كيف تتغلب على الخوف والقلق النفسي

* د.أحمد شيشاني
القلق والخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلا أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئا طبيعيا في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمان، والذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة.
وفي الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.
على أي حال، عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئا دائما في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلبيا على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تتحول إلى مرض أو بالأحرى مجموعة من الأمراض تسمى مجتمعة بأمراض القلق النفسي.
وهذه الأمراض متفاوتة في الشدة وفي درجة الخطورة التي تشكلها على صحة الإنسان الجسمية (البدنية) أو النفسية.
فيما يلي أمراض القلق النفسي الشائعة وسبل الوقاية والعلاج.
مرض القلق العام
مرض القلق العام عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.
أعراض المرض:
· توتر عضلي وعصبي واضح.
· النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
· النرفزة وسرعة الغضب.
· الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
· التعرق الزائد.
· الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
· جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
· إسهال وكثرة التبول.
· فقدان القدرة على التركيز.
· الغثيان والشعور بالدوخة.
وإن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين ولكنْ بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين من العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.
سبل العلاج:
سبل علاج مرض القلق النفسي العام تشمل:
- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- العلاج بالعقاقير: العقاقير المستخدمة في العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر Antianxiety drugs ومنها عقار (Buspirone Buspar) ومجموعة العقاقير التي تندرج تحت اسم Benzodiaodiazepines والتي تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.
أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد
إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبيا بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.
أعراض المرض:
- ضيق في التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
- مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
- وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.
- القيئ، والغثيان، والإسهال.
- الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.

