

كتاب الفِصَام



تألیف:

كوبية من حاذقات رجفة قلم

تنسيق الكتاب:
نيروز القطرياني

تدقيق لغوي:
نور أبو ريانة

تصميم الغلاف:
نیروز القطرانی

جميع الحقوق محفوظة لدى منصة رجفة قلم للك إلكترونية
2022-2023

• • • • • • • • •

كتاب الفِصَام

الإهداء



إلى كل شخص يعاني من أصوات وضجيج داخل
رأسه
لابأس، نحن معك ونشعر بك.

حَذَّاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
نِيرُوزُ الْقَطْرَانِي

• • • • • • •

كتاب الفِصام



المقدمة

ماذا أفعل أنا التي أرقص مع شبحك كل ليلة
رافضاً رحيلك الأبدي
أجهز مأدبة العشاء وأضع صحنك منتظره بأن
تخرج من العدم وتأنس وحدتي
أكوي ملابسك وأضع عليهم عطرك المفضل وكلّي
أمل بأن أراك ترتديهم
 أحضر قوتها المفضلة التي تكون على ريحه
 وأنتظر نزوكاً لنحتسيها معنا.
انتظر وانتظر وانتظر إلى أن تأخذني روحي وأجد
نفسني أمام قبرك أضع الزهور وأدعوك لك ثمّ أعود
إلى المنزل مسرعة لأطهو لك أكلة المفضلة وأرجو
من أعماق بأن تأتي هذه الليلة مبكراً حاملاً معي
أزهاراً للاعتذار عن شجار الذي دار بيننا في تلك
الليلة.

الكاتبة:
نيروز القطرياني

.....
.....

كتاب الفِصَام



لعنة الاكتئاب

لا أعلم ماذا يحدث، ولا أعلم ما هو الوصف الذي يمكن أن توصف به هذه المشاعر، لكن كل ما أعرفه أن الأمور ليست على مايرام.

أشعر بالعديد من الأشياء، مشاعر تبعثر روحني وتركل كل شيء جميل في داخلي وتستقر في منتصف قلبي؛ لكي تحتل أماكن الأشياء الجميلة، لقد أصبحت هذه الأشياء تنشر المشاعر السيئة داخلي، وفي فترة معينة أصبحت أشعر بالاحتراق في داخلي، بالإحباط والفشل، ولكن كيف للشخص محب للابتسامة، محب للحياة، محب للموسيقا المبهجة، للألوان وللمعرفة، شخص يمتلك طاقة إيجابية لو تُوزع على هذا العالم لن يكون للطاقة السلبية مكان، شخص بداخله حب للإنجاز، شخص تشع عيناه نوراً، يمتلأ قلبه بالفرح، بجوار شفاته تجاعيد من كثرة الابتسام الدائم، أن يصاب بهذه اللعنة؟! نعم إنها لعنة، وليس أي لعنة، إنها لعنة الاكتئاب، أصبح كل شيء باهت لديه، انطفاء



لعنة الاكتئاب

نور عينيه، اختفت تجاعيد السعادة لديه، ولم تكتفي هذه اللعنة بسلب جماله الداخلي فقط؛ بل أصبحت تسلب بياض وجهه، احمرار شفتيه وجمال جسده، وكيف لشخص قوي أن يخفي كل هذه الأعراض؟، وأي مبررات تبرر كل هذا الذبول؟، ومن يشرح لهذه الروح مسببات هذه اللعنة؟، وأي طبيب يعالج هذه الأعراض؟، وما هو العلاج أساساً؟، وأي صديق يستمع لهذه المشاعر المظلمة؟، هل تعرفون ما أسوء شيء في التراكمات؟؛ لأنك تصبح منزعاً من أبسط الأشياء وأنت تعرف أنها أشياء لا تستحق كل هذه المشاعر، ولكنه أصبح شعوراً لإرادياً، ممكناً أن تبكي بسبب أمر لا يستحق، ولكنك لن تستغرب من بكائك؛ لأنك تعلم جيداً أن سبب هذا البكاء ليس هذا الأمر، بل التراكمات التي كانت من المفترض أن يعبر عنها سابقاً، وأن تبكي، تصرخ وتعبر عن حزنك؛ لكنك أجلت حزنك،وها أنت تدفع ثمن ذلك التأجيل،

.....

كتاب الفِصام



لعنة الاكتئاب

لكن الذي يحزنني أكثر أنه كيف لشخص قوي مثلني
أن يصبح بهذه الهشاشة؟!، يالله هل ذنبي كبير
لكي أصاب بهذه اللعنة؟، يالله إن روحي تحرق،
عيناي تذبل، أحلامي تصرخ جانباً ومواهبتي
تناديني، إنها على حافة الانهيار، ولكن لا أستطيع
فعل شيء سوى أن أجلس جانباً وأحرق، حتى
أني لا أستطيع البكاء.

يالله أعلم أنني مقصرة وكثيراً أيضاً، لكن ثقتي
برحمتك تفوق كل شيء، يارب إن قلبي يذبل وأنت
وحدي المنفذ من هذا الألم.

نصيحتي لكل شخص أصابته هذه اللعنة، إياك أن
تستسلم لها، إياك أن تدخل في أجواء الاكتئاب
مهما كان الأمر سيناً، واعلم دائماً أن المخرج
سيكون في التوجّه للقبلة، في البكاء على تلك
السجادة وفي رفع اليدين وطلب العون من من لا
تغفل عينه ولا تنام.

حَدَّاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
ضَحْيَ أَبُولِقَاسِمِ الْبَشِيرِ

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



الفِصَام

كُنْتُ جَالِسًا أَشْرَبْ قَهْوَةً كَالْعَادَةِ، وَإِذْ أَرَاهَا ، نَعَمْ
أَرَاهَا!

تِلْكَ الَّتِي رَحَلَتْ مُنْذُ ثَلَاثَ سَنَوَاتٍ، عِنْدَمَا رَأَيْتُهَا لِمَ
أَتَمَالِكَ نَفْسِي، سَقَطَتْ عَلَى الْأَرْضِ، حَوَلَتْ أَنَّ
أَنْهَضَ لِكَيْ أَخْبِرَهَا عَنِ إِشْتِيَاقِ لَهَا ، وَلَكِنْ فَقَدَتْ
الْوَعْيِ.

اسْتِيقَظَتْ عَلَى ذَلِكَ النُّورِ الْخَافِتِ وَأَصْوَاتِ
الْأَجْهَزةِ، كَانَ جَسْدِي فَقْطُ هُنَاكَ، أَمَّا أَنَا فَكُنْتُ أُفْكِرُ
هَلْ سَأَجِدُهَا فِي الْمَنْزِلِ عَنْدَ عَودَتِي؟
الآنَ أَنَا ذَلِكَ الشَّخْصُ الَّذِي مَرَّتْ خَمْسَ سَنَوَاتٍ
وَهُوَ فِي الْمُسْتَشْفِيِّ، لَقَدْ أَدَى بِفُقدَانِهَا إِلَى وَقْعَيِّ
بَدْوَامَةِ الْفِصَامِ، اشْتَقَتْ لَهَا حَقًا، وَلَكِنْ تَعْلَمَتْ أَنَّ
نَفْسِي أَيْضًا لَهَا حَقٌّ عَلَيْ.

حَدَّاَفَةَ رِجْفَةَ قَلْمَ:
سَاجِدَةُ أَبُوبَكْرِ بْنِ هَاشِمٍ

· · · · · · · · · ·

كِتَابُ الْفِصَامِ



الفِصَامُ

نور تتحدث مع نفسها، وهل في ذاك الأمر جنون؟
-إنها الثانية عشر صباحاً، من المؤكد أن هنالك
ما يشغل تفكيرك، أخبريني، ما القصة يانور؟
-أجل، أفكر بالكثير والكثير من الأمور القديمة
والجديدة والتي ستحدث، أفكر بأحلامي التي
تلاشت بدون فهم أي شيء!
أفكر إلى أين سأصل يوماً، هل سأنجز لما طمحت
له يوماً؟
وهل سيعم قلبي بسلام؟
قلبي آه قلبي، المستعمل هل ستخدم نيرانه؟
أفكر بالكثير!
-أتقصدين أنك لازلت على أمل؟
يُستحسن بأن تنسى، أقبلني ذاتك كيفما كانت،
ولا تعطي فرصة لأمل ميت.
-ميت!؟
-أجل، ميت!
-لم أسمع بأمل ميت قط إلاً منك أنتِ.



الفِصَام

إذاً دعيني أخبرك، لن تستطعي المحاربة، انظري
لنفسك ولمجتمعك!
لاتجعلني ذاتك أسيرة الأحلام المستحيلة يانوراً
من سيدعمك؟
من سيقول بأنها قالت وفعلت بانبهارٍ وفرح؟
نور أرجوك، كوني على أرض الواقع قليلاً وإلا
ستخسرين نفسك هذه المرة
كُفي عن المحاوّلات، ستفشلين وتتحطمرين
كالعادة، لانتيجة إلاّ ازدياد دمارك،
كوني متصالحة مع نفسك ولو لمّرة!
فأكتر من يتأنّي لمر عذابك هي أُمك، ما ذنبها لترى
ابنتها قرة عينها تتلوى حزناً وألمًا؟
أباكِ ماعساه أن يفعل ليسعدك ولم يفعل؟
ما ذنبهم ليشهدوا فتاتهم الجميلة المشعة نوراً قد
تحولت لكومة كآبة؟
- أكملتِ السذاجة؟

• • • • • • •

كتاب الفِصَام



الفِصَام

دعيني أكمل أنا، من قال لك أني أفشل في كل
مرّة؟

لست فاشلة ولست أسيرة لأحلام ضائعة كما
قلت، نسيت!

آه الاستسلام، لست تلك التي تنهزم.

آه، ظننتك ستفهميني وأنك أكثر من يفهمني،
ولكنك كنت كالبقيّة لفرق بينكم، لا أريدك بقربي
مادمتى تحاولين إغرافي مثلهم .
ابتعدي ودعيني، سأنام.

حَذَّاقَة رجفة قلم:
نورس عين مفتاح مفتاح

• • • • • • •

كتاب الفِصَام



الفِصَامُ

تقول مايا انجلو أن كل شخص يحتاج إلى يوم يقضيه بعيداً عن كل شيء، يفصل فيه بوعي بين الماضي والمستقبل، يختار فيه ألا يرى أي مشاكل ولا يبحث عن أي حلول، ينسحب بإرادته ليوجّه واحد عن الهموم الروتينية التي لم ولن تنتهي؛ ليستوعب حقيقة أن قلقه لا يغير وتيرة الحياة كما يعتقد.

في البحر المظلم حيث لا شواطئ له، يطوف عقل
مضطرب برفقة أمواج هائجة، يتوهם من حين لآخر
أشياء تبدو غريبة وجذونية، وأن لا شيء منطقي
يفسر تلك الأوهام، إنه الفصام بوجهه العام ولكن
هناك ما هو أخطر من ذلك.

الشذوذ فرنيا (schizophrenia)

هي ثلاثة الفصام كمسمى آخر لها، فدائماً ما يختلط علينا فهم ماهية الفصام، فهناك من يعتقد أن تناقضات النفس البشرية تعدّ إنفصام، فتناقضات البشر وذواتنا تجعلنا نقف حائرين بشكل مقيت لا مدى له.

• • • • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



إذا كيف يقع هذا السلوك من هذا الشخص؟
وكيف نضع ما يصدر عنه في سياق منطقى
مطلق؟

نعم نعم، أعلم أن هذا معقد نوعاً ما، ولكن السبيل
الأجدر والأكثر إدراك لِماهية النفس البشرية هو
تقبل فكرة أو أفكار بأن للنفس خُلْجَانًا ووَدِيَانًا لا
حصر لها، فالنفس قابلة للتغير والتحول على
الدَّوَام، وإن للنفس خصال التقوى والفجور وهي
أبيَن ذلك تدُّنو وتحلُّق، فلا ينتابك الذهول
اضطراب (schizophrenia) فالشيزوفرينيا
نفسِي نتيجة خلل عضوي بالمخ أو كيمياء المخ،
وقد يكون نتيجة اضطراب الجينات، فهو نوع من
الفِصَام الذي يلقى اهتماماً كبيراً في التشخيص
وأساليب العلاج.

فهو يتمحور حول تدهور كل الوظائف النفسية التي
تُصاب بخلل شديد، فعندما تنفصل الدوائر الثلاثة
لنشاط المَرء كدائرة المعرفة ودائرة المشاعر

الفِصَام



ودائرة السلوك تبعثر ويتبعثر معها، فيكون تركيزه
في حدب المشاعر في حدب آخر، وأما سلوكه
فيكون في وادي غير واديه، فيصبح غريب
التصيرات وكأنه غريب بلا وجهة.

يُحدد هذا النوع من الفِصَام عندما ينخفض الأداء
الوظيفي أو التعليمي للمرء بشكل غير منطقي،
وكمما نلاحظ قلة التفاعل والاختلاط بالأخرين أو عدم
تفاعله بتاتاً، وزد على ذلك كثرة الأوهام لدى
المريض والكلام الغير منظم وكذلك السلوك الغير
منتظم وقلة الرعاية الشخصية لنفسه، ولا يتم
تشخيص المرض إلا على مدى ستة أشهر إذا
كانت الأعراض نفسها ولم تتغير، فهذا يؤكد وجود
المرض.

جوهر علاجه يكمن في الأسرة، فالأسرة لها دور
جدير بتحسين الحالة النفسية وخروج المريض من
إطار نفسه، فهي تمنح الدعم للمريض والتشجيع
وتزرع في نفسه الأمان والألفة، وهناك علاج

الفِصَام



يسمى العلاج السلوكي المعرفي، وهو يعتمد على
تغيير طريقة تفكير المصاب وتعليمه طرائق
للسيطرة على الأوهام التي تكبل نفسه
ولتتعايش مع فصام الشيزوفرينيا عليك
بالانشغال طيلة الوقت والاندماج في بيئتك
وتطویر العلاقات الإجتماعية، وكما يساعد
الاسترخاء والتأمل والالتزام بالعلاجات الموصى بها
كلنا نعاني صرعات سرمدية مع ذواتنا، وكلنا لم
يصل لمرفأ يجد به نفسه، ولكن يظل المرفأ الآمن
والوحيد هو الله، فلتكن نفسك مغمورة بحبه
والتقرب إليه لكي لا تضعف نفسك وتهوى بك
للقاء

حَذَّاقَةُ رجفة قلم:
إبتسام عبد العاطي سلامه

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام



شغب العقول

أخاف من قول الحقيقة، إني أعاني من الانفصام ،
وإنني في حب نفسي تجاوزت حدود الغرام، مصابة
بتلعثم الكلام وبسكتوت النيام، مصابة بكثير حديثي
وعدم مكوثي في سلام، مصابة بضجيج السجون،
إني أعاني الفقر وكذلك الثراء
أحياناً أحشر في الحفرة وأحياناً أصل إلى السماء،
أحياناً أشعر بالعمى وعيناي لا زالتا بصيرتين، أشعر
أنني زاهدةً وبأني حقيرة، مثيرة وجداً مثيرة
للفضول حد السماء، إني ذكية وأشعر جداً بالغباء.

كيف يُحلق الغريق؟

كيف أبحر في السماء؟

إني غريبة الأطوار، مبتغى الثوار، شهوة الأحرار،

حريق النهار، أمواه السحب

وأتبادل دور الأبراء والأشرار، ببررة وفجار،

شخصية في الليل وأخرى بالنهار

شخصية غريبة يسكنها جنين متعدد الأسماء،

أحياناً وجع وأحياناً شفاء، أحياناً ألم وأحياناً حنين

شغب العقول



وكذلك شيطان رجيم، أفقدني هذا الرهاب عدة ،
أحباب
لم أقترب منهم لأنني
لأنني معتاد العذاب، الذهاب والإياب بشخصياتٍ
جدد، ابدأها دوماً بالخصام، يتضح بأنه المزاج لكنه
ذاك الغرام؛ الانفصام الانفصام

حَذَّاقَةُ رِجْفَةُ قَلْمٍ:
ثواب محمد سالم خالد

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

أسرار منفص



بين مكوث الليل وغربة النهار، كان كل شيء
يخبرني بأنني أحتاج للمهدئات كي أرتاح، قليل من
العناء حول تفكيري المستمر الذي يعتنقني طوال
الوقت، لكنني لم أستفد منها إلا دقائق صمت
كادح كاد يودي بحياتي.

