

صفحة تصد بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

البيئة و علم النفس

# جهلنا بالبيئة أصاب صحتنا النفسية بالتدهور

أ.د. قاسم حسين صالح  
رئيس الجمعية النفسية العراقية



وزارة البيئة مدعوة الى الإفادة من خبرات علماء نفس البيئة

أن يدركوا أنهم قد يصابون بأمراض جسدية، ويفقدون قدراتهم السمعية مبكراً، فضلاً عن تعرضهم للإصابة باضطرابات نفسية وسلوكية، في مقدمتها: حدة المزاج، والقلق، والميل الى العدوان.

وزارة البيئة والصحة النفسية

حسناً فعملت الحكومة أن استحدثت وزارة خاصة بالبيئة، غير أن الأهم هو أن تقوم هذه الوزارة بدور فاعل، لاسيما في اشاعة الثقافة النفسية الخاصة بالبيئة بين الناس ومع ما تبذله هذه الوزارة من جهود مشكورة، فانا نقترح عليها امرين:

✦ الأول: أن تعمل على اصدار تشريعات تضمن حماية الانسان من التأثيرات السلبية للبيئة، وتضمن حماية البيئة من تلوث الانسان لها.

✦ والثاني: التعاون مع علماء النفس، لاسيما بعلم النفس البيئي، ليس فقط في مجال اجراء البحوث لإشاعة الثقافة النفسية الخاصة بالبيئة، التي ينبغي ان تعتمدها بوصفها الخطوة الأولى لإنجاح استراتيجيتها.

ولا تزال، ملوثة بالضجيج ومن المفارقات، أن البحوث تشير الى أن ثلاثة ملايين عامل في امريكا يعانون مشكلات سمعية بسبب ضجيج العامل التي يعملون فيها، فكيف بالعراقيين الذين صار لهم اليوم الهادي في حياتهم استثناء، والذي لا يخطر على بال، أن تأثيرات الضجيج لا تقتصر على الصحتين الجسمية والنفسية، والقلق، والاجهاض، انما تتعداها الى التأثير في النمو العقلي للأطفال، مثل اكتساب اللغة والانتباه والقدرة على القراءة.

تشكل البيئة العراقية أنموذجاً للضجيج بحده الأعلى، فعلى مدى ربع قرن كانت البيئة العراقية تنفرد عن بيئات العالم بكثرة ضجيجها، لا سيما سنوات الحروب، واصوات القنابل، والانفجارات، والطائرات، فضلاً عن ضجيج الشوارع، باختصار، كانت بيئتنا،

تكون آثارها مزمنة لدى الكثير من الافراد.

✦ الثالث: الضغوط الحياتية، وفي مقدمتها البطالة والطلاق وموت الاعزاء التي كثرت الآن في المجتمع العراقي.

✦ والرابع: الضغوط الجزئية، التي لا تشكل احدائاً رئيسية مسببة للتوتر، الا ان تراكم المتغصات الصغيرة قد تؤدي الى الكثير من التوتر.

الضجيج

تكون آثارها مزمنة لدى الكثير من الافراد.

✦ الثالث: الضغوط الحياتية، وفي مقدمتها البطالة والطلاق وموت الاعزاء التي كثرت الآن في المجتمع العراقي.

✦ والرابع: الضغوط الجزئية، التي لا تشكل احدائاً رئيسية مسببة للتوتر، الا ان تراكم المتغصات الصغيرة قد تؤدي الى الكثير من التوتر.

بأنواعها المختلفة.

✦ المشكلات المختلفة التي تصنف في باب اساءة استخدام العقاقير او اضطرابات الادمان.

✦ قائمة من الامراض الجسمية لا يزال عددها في تزايد.

