بحث بسيط عن

القلق

مجتبى صادق

ما هو القلق؟

رأي فرويد: يرى رائد التحليل النفسي ان القلق شعور اضطرابي ينشأ تلقائيا كلما طغى على النفس وابل من المثيرات الشديدة التي لا يمكن السيطرة عليها او التخلص منها.

وفسر القلق الى ثلاثة انواع:

1)قلق موضوعي: وهو القلق الناتج عن ادراك المرء لخطر يهدده فيكون للقلق بهذه الحالة وظيفة اعداد الفرد لمواجهة هذا الخطر بالقضاء عليه او تفاديه. فهو النوع المثار بفعل (الانا/ الذات) الواقعية لمثير يشكل خطرا موضوعيا مثل انك تمشي في الشارع وواجهك حيوان مفترس او انك واجهت حريق... الخ.

2) القلق العصابي:وهو النوع الذي لا يعرف سببه و يرى فرويد ان هذا النوع يحدث عندما تشعر الانا بانها مهددة بالطغيان عليها من خلال الالحاحات و الدفعات الشهوانية النابعة من الشهوات مما يدفع الانا الى كبح هذه الاندفاعات ومن ثم كبح القلق المثار. والذي لا ينتج خوفا من الحاح الهو/ الشهوات بقدر ما يثير الخوف من العقاب الناتج من الانصياع لها.

اي ان القلق العصابي يظهر عند وجود خطر غير معروف للانا. وهذا يجعل المعاناة اصعب من القلق الاعتيادي بسبب صعوبة تحديد مصدره.

وقسم فرويد القلق العصابي الى ثلاثة اقسام:

١)قلق عام لا يرتبط بشيء معين وانما شعور غامض بتوقع حدوث شر او التشاؤم بامر معين.

٢)قلق المخاوف المرضية او ما يسمى بالفوبيا كرهاب من الاماكن المرتعة او فوبيا القطط
(الخوف من القطط)... الخ.

٣)قلق الهستيريا:وهو مرض عصابي تظهر فيه اضطرابات انفعالية مع خلل في اعصاب الحس والحركة ويسبب في ظهور اعراض جسمية ليس لها اي اساس عضوي وتحدث عند المرء بهدف الهروب من الصراع النفسي او من القلق او الهروب من موقف مؤلم بدون ان يدرك الدافع لذلك.

3) القلق الاخلاقي:وهو ناتج من تهديد الهو/ الشهوات على القيم الاخلاقية ويحدث هذا القلق بسبب الالحاحات و الاندفاعات الناتجة من الشهوات من جهة. والمعايير الاخلاقية من جهة اخرى التي تشملها الانا الاعلى.



ما هي اعراض القلق؟

1) القلق الموضوعي(الصحي): هذا النوع من القلق له فوائد كثيرة مثلا طالب عنده امتحان تجده يبدأ بالقلق من اجل الامتحان فيدفعه القلق الصحي الى الدراسة وحفض وفهم مادة الامتحان. فلو فرضنا ان الطالب لم يقلق ولم يفكر بالامتحان لما درس واتعب نفسه بالحفض.و لو لم يقلق العامل من اجل رزقه لما جد واجتهد واخلص في عمله. فالقلق الصحي(البناء) يدفع الانسان للسعي وراء اهدافه وتحقيقها. فنحن بحاجة لشيء من القلق وليس قلقا مبالغ به (عصابي). برأي القلق السوي عند الشخص يدل على احساسه بالمسؤلية.

كشفت دراسة ان القلق المعتدل يحسن الذاكرة!!!

وفي هذا الشأن ذكر موقع "نويرو ساينس" العلمي المتخصص ان علماء من جامعة "واترلو" الكندية توصلوا الى ان القلق المعتدل قد يساعد على تحسن ذاكرة الانسان.