أسمع أصوات كثيرة، ألتفت فلا أحد أحد، وأشعر أن
هناك من يقف أمامي ويترbusن لكن لا أحد أحد،
قلت للطبيب كل شيء، لكنه اكتفى بزج الأدوية
بفمي، بأنه يريد التخلص مني، هو فعلًا يكرهني
وي يريد ذلك، أستطيع قراءة هذا من عينيه
سبق وأكدت للجميع أنني بخير وصدقوا، كيف لي
أن أكون بخير وأنا لا أستطيع النوم من غير أن
أتناول أدوية الاكتئاب؟

كيف والأصوات لا تفارقني طوال الليل؟
! سحقاً لهم جميعاً

كانوا السبب فيما وصلت إليه، ستتعجب عند
قراءتك وقد تكون أنت منهم أيضا

· · · · · · · · · ·

كتاب الفصام

أسرار منفصم



كل ما أريده اليوم هو الانعزال بعيداً من غير أن أرى
أحد، أريد لوهلة أن أجد هذه الأرض فارغة تماماً،
يموتون جمِيعاً أو أموت أنا ويبقون مع الحياة التي
عذبتني، فالموت هو راحتني الوحيدة

حَدَّاقَةُ رجفَةُ قلمٍ:
فاطمة محمد الشرياتي

• • • • • : : : : :

كتاب الفصام



عقلی ليس بعقلی

ماذا حدث معي؟

لماذا تغيرت حياتي جذرياً إلى هذا الحد؟
أنا في هذه الأيام في تدهور شديد في كل محاور
حياتي، في عملي ودراستي، ماذا حدث لي؟
كنت أعيش حياة طبيعية جميلة كباقي البشر، أنم
جيداً وأستيقظ في الصباح الباكر نشيطاً للذهاب
للعمل والدراسة، أزور أصدقائي وأقاربى ونتبادل
أطراف الحديث والضحك، كانت علاقتي طيبة
مع الجميع.

أما الآن، فأرجوا منهم أن لا يأخذوا بكلامي؛ لأنني لا
أعي ماذا أقول أساساً! فقدت الكثير من أصدقائي،
لم يبق معي إلا القليل ومن النادر أن يأتون
لزيارتي، لماذا هذا التغيير؟

تغيرت حالي منذ أن التبسني ذلك المرض اللعين
(الفصام) وأنا انقلب حياتي رأساً على عقب، لم
أعد أستطيع النوم جيداً، تطاردني كوابيس في
الليل والهلوسة نهاراً، أصبحت أفكاري سلبية

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصام

عقلی ليس بعقلی



بنسبة كبيرة، لم أعد قادراً على ممارسة نشاطاتي اليومية مثل قبل، حتى أحياناً لا أستطيع أن أضع ملعقة الطعام في فمي وأكل طعامي لوحدي، لا أستطيع السيطرة على أفكاري فقد أصبحت أفكاري لا إرادية وغالباً سلبية، أصرخ وأتكلم بكلام مخيف ولكن ليس بيدي حيلة!

هناك من عذرني لمرضي وقدر ذلك وساندني وتحمل هلوستي، وهناك الكثير من تخلوا عنني وعن محادثتي وصداقتني، ما الذي أفعله أنا؟ هذا المرض الذي سمعت الطبيب يقول لوالدي أنه مريض بالفصام، أتذكر تلك اللحظات جيداً عندما قالت أمي وما هذا الفصام؟

وحدثها الطبيب عن حالي وقال هذا المرض ليس معروفاً ما هي مسبباته لحد الآن، يأتينا أحياناً في مرحلة العشرينات، ولكن ما ذنبي؟ أنا شاب في منتصف العشرينات من عمري،

عقلٍ ليس بعقلٍ



أتعرض لهذا المرض بفقد السيطرة وأضيع في هذه الحياة، أحس أن عقلٍ ليس بعقلٍ، ولكن دائمًا ما يراودني إحساس ما بداخلي أن هذا المرض ليس نعمة وعساه أن يكون خيراً، فغالباً لطف الله يأتينا على هيئة مرض أو مشكلة أو خسارة وظيفة وغيرها...

ولكن لأندرك الحكمة منها إلا مع مرور الوقت، ويكشف الله لنا الخبايا، ربما إن مرضي هذا كان لمغفرة ذنب قمت به سابقاً، والله رزقني بهذا اللطف والمغفرة على هيئة مرض ليخلصني من تلك الذنوب، فترة من عمري وترد إلى عافيتي، وعسى ربِّي أن يرزقني بشفاء عاجل ويُجبر قلبي وقلب والدي .

"إِنَّ بَعْدَ الصَّبْرِ بُشْرَى، إِنَّ بَعْدَ الْعُسْرِ يُسْرَى".

حذاقة رجفة قلم:
هديل محمد الجبالي

• • • • • • •

كتاب الفصام



اللاواقعية

عن أي حب وبشر وحياة إجتماعية وردية تتحدث؟
كل شيء بات رماديًّا مسودًّا، البشر يؤذونك
ويحطمونك ومن ثم يسألونك بكل حماقة "لم أنت
مكتئب؟"

المحيط الإجتماعي بات يولد داخلي تراكمات لعينة
أرى من خلالها سوداوية الحياة فقط.
نعم، أنا منفصم أيها البشر، أنا صاحب الانفصام
والاكتئاب، أرتكب حماقات لا محل لها من
الإعراب، وأحدث أوهاماً وأكره أشخاصاً لا واقعية
لهم وأحبهم، وأعيش في اللاواقعية في عالم مواز
عن عالمكم الوردي، لعلني أشفى من الواقعية باللَا
واقعية، أحب انفصامي واكتئابي وأحب
سوداويتي، أحب ضحكي الفجائي بعد دهر من
الدموع وأحب اكتئاب السعادة، أحب اضطراباتي
وسوداويتي، ولكنك لا تعي حقيقة أن يحب الفرد
اضطرابات لا تعيه أبداً.

حذاقة رجفة قلم:
لبني علي رمضان

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



لا أحد يصدقني، أخبرتهم أنني أسمع وأرى أشخاصا
يؤذونني ويضايقونني وتارة يحبونني، أكاد أجن!
لا أحد يصدقني، إنهم يكذبون ويريدونني أن أجن،
أسألهم هل يرون ويسمعون ما أرى ولكنهم
يكذبون بالنفي!
كيف لا وأنا أراهم وأسمعهم!
يبدو أن الجميع يكرهني، عائلتي تصفني بالجنون،
وأصوات أخرى تخبرني عن مدى سوئي وقبحي.
أمضيت عقدين في هذه الحياة وأكاد أدخل
عقدي الثالث، كل ما ازدلت عاماً اختفى الأشخاص
في حياتي أكثر وأكثر وظهر آخرون ليحلون محلهم،
لم يعد لدي أصدقاء ولا عائلة ولا أي شخص، لم أعد
أستمتع بأي شيء، لم تعد تغريني الحياة، ولا
يغريني الموت أيضاً؛ لأنني أجهل ما بعده أريد أن
أطفو بعيداً حراً متحرراً من كل القيود التي تخنقني
وتقتل بي، أريدهم أن يخرجوا من جسدي وعقلني
وحياتي ولكنني كنت، أما الآن فلم تعد رغبتي في

الفِصَام



القتال دفاعاً عن جسدي تجتاحني، سأتركه لهم
وأطفو أنا فقط، سمعت أحد أشخاصي يتحدث عن
الموت قائلاً: ستطفو أرواحنا عالياً إلى الفضاء وإلى
حيثما نريد عندما نموت.
هذا فقط ما أعلمه عن المجهول (الموت)، ولكن
المجهول أفضل من المعروف أحياناً.

حذافة رجفة قلم:
لبني علي رمضان

· · · · · · · ·
· · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



الفِصَام

عدُّ منهَا إِلَى الْمَنْزِلِ بَعْدَ يَوْمٍ شاقِّ الْعَمَلِ،
أَخْرَجَتُ الْمَفْتَاحَ وَفَتَحْتُ بَابَ
الْمَنْزِلِ، كَانَ مَرْتَبًا وَنَظِيفًا كَالْعَادَةِ بِسَبَبِ زَوْجِي
وَحِبِّهَا لِلنَّظَافَةِ، وَكَعَادَتْهَا تَجْلِسُ عَلَى الأَرِيكَةِ
تَنْتَظِرُنِي حَتَّى مَوْعِدِي لِنَتَناولِ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ
مَعًا.

-مرحبا عزيزتي .

-مرحبا عزيزي، كيف كان يومك؟

-يوما شاق كالعادة، توبيخ المدير المتكرر
والموظفين غرباء الأطوار، والكثير الكثير من
الفواتير .

-أوووه عزيزي، هون عليك!

اذهب للإستحمام حتى أقوم بتحضير الغذاء.

-أحبك عزيزتي.

-أحبك عزيزي.

بعد لحظات...

-عزيزي جورج الغذاء جاهز، هيا تقدم.

-ما هذه الرائحة الشهية؟-

· · · · · · · · · ·



الفِصَام

جلس على الطاولة وفجأة بدأ يشعر بألم شديد في
رأسه، لينظر حوله

فلا وجود لتلك الحياة الورديه التي يراها، المنزل
في حالة يرثى له من الفوضى، الرائحة نتنة كرائحة
الجثث، السجاد ملطخ بالدم، الطاولة عليها طعام
معفن يبدو أنه مكت لفترة طويلة، يحاول العثور
على جثة زوجته، لم يجد إلا جثة متعرفة ذات رائحة
نتنة على الأريكة وخنجر ملطخ بالدم مرمي على
الأرض، ليدخل في حالة هستيريا من الصراخ لهول
المنظر البشع، ويفقد سيطرته ويقوم بضرب راسه
بالحائط حتى يختفي هذا المنظر من أمامه.

دعونا نرجع للماضي لنعرف ماذا حدث لجورج حتى
وصل إلى هذه الحالة...

إنه جورج فيليب، زوج رائع يحب زوجته ماري جدا،
يعيشان معا في حب، فهما متزوجان منذ ثلاث
سنوات، كان جورج يحب زوجته جدا ويغار عليها

الفِصَام



حد الجنون، فكان يمنع عليها الخروج إلا برفقته
ولاحظى للبقاء، وكان جورج قبل خروجه يقفل باب
المنزل بالمفتاح حتى لا يتسلل لها الخروج، ويمنع
عنها كل م الواقع التواصل الاجتماعي، فلا يوجد في
المنزل إلا تلفاز وهاتف أرضي، كانت ماري متفهمة
لغيرة زوجها المبالغة، فقد كانت تقول أنه يحبها
وما يغيره إلا حب.

في يوم ما كالعادة عند عودة جورج للمنزل، كانت
ماري تتحدث في الهاتف مع صاحب متجر البقاء
لتطلب مشتريات المنزل، أطلق صاحب المتجر
دُعاية فضحكت ماري وقالت: يالك من رجل
ظريف!

لم يتفهم جورج الذي كان واقفاً أمام الباب
ويتنفس على زوجته أنها كانت تتحدث إلى
صاحب البقاء، ليدخل المنزل خلسة ويتجه إلى
المطبخ بدون نقاش، أحضر السكين وخرج،

:::::::::

كتاب الفِصَام

الفِصَام



ووجدها مازالت على الكتبة وأمامها الهاتف
وتتحدث، ليأتي من خلفها ويقوم بطعنها ستة
وثلاثين طعنة حتى ماتت ماري مكانها.
وحين أمسك الهاتف، اكتشف أن من كان على
الخط هو صاحب البقالة، أمسك الهاتف وقال له:
يالك من رجل ظريف!
منذ ذلك اليوم يعيش جورج مع زوجته ومنزله
الرائع، ولكن في خياله فقط.

حُدَّاقَة رجفة قلم:
مريم جبريل عبد الحميد

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



حاول أن تخرج للمشي كي لا تسمع مسامير
الصمت وهي تدق في رأسك، وكأنك مجموعة من
الدبابيس العالقة في مُنتصف حنجرة ما، لا
 تستطيع أن تلقي التحية أو تلوّح بيدك في ظلمة
 النهار ومصباح الليل، وإذا حدث ذلك حقاً لاتعد إلى
 حجرتك المؤلمة، بل سر نحو ذلك النائم وأيقظه،
 ثُمّ اذهب إلى الالماكان الذي يصنعك، والأغنية التي
 لا يشعر بها سوى قلبك.

شرارةً ما قد تحولك من مجنون إلى عاقل، أحاول
 كثيراً أن أقتبس دور شاعر بسيط، يجلس ويضحك
 على ندبات جروحه ونزف شفته، وحدنا هنا وهناك،
 ننتشلي من الحزن كأس السعادة الامتناهية، وكأنه
 ورق ممزق من الجدران الثمينة، نلتقي يميناً
 ويساراً، ولا نرى غير نافدةٍ تطلُّ على اللاشيء الذي
 يصنعنا.

أتساءلُ بيني وبين نفسي حول عشرين سنة



الفِصَامُ

مضت وانقضت، طفلة ثم شابة، عمرى مَّا مثلَ
الشبح في جسمى وأنا لا أقوى على الحركة.
أنا خائفة، بل أنا رصاصةٌ تهربُ من جسدٍ إلى
جسدٍ، مثل المذنب البريء ولا مكان لِوقوفه أبداً.
تُرى كم عمرى الآن؟

أُخْرِيفَانِ يَرْتَجِفَانِ بِمَبَانِي الصَّيفِ، أَمْ أَرْبَعُونَ شَتَاءً
يَخْتَلِقُونَ الْمَشَاكِلِ لِلْمَلَمَةِ الْأَرْوَاحِ الْعَالِقَةِ بَيْنِ
الْقَتْلِ وَالْقَتْلِ؟

آه يا رأسي!
به زلزالٌ وكأنّه أرضٌ موحشةُ، وحيدةُ أنا في كل
الأوقات، في الصباح والمساء، ثم الربيع والخريف،
في المقهى والدراسة، ثم في الصمت والعناء.
أنا لا أشعر بشيءٍ سوى غرابتي عن هذا العالم،
الأرضُ تركلُ ظليُ والسماءُ تتركُ غربتي، يشتمونَ
قلمي وتسقطُ أننيابي، وكأنّي حاكمٌ ضعيفٌ لا يعرفُ

الفِصَام



كيف يعدلُ بين أوزانِ المملكةِ والشعر.

أناُ أبصُرُ الآن، ها هي المقابر تلتهم كلَّ ما فيها من
أنذال، وتوسَع من حجم فكَّها اللعين، الأرضُ
غاضبةٌ وكأنَّها جحيمٌ بشري على هيئة رأس كروي،
يحقُّ لكَ أن تزرعَ ضحكةً خفيفةً على وسادة وجهكَ
وأنَّت تمثِّل الدورَ السعيدِ دائمًاً مُرددًا: يا لكم من
حمقٍ!

إنَّها مجردُ ترهات، يحقُّ لكَ أن تناقشَ بقوَّةٍ وكأنَّكَ
سفينةٌ من الثقة، تمشي بخطواتٍ واضحةٍ وحركاتٍ
بلهاء، أيضًاً يحقُّ لكَ أن تصفعَ أحدَهم دون سبِّ
فقط ليهداً قلبك ولو تأكلت دماؤك من الداخل.
إياكَ أن تظهرَ أي ردة فعل، فقط تظاهر بنوعٍ من
اللامبالاة واصبحَ بسخريَّةٍ وكأنَّكَ حوضٌ من
الصقيع، بعد ذلكَ يمكنكَ أن تسخرَ منهم بسذاجةٍ؛
لأنَّكَ لا تقوى على شيءٍ، ثم امسح بخار أنفاسهم
وعذاب نبض قلوبهم، ونم وحيدًاً سعيدًاً، وكأنَّكَ



الفِصَام

غارق بنسوة الحب والحياة.

لا تنسَ أَنْكَ مصابٌ بالهشاشةِ والعُبَيْثِيَّةِ، وبينما
تحاولُ أَنْ تخفي ذلك سيظهرُ خوفك رغماً عنك
ليصرخ بصرامةٍ، لا بأس في ذلك، فأنتَ أساساً كلَّ
صباحٍ تتقيأُ حزناً من عينيكِ وتمارسُ عذابكِ
اليومي كروتينٍ بشريٍ ممل، أنتَ مثالٍ حقاً! لأنَّكَ
سمعتَ وتأقلمتَ مع الاعتيادِ الكوني دونَ أَنْ تخونَ
نفسكَ.

حذاقة رجفة قلم:
ملاذ بشار المظلوم

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



ما الفِصَام وكَيْفَ اسْتَفْحَلُ الْأَنَامْ؟

أَتَرَاهُ عَضْوِيًّا أَمْ هُلْ تَرَاهُ مِنَ الْهَيَامِ؟

لوهلة ظننته عادياً فبحثت عنه ملياً، فرأيت شيئاً
محزناً خيالياً، سببه ينقسم لنصفين، القسم الأول
سبباً وراثياً أما الآخر فإنه بيئياً ناتج عن الإملاق
الشديد أو سوء التغذية، وهو ما يسمى
بالـ"شيزوفرينيا" أو انفصال العقل، فأحياناً يجد
الفرد منا نفسه مضطراً إلى التخلص من عقله
والهروب إلى مكان ما لا توجد فيه هذه الحقائق
المؤلمة بهذه الكميات الأليمة، أو حتى الواقع فيه
كحفرة في منتصف الطريق إلى السعادة والأمل .

حَدَّاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
فاطِّمَةُ مَفْتَاحِ اللهِ

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



أنا لست أنا

أربكتني الحياة وألبستني من ثيابها ما يحلوا لها
وعادة ما يحلوا لي، جردتني من هوية لم تكن أنا،
جعلت الناس تراني بعيون طبعها والطابع صمّمته
أنا، كنتُ شخصاً وفيأً لدى حبيبي وكلباً لا هثاً عن
مرأى الحياة بأعين الناس، سكنتُ داخل جدران
بيتي وجعلته جنة تسكنه ملكة جميلة، ملكتُ من
حسن السيرة ما يتمناه جميع الرجال ولكن كان
سُحتاً، كان رغبة لإكمال ذات فارغة، أملؤه لخوفي
من تحدي الواقع بالنواقص، كنتُ مريضاً نفسياً
ممزوجاً بالنكسات، فأحياناً أكون ذا طعم الوفاء،
وأحياناً مخادع لا يعرف من الشهامة إلا ما يراه في
عين امرأته وطفله المدلل.

بني، قد أكتب لتري اليوم والدك كيف واجه الحياة
باضطراباتها، قد أضمد جرحأً وفتحته ندبات
الحياة، قد أجعلك تتجرد مني أو تهتف بأعلى صوت
"لقد كنت متمرداً على الجميع ولكنك بنظري قائد
اعتز شرفأً به".

أنا لست أنا



أتعلم بني، لن تعرف شيئاً كهذا!
أودك أن ترى شيئاً ملموساً؛ لتدخل إلى غرفتي
وتفتح خزنة أموالي، لماذا أجدك ترددت؟!
لاتخف بني من الواقع مثلي، كن شجاعاً كوالدتك،
فهي المرأة والحبيبة التي ترعرع تحت جناحها
الأمان الذي احتواني في جوف قلبي، إلى تلك الأم
التي عاملتني كالطفل، يخطئ وتغفر زلاته لأنه لا
يعرف من الثواب والخطأ شيئاً.

بني، أملك نجحت في احتوائي وعليك أن تنجح
باحتواها، لا تكن كوالدك تهرب من الحياة إلى
حضنها، اجعلها تهرب هي من العالم وترتمي في
أمانك، لا تغضب عينيها ولا تنهش صحتها كما
فعلت أنا، اجعلها مدللة مثلك.

والآن حبيبتي الجميلة، أصواتي البيت لم تنطفئ
يوماً لأنك أنت من كان الشعاع وينير عتمته التي
نامت في عيني، يؤسفني أن أكتب إليك أنت

أنا لست أنا



وطفي المدلل الذي جعلني أرى نفسي بعين أخرى
وفي مكان آخر لم أراه إلا في وحي خيالاتي.
والآن!!

أول مرة التقينا فيها كان أول يوم في حفل زفافي،
ما قبل ذلك اليوم كان الجميع عابر في نظري، كنتُ
شخصاً يحب التلاعيب بكل شيء، بالمشاعر
وبالأشخاص وأحياناً حتى بنفسي، نعم بنفسي!
شخص مثلي لديه من هذا الكم الهائل من
العلاقات المحرمة الملمسة والغير ملموسة كيف
ستبدو حياته!

وتاجر كبير في التهريب ولديه الكثير من قضايا
النصب والاحتيال، متمرد على نفسي وعلى
الجميع، صارم في تدمير ما حولي، حتى التقينا...
نعم، التقينا ولازلت كما أنا وربما ازداد الأمر بعدك،
أردت أن أتسابق مع الحياة وأظفر بك رغمما عن
نفسي، أردت أن تركض السنين وأراك بجانبي،
واليوم فعلتها وصار السقف فوقنا، واجهنا الجميع

أنا لست أنا



حتى اجتمعنا ولكن لم يتوقف الأمر عند هذا الشيء، فأردت أن تعيشني كالملكة بتاج أموالي حتى انتابني مرض الخوف، وأصبحت أخاف من نفسي على نفسي، زرعت عدسات المراقبة داخل البيت وأجهزة التنّصّت في كل مكان، امتلئ البيت بالأثاث والتماثيل الغالية والراقية التي تجلب الانتباه فور دخولهم إليه،رأيت مفاتن تحلو للرجل وامرأته حين رؤيتها، ودخلت في محارم بيتك وأنا مستمتع بالنظر لمفاتن القوارير، كنت عند دخولي للمنزل وفي كل مرة أنظر بتمعن، أريد الجميع أن ينظر له كما أنظر أنا عندما أملئ نصبي بالعدم، أتذكر بأنه كان لدى الكثير من الأصدقاء في بداية عمري حتى بإحدى الأيام قال أحدهم أنني شخص مريض وهو يمزح، فقررتُ الانتقام والنيل منه، كان لديه كم هائل من الطيور والغنم فدخلت متسللاً إلى منزله ونجحت في تنفيذ خططتي لأنني أعلم أنه يحبها كثيراً، قمت بفعص رقاب كل تلك الطيور

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



أنا لست أنا

وطعنت تلك الاغنام وأنا أتلذذ وكأنه هو الذي كان
أمامي، أريدكم ألا تخافوا مني ولا تتحدثوا مع
أنفسكم كيف بقينا كل هذا الوقت مع شخص
مريض كهذا، نعم أنا شخص مجرم ومنفص
شخصيا ولكن لدي قلبان في منزلي وأخاف عليهم
من نفسي ومن العالم المرعب المليء بانسخى
"قلبك وقلب طفلنا المدلل" كنت فور دخولي إلى
البيت أرتدتكم كتوب راحة والنوم يا إلهي عدتو
خفيفاً من عباء الحياة واثقالها التي أحملها
بالخارجمرت الأيام وتتألت السنونوها أنا أقف
أماماً واقع يقرعني هنا وهناك تآزمـة حالي
وأصبحت منفصـم شخصياً فساعة ترانـي اضـحكـ
وسـاعـة تـجـدـنيـ أـنـفـرـ فـ أـعـنـ وـأـحـدـ تـنـقـلـبـ موـازـينـيـ
وـاخـيرـاـ أـوـدـ أـعـتـرـفـ أـنـ شـخـصـاـ فـاشـلـ تـهـارـهـ عـلـيـهـ
جـدارـنـ بـيـتـهـ لـاـيـرـاءـ وـلـاـ إـمـرـاءـ وـلـاـ طـفـلـ مـدـلـلـ اـنـاـ
المـريـضـ الـذـيـ لـاـيـرـاءـ الـوـاقـعـ إـلـاـ فـ وـحلـ تـهـيـئـاتـهـ..

حذاقة رجفة قلم:
زكية محمد الا Howell

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفصام



جُرِحْتُ وَكَانَ الْفِصَامُ السَّبِبُ

كان سبباً واضحاً يجعلني أبتعد عما أحب ، أتألم
ممن أحب ، كان كافياً ليجعلني أرى الناس بأعيون
مفاجيرة.

أفكار تدور بعقله ولا صحة لها من الواقع، يوماً يراك
صديقاً وآخر عدواً، جميل الابتسام خبيث التبسم،
غريب الفكر قوي الإقناع، حب الإنسان للناس أمر
جميل، ولكن حبك لأولئك المتقمصين لشخصيات
لا تشبههم ويقومون بنشر الأخبار السعيدة وهم
سعdae وتارة الأخبار الحزينة وهم بحالة حزن
لتكتشف بعد مدة أن كل تلك الأخبار كانت مزيفة
وكاذبة، أولئك حين تنظر لهم على أنهم أصدقاء
أعزاء وينظرون إليك بابتسمة خبيثة، بعيون تقاد
تنفجر من الدموع والحزن، تهرع إليهم مسرعاً: ما
بكم ؟

ليجيبيوك: ليس بنا شيء، هيا لنذهب.
وعندما تكتشف الأمر على حقيقته تتذكر كل تلك
المواقف والأحاديث، تنعت نفسك بالغباء!
كم كنت غبياً حينها وكم أنا قوي اليوم ، تعلمت أن

جُرِحْتُ وَكَانَ الْفِصَامُ السَّبِبُ



اري للأشخاص ليس دائمًا صحيح ، حين أُعجب
باللطيف وبالقوى و أتعجب من الطموح، وأختار أن
يكون هؤلاء أصدقاء ثم أعزاء، في بعض الأحيان
أُخْفِقُ الاختيار وأحزن، ولكن أدرك بأنني اكتسبتُ
المعرفة والمناعة التي تحفظ مشاعري وتقوّيها
عند اختياري.

مرة أخرى، لن أندم عن معرفتي بشخص لديه
الفصام.

أتسائل هل كان يدرك بأنني حقيقة وليس تلك
الأشياء التي يراها؟

هل كان يدرك بأنّ هذا صوتي وليس تلك
الأصوات التي يسمعها؟

أقدر بأنني اكتشفت بأنك مصاب بمرض نفسي
وهو الفصام ، ولكن من يقدر ألمي وتلعلبك بي؟

حَدَّاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
ريحان محمد زيد

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفصام

الفِصَام



في الساعة الحادية عشر والنصف ليلاً، كنت قد أنهيت قيامي بصلة الوتر، وبينما أنا جالسة أقرأ حزيناً من القرآن دخلت إلى الغرفة وكأنها شعرت بالسکينة، لكنها تبدوا شاحبة، أظن أن حالتها بدأت تزداد منذ فترة والبؤس يحيطها، صارت ضعيفة واهنة، أشبه بحزمة قيش هزيلة، لدرجة أنه يمكن بلطمة من جناح البعوضة أن تقلبها، سألتها عن حالها، فأخبرتني أنها تنجد الراحة التي أصبحت تُغريها، فالصخب في رأسها جهنمي والأصوات لا تنتهي، وبينما نتحدث دخل قظ فجلس على السرير وإذا بذلك أراها شاخصة إليه بصرها، وكأنها رأت شيئاً غير متوقع على الإطلاق.

لم أستطع فهمها، لكنها أخبرتني أيضاً بأن هناك أفكار وأصوات تغزوا دماغها، وأردفت بأن بعضها أفكار غريبة وشاذة وكأنها مريضة، وبأن هناك قوى خارجية أو شيء يتحكم بأفعالها حتى وصل الحال

الفِصَام



بأنه من الصعب تغيير اعتقادها الزائف، من المشقة على نفسي رؤيتها هكذا، فقد كانت بإرادة صلبة العزيمة، هادئة النفس، بكلماتها تتدفق الحياة وتفيض قوة، وتحمل إلى معاني مفعمة بالحنان، كل شيء كان يبدوا لها وردياً، لكن في الأونة الأخيرة انخفضت دوافعها نحو أهدافها، فأصبحت تمكث في المنزل فترات طويلة دون محاولة التواصل مع أحد، بالكاد تخرج من غرفتها، تهتز نفسي شفقة عليها ويرق قلبي لها وهي تعيسة بائسة، تعطي انطباعاً لمن يراها من أول نظرة أنها مرتبكة، غارقة في خيالها وداعية للشجن.

بعد شهور ازدادت حالتها، أخبرتني بأنها تعتقد بوجود أشياء في رأسها، وأنهم يصنعون أفكاراً في عقلها ولم تكن هي، لم تكن حتى من قام بالتفكير بها، سألتها عن نوع الأفكار، فأجبت بأنها غريبة، مثلاً منذ بضعة أيام خطرت لها فكرة حفلة التتويج، وهذا شيء غريب لأنها قالت بأنها لا تتبع هذه الأشياء بالعادة!

· · · · · · · ·
· · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



-أنهم يضعون برأسِي جهاز تعقب لكي يتسلّى لهم
معرفة مكاني طوال الوقت، أستطيع الشعور بها
تدور داخل رأسي
-من هم؟

- زميلاتي في المدرسة، كنت أعلم بكرههنّ لي، لا
أعلم لماذا فعلن هذا بي!
أنا لم أفعل أي شيء خاطئ.

-أعتقد أن عليك الذهاب معي لزيارة طبيب نفسي.
أنا لستُ مريضة، ولم يحدث معي شيء سوى
هذا الذي برأسِي.

بعد محاولات عدّة أجبرتها على الذهاب، وبعد
التشخيص اتضح أنها كانت تعاني من (schizo
(phrenia

تعلمتُ أنها تحتاج إلى عناية، وأخبرتها بأن تعتنني
بصحتها وتأخذ العلاج، فالطبيب قال أن الأدوية
ليست فعالة بالكامل، أيمكن للمرء أن يعتاده
بمضي الزمن شيئاً فشيئاً!؟



الفِصَام

ولكن وبفضل الله كان للعلاج مفعول جيد، فقد لاحظت تحسنها ولازالت في تحسن، فعندما خرجنا من المستشفى كأنها شخص آخر، كانت هادئة أكثر من الطبيعي، صامتة لا تعلق عن ما يجري حولها من أحداث، كان هذا الأمر كما شرح لنا الطبيب النفسي بأنه من الأعراض الجانبية للأدوية العديدة التي تأخذها، استغرق الأمر شهوراً عدة، ولكن الحمد لله وبعد جلسات علاج عديدة واستمرار في أخذ الأدوية تمكّنت من العودة إلى أرض الواقع، وبفضل الله لم تُعد تسمع أصواتاً تهمس في أذنيها أو تتصور خزعبلات وأوهام غير واقعية.

نهاية، نحن بحاجة إلى التوقف عن التعامل مع الأمراض العقلية باعتبارها شيئاً محرماً أو كوصمة عار إلى الأبد، وهذا ما يمكن أن نبدأ به فقط مع أنفسنا.

حَدَّاقَة رجفة قلم:
مَرِيم محمد الزِّيَانِي

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام



محاُظ بالمرضى الفصاميين

صباُح سيء آخر...

أووه، إنها السابعة والنصف، ستأخر مجدداً
وسأتعرض للتوبيخ للمرة الثمانين من مديرى
المتعجرف.

يا إلهي، لن أستطيع تناول إفطاري كالمعتاد، يكفي
أنني لا أنسى وجبة الإفطار التي يقدمها لي كل
صباح من كلماته التي تسد الريق
أوقفت سائق أجرة وأعطيته موقع الشركة، أخذ
يتحدث عن مواضع غير مرتبطة بجمل غير
مفهومة وليس هناك أي قرابة في معانيها
نظرت إليه بغرابة، ثم التفت إلى النافذة غير مبالٍ
لأمره، بعد دقائق...

تفضل يا سيدي، لقد وصلنا.

تفضل أجرتك.

نزلت راكضاً وأنا أثبتت ربطة عنقي في عجلة

صباُح الخير لصانعيه-

- هههه، صانعيه؟

رد المدير بسخرية معتادة، هذا ليس بغريرٍ على

شخصه المستبد

:

كتاب الفِصَام



محاُظ بالمرضى الفصاميين

ما الذي أخرك اليوم؟-

ألم توقظك أمك؟

ضحك الجميع في استسلام ومجاملة
في الواقع لم أنم البارحة، وغفوت صباحاً لدرجة-

أنني لم أنتبه لمنبه الاستيقاظ

متوقع، اذهب إلى مكتبك أيها الوغد، تنتظرك-
مستنداتٌ متراكمة.

اتسعت عيناي في استنكار، ثم زفرت في غضب
ودَنوت من مكتبي.

تساءلت في طريقي، ترى ما الذي يجعل هذا الفظ
يتصرف هكذا؟

أهذه تصرفات مدير؟

لملمت كومة المستندات بحركة بطيئة وفي كل
ورقة أشتم فيها طباعة المعيبة وتسلط لسانه،
اختلسَتُ النظر جانباً حيث يجلس موظف غامض
تغلب عليه سلوكيات غير هادفة، وكثيراً ما يقضى
أظافره أثناء قيامه بوظائفه، وبعد انتهاءي من
عملي خرجت لأقصد طبيباً نفسياً، لعلي أجد علاجاً

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصام

محاڑ بالمرضى الفصاميين



لمديري المتعرجف، وأنا في طريقي رأيتُ مسناً
يقطع الطريق في زحام السيارات، صرختُ من
بعيد ودنوتُ له مسراً: أنت يا عم، انتبه
لكنه نظر لي بتبلّد ولم ينطق بكلمة، ثم استدار
وأكمل طريقه، كانت تظهر على هندامه قلة
النظافة ولا يبالي بأي شيء، وكأنه فقد أعز ما يملك
حتى أصبح كومة من الحطام أو كأنه جثمان بلا روح
وأخيراً وصلتُ إلى الطبيب
مرحباً، أيمنني الدخول؟ -
نعم تفضل -.