وقد توصلت البحوث الحديثة الى نظام لتصنيف المثبرات البيئية حددتها بأربعة:

✦ الأول: الضغوط المحيطة، مثل الصوت، والحرارة، والمناخ، والتلوث، والكتظاظ، التي تتباين في شدتها من المستوى الضعيف الى المستوى الحاد، وتؤكد انها تؤثر في الصحة النفسية للفرد.

✦ الثاني: الضغوط الضجائية، مثل الحرب، والكوارث، وهي شديدة التأثير، وتصيب مجتمعات بكاملها وغالبا ما

التهديد والتحدّي - التوتر النفسي

يعنى هذا المنظور بكيفية تأثير البيئة في حياتنا الانفعالية. ففي دراسة دور البيئة المادية والاجتماعية في تطور السلوك المضطرب، يمكننا الافادة من بحوث التوتر النفسي والضغط التي تمنى بدراسة ما تنطوي عليه البيئة من تهديد أو تحد للفرد. فقد تمخض البحث في الضغوط النفسية عن نتائج علمية ضخمة يمكن تصنيفه في ثلاثة محاور رئيسية:

✦ الضغط بوصفه مثيراً

✦ الضغط بوصفه استجابة

✦ الضغط بوصفه عملية.

وتوصل الباحثون الى ان النتائج الصحية التي ترتبت على الضغط تضمنت الآتي:

✦ الاضطرابات الانفعالية

ولهذا اهتم علماء النفس بهذا الموضوع ونشأ فرع جديد هو (علم النفس البيئي)، الذي حمل مهمته بدراسة العلاقات المتبادلة بين البيئة الطبيعية وبين الافراد وبين الظروف الطبيعية المحيطة بهم. وهذا يعني ان التأثير في هذه العملية لا يقتصر على تأثير البيئة في الانسان، بل يشمل أيضاً تأثير الانسان في البيئة. فمن حيث المبدأ، تؤثر الظاهر المادية والاجتماعية للبيئة فينا بعدد من الطرائق. وقد يكون هذا التأثير ميسراً لسلوكنا أو معيقاً له، أو يعيدنا بالموارد التي تعمل على تحسين نوعية الحياة، أو يضغط علينا بالمطالبات التي تتجاوز قدراتنا على التدبير مما يؤدي الى نتائج سلبية في الصحتين، البدنية والنفسية وعبارة اخرى، فإن البيئة إما أن تكون مصدراً للثواب أو مصدراً للعقاب وتزودنا بالبحوث المتعلقة بالوضع السلوكية بقدر كبير من الاستيعاب حول تأثير البيئة، وتميل الى اعتماد منظور خارجي في تقويم العلاقة بين الوضع المحيط وبين السلوك. الا ان البيئة تؤثر حتى في الحياة الانفعالية والدافعية للشخص.

فجاءت دراسة تناولت آثار الضغوط النفسية

## النسيان والشروود الذهني

صارا ظاهرة ملحوظة فجاء المجتمع العراقي!

علاج كاضم الشمري / جامعة واسط

كثيراً ما يستخدم الأفراد عبارات في حياتهم اليومية ، قد لا يعون أن بعضها يحمل دلالة علمية نفسية ، أو قد تكون متناقلة عن بعض الكتاب والمفكرين ، ومن ذلك مقولة (النسيان نعمة ونقمة).

(٥٠)٪ يعانون النسيان بسبب (صدمة ما بعد سقوط النظام)

