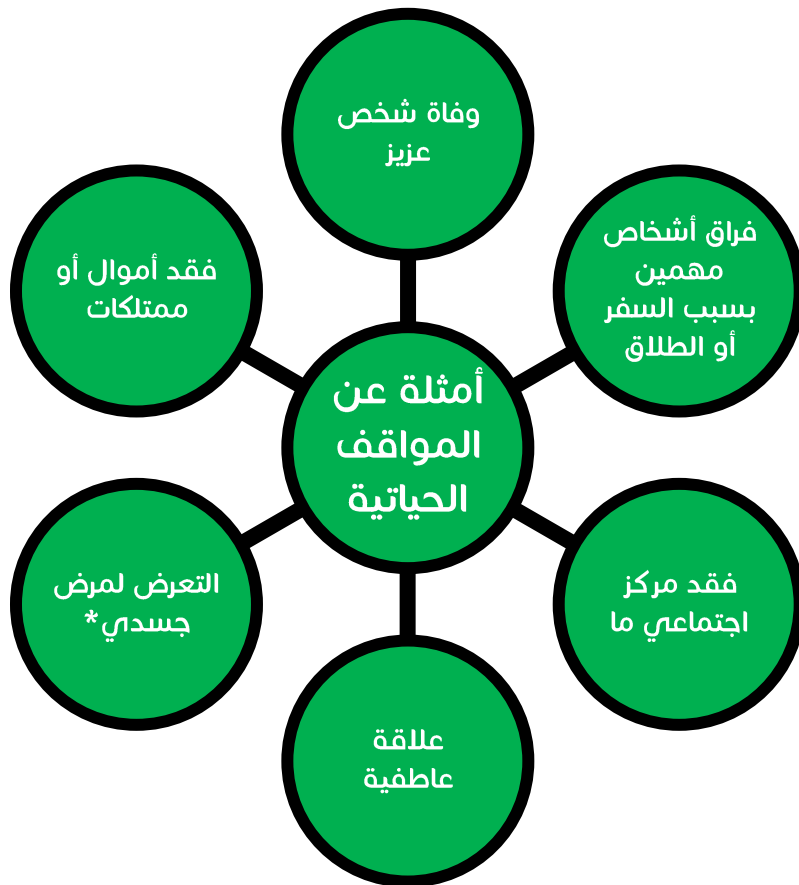
صفة مشتركة بين لغة الجسد والكلام.

فالكلمة ذاتها تعطي عدة معان حسب نبرة الصوت، إذا كانت أميل للإستهزاء أو الغضب أو مع ابتسامة أو مع تكشيرة.

لقد تمت دراسة لغة الجسد بشكل كبير في الآونة الأخيرة وتم تأليف العديد من الكتب عن هذا الموضوع وكيفية إستخدامها في التحقيقات الجنائية وفي لعب القمار ومع المرضى الصم والبكم وغيرها كثير...

الفقد والحداد

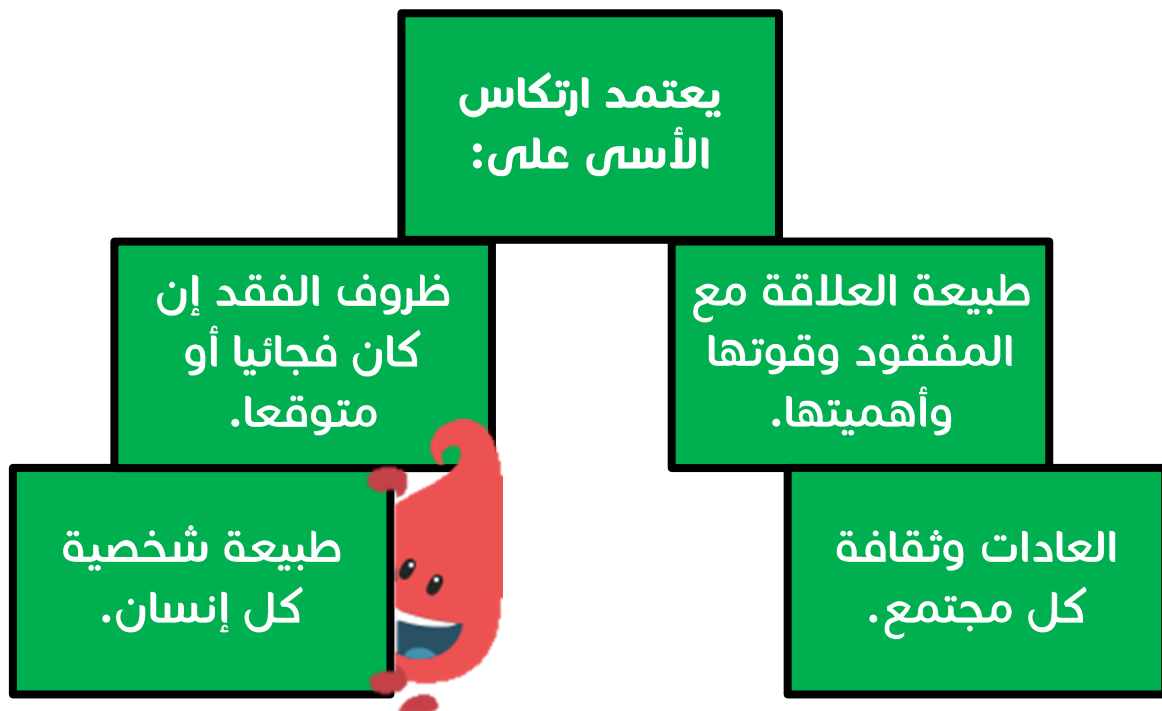
الفقد كلمة عامة تشمل العديد من المواقف الحياتية.