طاب مساؤك، أيمنني الاستفسار عن شيء ما؟ -
تفضل يابني، ما هي مشكلتك؟ -
المشكلة ليست أمراً شخصياً، ولكنني أريد بعض -
الأجوبة لتساؤلاتي، مدري دائم التوبيخ وكثيراً ما
يفرض نفسه علينا وكأنه حاكماً أو ملكاً وهذا لا
يتنااسب مع سيكولوجية العمل، أظن أنه يعاني
انفصاماً

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



محاُظ بالمرضى الفصاميين

هل يتحدث كثيراً عن مواضع غير مرتبطة-
بعضها؟

إلا، ولكن لحظة-
رأيت هذا في سائق الأجرة صباح اليوم
يبدو أن السائق مصاب بالفصام الغير منتظم.-
دعنا منه.

هناك مرض فصامي يدعى "الفصام الجامودي"
وهذا النوع يا بني يتصرف مريضه بسلوكيات غريبة
وحركات غير نمطية، أيعمل مديرك هذه الصفات؟
كلا، لكن ما ذكرته صادفني اليوم عند الموظف-
الذى يجلس جانب مكتبي
أهذا مرض؟

نعم، ويعُد من أندر أمراض الفصام-
لم أنتبه إطلاقاً، ظننت أن تصرفاته ما هي إلا-
طبع ساذجة فحسب
حسناً، يبدو أنك صادفت أكثر من مريض لهذا-
اليوم.

· · · · · · · ·

كتاب الفصام



محاُظ بالمرضى الفصاميين

قالها الطبيب ممازحاً لي، ثم أكمل
انظر، لدينا نوع آخر من الفصام يحاكي تبلد-
المشاعر وبطء الحديث وأحياناً يصل الأمر إلى قلة
الاهتمام بالنظافة الشخصية، لا أظن أن مديرك
سيكون على هذا الحال.
لا لا، ليس بهذه الموصفات إطلاقاً، فهو يحب-
أن يظهر أفضل من الغير في هندامه وشكله، ولكن
لحظة!
أعد لي موصفات المرض من فضلك
قلت أنه يعاني من تبلد المشاعر وبطء الحديث-
و...
قاطعته متوجلاً وقلت: تالله رأيت عجوزاً مسناً كاد
يفارق حياته اليوم، ذهبت مسرعاً إليه لكي أوقفه
ولكن لا جدوى من تنبيهي! استدار وأكمل طريقه
متجاهلاً صراخي، ماذا يُدعى هذا المرض؟
يُدعى بالفصام المتبقى، من المحير أننا لم نصل-
لموصفات مديرك



محاُظ بالمرضى الفصاميين

قلت لي للتو أنه يحب أن يظهر في أفضل حال
دائماً، هل يرى نفسه فوق الجميع؟
بالضبط.

ضحك الطبيب بطرافة وأخذ يدون ملاحظاته في-
وصفة طبية، ثم نظر لي من تحت نظارته الطبية
وقال برسمية: مديرك مصاب بنوعٍ معتاد، هذا
النوع يصاب به أصحاب المكانات المترفة مثل
المدراء والرؤساء غالباً، وهو ما يُسمى بجنون
العظمة.

كيف أستطيع مساعدته؟-
لن تستطيع؛ لأن هذا المرض يعتبر مكتسباً.-
ستختفي هذه الأعراض وتظهر حسب الموقف، لا
تتأخر عن عملك مجدداً.

أظن أنني محاُظ بمرضى الفصام-
ضحك الطبيب وقال: يبدو ذلك يا بني

حذاقة رجفة قلم:
شذى خالد كرناف

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

جلسة مع مريض الفِصام نبذة



الفِصام القُطني: اضطراب عقلي حاد ونادر، يُسمى أيضاً بالفصام الجامد، يتميز بسلوك حركي صارم، وعادة ما يتضمن انخفاضات كبيرة في الحركة الارادية أو فرط نشاط وهواجس، وفي بعض الحالات يُصاب المريض بحالة من الجمود الشبه كامل، وغالباً ما يأخذ وضعية كوضع التمايل، كذلك قد يظل ساكناً في وضعية صلبة لساعات أو حتى أيام، قد تشمل أعراضه حالة مقاربة جداً من اللاوعي نوبة نشوة بجسم صلب، أو أن تبقى الأطراف في الوضع الذي يضعها فيه شخص آخر، عدم وجود استجابة لفظية، كذلك عدم وجود محفزات استجابة

أسباب الفِصام :

عامةً تكون وراثية أما أنواعه فلا تُعد، كل نوع أبشع من الآخر في أعراضه، منها النادر ومنها الشائع والمزمد وخفيف الأثر (عافاكم الله من كل سوء وأسفى كل مريض يُعاني فوق همه هم البيئة المحيطة)

جلسة مع مريض الفِصام



بينما كنتُ في دوام عملي أستقبلُ الحالات
"المرضية، ندحت المُمُرّضة": "التالي"

دخل فتى يبدو عليه الأدب والنضج والذكاء، عيناه
تلمع ببراءة الأطفال وخوفهم أيضاً، استقبلته
بهدوء ثم سالتُه: ما الذي أتي بك إلي؟
ردَّ قائلاً: من الصعب الإجابة على هذا السؤال
قلت: هل يمكنك أن تُخبرني لماذا؟
فأجاب: أعتقد أنني لا أستطيع

نهدتْ تنهيدةً تُجدد طاقتني وكأنني انتقلتُ بها
من مرحلةٍ إلى أخرى، ثم قلتُ له: إذاً كيف
سنتكلم؟

أخبرني كيف انتهى بك المطاف هنا؟
ومن قرر مجيئك إلي؟!

قال: الطبيب النفسي... الطبيب النفسي هو الذي
قرر كل شيء، وأرسلني إلى هنا

جلسة مع مريض الفِصام



- إذاً، هل أخبرك طبيبك لماذا عليك المجيء هنا؟-

- لا، لم يخبرني -.

هل أخبرك أي شخص عن السبب؟ -

- لا.

هل لديك أي فكرة عن ذلك ؟ -

أجاب بنبرةٍ مُرتجفة: أجل، أنا لست كبقية الناس

على أي نحو أنت مختلف؟ -

وَضَّحَ لِي!

أحاول فعل أشياء لا يفعلها أحد، حتى تفكيري -

وأفعالي مختلفان على من حولي

أعطني نبذةً عن الأشياء التي لا يفعلها أحد كما -

قلت!

كعزم البانجو والقيولا -.

وهل عزم البانجو والقيولا سبباً لقدومك إلى

المشفى!؟

أجل، أعزم بشكلٍ مختلف لا يرضي الناس من -

حولي، حتى حين بقائي بعيداً عن المعافف أبدو

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصام

جلسة مع مريض الفِصام



غريباً، لذلك هُم يكرهونني، لا أستطيع السيطرة
على نفسي. -كيف شعرت بعدم تقبّلهم لك؟
لأن والدائي لا يحباني وكذلك أقاربي، وأيضاً ليس-
لدي أصدقاء
حسناً أخبرني، هل ترى خللاً في نفسك أو مُعضلةً -
تعاني منها؟
لا شيء، باستثناء تلك الأصوات التي تنهش-
رأسي والهواجس التي تردد على مسامعي بأنني
فاشل، يائس، غير مرغوب، لا يليق بي سوى
الموت، وتلك الحالة التي تصيبني فتجعلني ساكناً
مثل المسمار

هل تفهم ذلك أحدٌ من هُم حولك؟ -
أجل، تلك الخيالات التي رافقتنـي معـ أنـني لا أراها،-
لكن الطبيب النفسي أطلقـ عليها هذا الاسم.
ولكن هل ترى أن هذه أسباب كافية لمجيئـك هنا؟-

جلسة مع مريض الفِصام



بِمُجرد اعتقادِي أَنِّي لَا أَنتمي إِلَى هَذَا المَكَان--
وَالَّذِي هُوَ مُسْتَشْفِي لِلأَمْرَاضِ الْعُقْلِيَّةِ- فَإِنَّهُمْ
سِينَقْلُونِنِي إِلَى مَكَانٍ أَسْوَءَ مِنْ هَذَا، لَذُلُكَ عَلَيَّ أَنْ
أَرْضِي بِحَالَتِي هَذِهِ.

دُهِشْتُ بَيْنِ وَبَيْنِ نَفْسِي مِنْ إِجَابَاتٍ كَهَذِهِ، لِبِقْ
فِي حَدِيثِهِ، مُدْرَكٌ لِمَا هُوَ عَلَيْهِ، يَصْمِتُ بِتَائِي قَبْلِ
كُلِّ إِجَابَةٍ أَحْصَلُ عَلَيْهَا مِنْهُ، يَعِي جِيدًا تَخْلُفَ الْبَشَرِ
وَمَدِي جَهْلِهِمْ فِي عَدَمِ تَقْبِيلِهِمِ الْاِخْتِلَافِ، تَابَعْتُ
أَسْئَلَتِي هَذِهِ مَتَعْمِدَةً أَنْ أَصْلِ لِأَعْمَقِ نُقطَةٍ وَعَيِّ
فِي ذَاتِهِ، فَقَلَّتْ لَهُ: إِذَا مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِكَ أَنْتُ، مَا
الَّذِي أَتَى بِكَ إِلَى هُنَاءِ؟
سِبْقًا وَأَخْبَرْتُكَ أَنِّي أَقْوَمْ بِأَفْعَالٍ شَادَّةٍ تَؤْثِرُ عَلَى-
تَفْكِيرِي وَتَصْرِفَاتِي.
مِنْ حَكْمِ عَلَيْكَ بِهَذَا؟ -
. الطَّبِيبُ النَّفْسِيُّ لاحظَ هَذَا-
ما ذَا لاحظَ؟-

جلسة مع مريض الفِصام



أُنني لستُ سوياً كما البقية -

كيف عرف هذا؟

من طريقة كلامي وتعابير وجهي عندما أتكلم كما
هو الحال الآن

الكنني لم أرى أي شيء مختلفٍ بك

لكنهم أخبروني أن هذه ليست الطريقة التي -

يتحدث بها الناس أو يجلسون بها

هل لديك فكرة لما أنت مختلفٌ إذاً؟ -

لا، لكنني أعتقد أن الناس يتحدثون هكذا -

إذا من وجهاً نظرك أنت وليس الآخرين فأنت -

تعرف جيداً أن تزن كلامك قبل أن تقوله، لديك

شغفٌ تسعى إليه، تُفكّر وتتصرف كما يفعلون هم.

- تماماً-

إذا لا فارق بينك وبين الآخرين، كل هذه مجرد -

شكليات سطحية كلّ مِنَّا له ماهيتهُ الخاصة التي

خلق بها، هذه ليست أسباباً كافية لمجيئك هنا،

ما هي الأسباب الأخرى التي قيلت لك أو التي تراها

في نفسك لتفسر وجودك هنا؟

· · · · · · · ·
· · · · · · · ·

جلسة مع مريض الفِصام



من المفترض أن لا أكون على ما يرام من الناحية-
العقلية، فأنا لست طبيعي
وماذا أيضًا؟
أين تكمن المشكلة تحديدًا؟!
لم يخبرني أي طبيب بذلك من قبل-
هذا لا يصدق-!
كيف تُنصل لشخص لم يوضح لك ما خطبك
تحديدًا؟
هذا ما توجب علي فعله كما قالت أمي-
حسناً أخبرني، هل لديك مخططات إن سارت
الأمور على ما يرام معك؟
أجل، سأتدرّب لأحصل على وظيفة كمُدرب-
موسيقى في أحدى الجامعات لأعلم الناس العزف
وأكون قادرًا على العزف لهم أيضًا، ولطالما أحببت
الصالات الرياضية لكن تشکل جسمي الدائم
يمعني، سأراودها هي أيضًا



جلسة مع مريض الفِصام

حسنًا، عليك الذهاب والسعى وراء حلمك، -
صدقني كُل ما سمعته من الأطباء مجرد خرافات
علمية يدرسوها لسبع سنوات مُتتالية، لا وجود
للأمراض، أنت مختلف وعليك أن تفرض نفسك
على الجميع، ومن حقك أن تجد احتراماً لهذا
الفارق، لا تأبه لأحد، اتفقنا؟

ابتسم ابتسامةً عريضةٌ تُوحِي إلَيْ بالرضا عن
نفسه ثم خرج، وبينما أرتشف قهوتي استعداداً
لاستقبال الحالة الأخرى أفزعني صراخ الممرضة،
فهرعْتُ مُسرعةً إليها، وقبل أن أسأل ما الخطأ
ووجدت ذاك اليافع الموسيقي قام بشنق نفسه
على باب المستشفى، قالت لي: لقد خرج والفرحة
تغمره، حتى بدأ يُخاطِب العدم ويقول "ليس هذه
"المرة، أتركني وشأنني لقد وجدت حافزاً
تنهدتْ تنهيدةً بملء الكون وقلتْ في نفسي
بحسرة: هذه مرة أخرى فاز فيها المجتمع وخسرتْ

أنا

حذّاقة رجفة قلم:
غُفران صلاح جَلِيد

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصام

الفِصَام



تلك التخيلات التي تداهم رأسي المشوش، أفكار
ليس لها معنى، أصوات أسمعها وحدي، لا بل هم
لا ينصلون، صرخ وضجيج مستمر، في عالم مليءٍ
بالوحوش، ربما أنا الوحش الحقيقي، الكل يحاول
إيذائي-وربما أنا من أحاول إيذائي- فأحاول الابتعاد
فقط، أصبحت أعتزل الجميع ولكنني أراهم من
حولي، لا أريد شيئاً سوى البقاء في هذا المكان
المعتم، لا بل أريد الحرية، ومشاهدة ضوء القمر
يتسلل من تلك النافذة الصغيرة حتى يختفي
لا، لا أرجوك لا تقترب، فأنا أخاف الضلال
هناك شيء يدفعني لكسر تلك المرأة وبتر أوردي،
لا زلت أريد العيش، أصبحت مُتعاطي، وببدأ
جسدي هزيلًا لا يقوى على الحراك، لا أحد يدرك،
فلما البقاء؟
ففي الغالب البقاء للأقوى، حتى من كان أنيسي
يعتقد أنني مختل

الفِصَام



لَكُنَ الْأَمْرُ لَيْسَ كَذَلِكَ، أَنَا حَقًاً أَرَى شَخْصًاً يَحَاوِلُ
قُتْلِيِّ، وَلَكُنَ لَا أَحَدٌ يَفْهَمُ، حَتَّى أَنَا لَا أَفْهَمُ، أَنَا خَائِفٌ
مِنَ الْجَمِيعِ وَالْجَمِيعُ يَخَافُونَ مِنِّيِّ، وَلَمْ أَعُدْ أَسْتَطِعُ
الْتَّفْكِيرَ حَقًاً

حَذَاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
إِيمَانُ عَلَيِّ عَبْدُ السَّلَامِ

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



تتدبّذب حيّاتنا دوماً بين القمة والقاع، الحقيقة
والخيال، فمن اختار بينهما؟

حين كانت الزوجة تُغْنِي بصوت يكاد يكون
مسموعاً، دخل الزوج بعد يومٍ طويلاً من الدوام
فالمستشفى

من تحديين يا هالة؟
لا إجابة، واصلت الغناء والإشارة كأنها تُكلّم شخصاً
عمر: ما باله والدي، لم لا يراني مجدداً؟

باتت تصرخ: لم يمت، أقسم أنني لمحت طيفه
يهمس أمي، أمي

أجفل الزوج عيناه بالدموع، ولكن سرعان ما أخفاها
عنها وقال

حسناً، هيا يا جميلى، وقت الراحة قد حان
بدأت تتبعه وهي تبكي بشدة وتردد: أينَ عمر؟
أحضره لي

حاول تهدئتها بلا جدوى، ظلت تصرخ وتصرخ حتى
نامت بالمهدئات، وبعد ساعات

الفِصَام



لم فعلت هكذا يا أمي، لم لا يراني أبي كعادته، هل
أزعجه؟

طلت تتحدث بهمس معه، وتردد بداخلها عبارات
متناقضة: هو لا يعلم، لا تبالي

لحظات وبدأت تغلق عينها وتردد: لا يوجد أحد،
عمر ليس هنا، عمر مات، لا يوجد أحد لا يوجد
الزوج: تناولي هذا الدواء، سيساعدكِ لباس

لحظة صمت على العشاء
هالة: كيف كان العمل؟

الزوج: كعادته الكثير من المرض، أتعلمين-

تذكري تلك الحادثة

حينها استوطن السكوت بوجه هالة

الزوج: لماذا لا تتحدين؟

هالة: حتى لا يتذكرها عمر؛ لأن طيفه يلاحقني
حسناً عليكِ النوم الآن، عمر ينتظركِ حتى تروي له
قصة(قالها وكان قلبه يتمزق مع مقاومة من راية
الصبر المخلدة بقلبه لتخبره دوما: لا بأس، تبقى

(القليل فقط وستُشفى قريباً)

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام



الفِصَامُ

في الصباح الباكر، هالة عادت لطبيعتها ونست
الأمر كالعادة، وبدأت تنادي زوجها للفطور، وبين
لحظة والأخرى أتى طيفه وجاء شريط تلك الحادثة
كالسراب أمامها، الجدير بالذكر أنّ الحادثة وقعت
في ظروفٍ غامضة وهذا ما جعلها مهلكة، فقد مات
أمام عينيها في حريقٍ آكل جثمان طفلها بلا رحمةٍ
في ذلك اليوم

بعد يومين، بدأت حالة غير مبالغة بما ترى والدمع
لم تترك وجنتيها مطلقاً، ظلت تُغازل رمشها
وتتساقط شبيهة بوابل مطرٍ في صيف حار جداً
داخل ، غابات السافانا

هالة كانت تعاني من الفصام المتبقى، وهذا يُعد نوع من أنواع انفصام الشخصية، ولكن هنا المريض تخطى مرحلة أعراض الفصام الحاد ولم يتبقى إلا بعض الأعراض كالهلوسة وعدم انتظام السلوك وهذا ما يحدث معها، مر وقت بين العلاج والهلوسة، كالقمة والقاع داخل موجة متقطعة

الفِصَام



تسكن لحظياً، وتارةً تتذبذب بقوة، وباتت يوماً
تبتسم بلهفة الأطفال مع عمر، وأياماً تتذبذب
بصوته الناعم وهو يسترجم لها، وأما العلاج هذا
يكون في

الجلسات النفسية التي تساعد على التوازن-

والتحفييف من الفِصَام المتبقى

- التشجيع والتحفيز من طرف الناس المحظوظين-

- دمج المصاب في الحياة الاجتماعية وتكتليفة-

بالقيام ببعض النشاط ليشعر أنه طبيعي

أما العلاج الدوائي يتمثل بتناول بعض العقاقير

المهدئة والخاصة بالاكتئاب وذات المفعول

الخفيف كي لا يصل الوضع إلى الإدمان عليها

حذاقة رجفة قلم:

رهام البشير
شهد أحمد نويصيه

.....
.....