واوضحت هذه الدراسة الحديثة ان مستويات يمكن التحكم بها من القلق ساعدت اشخاص شملتهم الدراسة

في تذكر تفاصيل احداث، وان نفس الدراسة اكدت ان ارتفاع مستوى القلق يؤدي الى تلوين الذكريات وهي ربط احداث عادية يمر بها الشخص يوميا بسياق سلبي وبالتالي نتائج سلبيه.
وفي نفس السياق قال الاستاذ "ميرا فرناندیز"(يجب على الاشخاص الذين يعانون من شدة القلق ان يكونوا حذريين).

واضاف الاستاذ بقسم علم النفس بجامعة "واترلو" (نوعا ما هناك مستوى معتدل من القلق من شأنه ان يفيد الذاكرة. واردف لكننا نعرف من خلال ابحاث اخرى ان مستويا عالية من القلق يمكن ان تؤثر على ذكريات واداء الناس). ان القلق المعتدل مطلوب لحياة الانسان ذلك القلق الذي يكون محدودا بصفات الحكمة والتعقل.

2) القلق المرضي او العصابي: هذا النوع من القلق له اعراض جسمانية واعراض نفسية.

١) اعراض جسمانية(مادية):تظهر الاعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين و ارتفاع ضغط الدم و توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد و الدوار والغثيان والقي وزيادة عدد مرات الاخراج وفقدان الشهية وعسر الهضم وجفاف الفم واضطراب في النوم و التعب والصداع المستمر والازمات العصبية مثل مص وقصم الاصابع وعض الشفاه وما الى ذلك. وكذلك الاضطرابات الجنسية.

٢) الاعراض النفسية: الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه مما يشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ويتبع ذلك النسيان.

مستويات القلق

يرى بعض علماء النفس ان اداء وسلوك الانسان يتأثر لحد كبير في مستويات القلق وهناك ثلاث مستويات للقلق:

1) المستوى المنخفض: في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية كما يزداد استعداده لمواجه الخطر

الذي يواجهه. ويشار الى هذا القلق انه علاقة انذار وشيك الوقوع.

2) المستوى المتوسط: في المستوى المتوسط من القلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطره حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بشكل عام على استجابة الفرد للمواقف.

3) المستوى العالي: و يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية او يقوم بسلوك غير ملائم للمواقف. حيث لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات والمنبهات الضارة او الغير ضارة ويعود ذلك الى عدم القدرة على الانتباه والتركيز وسرعة التهيج و السلوك العشوائي.

(مكونات القلق)

1) مكونات انفعالية: وتتمثل في الاحاسيس مثل الخوف والتوتر والتوجس و الانزعاج والهلع الذاتي.

2) مكون معرفي: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الاحاسيس على الادارك السليم للمواقف والانتباه والتركيز والتذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة. والشعور بالعجز بسبب تفكيره بعواقب الفشل والخشية من فقدان التقدير.

3) مكون فيزيولوجي: يترتب في حالة من تنشيط الجهاز العصبيالمستقبل. مما ينجز تغيرات فيزيولوجية عديدة منها: زيادة عدد نبضات القلب و سرعة التنفس والتعرق وارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية.

(اسباب القلق)

1) اسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمبتاوي والبارسمبتاوي وخاصة السمبتاوي الذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس و هو وسط داخل الالياف الخاصة بالانفعال.

2) نزع غرائز قوية: عندما تقوم بنزع غرائز قوية مثل الجنس والعدوان يعجز كبحها فالمجتمع يرفض هذه الغرائر وتتجدد عقوبات مادية ومعنوية للنحافضة على مستويات مقبولة من السلوك.

في هذه الحالة يجد الانسان نفسة بين تحدي مجتمعه وانظمته و كبح غرائزه واحترام هذه الانظمة والتمسك بالاخلاق. فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما في قرارات نفسه غير ذلك. وهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون سببا للقلق.

3) افكار ومشاعر مكبوتة: من الافكار والمشاعر المكبوتة الخيالات والتصورات والذكريات الاخلاقية التي تترك شعور افراد بالذنب. و افكار انها مكروهة او محرمة، فيحاول المرء جعل كل هذه الافكار والتصورات والافعال سرية وهذا يكلفه جهدا.