وتحدث أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد عادة في فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة وعوامل كيميائية حيوية إضافة للأسباب النفسية مثل خوف وذعر قديم مكبوت داخل المريض.
وإن تناول كميات كثيرة من الكافيين (قهوة، شاي، مشروبات غازية) حسب رأي أطباء الصحة النفسية يؤدي إلى تنشيط وحفز حدوث نوبات الذعر والخوف الشديد.
وإن حوالي ٧٥% من حالات الخوف والذعر الشديد تحدث أثناء الليل بحيث ينهض المريض ودقات قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعي التي تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.
سبل العلاج:
- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- تمرينات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض المصاحبة للنوبة.
- العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.
وعادة، ثلاثة أشهر من العلاج تكفي لحدوث تحسن كبير في حالة المريض وحوالي ٥٠% من المرضى يشفون تماما من المرض بعد تلقي العلاج لمدة ٣ أشهر، حيث أن في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى لجوء المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.
أمراض الخوف غير الطبيعي(الفوبيا)
أمراض الخوف غير الطبيعي هي نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد ويعرف مرض الخوف غير الطبيعي أو الفوبيا على أنه خوف كامن مزمن وغير مبرر (غير منطقي) من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطرا على حياته.
وحسب الإحصاءات الرسمية فإن أمراض الخوف غير الطبيعي هي أكثر أنواع أمراض القلق النفسي شيوعا بين النساء الأميركيات ومن مختلف الأعمار بينما يأتي بين الرجال في المرتبة الثانية.
وتكون أنواع الفوبيا كثيرة وعديدة ولكن أكثرها شيوعا ما يلي:
١- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح.(Agorophibia)
٢- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة. (Acrophobia)
٣-الخوف من القطط Ailurophobia
٤- الخوف من مشاهدة الأزهار والورود Anthophobia
٥- الخوف من الإنسان وبشكل خاص من الرجال Anthrophobia
٦- الخوف من الماء Aquaphobia
٧- الخوف من البرق Astraphobia
٨- الخوف من الجراثيم والبكتيريا (وسوسة النظافة) Bacteriophobia
٩- الخوف من الرعد Bronophobia
١٠- الخوف من المناطق المغلقة Claustrophobia
١١- الخوف من الكلاب Cynophobia
١٢- الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة Demonophobia
١٣- الخوف من الخيل (الحصان) Equinophobia
١٤- الخوف من الزواحف (أفاعي، عقارب، صراصير، سحالي، الخ) Herpetophobia
١٥- الخوف من أي شيء يمكن أن يلوث جسم أو ثياب الإنسان أو يلوث (روح) الإنسان. Mysophobia
١٦- الخوف من الأرقام (التشاؤم من الأرقام) Numero phobia
١٧- الخوف من الظلام بما يلي في ذلك الغرف المعتمة حتى في وضح النهار.
١٨- الخوف من الأفاعي بشكل خاص وليس بقية الزواحف Ophidio phobia
١٩- الخوف من النار pyro phobia
٢٠- الخوف من الحيوانات بأنواعها zoo phobia
أسباب المرض:
ليس هناك في الوسط الطبي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطي فرضية كون المرض نابعا من داخل الفرد أي مشاعر خوف داخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس ، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر لمريض وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة في الإنسان.
وهناك فرضيات أخرى مثل فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر الهلع والخوف يؤدي إلى مشاعر خوف دفينة يتم خزنها في ذاكرة الفرد ومشاعره وبالتالي رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.
سبل العلاج:
حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.
بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المتدرج أو تتم المواجهة رأسا وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.
أمراض ما بعد الصدمة النفسية
الأفراد الذين يتعرضون لمحنة نفسية قاسية مثل، الزلازل، تحطم الطائرات، حوادث سيارات، فظائع الحروب وويلاتها، الاغتصاب، وغيرها من الحوادث المؤلمة التي يكون فيها الموت قاب قوسين أو أدنى من الشخص أو سبب له أذى بدنيا ونفسيا شديدا، ربما يتعرضون إلى نوبات من تذكر هذه المواقف والأحداث المؤلمة سواء أثناء اليقظة أو النوم بحيث يتصرف المريض خلال هذه النوبة وكأنه "يعيش حقيقة" نفس الموقف الذي سبب له الأذى النفسي أو البدني أو كليهما.
في نفس الوقت، مثل هؤلاء الأشخاص، وبسبب هذه الخبرة المؤلمة والقاسية، ربما يصابون بنوع من الكبت والخمول في المشاعر والأحاسيس الطبيعية بحيث تختفي البسمة والبهجة من حياة المريض والذي أيضا يلجأ للانعزال عن الآخرين والمجتمع، وبعض المرضى ربما يشعرون بعقدة الذنب لكونهم نجوا من الموت بينما الآخرون، عادة الأهل والأحبة، فقدوا حياتهم في الحادثة.
وإنه إضافة للعقاقير المهدئة، فإن العلاج الجماعي مع أفراد آخرين تعرضوا لنفس الظروف والأحداث المؤلمة هي أكثر وسائل العلاج المستخدمة في علاج المرض.
الأمراض الجسدية- النفسية
عبارة عن أمراض جسدية لا يوجد لها سبب فسيولوجي يبرر حدوث المرض، وتحدث غالبا لأسباب نفسية. بشكل عام الأمراض الجسدية النفسية تتقسم إلى قسمين هما:
- الأمراض المحولة أو المنقولة.
- أمراض فقدان الاتصال بالواقع.
فيما يلي شرح مختصر لكلا النوعين:
الأمراض المحولة أو المنقولة: تسمى أيضا بالأمراض النفسية الهستيرية، وتكون بسبب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها المريض مثل:
١- فقدان مفاجئ للنظر.
٢- الإصابة فجأة بفقدان السمع.
٣- التخدر وعدم الإحساس بالجسم وأجزائه.
٤- عدم القدرة على المشي أو صعوبة المشي.
٥- الشلل.
أمراض فقدان الإتصال بالواقع: عبارة عن خلل يحدث في الذاكرة أو الوعي بما حول الشخص من أشياء وأحداث، أو في قدرة الشخص على التصرف على ذاته وهويته الشخصية، فعلى سبيل المثال، قد يقوم المريض بسلوك شائن خلال نوبة المرض ولكن بعد زوال النوبة، فإنه لا يتذكر ما فعل.
ازدواج أو تعدد الشخصية هي أيضا من الأمراض التي تندرج تحت هذه المجموعة من الأمراض.
وإن كلا النوعين من الأمراض الجسدية تنجم عن وجود حاجة ماسة عند المريض للتكيف على ظرف أو حدث سيسبب ضغطا نفسيا كبيرا على المريض، أو يسبب ضغوطا نفسية مستمرة على المريض وبالتالي يلجأ المريض إما إلى نقل وتحويل هذا الألم النفسي إلى مرض جسدي مثل الإصابة بفقدان القدرة على الإبصار (النظر) أو السمع نتيجة مشاهدة حدث أو مأساة مروعة تحدث لشخص عزيز وبالتالي يتم تحويل الأذى النفسي إلى أذى عضوي أو جسدي (النوع الأول) أو يقوم المريض بفك الارتباط مع الماضي والحاضر للتخلص من الضغوط النفسية الكبيرة التي يعاني منها (النوع الثاني).
أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي:
مرض الهوس والاستحواذ السلوكي هو أحد أمراض القلق النفسي وهذا المرض يصيب الأفراد من الجنسين وفي مختلف المراحل العمرية، فالمرض بحد ذاته عبارة عن مرضين متلازمين هما:
١.مرض الهوس والاستحواذ النفسي: وهو عبارة عن أفكار ومشاعر معينة تسيطر على الإنسان وتتحكم به نفسيا بحيث يصبح الإنسان سجينا وعبدا لهذه الأفكار والمشاعر غير الحقيقية وغير المبررة والتي تؤدي لشعور دائم بالضيق عند المريض.
٢.مرض الهوس والاستحواذ السلوكي: عبارة عن مشاعر الإنسان الداخلية التي لا يستطيع المريض مقاومتها وكبتها وذلك باتجاه القيام بعمل معين.
وإن مشاعر عقدة الذنب، وسلوكيات الفرد نحو نفسه (عقاب النفس) أو نحو الآخرين هي أحد أكثر أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي الشائعة جنبا إلى جنب مع مرض الخوف الشديد من السمنة.

لمزيدمن المقالات والكتب الالكترونية ندعوك لزيارة المكتبةالالكترونية المجانية
www.fiseb.com