كتاب الفِصَام

الفِصَام



كانت حياتي رتيبة كأي فتاة يافعة، أحب التجمعات العائلية، فأنا بطبعي أتكلم كثيراً، حدثت معي بعض المشاكل العائلية مما أدى إلى تدهور حالي النفسية، وفي إحدى الليالي الشتوية الباردة بينما كنت جالسة أمام النافذة بصحبة قهوة أشاهد سقوط المطر، شعرت وكأنَّ شخصاً آخر يُخاطبني، لكن عندما نظرتُ من حولي لم أجد أحداً، صوت بداخلي يطلب مني فعل أشياء ليست من طبيعتي، تتعدد الأصوات التي لم أعد أستطيع النوم بسببها.

بدأت رحلة الأرق، لم أعد أستطيع ممارسة عملي بالشكل الصحيح فقدمتُ استقالتي، وفي إحدى الليالي ازداد الوضع سوءاً، لم أستطع السيطرة على الأصوات بداخلي، تولدت لدى رغبة بتحطيم الأشياء، سرعان ما أصبحت رغبتي أمراً ملماساً سمعه أهلي ذات مرة فهربوا إلى غرفتي، حاولوا تهدئتي، قامت أمي باحتضاني خوفاً علياً من

نفسي

· · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



وفي اليوم التالي مباشرة لم أستطع التحمل أكثر
وذهبت لزيارة طبيب نفسي، وبعد إجراء
الفحوصات أخبرني أنني أعاني من مرض نفسي
يسمى الفِصَام، كان الخبر صادم بالنسبة لي،
خرجت من المصحة شاردة الذهن، لم أستطع
العودة للمنزل حتى شعرت بنفسي تاھت مني،
بدأتُ أفكُر في كلام الطبيب، أخبرني أنه علىّ البدء
في العلاج فوراً، وأن هذا العلاج سيرافقني طيلة
حياتي إذا أردت الرجوع للحياة والتعايش بشكل
طبيعي، وإذا لم ألتزم به سيتطور المرض، وقد يصل
لمرحلة أخطر، وينتهي المطاف إلى طريق الانتحار

حَدَّاقَة رجفة قلم:
فرح بن حسين

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



اعتدت الفِصَام حتى أصبح صديقي، والهلوسة
تنهش دماغي فأضرب رأسي لأطربها بكل ما
أُوتِيتُ من قوة ، أسمع أحداً يناديني ولا يوجد أحد،
أمر مخيف و مرعب!

أغلق أذناي لكن لامفر ، لقد تسلل الصوت إلى
داخلي، كأنه كتب على العيش هكذا، تُرى كيف
سأنجو؟

أوهام تلاحقني، أهرب منها ولا أستطيع، تتربيص
في كل مكان، تنتظر فرصة بقائي وحيدة لتطرق
على الباب فتقتحم غرفتي دون استئذان ، أحاول
أن أطربها لكن عبثاً، هي لا تجيد الإصغاء ، أشياء
موجودة ولا أعلم إذ كانت حقاً موجودة ، سأفقد
عقلي!

أهرب ، ولكن هل ينفع الهروب ؟
بصعوبة أنفاس و كان أنفاسي ستنتقطع، لا بقاء
ينفع ولا هروب يُجدي.

الفِصَامُ



بلحظةٍ أفقد الإدراك فتقتلني بعض الأفكار، لا أدري
ما يحدث ولا أعرف ما أفعل !

فقدتْ شهيتي بالحياة، كل شيء يبدو كالكابوس،
أحاول أن أنجو ولكن لا أمل يساعدني ولا طريقاً
يرافقني، لم أعد أمتلك الرغبة في العيش،
المجتمع يلومني وكأنني اخترتُ أن أعيش هكذا،
أسوأ ما يحدث هو المزاج الذي يقيّدني فلا أستطيع
الحركة ولا المقاومة، قرارات الأمس تختلف عن
أفعال اليوم حتى ولد الفِصَام ضعفاً بجوهره.

أبكي، أشكي، أتوسل لكنه لا يشفق و يصر على
مرافقتي، كأنه أحب أن يلazمني.

حَدَّاقَة رجفة قلم:
هبة أحمد عابدة

· · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



عزيزي القارئ، الفِصَام هو اضطراب عقلي مزمن ومرض شديد يؤثر على سلوك الشخص وتفكيره، هو من الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية التي تؤثر على الرجال والنساء بالتساوي، إليكم الآن بعض من أعراضه:

الهلوسة: أن الشخص المصابة يشعر بالأصوات-1
والأشياء الغير موجودة أبداً

الأوهام: يظن نفسه مصاب بمرض خطير مزمن-2
ولا يوجد له أي علاج

أفكار مشوشة: ليس لديه أي قدرة على التركيز-3
والتفكير حتى لو كان شيئاً بسيطاً

عزيزي القارئ، يوجد وسيلة للعلاج بطرق مختلفة جداً، فالعلاج النفسي دواء لاكتئاب والهشاشة النفسية ويؤثر على الشخص بشكل كبير، يجب أن نحسن الظن بالله وتعزيز الجانب الروحي على أكمل وجه، وأيضاً العلاج السلوكي المعرفي،
والعلاج المجتمعي

الفِصَام



يوجد العديد من أنواع الفِصَام وهي: البارانويدي، الجامودي، البسيط، والفصام الوجданى؛ يمكن علاج الشخص المصاب بالفصام الوجدانى؛ لأنه يؤثر على الشعور ويعتبر من النوع العاطفى، أما علاجه يكمن بالعلاج النفسي وتطوير بعض من مهارات الحياة، ويختلف العلاج على حسب الأنواع وشدة الخطير، وإذا كان الاضطراب جزء من مرض الاكتئاب أو من نوع ثنائي القطب يجب عليك زيارة طبيب نفسي

من الممكن أن يصبح مرض الفِصَام عدواينيين بسبب الأوهام والهلوسة التي تعمل على زيادة معدل العدوانية عندهم، ويوجد بعض العوامل التي تؤثر عليهم كإدمان المخدرات أو عدم الحصول على الدعم الكافى، وأثناء مراحل التطور لهذا المرض يصبح لديهم التفكير العدواني وإيذاء الآخرين، وكذلك التفكير في إيذاء النفس، وهذا يعتبر نوعاً من أنواع فصام جنون العظمة ويؤدي

حذاقة رجفة قلم:
نادرة الكوني خفافة

للانتخار

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

أيُّهُمْ هُوَ أَنَا!



مرحباً عزيزي القارئ، أنا أُعاني من اضطراب في الشخصية وهو ما يُسمى بالفصام، دعني أحدثك عن هذا المرض.

الفصام هو اضطراب عقلي شديد، يؤثر على سلوكيات وشخصية المصاب به، وأحياناً حتى مشاعره وأحساسه، يصيب الجنسين الذكر والأثني، ولكن بعض الأبحاث التي أكدتها علماء النفس بأنه يصيب الذكور أكثر من الإناث، كما يعتقد بعض هؤلاء العلماء أن السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض هي العوامل البيئية وأيضاً الوراثية، والبعض الآخر يعتقد بأن المحيط الخارجي والعلاقات الشخصية هي أيضاً من أسباب الإصابة به، وخصوصاً حالات فقدان والنكaran لهما دور كبير في الإصابة بالفصام.

المصابون بهذا المرض يسمعون أصواتاً غير موجودة، ويرون أناساً لا يراهم الآخرون ويحدثونهم

أيُّهم هو أنا!



أيضاً، ويعتقدون أن هناك أشخاص يريدون إيذائهم، ولهذا هو أقرب للهلوسة، ويسميه بعض العلماء بالذهان، يعني أن المصاب به لا يستطيع التمييز بين أفكاره الخاصة والواقع المحيط به.

لهذا المرض أعراض صنفت صنفان:

- أعراض إيجابية: وهي التي تؤثر على السلوك مثل الهلوسة والأوهام.

- أعراض سلبية: وهي حيث أبداً بالانسحاب من العالم المحيط والغوص في الأفكار ولا أهتم بالتفاعلات اليومية والاجتماعية، وأحياناً أبدوا وكأنني بلا مشاعر.

لذلك لا أعلم من وأين أنا، ولا أستطيع التفريق بين أفكري الخيالية والواقع الذي أعيش فيه.

حَدَّاقَة رجفة قلم:
مريم محمد الطروق

· · · · · · · ·
· · · · · · · ·

كتاب الفصام

الانفصام مع الانفطار



الانفصام هو انفصال وانفطار واحتلال العقل عن النفس وتشتت الفكر، حيث يصدر من الشخصية الانفصامية تصرفات وانفعالات وأقوال وأوهام وتخيلات غير إرادية، وذلك ينتج عن حديث النفس الذي يؤثر على الدماغ وتسبب الرعب والخوف والهلوسة.

المريض بالفصام يعيش في صراعات وأوهام داخلية لا وجود لها في الواقع، وهو دائمًا متقوّع في عزلته وخائف يتربّص بالأذى من الآخرين، فمريض الانفصام لا يؤذى إلا نفسه؛ لأنّه يعيش في شبكة الشك والظن ولهذا يرفض الاختلاط والانخراط في المجتمع خوفاً من المجهول أو مصيبة تحل به، أو مؤامرات تُدبر له عكس المريض النرجسي.

الانفِصام مع الانفِطار



أَمّا المريض النرجسي دائمًا يحاول خلق المشاكل
ويسبب الأذى للآخرين، ولكن بأساليب و حيل
عجيبة وغريبة، الشخص الانفصامي مضطرب
عقلياً ونفسه لوامة، الشخص النرجسي مضطرب
نفسي ونفسه أمّارة بالسوء.

حَدَّاقَة رجفة قلم:
حليمة السعدية

· · · · · · · ·

كتاب الفِصام

الفِصَامُ الْغَيْرُ مُتَمَايزٌ



لطالما نقرأ ونسمع عن شتى الحالات التي يصل إليها معظم الشباب من مشكلات بدنية وبعضهم يصاب بالجنون، فما السبب في هذه المشاكل؟ لم يتوصل إليها الأطباء إلا بعد الانتشار الشائع لهذه الحادثة، وهي تشتت الأفكار والضياع الدائم وعدم التركيز والهلوسة، وكذلك الصراخ وإدمان المسكنات والابتعاد عن العائلة، قد يصبح الشخص شخصاً غير شخصه تماماً، هنالك شيء ما يتحول بداخله ليصبح معنوهاً مجنوناً يحطم كل ما حوله، وقد يصبح قاتلاً ربما هو نفسه، لا يعلم من يكون حتى، ويصل لمرحلة الانتحار ويختلاش نومه، وتصبح ملامحه كما لو أنه إنسان متوفي لكنه حي، يرى الأشياء التي لا وجود لها بالواقع، وهذا ما تم تشخيصه من قبل الأطباء الذين بحثوا بخصوص هذا المرض.

الفِصَامُ الْغَيْرُ مُتَمَايِّزٌ



بعد عدة دراسات أُطلق عليه اسم (الانفصال الغير متمايز) حيث لا يستطيع الشخص السيطرة على حواسه، ويصبح في العالم الموازي لعالمه ليتم معالجته بالجرعات المخففة كي يتبع عن العالم لفترة محدودة من الزمن حتى يستقر حال المريض ويعود لطبيعته.

إنه الفِصَامُ...

حَذَاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
آلَاءُ نَبِيِّهِ عَبِيدٍ

• • • • • : : : : :

كتاب الفِصَام

الفِصَام



ـ علم النفس هو عالم معقد يندرج تحته عدة نظريات مختلفة باختلاف الباحثين والمحترفين والمعالجين والأخصائيين النفسيين فيه، إذا لم تكن القدرة لدى كل هؤلاء على جمع وتبسيط مسمى واحد يشملهم، فكيف لك أيها القارئ أن تنتظر إثباتهم على دراسة شاملة واحدة لمرض ما ؟

في البداية وقبل أن أبدأ في سرد معلوماتي التي جمعتها من عدة مراجع لعدة محترفين نفسيين حول مرض الفِصَام، أقر لك عزيزي القارئ بأنّ ليس كل ماتقرأه في علم النفس صحيح، بعد ملاحظتي لتناقض الباحثون والمحترفون في كتابتهم لأسباب وأعراض هذا المرض النفسي، وعليه أقر لك أيضاً بأن كل المعلومات التالية مُتفق عليها من قبل عدة باحثين ومحترفين قاموا بإجراء دراسات حول مرض الفِصَام

الفِصَام



. والآن، لنغوص معاً في عالم المرضى المضطربين

الفِصَام: في الحقيقة هو اضطراب وليس-

مرض، لا يمكن إدراجه تحت مسمى المرض؛ لأنّ

المرض حتماً لا يمكن أن ينتج عنه إيجابيات، وعلى ذلك أعرّفه بأنه يؤثر على طريقة تفكير وسلوك الشخص تأثيراً يؤدي إلى اضطراب عقلي مزمن

شديد لدى المُصاب

أسبابه : لم يتتفق الباحثون والمختصون على-

سبب دقيق لهذا الاضطراب، ولكنهم أجمعوا على

أنه يمكن أن يكون السبب هو مزيج بين العوامل

الوراثية والبيئية

الفئات الأكثر عرضة: اتفق أغلب الباحثون على-

أنه اضطراب نادر يصيب شخصاً واحداً من كل مئة

شخص، لكنني لم أتفق معهم على نظريتهم بعد أن

غضبت في أعراضه التي أراها شائعة بشكل كبير

لدى الأغلبية في الأكثريّة منا، كما اتفق الباحثون

الفِصَامُ



أيضاً بأنه اضطراب يسيطر على الذكور في الغالبية
بشكل مبكر أكثر من الإناث، في حين أنّهم أجمعوا
أيضاً بأنه يصيب الرجال والنساء بشكل متساوي
في العوامل والأعراض

أعراضه عامةً: غالباً ما تحدث تغييرات مفاجئة.-
لدى المصاب في الشعور والسلوك والتفكير،
لاحظنا أنّ معظم المصابين يُعانون من فيضان
شعوري غير معتاد، يختلف ما إذا كان شعور بالكره
والانتقام أو بالحب والتعلق باختلاف أسباب بداية