* كبت أحد الأطراف أو حتى اضطراب عمل عضو ما (كاحتشاء العضلة القلبية أو الحوادث الوعائية الدماغية)، حيث يشعر المريض بأن قوته الجسدية السابقة قد زالت وأنه لن يعود كما كان سابقاً.

الحداد أو الأسى Grief

- ❖ هو إستجابة الشخص للفقد، وهذه الاستجابة **ظاهرة طبيعية** كارتكاس للفقد ولها وظيفة هامة في تخليص الشخص من إرتباطه بالشيء أو الشخص المفقود حتى يستطيع أن يستمر بحياته وينشئ علاقات جديدة.
- ❖ وبقدر ما هو مؤلم وصعب بقدر ما هو ضروري.
- ❖ ارتكاس الأسى أو الحداد يختلف كثيراً بين الناس.



- ❖ تتشابه إجمالاً مراحل الحداد بين كل الناس وإن كانت تطول أو تقصر حسب الاعتبارات التي ذكرت سابقاً، ويمكن تحديدها بالمرحل الأربعة التي ستذكر في الفقرة التالية.

مراحل الحداد

١. إنكار الخبر وعدم الرغبة بتصديقه:

- هي وسيلة دفاع تستخدمها **الأنا** لتخفيف القلق والهروب من مواجهة الموقف، فقد يستمر البعض بممارسة حياته السابقة وكأنه لم يسمع الخبر، والبعض قد يصاب بالذهول، والبعض قد يصرخ ويتنحب.
- قد تستمر هذه المرحلة دقائق أو أياماً حتى شهوراً.

٢. الغضب أو الهياج:

المرحلة التي تلي الإنكار تتمثل في الغضب والهياج الظاهر أو المستتر، وأحياناً لوم الكادر الطبي أو الظروف أو الحظ أو حتى الذات الإلهية.

قد تطول هذه المرحلة أيضاً أو تقصر.

٣. الاكتئاب:

يدخل الإنسان بعد ذلك في انخفاض مزاج وميل للاكتئاب واضطراب نوم وطعام ورغبة بالعزلة، وأحياناً تساؤلات عن جدوى الحياة والمغزى منها، مع عدم الرغبة بالذهاب للعمل أو رؤية الناس.

٤. القبول:

تأتي في النهاية المرحلة الأخيرة عندما يقبل الشخص ما حدث ويعود لممارسة حياته السابقة، مع ملاحظة أن فترة القبول هذه قد يمضي وقت طويل أو قصير لحدوثها حسب طبيعة كل شخص.

★ من الضروري السماح للشخص المفجوع * _ * بالقيام بعمل الحداد بمعنى أن يمر بالمراحل السابقة ويعيشها.

★ وفي حال وجود وفاة يجب تشجيع العائلة على رؤية الميت حتى يتقبلوا وفاته بشكل أسرع وأسهل (يصبح عند الشخص قناعة ان هذا الشخص توفي ومارح يرجع يعيش).

★ على الطبيب كذلك تقبل غضب الأهل، ومواساتهم، وإعلامهم أنهم لم يقصروا تجاه الميت لتخفيف مشاعر الذنب لديهم.

توجد أربع حالات تستأهل طلب المساعدة النفسية إذا ظهرت عند الشخص الذي في حالة اكتئاب، وهي (ليس في الحداد أو الأسى الطبيعي):

١. إذا ترافقت فترة الحداد على الميت بأفكار أو محاولات انتحارية.

٢. حدوث مشاعر شديدة بالذنب معتقداً أنه لم يقم بما يجب لمنع الوفاة.

٣. رفض الطعام والشراب لفترة طويلة.

٤. العزلة طويلة عن المحيط ورفض الذهاب للعمل أو متابعة الدراسة.

انتهت المحاضرة ..

