الصوم وآثاره على الصحة النفسية والعقلية

يمتد تاريخ الصيام إلى آلاف السنين قبل الإسلام، وقد عرفته الحضارات القديمة كنوعٍ من الممارسات الصحية الضرورية للجسم، إذ كانوا يعدون الصوم طريقةً ناجعة لحماية الجسم ووقايته من الأمراض والعدوى، خاصة عند انتشار الأوبئة المُعدية، لأن الصوم - كما كانوا يرون - يساعد على تنظيف الجسم وإزالة المواد السامة والراكدة فيه.

وفي اليونان القديمة، كان فيثاغورس من بين العديد من العلماء الذين تطرقوا لفضائل الصوم، وفي مصر كان يُفرض على الراغبين في الالتحاق بخدمة معابد إيزيس وأوزوريس أن يصوموا بضعة أيام كاملة لا يتناولون فيها غير جرعات قليلة من الماء، ويتمُ رفض غير القادرين على الصوم والتحمل.

وقد لعب الصيام دورًا رئيسيًا في جميع الأديان الرئيسية في العالم، باستثناء الزرادشتية التي تحظره، ففي اليهودية مثلًا يرتبط الصوم ببعض المشاعر النفسية القوية للفرد، مثل الحزن والندم والحداد، فيصومون ما يُعرف لديهم بيوم التكفير ويوم الغفران.

أما في المسيحية فيعتبر الصيام عادةً نافعة للنفس، فمدون في كتبهم السماوية أن المؤمنين كانوا يصومون قبيل الإقدام على قرارات مهمة، لتدريب النفس على التركيز على ما هو مهم بعيدًا عن الأشياء المادية.

في القرن التاسع عشر، دعت مجموعة من الأفراد إلى "الصيام العلاجي"، كجزء من "حركة النظافة الطبيعية" في الولايات المتحدة، الذي يهدف مع إشراف طبي إما للعلاج أو لمنع تفشي الأمراض وانتشارها.

في الوقت الحديث، استُخدم الصيام كنوعٍ من الاحتجاجات السياسية، وأكبر مثالٍ على ذلك المهاتما غاندي خلال نضاله من أجل استقلال الهند، فقد بدأ صيامه كوسيلة لضبط النفس وزيادة إمكانيتها على التحمل والمقاومة، وخلص غاندي إلى أنه "ليس هناك صلاةً دون صيام"، حيث ربط الصيام بتنقية النفس كسببين أساسيين لإثبات الذات وتحقيق النصر.

وهناك دراسة علمية حديثة أجراها رئيس وحدة الصيام في معهد الطب النفسي في موسكو، حيث وجد في نتائجها أن 70% من أصل 10000 مريض مصاب بالفصام (الشيزوفرينيا) عولجوا بالصيام، تحسنوا بشكل كبير واستعادوا قدراً كبيراً من نشاطهم الاجتماعي، وفي دراسة أخرى أجريت في اليابان على 382 مريضاً يعانون من الاضطراب النفسي الجسدي الذي يظهر على شكل آلام مختلفة ومتعددة مزمنة في الجسم، وجد أنهم تحسنوا وخفت حدة الأعراض والآلام بالصيام.

وفيما يلي بعض الآثار الإيجابية للصوم على الصحة النفسية والعقلية:

**التحكم بالمزاج**

يرى علماء النفس خلال الأسبوع الأول من الصيام، يبدأ الجسم بالتكيف مع الجوع من خلال إفراز كميات ضخمة من الكاتيكولامينات "catecholamine" بما في ذلك هرموني الأدرينالين والدوبامين، بالإضافة إلى الهرمونات التي تعمل على تنظيم نسبة الجلوكوز في الجسم، كل هذه الهرمونات يتم إفرازها في حالة "الكر والفر" التي يدخلها الجسم في أوقات الضغط والتوتر والإجهاد، لإدخال الجسم والعقل في حالة شعور جيدة وتقليل نسبة التوتر.