\* (٢٥)٪ أرجعوا خبرتهم مع النسيان والشروود الى حبة الحصار في التسعينيات

١٢٣

موضوعات النسيان والذاكرة على رأس قائمة قضاياها المطروحة، بدليل الكم الهائل من الدراسات والبحوث المنفذة بهذا الصدد في حقول متنوعة منها فمثلاً لتفسير حالة النسيان، يضع علماء النفس العرفيون أسباباً تعكس منهجهم بشكل واضح، إذ يعدها بعضهم آلية طبيعية تطرحها الذاكرة بعد كل مدة من الحزن والتعامل مع المعلومات يّ حين يعدها آخرون بأنها نتائج لضغط التنظيم في حزن المعلومات أثناء استقبالها، وبالتالي ستكون صعبة الحضور على الصعيد الذاكرة عند الاستدعاء. أما علماء نفس الشخصية، وعلماء النفس السريريون فإنهم يعللون النسيان بأنه نتيجة للقلق، ذلك ان ما يصاحب القلق من توترات وانفعالات بدنية عصبية تؤثر بنشاط الفرد الذهني والوظيفي يعكس بشكل حتمي واضح على كل العمليات العقلية، وفي مقدمتها الذاكرة كونها مركز المعلومات ويشبه بعض العلماء ذلك بتيار عصبى يمر بنظام المعلومات فيؤدي الى تعطيله أو خلخلته أو تشوشه وتضيده.

الدراسات والتعامل مع المعلومات يّ حين يعدها آخرون بأنها نتائج لضغط التنظيم في حزن المعلومات أثناء استقبالها، وبالتالي ستكون صعبة الحضور على الصعيد الذاكرة عند الاستدعاء. أما علماء نفس الشخصية، وعلماء النفس السريريون فإنهم يعللون النسيان بأنه نتيجة للقلق، ذلك ان ما يصاحب القلق من توترات وانفعالات بدنية عصبية تؤثر بنشاط الفرد الذهني والوظيفي يعكس بشكل حتمي واضح على كل العمليات العقلية، وفي مقدمتها الذاكرة كونها مركز المعلومات ويشبه بعض العلماء ذلك بتيار عصبى يمر بنظام المعلومات فيؤدي الى تعطيله أو خلخلته أو تشوشه وتضيده.

الدراسات والتعامل مع المعلومات يّ حين يعدها آخرون بأنها نتائج لضغط التنظيم في حزن المعلومات أثناء استقبالها، وبالتالي ستكون صعبة الحضور على الصعيد الذاكرة عند الاستدعاء. أما علماء نفس الشخصية، وعلماء النفس السريريون فإنهم يعللون النسيان بأنه نتيجة للقلق، ذلك ان ما يصاحب القلق من توترات وانفعالات بدنية عصبية تؤثر بنشاط الفرد الذهني والوظيفي يعكس بشكل حتمي واضح على كل العمليات العقلية، وفي مقدمتها الذاكرة كونها مركز المعلومات ويشبه بعض العلماء ذلك بتيار عصبى يمر بنظام المعلومات فيؤدي الى تعطيله أو خلخلته أو تشوشه وتضيده.

الدراسات والتعامل مع المعلومات يّ حين يعدها آخرون بأنها نتائج لضغط التنظيم في حزن المعلومات أثناء استقبالها، وبالتالي ستكون صعبة الحضور على الصعيد الذاكرة عند الاستدعاء. أما علماء نفس الشخصية، وعلماء النفس السريريون فإنهم يعللون النسيان بأنه نتيجة للقلق، ذلك ان ما يصاحب القلق من توترات وانفعالات بدنية عصبية تؤثر بنشاط الفرد الذهني والوظيفي يعكس بشكل حتمي واضح على كل العمليات العقلية، وفي مقدمتها الذاكرة كونها مركز المعلومات ويشبه بعض العلماء ذلك بتيار عصبى يمر بنظام المعلومات فيؤدي الى تعطيله أو خلخلته أو تشوشه وتضيده.

الدراسات والتعامل مع المعلومات يّ حين يعدها آخرون بأنها نتائج لضغط التنظيم في حزن المعلومات أثناء استقبالها، وبالتالي ستكون صعبة الحضور على الصعيد الذاكرة عند الاستدعاء. أما علماء نفس الشخصية، وعلماء النفس السريريون فإنهم يعللون النسيان بأنه نتيجة للقلق، ذلك ان ما يصاحب القلق من توترات وانفعالات بدنية عصبية تؤثر بنشاط الفرد الذهني والوظيفي يعكس بشكل حتمي واضح على كل العمليات العقلية، وفي مقدمتها الذاكرة كونها مركز المعلومات ويشبه بعض العلماء ذلك بتيار عصبى يمر بنظام المعلومات فيؤدي الى تعطيله أو خلخلته أو تشوشه وتضيده.