4) عامل السن: ان عامل السن له اثر بالغ في نشاط القلق. فهو يظهر عند الاطفال باعراض تختلف عن تلك الاعراض عند الناضجيين. فيكون على هيئة خوف من الضلام مثلا. اما عند المراهقين فيأخذ القلق مضهرا مختلفا اخر مثل: الشعور بعدم الاستقرار او الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته الجنس الاخر.

5)حالات خلق الشعور بالذنب: تتوقف على حالات خاصة من الظروف الفردية فالغيرة او البغض الواعي او اللاواعي. بسبب ولادة التوتر الذهني و الارق و القلق وهذا الاخير يتبلور خوفا نوعيا او جنونيا.

مراحل القلق

لا يدخل الشخص الى القلق دفعة واحدة بل يكون غالبا على مراحل.

فقد قام "دايفيد.ف.شيهان" في كتابه مرض القلق بتقسيم القلق الى مراحل:

1) مرحلة النوبات: حيث يبدأ القلق غالبا عن طريق نوبات قصير من الاعراض التي تحدث مفاجئة.

وان النوبات في هذه المرحلة تأخذ الاعراض الآتية دوخة ، اغماء او نوبات دوار ، الشعور بفقدان التوازن ، وخفقان في القلب و صعوبة في التنفس ، التنميل في اجزاء متفرقة من الجسم ، الغثيات ونوبات متكررة من الاسهال ، و صداع فظيع،

افكار متسلطة حيث تسيطر على الشخص

العديد من الافكار ويحاول جاهدا طردها و يوجد من ينجح في طردها و من يفشل فانه يضطر لتنفيذها ليتخلص منها الا انها تعود له مرة اخرى.

هي افكار غريبة مثل ان تأتي فكرة للشخص بان يقف عاريا في الشارع او ان يسب الاخرين بكلام غير لائق. فيضل الشخص يقنع نفسه ان هذا الشي عيب وان مكانته لا تسمح له بفعل ذلك الشيء ومن الممكن ان يقوم الشخص بالهرب من مكانه ليتفادى سيطرة هذا الافكار. وكما قلنا سابقا يوجد من ينجح في طردها ومن يفشل.
الا ان مثل هذه
الافكار اذا ظلت ولم يتخلص الشخص منها فانها ستجعل حالة الشخص تزداد قلقا.

وايضا تظهر النوبات على شكل افعال قهرية: لا توجد افكار قهرية بدون افعال قهرية وان تكرار نفس العمل نتيجة الحاح فكرة معينه مرتبطة بالفعل هي جزء اساسي من طقوس الوسواس القهري الذي يقف خلف القلق فمثلا: تسيطر على شخص فكرة ان يده قذرة فلماذا لا يعاود غسلها مرة بعد مرة حتى ينهك نفسه و يضيع جهده.

وتوجد الكثير من حالات الوسواس القهري مثل ان تأتي فكرة لشخص انه يجب ان يعد عدد درجات سلم بيته او ان يعد عدد الشبابيك الموجودة باحد العمارات... الخ

2) مرحلة الهلع: و تختلف مدة النوبة من شخص الى اخر او قد تصل الى اربع مرات في الاسبوع او تقل. وتبدأ موجة الهلع شديدة لدرجة ان الاشخاص الذين يمرون بها تضل عالقة في اذهانهم.