هذا الاضطراب

كما أثبت أيضاً معاناة المرضى في صعوبة
التفكير وتشتت أفكارهم، بالإضافة إلى معاناة
التفكير الزائد، وكل هذا يندرج تحت الاضطراب
الفكري ويختلف أيضاً باختلاف أسباب بداية هذا
الاضطراب، كما أضافوا أيضاً معاناة الاضطراب
السلوكي وهو العارض الأكثر وضوحاً عند أي

مُصابٌ

· · · · · · · ·

كتاب الفِصَامُ

الفِصَام



قِسْمٌ بَعْضِ الْبُحَاثَاتِ أَعْرَاضِ الْفِصَامِ إِلَى -
أَعْرَاضٌ إِيجَابِيَّةٌ وَأَعْرَاضٌ سُلْبِيَّةٌ وَتَفَرَّعٌ كُلُّ قِسْمٍ
: مِنْهَا إِلَى عَدَةٍ فَرَوْعٌ إِلَيْكُمْ ذِكْرُهَا
الْأَعْرَاضُ الإِيجَابِيَّةُ : أَجْمَعُوا عَلَى عَدَةٍ أَعْرَاضٍ -
وَصَنَفُوهَا تَحْتَ قِسْمِ الْأَعْرَاضِ الإِيجَابِيَّةِ
كَالْهَلُوسَةُ وَالْأَوْهَامُ، كَشَخْصٍ مَا يَشْتَمُ رائِحَةً غَيْرَ
مَوْجُودَةً أَوْ يَتَذَوَّقُ طَعْمًا غَيْرَ مَوْجُودٍ، يَرَى أَشْيَاءً
لَا نَرَاهَا، يَسْمَعُ أَصْوَاتًا لَا نَسْمَعُهَا، أَجْمَعُ عُلَمَاءُ
النَّفْسِ كَافَةً بِأَنْ يَطْلُقُ عَلَيْهِ "مُهَلِّوْسٌ" وَهُوَ
الْمَوْهُومُ بِأَشْيَاءٍ لَا يَرَاهَا أَحَدٌ غَيْرُهُ، وَبَعْدَ أَنْ أَثْبَتُوا
عَلَيْهِ ذَلِكَ اتَّفَقُوا عَلَى أَنَّ الْهَلُوسَةَ عَارِضٌ إِيجَابِيٌّ
لِدِي مَصَابِ الْفِصَامِ بَعْدَ أَنْ عَلِمُوا بِأَنَّ كُلَّ مَا يَرَاهُ
وَيَسْمَعُهُ وَيَشْتَمُهُ وَيَتَذَوَّقُهُ الْمَصَابُ فِي الْحَقِيقَةِ
مَوْجُودٌ بِالنِّسْبَةِ لِلشَّخْصِ الَّذِي يَعْانِي، وَلَكِنْ
. الْأَشْخَاصُ الْمُحيَطُونُ لَا يُمْكِنُهُمُ الشَّعُورُ بِهِ
شَخْصٌ مَا آخَرٌ يَعْتَقِدُ اعْتِقَادًا وَيَعْلَمُ أَنَّهُ مَبْنِيًّا عَلَى
وَجْهَةِ نَظَرٍ خَاطِئَةٍ أَوْ رِبْماً غَرِيبَةً أَوْ غَيْرَ وَاقِعِيَّةٍ

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



ولكنه يرفض رفضاً باتاً تغييره، وأطلق عليها بعد الإجماع موهوم، وصنف تحت العارض الإيجابي . لدى مصاب الفِصَام

شخصيات عديدة أخرى حققوا أرقام قياسية في صنع حوار تام مع أنفسهم، وبعد إجراء عدة بحوث حول هذا العارض -أي الحديث بشكل مستمر مع النفس - وجد الباحثون أن معظم الأشخاص الذين يملكون القدرة على خلق حديث متكامل مع أنفسهم بأنهم يتمتعون بمستوى ذكاء عالي وقدرات عقلية كبيرة، وعليه تم تصنيف هذا العارض تحت قسم الأعراض الإيجابية لدى مصاب الفِصَام

الأعراض السلبية : وهي الناجمة عن هذا _
الاضطراب وأقل من الأعراض الإيجابية، ومن خلال هذا البيان يتضح بأن أضرار وخطورة الاضطراب منخفضة لدى اغلب المصابين، وهذا ما دفعني لاعيد وأصر على إثبات أن هذا الاضطراب لايندرج تحت مسمى المرض بتاتاً

· · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



كما تم الاتفاق أيضاً فيما بين الباحثين والمختصين بأنه عادة ما تحدث المضاعفات أو بالأحرى تزيد إذا ترك المصاب دون علاج وعناء ودعم من المجتمع الاجتماعي، ويتم معالجة هذا الاضطراب غالباً تحت إشراف معالج أو أخصائي نفسي بعده طرق مختلفة، كالعلاج السلوكي المعرفي أو العلاج المجتمعي الحازم وأخيراً وليس آخراً، يمكن معالجته بالعلاج الداعم والأدوية والتي تصنف إلى مضادات الذهان القديمة (النمطية) ومضادات الذهان الجديدة (اللامنطية)

نهاية استطلاعي هذا استطاعت في وقتٍ قياسي استجماع عدة آراء من الأقارب والأصدقاء حول اعتقاداتهم بهذا الاضطراب، وذلك بعد أن قمت بتوجيه سبعة أسئلة بسيطة باستطاعة أي شخص حتى لو لم يكن على دراية عن هذا الاضطراب إجابتها

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



كانت الإجابات متقاربة إلى حد ما، وأثبتت حقيقة الصورة العامة المتداولة كما كنت أتوقع تماماً، حيث أغلب الإجابات كانت تنص على أن الكثيرين لا يعرفون هذا الاضطراب ولم يسمعوا به من قبل، بينما تبيّن أيضاً أن قلة محدودة جداً سبق لها وأن تعرفت عن هذا الاضطراب، كما يظن البعض أنني أخطأ في كتابة الفِصَام توقعاً منهم أنني أجري استبيان حول المرض النفسي (انفصام الشخصية).

وكما كنت أتوقع، كانت كل الإجابات تصنف هذا الاضطراب بأنه مرض خطير جداً، وهو لم يكن بهذه الخطورة قط حتى عند الأشخاص الذين سيطرت عليهم المضاعفات بشكل عام

الفِصَام



- الخلاصة -

الفِصَام ليس مرض وإنما هو اضطراب عقلي -

(لا يمكن للمرض أن ينتج عنه إيجابيات)

الفِصَام ليس حالة نادرة لأن أعراضه شائعة لدى -

الغالبية (لا يصيب شخص واحد فقط من كل مئة

شخص، أتوقع أنه يصيب 10 أشخاص من كل 50

شخص)

الفِصَام اضطراب فكري أعراضه الإيجابية أكثر -

من السلبية (أي أنه ليس بتلك الخطورة التي

يتوقعها الكثيرون)

انتهى

**حَذَاقَة رجفة قلم:
إِسْرَاء حُسْنَى العَبَانِي**

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الانفصام



مرحباً بكم أصدقائي، هل تعرفون ما معنى
الانفصام؟

حسناً إذا لا تعرفون، دعونا نتحدث عنه الآن
في البداية ما هو الانفصام برأيكم؟
الانفصام يا أصدقائي هو اضطراب عقلي مزمن
وشديد، يؤثر في طريقة تفكير الشخص وشعوره،
كما إنه قد يسمع المصاب به أصواتاً غير موجودة،
لهذا تبدو له كأن لديه شخصية أخرى، أو قد يعتقد
بأن أشخاصاً آخرين يحاولون إيذاءه، غالباً ما
يصفه الأطباء بأنه نوع من الذهان، وهذا يعني أن
الشخص قد لا يكون دائماً قادراً على تمييز أفكاره
الخاصة عن الأفكار التي تحدث في الحقيقة
المرض ليس إلا ابتلاء من الله عز وجل لعباده " "المقربين له

لنتحدث قليلاً عن أسباب هذا المرض، إنّ سبب
الإصابة غير معروف، ولكن يعتقد الباحثون أن
هناك مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية
وعوامل أخرى خاصة بكيمياء المخ تساهم في
. الإصابة بهذا الاضطراب

الانفِصام



وهناك عوامل أخرى كوجود تاريخ عائلي للإصابة بفصام الشخصية، وبعض المضاعفات خلال الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرض لسموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ.
"الله لا يعطي أصعب المعارك إلا لأقوى جنوده"
ولكل مصاب، أنت جميل جداً حتى في أصعب أوقاتك

ما هي أعراض المصاب بالانفِصام ؟
هناك أعراض إيجابية وسلبية، الإيجابية تعني بالتجارب والسلوكيات الغير الاعتيادية التي تحدث بسبب الانفِصام ومنها الهذيان والهلوسة، وتحدث الهلوسات عندما تسمع وترى وتنشم وتشعر وتتذوق أشياء غير موجودة، وكذلك الأوهام التي تعني التصديق والإيمان بأشياء غير موجودة ولا أساس لها من الصحة

الانفصام



وتحدث الأعراض السلبية عندما يتوقف المرء عن السلوكيات الطبيعية والتجرد من العواطف وعدم التحدث أو التحرك بشكل كبير وعدم الاهتمام . والمحافظة على النظافة .

"عليك بالصبر يا صديقي، والثقة التامة بأن الله " قادر على تغيير حالك من حال إلى أفضل حال، " فقط لا تيأس "

ما هو علاج الانفصام ؟
لا يوجد علاج له، ولكن يمكن علاجه وإدارته بطرائق عدة، كإعطاء الأدوية والعلاج النفسي كالعلاج السلوكي والمعرفي والعلاج المجتمعي الحازم والعلاج الداعم

في الختام، كلنا معرضون للأمراض النفسية " والعقلية وكذلك الجسدية والاكتئاب الحاد إذا لم نحافظ على صحتنا النفسية والجسدية معاً، وعلينا اليقين بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، ولا نحزن على أي ابتلاء نصاب به، ولا نهمل أنفسنا من أجل

الانفِصام



أشياء أخرى

وإلى المصابين بهذا المرض، أنتم أقوياء جداً لأنكم
" لم تستسلموا أبداً له "

حَذَّاقَة رجفة قلم:
هاجر الزناتي المبروك

• • • • • • •

كتاب الفِصام



الفِصَامُ

أيمكنك تخيل أن تلاحقك الكوابيس وأنت
"مستيقظ؟"
مهما تحدثنا عن مرض الفصام وأعراضه لن نتمكن
من وصف ما يشعر به المصابين من معاناة

"schizo phrenia"
الانفصال، أما لفظة "schizo" تعني كلمة
"phrenia" تشير إلى العقل .
يمكن "schizo phrenia" على الرغم من أن كلمة
ترجمتها إلى الفصام العقلي، لكنها لا تشير إلى
شخصية مقسمة كما تروجها بعض المصادر
الإعلامية في هذه الصورة، لكنها تصف نمط
مشتت أو متأثر من التفكير
وهي في الواقع متلازمة-بمعنى أن هناك أعراض
كثيرة ترتبط بها- قد تختلف أعراضها بين
المصابين، لكن يمكن أن نصنّف الأعراض إلى
أعراض إيجابية وسلبية

الفِصَام



الأعراض الإيجابية ليست بمعنى مفيدة، لكنها إيجابية بمعنى أنها خصائص جديدة ليس لها نظير

"طبيعي" فسيولوجي

مثل الهلوسة وهي إحساس غير واقعي، قد تكون هلوسة بصرية على شكل عنكبوت يمشي تحت الجلد، أو سمعية كأن تسمع صوتاً يكلمك أو يندهك، وقد تكون أوامر مما يجعلك تؤذى نفسك وثاني نوع من الأعراض الإيجابية هي الضلالات، وهي الاعتقادات الزائفة التي يشعر بها المريض بشدة، بحيث تصبح من الدرجة التي يصعب تغيير قناعتهم عنها حتى إن أعطيتهم أدلة واضحة ضدها وهناك أيضاً ضلال الأحياء، حيث يعتقد شخص ما أن الملاحظات العابرة موجهة إليهم، مثل التوهم أن مقدم البرنامج يتحدث إليهم مباشرة عبر التلفزيون

الفِصَامُ



كما يمكن أن يتصف السلوك بما نسميه بالفصامي، وهو متعلق بحركاتهم وأوضاعهم واستجابتهم، وقد يدخلون في نوبات ذهول وعدم استجابة

أما الأعراض السلبية يكون التأثير مسطح، حيث لا يستجيب المرضى مع الشعور أو عند صدور رد فعل قد يبدو ملائماً، لكنهم ينظرون وكأنهم رأوا شيئاً غير متوقع على الاطلاق، مثل قرد صغير يلعب في غرفة نومهم.

النوع الثاني من الأعراض السلبية يتمثل في انعدام الإرادة، وهو انخفاض الدوافع لاستكمال أهداف معينة، لذا قد يمكث أحدهم فترات طويلة في المنزل دون التواصل مع الأصدقاء أو البحث عن عمل، يؤثر المرض على علاقات المصاب الإجتماعية اليومية وقدرته على العمل

الفِصَامُ



لتشخيص الإصابة بالشيزوفرينيا رسميا يجب
ظهور عرضين من الأعراض التالية على المريض
الضلالات والهلوسة-1

تلعثم الخطاب والسلوك الفصامي أو الأعراض - 2

السلبية

ويجب أن تستمر علامات هذه الاضطرابات لمدة ستة أشهر للتشخيص

أسباب الإصابة لا تزال مجهولة، لذلك لا يوجد دواء يشفى من الفصام تماما، إلا أن العلاج المتوفّر اليوم يخفّي الأعراض عبر إيقاف مستقبلات الدوبامين عن عملها، إذ وجد العلماء أن ارتفاع مستوى مادة الدوبامين في الجسم يسبّب الهلوسة تزامنا مع جلسات العلاج النفسي والسلوكي

حَذَّاقَةُ رِجْفَةُ قَلْمَنْ
مَرِيمُ الْزِيَانِي

• • • • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْقَارِئُ الْعَزِيزُ، أَتَعْلَمُ أَنَّهُ يُسَعِّدُنِي
وَبِشَدَّةٍ وَإِنَّهُ لِفَخْرٌ عَظِيمٌ لِي بِأَنِّي تَقْرَأُ صَفَحَاتِي
هَذِهِ؟

أَتَسْمَحُ لِي بِأَنْ أَحَدِثَكَ قَلِيلًا عَنْ شَيْءٍ مَا؟
عَزِيزِي الْقَارِئُ، أَعْلَمُ أَنَّهُ كَمَا الْجَسَدُ يَمْرُضُ وَيَتَعَبُ
كَذَلِكَ النَّفْسُ تَمَامًا، وَكَمَا أَنَّا نَهْتَمُ بِصَحةِ أَجْسَادِنَا
عَبْرِ اسْتِشَارَةِ الْأَطْبَاءِ الْمُخْتَصِينَ عِنْدَ شَعُورِنَا بِالْأَمْ
مَا وَأَخْذُ مَا يَلْزَمُ مِنْ عَلاجَاتِ، كَذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ
اَهْتِمَامُنَا بِصَحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ، وَكَمَا تَوْجَدُ عَدَّةُ أَجْهَزةٍ
تَقْوِيمٌ بِإِدَارَةِ الْجَسَدِ بِأَكْمَلِهِ، يَوْجَدُ كَذَلِكَ جَهازٌ يَدْعُونِي
بِالْجَهازِ النَّفْسِيِّ، وَلَكِنْ مَعَ كُلِّ هَذَا تَظُلُّ مَجَمِعَاتِنَا
وَخُصُوصًا الْعَرَبِيَّةَ - تَحْطُطُ مِنْ قِيمَةِ الْطَّبِّ
النَّفْسِيِّ، وَتَنْظَرُ إِلَى الْمَرِيضِ النَّفْسِيِّ وَكَانَهُ
مَجْنُونٌ.

سَأَحَدِثُكَ الْيَوْمَ عَنْ أَحَدِ أَخْطَرِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ
وَهُوَ مَا يَدْعُونِي بِفُصَامِ الشَّخْصِيَّةِ أَوْ
"schizophrenia".