ومع ان هذه العبارة تبدو لكنتها في الميدان النفسي أثبتت بعض الصدق، فالنسيان يكون نعمة اذا ما كانت وظيفته طرد الصدمات والخبرات المولدة من حيز الوعي، ويكون نقمة عندما يؤدي الى تلاشي المعلومات والعبئات المهمة التي يحتاجها الافراد في مزاوله مهنتهم واختصاصاتهم وفي تعاملهم مع المحيط الاجتماعي مما يرتب على ذلك خسائر معنوية ومادية فضلاً عن مشاعر الاحباط والاحراج والنسيان والذاكرة والشروود الذهني من الموضوعات التي كانت وما زالت تجتذب الباحثين والمهتمين في كل زمان. ولعلها من أكثر الظواهر النفسية حضوراً لدى جميع البشر تقريباً، إذ لا نجد فرداً لم يخبر نسياناً أو شرووداً مرة ما في حياته، ويذهب بعضهم الى القول أن تلك الموضوعات شغلت بال الإنسان منذ بدايات وجوده، بل ان بعضهم راح أبعد من ذلك وعد مسألة الوجود بحد ذاتها نسياناً، بقوله ان قصة آدم (ع) في قطف التفاحة ما هي إلا نسيان، ودليله هو ذلك بأن العقل الذي أوجد الله في آدم وميزه به عن باقي المخلوقات، ما كان ليبدعه الى تحدي خالقه بتلك السهولة ويدافع الفضول، الا لأن النسيان جاء ملازماً للعقل منذ نشأته الأولى، فكان السبب في معاقبته بالنزول الى الأرض ولو تبتنا الأمر في الحضارات اللاحقة، لوجدنا طروحات متنوعة جعلت من النسيان نافذة لتبرير خطاه أقدم عليها قادة ومفكرون، وهي أخطاء تعدد تاريخية برأي الكثيرين وتكمن فائدة هذه الطروحات ليس في مدى صحتها أو موضوعيتها، وانما في كونها قد وثقت لنا قدم ظاهرة النسيان في الحياة البشرية، ومدى تيبه الانسان لها واهتمامه المتواصل بها عبر العصور، حتى مجيء علم النفس في العصر الحديث، فأصبحت

\* الشروود الذهني

ألية دفاعية وقائية

يمارسها

يؤثر للحروب

من ماسا

واقعهم

## اضطراب نفسي يصيب النساء فقط



في سايكولوجية المرأة (فقدان الشهية العصبية)

يكاد مرض فقدان الشهية العصبية أن يقتصر انتشاره على النساء ، لاسيما المراهقات في سن (١٤-٢٥) سنة. ويسمى أيضاً بمرض (القهم) أو إباء الطعام Anorexia Nervosa. ويعرف بأنه (متلازمة أعراض تجويع النفس الطوعي ، الناتجة عن الخوف من فقدان السيطرة على الوزن ، وما يتبعه من هزال شديد قد يؤدي الى الموت أحياناً).

كأفضل في الحب أو الخطوبة أو الزواج. وذهب بعض المفسرين الى النظر الى فقدان الشهية العصبية على أنه نوع من أنواع (رهاب الحمل)، وأساس ذلك هو ربط انتفاخ البطن من جراء تناول الطعام بالخوف من انتفاخ البطن الناتج عن الجماع والحمل. وفسره آخرون بأنه نوع من أنواع الاكتئاب النفسي، أو السلوك الانتحاري، أو السلوك الهستيرى الباحث عن اشارة اهتمام الآخرين، أو السلوك القهري الناتج عن استحواذ فكرة إضعاف الجسم ورفض الطعام على الدهن.

