

أفكار المصابين بالفصام: معاناة وأساليب التأقلم مع الأوهام والهلوسة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أفكار المصابين بالفصام: معاناة وأساليب التأقلم مع الأوهام والهلوسة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120758>

هل تساءلت يوماً عن العالم الذي يعيش فيه شخص يسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون، أو يرى أشياء غير موجودة؟ عالمٌ يختلف جذرياً عن عالمنا، عالمٌ مليء بالخوف والوحدة، ولكنه أيضاً عالمٌ يحمل في طياته صموداً وقوة خفية. هذا المقال يستكشف بعمق تجارب الأفراد الذين يعانون من الفصام، من خلال دراسة نوعية تكشف عن الأبعاد الإنسانية لهذه الحالة المعقدة، وكيف يمكننا تقديم الدعم المناسب لهم.

الإطار النظري

الفصام ليس مجرد مرض بيولوجي، بل هو تجربة إنسانية معقدة تتشابك فيها العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. لفهم هذه التجربة، يجب أن نعود إلى بعض النظريات النفسية الأساسية. النظرية المعرفية السلوكية (CBT) تلعب دوراً هاماً في فهم كيف يمكن للأفكار المشوهة والمعتقدات الخاطئة أن تساهم في ظهور الهلوسات والأوهام. هذه الأوهام ليست مجرد "أخطاء" في التفكير، بل هي محاولات – وإن كانت غير فعالة – لإعطاء معنى للعالم المحيط، وملء الفراغات في الفهم. كما أن النظرية الديناميكية النفسية، على الرغم من أنها أقل شيوعاً في العلاج المباشر للفصام، تقدم رؤى قيمة حول الصراعات الداخلية غير المحلولة التي قد تساهم في تفاقم الأعراض. الأوهام والهلوسات يمكن اعتبارها تعبيرات رمزية عن هذه الصراعات، أو آليات دفاعية لحماية الذات من الألم النفسي العميق. بالإضافة إلى ذلك، فإن نظرية الارتباط (Attachment Theory) تسلط الضوء على أهمية العلاقات المبكرة في تشكيل القدرة على تنظيم العواطف والتعامل مع الضغوط، وهو ما غالباً ما يكون معيباً لدى الأفراد الذين يعانون من الفصام.

المنهجية

الدراسة التي أجراها الدكتور سيزين أوزون (Uzun S) اعتمدت على منهجية الظواهرية (Phenomenology)، وهي منهجية بحثية تهدف إلى فهم التجربة الذاتية للأفراد من وجهة نظرهم الخاصة. بعبارة أخرى، بدلاً من محاولة قياس الأعراض أو تحديد الأسباب البيولوجية للفصام، ركزت الدراسة على استكشاف كيف يشعر الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة، وكيف يصفون تجاربهم مع الأوهام والهلوسات. تم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع مجموعة من الأفراد الذين تم تشخيصهم بالفصام. هذه المقابلات لم تكن مجرد استجواب، بل كانت حوارات مفتوحة سمحت للمشاركين بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، دون توجيه أو تقييم من الباحث. تم تحليل البيانات باستخدام تقنية التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، وهي عملية تتضمن تحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في البيانات، بهدف استخلاص رؤى حول التجربة المشتركة للفصام. تخيل الأمر وكأنك تحاول تجميع قطع الأحجية المتناثرة، كل قطعة تمثل جزءاً من تجربة أحد المشاركين، والهدف هو تكوين صورة كاملة عن التجربة الإجمالية.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن العيش مع الأوهام والهلوسات يمثل عبئاً نفسياً وجسدياً واجتماعياً هائلاً على الأفراد الذين يعانون من الفصام. الأوهام، التي غالباً ما تتخذ شكل أفكار اضطهادية أو جنونية، تسبب شعوراً دائماً بالخوف والقلق وعدم الثقة بالآخرين. الهلوسات، سواء كانت سمعية أو بصرية أو شمعية، يمكن أن تكون مزعجة للغاية وتعيق القدرة على التركيز والتفاعل مع العالم المحيط. المشاركون في الدراسة وصفوا شعورهم بالعزلة والوحدة، حيث يجدون صعوبة في التواصل مع الآخرين وفهمهم. كما أشاروا إلى أن الأعراض غالباً ما تؤثر على قدرتهم على العمل والدراسة والعناية بأنفسهم، مما يؤدي إلى تفاقم المشاكل الاجتماعية والاقتصادية. ومع ذلك، لم تكن الدراسة مجرد سرد للمعاناة، بل كشفت أيضاً عن قدرة الأفراد على الصمود والتكيف. وصف المشاركون استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الأعراض، مثل الانسحاب الاجتماعي، أو الانخراط في أنشطة تشتيت الانتباه، أو البحث عن الدعم من العائلة والأصدقاء. كما أشاروا إلى أهمية العلاج النفسي

والأدوية في تخفيف الأعراض وتحسين نوعية الحياة.