**علاج القلق والاكتئاب**

اشارت دراسة عام 2009، أن الصوم العلاجي خفف خلال بضعة أيام فقط من أعراض الاكتئاب والقلق عند 80% من ذوي الأمراض المزمنة ممن اشتركوا في الدراسة، ولم تتضح الآلية وراء ذلك، غير أن الباحثين اعتقدوا أن السبب يعود إلى إفراز هرمون الإندورفين "endorphins" خلال الـ48 ساعة الأولى من الصيام، والمسؤول عن تخفيف الألم والتوتر على المدى القصير، والشعور بالسعادة والراحة على المدى البعيد، أي أن مفعوله يشبه تقريبًا مفعول الكوكايين والهيروين وغيرها من المواد.

**تحسين النوم وعلاج القلق**

 دراسة اخرى عام 2003، توصلت إلى أن الصوم العلاجي يساعد على تحسين النوم عما كان عليه قبل الصوم، ومعروفٌ أيضًا أن النوم السيئ يرتبط بالمزاج السيئ، فتحسين النوم يعمل بطريقة أو بأخرى على تحسين المزاج ورفع مستوى السعادة والراحة عند الفرد.

**الصيام يقي من الأمراض العصبية**

يزيد الصيام من إفراز أحد الهرمونات الدماغية المعروف باسم BDNF والمرتبط أساسًا بزيادة تكوين الخلايا العصبية الجديدة في الحُصين، مما يُحسن من النتيجة الوظيفية للدماغ في حالات الأمراض مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون ومرض هنتنغتون مثلًا، الأمر الذي يقي من تفاقم المرض ويزيد من إمكانية تحسنه.

صوم المريض

وتؤكد الدراسات أنه ليس هنالك مانع طبي من صيام المريض النفسي، ولكن قد تظهر على البعض آثار جانبية من تناول العلاج النفسي مثل جفاف الحلق والعطش، فعندها يمكن لهؤلاء المرضى تغيير موعد أخذ العلاج النفسي، وذلك بمشورة الطبيب المعالج أو حتى تغيير العلاج إلى آخر بديل عنه، وقد يلجأ الأطباء النفسيون إلى استخدام العلاجات ذات المفعول الطويل التي تعطى مرة واحدة في اليوم وتغني المريض عن أخذ جرعات متكررة مما يقلل من نسبة حدوث الأعراض الجانبية، كذلك يوجد كثير من العلاجات النفسية غير الدوائية مثل العلاج النفسي السلوكي وكذلك العلاج المعرفي وجلسات العلاج الجماعي وغيرها، وقد وجد أن هناك كثيراً من المرضى قد خفت عنهم الأعراض النفسية نتيجة للأثر النفسي والروحاني لشهر رمضان.

ولا يجب أن نغفل عن أن الصوم يؤتي ثماره ونتائجه الإيجابية فقط إذا مورس بالشكل الصحيح، حيث أن العادات الخاطئة التي ترافق الصوم تمنع عنا الكثير من إيجابياته وتحرمنا من فوائده، فالأكل النهم والإكثار من الحلويات بعد الإفطار مثلًا يقضي على ماهية الصوم وعلى فوائده التي صُمم من أجلها، وجديرٌ بالذكر أن الكثير من برامج علاج السمنة والسمنة المفرطة في الولايات المتحدة تقوم على فكرة الصوم، بالإضافة للرياضة والاهتمام بنوعية الأكل.

وبالإضافة إلى عادات الأكل الخاطئة، يجب أن يدرك المدخنون الذين يبررون سبب غضبهم بامتناعهم عن التدخين لأجل الصوم، أن الكثير من برامج علاج الإدمان من الكحول والتدخين تقوم على فكرة الصوم العلاجي، أي أن امتناع الجسم عن الطعام والشراب لفترة يساعد في تخليصه من المواد الكيميائية السامة المرتبطة بالإدمان والتدخين.

الدكتور عباس جمعة حمدان

طبيب اختصاص طب نفسي

تدريسي كلية طب الزهراء\جامعة البصرة

مستشفى الفيحاء التعليمي\مركز التعافي وعلاج الادمان

دائرة صحة البصرة