العلاج

علاج فقدان الشهية العصبية أمر صعب، خاصة إذا كان شديداً، ولكن الحالات البسيطة والمتوسطة فإن العلاج النفسي يشبه الدوائي والسلوكي المبره، يؤدي إلى نتائج مقبولة، وإن كانت ليست بمستوى المطلوب، ولكن يجب تدارك الأمر من البداية، فكلماً بدأ العلاج مبكراً كان أفضل. ويؤدي العلاج الأسري والاجتماعي دوراً مهماً في تحسين نتائج العلاج، ولكن هذه النتائج تتفاوت من مريضة الى أخرى، فيعضن يتعافين بعد نوبة واحدة فقط، وبعضهن يتعرضن للانتكاسات وتستمر حياتهن بين نوبات من الاضطراب وفترات من الشفاء والتحسن، ولكن بعضهن يستمر الاضطراب معهن ليصبح مزمناً، وتتدهور حالتهم بشكل مريع. ويحتاج حالة الفتاة الأخيرة إلى الدخول إلى المستشفيات لتعديتها وعلاجها بأدوية نفسية وبرامج علاج نفسي مكثف لفترة نفسياً لقبول الصورة الجديدة لشكل جسمها، واعتقادها خطأ بأن جسمها أصبح ممثلاً أكثر من نحافتها، على الرغم من نحافتها الواضحة، فتلجأ الى الامتناع عن تناول الطعام لإضعاف بالتنسيق بين الطبيعي البدني والاختصاصي النفسي وذوي الالتهاب، وصولاً الى حل الأسباب الرئيسية للمرض، وتلافياً للانتكاسات.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

الأسباب

تتنوع الأسباب والتفسيرات لهذا الاضطراب، فيعدهم يعزوه الى تأثير التغيرات البيولوجية والعاطفية أثناء مرحلة البلوغ على ادراك الفتاة غير المهية نفسياً لقبول الصورة الجديدة لشكل جسمها، واعتقادها خطأ بأن جسمها أصبح ممثلاً أكثر من نحافتها، على الرغم من نحافتها الواضحة، فتلجأ الى الامتناع عن تناول الطعام لإضعاف بالتنسيق بين الطبيعي البدني والاختصاصي النفسي وذوي الالتهاب، وصولاً الى حل الأسباب الرئيسية للمرض، وتلافياً للانتكاسات.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.

وكان يعتقد أنه يوجد في المجتمعات الغربية فقط، ولكن الدراسات الحديثة بينت ان هذا الاضطراب يحدث في جميع أنحاء العالم، إلا انه ربما يكون بنسبة أعلى في الدول الغربية، نتيجة ذلك بسبب اختلال المواد العضوية الطبيعية في الجسم.

٤- صعوبة تناول الطعام أو الشرب أمام مجموعة من الناس، وتعود المرأة بالقلق الشديد ويعد قدرتها على فعل شيء نافع، وبأنها ليست ذات فائدة ولا قيمة لها في المجتمع، فتصبح متصلة في تكبيرها، محدودة في ثقاتيتها في التعامل مع الآخرين، وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها.

التغيرات العضوية المرافقة إن معظم التغيرات العضوية الطبيعية التي تحدث هي نتيجة فقصدان الأكل والجسوع الشديد، وبرزها يكون انقطاع الدورة الشهرية، وعدم تجمد البرودة، والام في البطن، والاسماك الشديد، والارهاق الشديد، والشعور الدائم بالتعب وعدم القدرة على فعل أي شيء، وبهبوط في الضغط، وانخفاض في درجة حرارة الجسم، مع جفاف في الجلد، وضعف القلب، ويضع سرعة دقات القلب، وقد يصاب بعضهن بقرح في شديد، وضعف وظائف الكلى.