الفِصَام



فما هو الفِصَام يا ترى؟
وما أسبابه وأعراضه؟
وهل له مضاعفات؟
وماذا عن علاجه؟

فصام الشخصية يعد أحد الأمراض النفسية المزمنة، و الذي فيها يعاني المريض من اضطراب عقلي شديد، الأمر الذي يجعله يسمع أصواتاً أو يرى أشخاصاً غير موجودين، و بالتالي يؤثر هذا على تصرفاته، حيث أنه يتفاعل مع تلك الأصوات والأشخاص كما لو أنهم موجودين بالفعل، و السبب وراء هذا المرض غير محدد إلى الآن، و لكن يمكن أن يكون عامل الوراثة أو العوامل الخارجية الأخرى المتعلقة ببيئة الشخص المريض سبباً في ظهوره، و لكن ما أعراضه يا ترى؟

• • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



تنقسم الأعراض إلى ثلاثة أقسام وأولها الإيجابية، وليست الإيجابية بمعنى الجيدة، وإنما هي أعراض تظهر جلية على المريض، ويمكن ملاحظتها من الناس من حوله كالهلوسة، حيث كما ذكر آنفا أنه يسمع ويرى أشخاص غير حقيقين ويتفاعل معهم والأوهام أيضاً، فيتهيأ للمريض بأنه يتعرض للمطاردة أو الملاحقة من قبل أشخاص آخرين يريدون إيذاءه باستمرار، ويظهر هذا العرض فجأة ويزيد شدته في فترة قصيرة ثانية أعراض الارتباك والبلبلة، وفيها تبدأ معاناة المريض بعدم قدرته على التواصل مع المحيطين به؛ وذلك بسبب عدم مقدرته على التحدث بشكل سليم، فيقوم باستخدام كلمات ليس لها معنى وجمل غير منطقية، وينتقل أيضاً من موضوع إلى آخر فجأة وبسرعة عالية

الفِصَام



ثالثاً الاعراض السلبية، و ليست بمعنى السيئة، وإنما مجموعة اعراض لا يمكن ملاحظتها على المريض و تشمل: انعدام احساس الفرد، صعوبة في التعبير عن مشاعره، و حالات مزاجية غير مطابقة للموقف كأن يبكي و بشدة عند سماع شيء مضحك، و فيها يبدأ بالميل للانعزal و الانسحاب من البيئة

مريض الفِصَام يا رفاق لا يهدا أبدا فهو دائم القلق، يفكر بالانتحار مرارا و تكرارا، يعاني من مشاكل اجتماعية عدة مع محیطه، و يلجأ البعض كذلك لشرب الكحول، و كذلك لا يستطيع أن يبلي حسنا في عمله أو دراسته

هل تظهر كل هذه الاعراض مرة واحدة على المريض؟

الفِصَامُ



لا، بل تكون على ثلات مراحل و لكل مرحلة ما يميزها من أعراض عن تلك التي تسبقها، حيث يبدأ الفِصَامُ بمرحلة ما قبل المرض، وفيها تبدأ العزلة والانطواء وملاحظة انخفاض واضح في معدل أدائه لعمله أو دراسته ومستوى ذكاءه، ثم تليها المرحلة المبكرة للمرض، وفيها تزداد حدة الأعراض الأولى و يبدأ في إهمال نفسه ونظافته الشخصية، و تظهر عليه كذلك سلوكيات غريبة وغير متزنة، ثم تأتي المرحلة الحادة وهي الأصعب على الإطلاق، حيث تبدأ فيها معاناته مع الهلوسة والأوهام والاكتئاب وزيادة رغبته في العزلة والانطواء.

و ما العلاج إذا؟

يعتبر مرض الفِصَامُ من الأمراض المزمنة التي ترافق المريض طيلة أيام حياته، ولكن الأخبار السارة هي أنه يمكن السيطرة عليه و التحكم فيه

الفِصَام



من خلال العلاجات الدوائية التي تُصرف من قبل مختص نفسي، و تثقيف المريض نفسه بالمرض لمساعدته في التحكم في الأعراض و حل المشاكل، و تأهيله اجتماعياً للاندماج في المجتمع و ممارسة مهامه بشكل أفضل، كما أن عائلة المريض تلعب دوراً هاماً في تحسّن حالته و عدم تدهورها، فيتم تثقيفهم كذلك لمعرفة الطريقة المثلى للتعامل مع المريض ختاماً عزيزي القارئ، عفانا الله جميعاً من كل الأقسام جسدية كانت أو نفسية وأحب أن أسلط الضوء على الدور العظيم الذي يقوم به الطبيب النفسي لمثل هذه الحالات، فلا تنظر إليه بنظرة دونية، فلو كان كذلك فمن يَا ترى سينقذ أولئك المرضى من الهلاك؟

الفِصَام



واحرص على أن لا تنظر إلى المريض النفسي على
أنه مجنون، فلا تدري ولا تشعر ما يعاني به هذا
المريض، ولو شعرت لأنفطر قلبك حزنا على حالته،
ومثل هذه السلوكيات كالسخرية والاستهزاء
المنتشرة في المجتمع تُبعد المريض بدورها
السلبي بأن يعرض حالته على مختص نفسي خوفاً
من وصمة العار تلك، مما يزيد من تفاقم حالته و
زيادة شدتها

وشكرا لك عزيزي القارئ على هذه الدقائق التي
سخرتها لقراءة صفحاتي هذه، وأسأل الله أن
ينفعك بما قرأت، وأن تكون أسطوري هذه قد نالت
استحسانك

حَذَّاقَة رجفة قلم:
نيروز عبد الناصر بن معنوق

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



مرحباً يا رفاق، كيف حالكم؟

أتمنى أن تكونوا بخير وفي أفضل حال

محظى كتابنا يتضح من عنوانه، يتحدث عن مرض

نفسي مزمن يلازم المصاب به طوال فترة حياته،

ولا يمكن معالجته لكن السيطرة عليه ممكنة

بواسطة العلاجات الدوائية المناسبة، وهذا

مانسميه بانفصام الشخصية

إن الانفصام في الشخصية اضطراب عقلي شديد

يُفسّر فيه الأشخاص الواقع بشكل غير طبيعي،

وقد ينتج عنه مجموعة من الأوهام والهلوسة

والاضطراب البالغ في التفكير والسلوك، وهو ما

يعرقل أداء الوظائف اليومية ويمكن أن يسبب

إعاقة

حسناً يا يقين، كيف نتأكد من إصابة الأشخاص

المحيطين بنا من عدمها بمرض انفصام

الشخصية؟

الفِصَام



سؤالٌ ممتازٌ وفي موضعه
أنتم تسألون عن أعراض الإصابة بمرض انفصام
الشخصية، هيا معنِّي لأجيبكم عن تساؤلكم
الجدير بالذكر أن مرض انفصام الشخصية يشتمل
على مجموعة من المشاكل المتعلقة بالتفكير
(المعرفة) والسلوك والانفعالات، مثله مثل أي
اضطراب نفسي، وتحتَّلَّ أعراضه ومؤشراته من
شخصٍ آخر، ولكن تشمل في أغلب الأحيان
الضلالات أو الهلوسة أو الحديث الغير منظم،
ويعكس ضعف القدرة على العمل.
وقد تشمل الأعراض على ما يلي
الضلالات: يوجد معتقدات كاذبة لا تمتُّ للواقع
بصلة، كأن تعتقد بأنك تتعرّض للأذى أو المضايقة،
أو توجيه إيماءات أو تعليقات معينة لك، أو لديك
قدرة خارقة أو الشهرة، أو شخص آخر يحبك، أو
كارثة كبرى على وشك حدوثها، فتحدُّث الضلالات
مع معظم الأشخاص المصابين بانفصام
الشخصية

· · · · · · · · · ·

كتاب الفِصَام

الفِصَام



الهلوسة: تتضمن عادةً رؤية أو سمع أشياء غير حقيقة، ولها كامل القوة والتأثير على الشخص المصايب، ويمكن أن تصيب الحواس، ولكن سمع الأصوات أكثرها شيوعاً.

التفكير والحديث الغير منظم: يُستدلُّ على التفكير الغير منظم من الحديث الغير منظم، لذا اتضح للعلماء أنه من أعراض هذا المرض الخطير هو ضعف التواصل الفعال، وقد لا تكون الإجابات ذات صلة بالأسئلة جزئياً أو كلياً.

في حالات نادرة، قد يتضمن الحديث وضع كلمات ليس لها معنى ولا يمكن فهمها، وتُعرف أحياناً بـسلطة الكلمات.

سلوكٌ حركيٌّ غير سوي أو غير منظم للغاية: يظهر ذلك بعدة طرائق تتراوح بين الحماقة الطفولية إلى انفعال لا يمكن التنبؤ به، فهو سلوك لا يُركّز على الأهداف لذلك يصعب القيام بالمهام، كما يمكن أن يتضمن السلوك مقاومة التعليمات أو اتخاذ

الفِصَامُ



وضعية للجسم عجيبة أو بشكل غير ملائم، أو فقد الاستجابة بالكامل أو حركة مفرطة عديمة الفائدة. تشير الأعراض السلبية إلى تقلص أو فقدان القدرة على العمل بصورة طبيعية، على سبيل المثال قد يُهمل الشخص النظافة الشخصية أو يبدو بلا اندفاع - بمعنى أنه لا يقوم بالتواصل البصري ولا تتفاوت تعابير الوجه أو يتحدى بنبرة ثابتة - وقد يفقد الشخص الاهتمام بالأنشطة اليومية وينسحب اجتماعياً، أو يفقد القدرة على الاستمتاع.

يمكن أن تختلف الأعراض في النوع والشدة بمرور الوقت، يتخللها فترات تدهور أو هدوء للأعراض، كما قد تظل بعض الأعراض قائمة باستمرار بوركتِ يا يقين، متى تبدأ أعراض انفصام الشخصية سواء عند الرجال أو النساء؟ وهل يمكن أن يُصاب به الأطفال؟



الفِصَامُ

حسناً، دعوني أحدثكم بشيءٍ من التفصيل، عند الرجال تبدأ الأعراض في الظهور عادةً في الفترة بين بداية ونصف العشرينات، أما عند النساء تبدأ الأعراض في أواخر العشرينات، كما أنه من غير الشائع تشخيص الفِصَام بين الأطفال، ومن النادر تشخيصه في من هم أكبر من خمس وأربعين عاماً

تشبه أعراض فِصَام الشخصية عند المراهقين أعراضه عند البالغين، إلا أنه يكون من الصعب ملاحظته، يرجع جزء من ذلك لكون الأعراض المبكرة لفِصَام الشخصية عند المراهقين تشبه تصريحات المراهقين المعتادة في سنوات مراهقتهم، مثل: الانعزal عن الأصدقاء والعائلة، تراجع مستوى التحصيل الدراسي، اضطراب النوم، سهولة الاستثارة أو الاكتئاب، الافتقار للحافز كما أن تعاطي العقاقير الترفيهية مثل الماريجوانا أو ميث أمفيتامين أو ثنائي إيثيل أميد حمض يسبب مؤشرات وأعراضًا (LSD) الليسرجيك

مشابهة

· · · · · · · ·

كتاب الفِصَامُ

الفِصَام



وبالمقارنة بأعراض فصام الشخصية عند البالغين،
قد يبدو المراهقين أقل عرضةً للإصابة بالأوهام
وأكثر عرضةً للإصابة بالهلوسات البصرية
متى يجب زيارة الطبيب؟

غالباً ما يفتقر المصابون بالفصام إلى الوعي بأنّ
صعوباتهم تنجم عن اضطراب عقلي يتطلب عناية
طبية، لذا غالباً ما يلجؤون إلى العائلة أو الأصدقاء
لطلب المساعدة

خذ بنصيحتي هذه المرة يا رفيق، إن كنت تعتقد أن
أحد معارفك تظهر عليه أعراض انفصام الشخصية
فتحدّث معه أو معها عما يُقلقك، بالرغم من أنه لا
يمكنك إجبار أي شخص على طلب المساعدة
المهنية، فإنه يمكنك تقديم التشجيع والمُساندة
ومساعدة الشخص العزيز عليك في العثور على
طبيب أو أخصائي صحة عقلية مؤهل
إن كان ذلك الشخص العزيز عليك يشكّل خطراً

الفِصَام



على نفسه أو على الآخرين، أو لا يمكنه التكفل
بطعامه أو ملابسه أو المأوى الخاص به، فقد تحتاج
إلى الاتصال بمسعفي الطوارئ الآخرين للمساعدة
حتى يمكن تقييم حالة ذلك الشخص من قبل
مختصي الصحة العقلية، وقد تكون المضادات
الحيوية ضرورية في بعض الأحيان
للأسف تُشاع الأفكار والسلوكيات الانتحارية بين
المرضى المصابين بالفصام، إذا كان لديك شخص
عزيز عليك في خطر الإقدام على الانتحار أو قد
حاول الانتحار من قبل، فتأكد منبقاء شخص ما
بجانبه ولا تتركه بمفرده، اتصل على الفور برقم
الطوارئ المحلي الخاص بمنطقتك، أو خذ هذا
الشخص إلى أقرب مستشفى للطوارئ إذا كنت
تعتقد أنك قادر على فعل ذلك بأمان
إن الأمر خطير جدًا يا يقين، يبقى السؤال المحير
ما هي أسباب هذا الاضطراب العقلي النفسي
المزن؟



الفِصَامُ

على الرغم من عدم معرفة السبب الدقيق لفصام الشخصية، يبدو أن عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بفصام الشخصية أو تحفيزها وتشمل وجود تاريخ عائلي للإصابة بفصام الشخصية، بعض المضاعفات خلال الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرض لسموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ، تناول أدوية مُغيرة للعقل- التأثير أو المفعول النفسي- أثناء سنوات المراهقة أو الشباب

ما الذي يحدث إذا ترك المصاب دون علاج؟
في هذه الحالة يكون الأمر في غاية الخطورة، فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة تؤثر على كل مجال من مجالات الحياة، وتتضمن المضاعفات التي قد يُسببها الفصام أو قد يرتبط بها ما يليه الانتحار، ومحاولات الانتحار، والأفكار الانتحارية اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري (OCD)

• • • • • • • • •

كتاب الفصام

الفِصَام



الاكتئاب

إساءة استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى بما
في ذلك النيكوتين

عدم القدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة

المشاكل المادية والتشرد

العزلة الاجتماعية

المشاكل الصحية الطبيعية

التعرض للأذى

السلوك العدواني (رغم عدم شيوعه)

أما الوقاية فلا تُوجد طريقة مؤكدة، ولكن يمكن أن
يساعد الالتزام بخطة العلاج في منع الانتكاسات أو
تفاقم الأعراض، بالإضافة إلى ذلك يتطلع الباحثون

إلى أن معرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة

بالفصام قد يؤدي إلى التشخيص والعلاج المبكر
يحتاج المصابون بالفصام إلى علاج مدى الحياة.

ويمكن للعلاج المبكر أن يساعد على السيطرة
عليها قبل ظهور الأعراض الخطيرة وتحسين

الفِصَام



المظہر علی المدى الطویل

دُمتم فی رعایة الله وحفظه يا رفاق، إلى هنا ينتهي
نصي، أترككم مع نصوص بقية الكتاب المتميزين

حَذَّاقَة رجفة قلم:
يقين الصديق قدورة

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



هو اضطراب عقلي مزمن وشديد في طريقة
تفكير الشخص وشعوره وسلوكه،
وتكون أعراضه شديدة الضرر بين الأفراد
والأصحاب، ويؤثر في الرجال والنساء بشكل
متساوي إلى حد ما، ولكن ظهوره يكون مبكرا
للذكور، وسببه يكون غير معروف، وتكون
احتمالاته ظروف وضغوطات نفسية
للفصام أنواع منها: الفصام الغير منتظم، الفصام
الجامودي، الفصام البسيط، الفصام المتبقي،
والفصام الجامزي
ومن أخطر وأندر أنواع الفصام الجامودي، أما
الفصام الغير منتظم يتمثل بسلوك المريض في
هذا النوع بعدم الانتظام في التفكير والسلوك
وردة الفعل، حيث يتحدد بطريقة من الصعب
فهمها، وفي بعض الوقت ينتقل من موضوع لآخر
بشكل عشوائي بدون وجود علاقة بينهم

حَذَاقَةُ رِجْفَةِ قَلْمٍ:
ريان عبد الكريم اخدير

• • • • • : : : : :

كتاب الفِصَام



الفِصَامُ الْوَهْمِيُّ

سنتحدث في هذا المقال عن نوع من أنواع الاضطرابات النفسية، الكثير يعتقد أن هذا الاضطراب هو نفسه اضطراب الشخصية وهذا اعتقاد خاطئ، فاضطراب الفصام الوهامي أعراضه تتشبه تماماً بأعراض الذهان النفسي، حيث أن مريض الفصام الوهامي يخاف من الجميع بسبب الأوهام الموحشة التي يرسلها له العقل الباطن فيوسوس له ألف، حيث يرى كل من حوله مجرم ويودّ اغتياله، يسمع أشياء لا تتحملها أذني المرء، يشم رواح تفوق البشرة، ينطوي على نفسه، لديه فراغ عاطفي ولا يفقه من المشاعر سوى الغضب والاكتئاب والحزن، لا ترى الابتسامة على محياه بتاتاً، ضائع ومشتت بين ظلمات النفق، يكون جالساً وفجأة تأتيه حالة عجيبة وكأنه ممس بشيطانٍ ما، نوبات غضب تتشبه نوبات الصرع فيُحتمل أن يقتل كل ممن حوله في تلك اللحظة، فإذا لم يُحقن بوريده ذلك الدواء فحالته ستزداد



الفِصَامُ الْوَهْمِيُّ

سواءً، وسيعم القلق والخوف بالأرجاء، كارثته بأنه لا يسمح لأحد بالاقتراب ولو شبر منه، ومن جهة أخرى هذا المرض ليس له أي علاج، فقط يتم تهدئة المريض بالأدوية، وممن يُصاب بهذا الاضطراب إذ لم يأخذ العلاج فسيكون خطر على المجتمع، ليس عائلته فقط، بل المجتمع المحيط بأكمله!

