



## مرض أم حرص؟

ولكى نفرق بين الرهاب والخوف الطبيعي والقلق النفسى فإن الخوف الطبيعي يكون انعكاسا لموقف يثير الخوف فى الكثير من الناس ولا يحدث أى استجابات مرضية فيما بعد وفى المقابل فإن القلق شعور مبهم بالخوف يكون حادا ووقتها ويستدعى نوبات الفزع والهلع، أو يكون مستمرا وأقل حدة ويدعى «القلق العام أو القلق العائم والرهاب ويختلف باختلاف الناس وباختلاف مصادر الرهاب، فهناك الرهاب من الأمراض ومن الأماكن الضيقة أو رهاب الساحة وهناك الرهاب من الأماكن المغلقة أو الضيقة وهناك الرهاب من الأماكن العالية والحشرات ومن الإصابة بالفيروسات إلخ.. وهناك الرهاب الاجتماعى حيث يخاف المصاب به خوفا شديدا عند لقاء عدد من الناس فلا يستطيع الحديث ويضطرب ويحمر وجهه ويتعالم وقد يضطر إلى الخروج مسرعا لتفادى الإحراج أو قد ينقطع عن المناسبات الاجتماعية أساسا.

فيروس أنفلونزا الخنازير ضيف جديد على مصر من بعد فيروس أنفلونزا الطيور الذى يتحور فى مصر وعدد الإصابات به بدأت تزيد يوم بعد يوما وبعد الإعلان عن حالات الإصابة بالمرض بدأت الناس فعلا تمشى بكمامة ومناديل فى أيديهم طول الوقت وهذا طبعا بالذات فى الأماكن الزحمة مثل المواصلات وبالذات المترو، غير المنظفات التى بدأت الناس تستعملها بشكل كبير والفيروس الجديد خليط من فيروسات أنفلونزا الخنازير «اتش 1 إن 1» وأنفلونزا الطيور «اتش 5 إن 1» يحمل «دى إن إى» بشرى أى مورثة بشرية قادرة على إصابة الإنسان بالمرض والانتقال من شخص إلى آخر بعد تحورها مما يسبب نوبات هلع وخوف شديد ورهاب فهو شعور شديد بالخوف من موقف لا يثير الخوف نفسه فى أكثر الناس وهذا ما يجعل المريض يشعر بالوحدة والخجل من نفسه وبيتهم ذاته بالجبن وضعف الثقة بالنفس والشخصية

الحاجة والخوف من الإصابة بأمر ما حيث لا يوجد طبيب أو تجهيزات طبية تنقذه والشعور بأنه لا يملك من الأمر شيئا وقد يكون

لها أساس عضوى واضح.. ويزداد الخوف والاحساس بالرعب والرهاب عندما يزداد الشعور بأن المكان مغلق ولا وسيلة للفرار عند

وتصنف الأمراض النفسية إلى ثلاثة أصناف عضوية - عصابية - ذهانية - وتعتبر الأمراض العصابية والذهانية اضطرابات وظيفية ليس

الطبيب...  
والخنازير..



بقلم:

أ.د. أحمد جمال أبو الغزائم  
مستشار الطب النفسى وعلاج الإدمان  
والرئيس السابق للاتحاد العالمى  
للصحة النفسية

الثقة المطمئنة

26

العدد 94 سبتمبر 2009