اذ تشعر في نوبات الهلع الاتي:
كل شي خارج عن السيطرة وكل شي تراه يصبح باهتا مثير للغثيان. و دوخة و خفة في الدماغ و يعبر عن ذلك العديدمن الاشخاص بقولهم:(اشعر وكأن رأسي فارغا)
و اختلال في التوازن و قصور حاد في التنفس.
وان الاصوات في البيئة تزاد حدة.
ويمثل كل مما سبق اهم حالات او اعراض النوبة الكبرى

3) توهم المرض: و هنا تسيطر على الشخص فكرة انه مريض او ان احد اعضاء جسده بدأت كفائته تقل يوما بعد يوم. فيهيأ نفسه للذهاب الى الطبيب و اذا طلبت منه فحوصات و تحاليل فان مثل هذه الظنون تتأكد عنده فيظل قلقا ويبقى يتوقع الاسوأ الى ان تعرض التحاليل على الطبيب ويخبره بانه بصحة جيدة ، فيصدم حتى انه يقوم بالذهاب لطبيب اخر لعله يصارحه بالحقيقة بالنبه له لكنها تبقى وهمية.

و يتأثر حتى بالاعلانات على التليفزيون التي تتحدث عن الارشادات الطبية تجده مضطرا لتفسيرها و كأنه المعني الوحيد بها. مثل ضرورة غسل اليدين قبل الاكل او الابتعاد عن التدخين حتى لا يصاب بمرض سرطان واذا ما صدفت وجلس بمكان به تدخين تجده قد انتابته فكرة انه اصيب بالسرطان فيبدأ رحلة التحاليل بحثا عن السرطان الموهوم.

4) المخاوف المرضية المحدودة: ان المصابون بالقلق قد يصابون غالبا بنوبات من المخاوف الغير متوقعة و يحاول المصاب بان يقنع نفسه بان هذه الامور التي يخاف منها لن تضره لكن الفكرة تبقى مسيطرة عليه كما ان المخاوف تتعدد بدأ بالخوف من الريح والرعد والمطر و حتى الخوف من ان يتواجد في مكان وسط الاخريين وان كان هؤلاء الاشخاص لا يضرونه و هو يعلم بذلك جيدا.

والمخاوف مرحلة يحاول من خلا لها الشخص ان يجعل (اللامحدود)محدود و (اللامعين)معين و الهائم مقيد. وذلك لان قد يكون القلق حرا ولكن لابد ان تكون المخاوف محدودة.

5) المراحل المرضية الاجتماعية: حيث كثرة الافكار والمخاوف التي تراوده وهي في الغالب افكار سلبية متشائمة بها تصور واقعي من وجهة نظر المريض.

انها مدمرة لذات ومع تزايد المخاوف

من التواجد مع الاخرين تكاد ان تموت/يموت في جلده اذا تصور هذا الحفل مثلا مقام على شرفه وانه سيكون موطن الاهتمام و النظرات و الحوارات

لذا يتعلل/تتعلل بالاف الحجج التي تمنعه

من الحظور مثل ان تداهمه نوبات من الصداع الشديد او رعشة برد و كذلك تلك الحالات يقدم لها الشكر والامتنان لانها منعته من حظور ما كان يخشاه الا ان هذه الحالات لا تسير بهذه السرعه فلابد ان تنقشع و لن يضل هكذا على السرير و الا انكشف الملعوب و لن يصدقه الاخريين بعد ذلك حتى لو اصابه المرض بصورة حقيقية وليس مصطنعه. فيشعر وكأن الامور خرجت عن سيطرته.

6) التجنب الشامل بسبب المخاوف المرضية(خاصة الخوف من الاماكن العامة): و ما الاشياء الموجودة في الاماكن العامة؟ اليس هم اشهاص اعرفهم او قد لا اعرفهم؟ الم ادخل معهم بمعاملات حتى لو كانت معاملات بيع و شراء او اخذ و عطاء؟ و هنا ستزداد المخاوف و كلما ازدادت المخاوف ازداد الشخص تقوقعا حول ذاته. ولكن الى متى تبقى مثل هذه القيود؟

7) الاكتئاب: يأتي الاكتئاب نتيجة لكثرة الاشياء التي يخشاها الشخص ونتيجة لشلله الاجتماعي و تقوقعه. فانه ستأتيه موجة من الاكتئاب من الممكن تجعله يقدم على الانتحار. و الاكتئاب هو ضد الحياة فتجد المكتئب فاقد للشهية لا يأكل شيء و يفقد ثقته و تقديره بنفسه و تنفذ شهيته غي ممارسة الجنس مع شريكة حياته و تنتابه حالات من اصطرابات في النوم و الدخول في الكوابيس.