قد يكون العلاج صعباً؛ لأن بعض المرضى يعتقدون بصحة أوهامهم بشكل جازم ويرفضون طلب المساعدة.

من شأن العلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض أن تكون مفيدة، بمجرد تأسيس العلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض سيؤثر العلاج على المدى الطويل بتحويل تركيز المريض بعيداً عن أوهامه إلى أشياء بناءة ومُرضية أكثر على الرغم من صعوبة تحقيق هذا الهدف في كثير من الأحيان.

حَذَاقَةُ رِجْفَةٍ قَلْمٌ مَارِيَةُ الصَّدِيقِ الْحَافِي

• • • • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



(Schizophrenia) الفِصَام

هو اضطراب عقلي شديد حيث يفسر فيه الأشخاص الواقع بشكل غير طبيعي، وقد ينبع عن الإصابة بالفصام في الشخصية مجموعة من الأوهام والهلوسة والاضطراب البالغ في التفكير والسلوك، وهو ما يعرقل أداء الوظائف اليومية ويمكن أن يسبب الإعاقة، قد يحتاج المصابون بالفصام إلى علاج مدى الحياة، ويمكن للعلاج المبكر أن يساعد في السيطرة على الأعراض الخفيفة قبل تطورها إلى الخطيرة.

-الأسباب:

إن سبب الإصابة بالفصام غير معروف، ولكن يعتقد الباحثون أن هناك مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية وعوامل أخرى خاصة بكيمياء المخ تساهم في الإصابة بهذا الاضطراب، قد تساهم بعض من مشاكل المواد الكيميائية بالمخ التي



الفِصَامُ

تحدث بشكل طبيعي- بما في ذلك الناقلات العصبية التي يُطلق عليها دوبامين وجلوتامات- في انفصال بالشخصية، وتعرض دراسات التصوير العصبي التغييرات في البنية الدماغية والجهاز العصبي المركزي للأشخاص المصابين بانفصال بالشخصية، ويشير الباحثون إلى أن الانفصال في الشخصية مرض بالدماغ على الرغم من عدم تأكدهم من أهمية هذه التغييرات.

-عوامل الخطر:

على الرغم من عدم معرفة السبب الدقيق لفصام الشخصية، لكن يبدو أن عوامل معينة قد تزيد من خطر الإصابة بفصام الشخصية أو تحفيزها، وتشمل ما يلي: وجود تاريخ عائلي مقتصر على الإصابة بفصام الشخصية، بعض المضاعفات خلال الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرض للسموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ، تناول أدوية مُغيرة للعقل (نفسية التأثير أو نفسانية المفعول) أثناء سنوات المراهقة أو الشباب.

الفِصَام



وإذا ترك الفِصَام دون علاج فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة تؤثر على كل مجال من مجالات الحياة، وتتضمن المضاعفات التي قد يُسببها الفِصَام أو قد يرتبط بها ما يلي: الإنتحار، ومحاولات الإنتحار، والأفكار الإنتحارية، اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري (OCD) ، الإكتئاب، إساءة استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى (بما في ذلك النيكوتين)، عدم القدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة، المشاكل المادية والتشرد، العزلة الإجتماعية، المشاكل الصحية الطبيعية، التعرض للإيذاء، والسلوك العدواني.

لا تُوجد طريقة مؤكدة للوقاية من الانفصال، ولكن يمكن أن يُساعد الالتزام بخطبة العلاج على منع الإننكاسات أو تفاقم الأعراض.

بالإضافة إلى ذلك، يتطلع الباحثون إلى معرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالفِصَام مما قد يؤدي إلى تشخيص وعلاج مبكر.

الفِصَام



-الأعراض:

يشمل الفِصَام مجموعة من مشاكل التفكير (الإدراك) والسلوك والإِنفعالات، وقد تختلف الأعراض والمؤشرات.

ولكن تشمل في أغلب الأحيان الضلالات، أو الهلاوس أو الحديث غير المنظم، ويعكس أيضا ضعف القدرة على العمل، وقد تشمل الأعراض على ما يلي:

1-الضلالات: أي وجود معتقدات كاذبة لا تمت للواقع بصلة!

على سبيل المثال: كأن تعتقد أنك تتعرّض للأذى أو المضايقة، أو توجيه إيماءات أو تعليقات معينة لك، أو لديك قدرة خارقة أو الشهرة، أو شخص آخر يحبك، أو كارثة كبرى على وشك أن تحدث، وتحدث الضلالات مع معظم الأشخاص المصابين بالفِصَام.

2-الهلوسة: تتضمّن عادةً رؤية أو سماع أشياء غير حقيقة عدا أنه بالنسبة لمريض الفِصَام، حيث لها

الفِصَام



كامل القوة والتأثير مثل سمات الخبرات العادبة،
يُمكن أن تصيب أي من الحواس، ولكن سمع
الأصوات هي الأكثر شيوعاً.

3- التفكير (الحديث) الغير منظم: يُستدلُّ على
التفكير الغير منظم من الحديث الغير منظم،
ويمكن أن يضعف التواصل الفعال، وقد لا تكون
الإجابات ذات صلة بالأسئلة جزئياً أو كلياً، وفي
حالات نادرة قد يتضمن الحديث وضع كلمات
ليس لها معنى و لا يمكن فهمها، وتُعرف أحياناً
بسلطة الكلمات.

4- سلوك حركي غير سوي أو غير منظم للغاية:
يظهر ذلك بعدة طرائق تتراوح بين الحماقات
الطفولية إلى انفعال لا يمكن التنبؤ به، وهو سلوك
لا يُركّز على الأهداف لذلك يصعب القيام بالمهام،
ويمكن أن يتضمن السلوك مقاومة التعليمات، أو
اتخاذ وضعية للجسم عجيبة أو بشكل غير ملائم، أو
فقد الاستجابة كاملاً، أو حركة مفرطة عديمة
الفائدة.

الفِصَام



5-الأعراض السلبية: يُشير ذلك إلى التقلص أو فقدان القدرة على العمل بصورة طبيعية، على سبيل المثال: قد يهمل الشخص النظافة الشخصية أو يبدو بلا افعال - أي لا يُجري تواصل بصري ولا تغيير تعابير وجهه أو يتحدث بنبرة ثابتة- وأيضاً قد يفقد الشخص الاهتمام بالأنشطة اليومية وينسحب اجتماعياً، أو يفقد القدرة على الاستمتاع.

-ملاحظة:

يمكن أن تختلف الأعراض في النوع والشدة بمرور الوقت يتخللها فترات تدهور وهدوء للأعراض، وقد تظل بعض الأعراض قائمة باستمرار، حيث في الرجال تبدأ الأعراض بالظهور عادةً في الفترة بين بداية و منتصف العشرينات، أما في النساء عادةً تبدأ الأعراض في أواخر العشرينات، ومن غير الشائع تشخيص الفِصَام بين الأطفال ومن النادر تشخيصه في من هم أكبر من خمس وأربعين عاماً.



الفِصَامُ

الأعراض عند المراهقين:

تشبه أعراض فصام الشخصية عند المراهقين
أعراضه عند البالغين، ومع ذلك يكون من الصعب
ملاحظته؛ يرجع جزء من ذلك لكون الأعراض
المبكرة لفصام الشخصية عند المراهقين تشبه
تصرُّفات المراهقين المعتادة في سنوات
مراهقتهم، مثل: الإنعزal عن الأصدقاء والعائلة،
تراجع مستوى التحصيل الدراسي، اضطراب النوم،
سهولة الاستشارة أو الاكتئاب، الافتقار للحافز.
كما أن تعاطي العقاقير الترفيهية- مثل الماريجوانا
أو ميث أمفيتامين أو ثنائي إيثيل أميد حمض
الليسرجيك (LSD) - يسبب مؤشرات وأعراضًا
مشابهة.

وبالمقارنة بأعراض فصام الشخصية عند البالغين،
قد يبدو المراهقين أقل عرضة للإصابة بالأوهام
وأكثر عرضة للإصابة بالهلوسة البصرية.
الأفكار والسلوكيات الانتحارية عند المصابين

الفِصَام



بالفصام تكون واردة ولكن في الحالات المتقدمة من المرض، بحيث يظن أن الانتحار هو النجاة، أو بسبب الهلوسة والأفكار التي تراوده، لذلك يجب متابعة هذه الحالات المتقدمة كي لا تتسبب في أفعال انتحارية تؤدي بحياتهم.

-متى يجب زيارة الطبيب؟

غالباً ما يفتقر المصابون بالفصام إلى الوعي بأن صعوباتهم تنجم عن اضطراب عقلي يتطلب عناية طبية، لذلك غالباً ما يلجؤون إلى العائلة أو الأصدقاء لطلب المساعدة.

-كيف تساعد شخصا قد يكون مصاباً بالفصام؟
إن كنت تعتقد أن أحد معارفك تظهر عليه أعراض الفصام، فتحدث معه / معها بما يُقلقك، بالرغم من أنه لا يمكنك إجبار أي شخص على طلب المساعدة المهنية، فإنه يمكنك تقديم التشجيع والمُساندة ومساعدة الشخص العزيز عليك بالعثور على طبيب أو أخصائي صحة عقلية مؤهل لذلك.

الفِصَام



“ليس هذا بواقعي، ولكن السكينوفرينيا

إستحوذت عقلي!”

الراحة النفسية والعقلية تحتاج ابتعاداً كلياً عن
مصدر القلق والتوتر، سواء كان مجتمعي أو عائلي.

حَذَّافَة رجفة قلم:
أروى عبد الوهاب أبو الخيرات

• • • • • • •
• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الفِصَام



الفِصَام "الشِّيْزِوفِرِينِيَا" هو اضطرابٌ ذهنيٌّ حادٌ ينفصل به المريض عن الواقع، فتنتابه الهلاوس وتصيبه الأوهام والضلالات.

وقد يؤدي الفِصَام إلى تغيير تصرفات المريض وأفكاره.

الفِصَام ليس نادراً كما يظن البعض، فقد قدر عدد المصابين به حوالي أكثر من 20 مليوناً.

يختلف الفِصَام عن الانفصام، فالانفصام اضطرابٌ نفسيٌّ، أما الفِصَام اضطرابٌ ذهنيٌّ "عقلٌ".
أنواع الفِصَام مُتعددة ومن أهمها:

"جنون الارتياب" (paranoid schizophrenia)

يتصف مريض هذه الحالة بالشك المبالغ فيه لدرجة لا تمكنه من أن يثق في أحد، عادةً يصل هذا الشك إلى الجنون، الذي عُرف بجنون العظمة، وتمر هذا المريض بهلاوس سمعية تزيد من توتره وخوفه، يصاحبها عادةً صعوبة في التحكم بالتركيز.

الفِصَام



أما ثانٍ نوع هو:

الفِصَام غير المنتظم (Disorganized schizophrenia)

هذا النوع لا يتصف بصفات مُحددة، ولكن يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره والتواصل مع غيره، وعند تطور هذه الحالة يصبح صعباً عليه التعبير بملامحه أيضاً.

النوع الثالث والنادر بينهم

الفِصَام الجامودي (catatonic schizophrenia)

يحبذ مريض هذا الفِصَام تقليد حركات الناس أو طريقة تحدثهم، وأيضاً يتميز بأنه يفضل أن يبقى في وضعية معينة فترة من الزمن بدون حركة مما عُرف "بالتخشب".

هل طرأ بيالك أيها القارئ فيما إن كان يوجد علاج لهذا الاضطراب أم لا؟

الفِصَام



اتفق أغلب الأطباء أنه لا يوجد علاج نهائي يخلصنا منه؛ ولكن يمكننا السيطرة عليه ببعض الحلول العلاجية، وفي هذا السياق دعونا نذكر أخطر أنواع هذا الاضطراب وهو الفِصَام اللامنظام "غير المنظم" الذي يتحكم في سلوكك وطريقة كلامك، وهذا مما يجعلنا نعرف أن مريض الفِصَام يجهل فكرة وجود هذا المرض أو بالأحرى "لايعرف بمرضه" وعدم اعترافه به يعتبر من الحالات المستعصية التي تُنمّي عثرات في طريق العلاج.

حَذَّاقَة رجفة قلم:
ساجدة بن هاشم

• • • • • • •

كتاب الفِصَام

الخاتمة



نختم معكم خلاصة عصارة أنامل رجفة حاولنا
جاهدين

بتوصيل موضح لمرض الفِصام تنوّعنا في طريقة
السرد منها النصوص والمقالات لكي لا يُصاب
القارئ بملل الحمد لله الذي وفقنا لهذا العمل
الجميل نلتقي عن قريب في موضوع آخر
نأمل أن تنتظرون وأن تناول أقلام رجفة إعجابكم

شكراً لكم.

حَذَّافَة رجفة قلم:
نيروز القطراني

• • • • • • •

كتاب الفِصام

الفهرس



- هبة أحمد عابدة __ جمهورية العربية السورية
نادرة الكوني خفافة __ دولة ليبيا
فرح بن حسين __ دولة ليبيا
رهام البشير + شهد أحمد نويصة __ دولة ليبيا
مارية الصديق الحافي __ دولة ليبيا
إيمان علي عبد السلام __ دولة ليبيا
غُفران صلاح جَليد __ دولة ليبيا
شذى خالد كرناف __ دولة ليبيا
مريم محمد الْزياني __ دولة ليبيا
مريم محمد الطروق __ دولة ليبيا
ساجدة بن هاشم __ دولة ليبيا
ريحان محمد زيد __ دولة ليبيا
حليمة السعدية __ دولة ليبيا
آلاء نبيه عبيد _ جمهورية العربية السورية
زكية محمد الاحوال __ دولة ليبيا
ملاذ بشار المظلوم __ جمهورية العربية السورية
إسراء حسين العباني __ دولة ليبيا

• • • • • • •

كتاب الفِصام

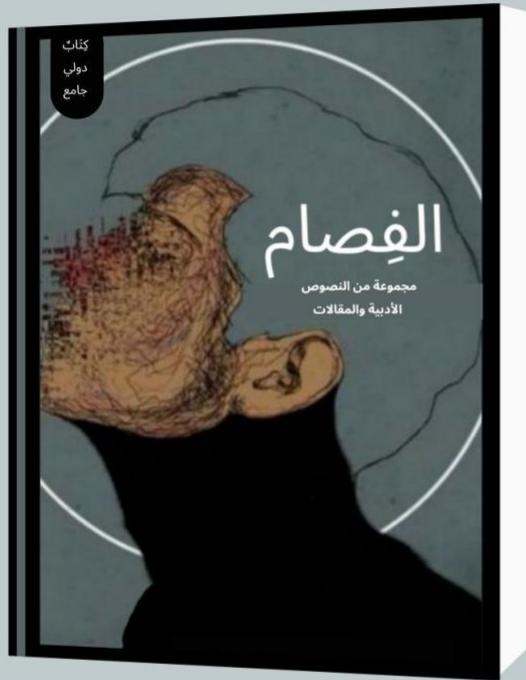
الفهرس



فاطمة مفتاح عبد الله __ دولة ليبيا
هاجر الزناتي المبروك __ دولة ليبيا
مريم محمد الزياني __ دولة ليبيا
مريم جبريل عبد الحميد __ دولة ليبيا
نيروز عبد الناصر بن معتوق __ دولة ليبيا
يقين الصديق قدورة __ دولة ليبيا
لبنى علي رمضان __ دولة ليبيا
هديل محمد الجبالي __ دولة ليبيا
أروى عبد الوهاب أبو الخيرات __ دولة ليبيا
فاطمة محمد الشرباتي __ المملكة الأردنية
تواب محمد سالم __ دولة ليبيا
إبتسام عبد العاطي سلامه __ دولة ليبيا
نورس عين مفتاح __ دولة ليبيا
ساجدة أبو بكر بن هاشم __ دولة ليبيا
ريان عبد الكريم اخديير __ دولة ليبيا
نيروز عبد الحميد القطراني __ دولة ليبيا

• • • • • • •

كتاب الفصام



كتاب الفِصَام