التأثيرات السريرية والعملية

نتائج هذه الدراسة لها آثار عميقة على الممارسة السريرية والسياسات الصحية. أولاً، تؤكد على أهمية تقديم رعاية شاملة ومتكاملة للأفراد الذين يعانون من الفصام، تتضمن العلاج النفسي والأدوية والدعم الاجتماعي. العلاج النفسي، وخاصة العلاج المعرفي السلوكي، يمكن أن يساعد الأفراد على تحدي الأفكار المشوهة وتطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع الأعراض. الأدوية المضادة للذهان يمكن أن تقلل من حدة الهلوسات والأوهام، ولكنها ليست علاجاً شافياً. الدعم الاجتماعي، من خلال العائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم، يمكن أن يوفر للأفراد شعوراً بالانتماء والأمل. ثانياً، تشير الدراسة إلى الحاجة إلى تطوير برامج تثقيفية تركز على تحديد المحفزات الشخصية للأعراض، وتوفير التدريب على مهارات التأقلم العاطفي والاجتماعي. ثالثاً، تؤكد على أهمية إشراك الأسر في عملية العلاج، وتقديم الدعم لهم لتعزيز التواصل وتقليل الوصمة. رابعاً، تدعو إلى تطوير تدخلات الصحة النفسية المجتمعية التي تهدف إلى تعزيز المهارات الاجتماعية والمشاركة المجتمعية والتنظيم العاطفي.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة والتحديات الخاصة. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية قوية جداً، مما يجعل الأفراد مترددين في طلب المساعدة. هذا التردد يمكن أن يؤدي إلى تأخر التشخيص والعلاج، وتفاقم الأعراض. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في الموارد والخدمات الصحية النفسية المتاحة، خاصة في المناطق الريفية والنائية. كما أن العوامل الثقافية، مثل الاعتقاد في العين والحسد والسحر، قد تؤثر على كيفية فهم الأفراد للفصام وكيفية تعاملهم معه. في بعض الحالات، قد يلجأ الأفراد إلى العلاجات التقليدية أو الدينية بدلاً من العلاج الطبي. من المهم أن ندرك أن هذه العوامل الثقافية ليست بالضرورة سلبية، بل يمكن أن تكون جزءاً من نظام دعم اجتماعي أوسع. ومع ذلك، يجب أن نضمن أن الأفراد يحصلون على رعاية صحية نفسية قائمة على الأدلة، وأن يتم احترام معتقداتهم الثقافية. إن بناء الثقة بين الأفراد ومقدمي الرعاية الصحية النفسية أمر بالغ الأهمية، ويتطلب ذلك فهماً عميقاً للثقافة والقيم المحلية.

آفاق مستقبلية وقيود

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم التجربة الإنسانية للفصام، ولكنها ليست النهاية. هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لاستكشاف العوامل التي تساهم في ظهور الفصام، وتحديد أفضل الطرق للوقاية منه وعلاجه. الدراسات المستقبلية يمكن أن تركز على تطوير تدخلات مخصصة تلبي الاحتياجات الفريدة لكل فرد، مع مراعاة العوامل الثقافية والاجتماعية. كما يمكن أن تستخدم تقنيات جديدة، مثل التصوير العصبي والذكاء الاصطناعي، لفهم أفضل للعمليات الدماغية المرتبطة بالفصام. أحد القيود الرئيسية لهذه الدراسة هو أنها اعتمدت على منهجية الظواهرية، وهي منهجية نوعية تركز على فهم التجربة الذاتية للأفراد. هذا يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على جميع الأفراد الذين يعانون من الفصام. بالإضافة إلى ذلك، فإن حجم العينة كان صغيراً نسبياً، مما قد يحد من قوة النتائج. ومع ذلك، فإن هذه القيود لا تقلل من أهمية الدراسة، بل تسلط الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحوث باستخدام منهجيات مختلفة وأحجام عينات أكبر.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Uzun S. (2026). *Reflections from individuals with schizophrenia on a life with delusions and hallucinations: (a phenomenological study*. Annals of General Psychiatry, 25(1

DOI: [10.1186/s12991-026-00635-8](https://doi.org/10.1186/s12991-026-00635-8)