علاج القلق

1) العلاج الديني: ان الا يمان بالله و التوكل على الله حق توكله يدعم كافة المعاني الا يجابية لدى الشخص و يعطيه الثقة بالنفس و الامكانيات و الطأنينه و راحة البالو كل شي.

و يصل لمرحلة يقول فيها ما كتب لي سالقاه بدليل قول الله سبحانه:(قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا)

و الصلاة ايضا مهمه جدا لانها صلة العبد بربه فقد كان رسول الله (ص) عندما يحزن بسبب امر نادى بلال قائلا: (ارحنا بها يا بلال) اي ان الرسول (ص) اذا احزنه امر وجعله قلقا فانه يذهب مسرعا للصلاة ليريح باله وفكره.

هل جربت ان تستغرق بالصلاة و تؤديها بصدق و اخلاص و ان لا تؤديها كطقس من طقوس الاسلام حتى تتغلغل الصلاة بداخلك و تتعامل مع قلقك و اكتئاب و ازماتك و تجد لها حلا باذن الله.

نصيحة: عندما تصلي استغرق في الصلاة و ادها باخلاص و استحضر عظمة الله واذكر له مشاكلك رغم انك تعلم بانه يعلم كل شيء لكن اذكرها له لتريح نفسك لانك شكوت همومك عند ارحم الراحميين.
اذا فعلت هذه الامر صدقني ستخرج من الصلاة و انت اكثر اشراقا و اكثر راحة نفسية و اكثر حبا و اكثر تعقلا و هدوءا و اكثر تسامحا.

واذكر الله في كل مكان و زمان فقد قال الله سبحانه:
(اذكروني اذكركم)
و قال تعالى: (الا بذكر الله تطمئن القلوب).

و عود نفسك على قراءة القرآن فانها تساعدك كثيرا بدليل قوله تعالى:(يا ايها الناس فد جائتكم موعظة من ربكم و شفاء لما في الصدور و هدى و رحمه للمؤمنين)

2) العلاج النفسي او الذاتي: و هو ان تجعل نفسك ايجابيا لان الشخص السلبي تتعارك بداخله مجموعة من الافكار السيئة الخاصة بذاته مثلا:

انا شيء ، انا فاشل ، اي عمل اعمل به افصل منه او افشل به ، الجميع يريد استغلالي ، لا احد يفهمني و غيرها من الافكار الهدامة.

فلذلك يجب ان ترسم بداخلك صورة جميله عنك و عن العالم الخارجي مثل: انا جيد ، انا ناجح ، انا واثق من نفسي ، استطيع ان احل اي مشكلة توجهني و لن اجعلها تؤثر على حياتي ، استطيع ان احقق اهدافي ،

اليوم ساحقق نجاحا و ساجعله اجمل و اسعد من الامس وغيرها من الجمل الجميلة والتي ستنفعك.

يجب ان تعتاد على ترديد مثل هذه الجمل لانه حسب قوانين العقل الباطن انه يتأثر بكل كلمة و يأخذها بمحمل الجد وعلى انها شيء حقيقي.

مثلا لو قلت انك فاشل سيبدأ
كل تركيزك على الامور التي فشلت في انجازها و تنسى كل الامور التي نحت بها فتأخذ انطباع عن نفسك بانك انسان فاشل و لا فائدة منه.

فلذلك يجب ان تزرع بداخلك الا يجابية و الحب و الثقة لانه ما تزرعه في عالمك الداخلي (افكارك و مشاعرك) ستلقاه بعالمك الخارجي (حياتك بصورة عامة).

فكن ايجابيا و اؤمن و ازرع
كل شيء جميل لتحصد الجمال.

ابتسم 😊