



بقلم

د. محمود أبو العزائم رئيس التحرير

أن حالتي الصحية جيدة ، ولكنني ما زالت أشكو من تلك النوبات المميتة التي تشعرني بالعجز والإحباط. وبعد عدة دقائق وبعد إعطاء بعض التلميذات وبعد شرح الأساس الفسيولوجي للحالة وأن ما تعاني منه المريضة هونوع من أنواع القلق النفسي يُسمى نوبات هلع بدأت الحالة الصحية والنفسية للمريضة في التحسن لدرجة الاستقرار.

كانت تلك حالة من حالات نوبات الهلع وهو مرض من الأمراض النفسية الذي يجير الكثير من أطباء القلب والباطنة وكذلك المرضى وأسرههم ولكي يتم تشخيص هذه النوبة على أنها نوبة هلع يجب أن تلتاب المريض بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع ، ويجب أن تحتوى على أربعة أعراض من الأعراض التالية:

• عرق غزير. ضيق في التنفس. رفرفة بالقلب. ضيق بالصدر. أحاسيس غير سوية. إحساس بالاختناق. إحساس بالبرودة أو السخونة. إغماء. ارتجاف. ميل للقيء وإحساس بالإضراب في البطن. إحساس باللالا واقعية. شعور بفقدان السيطرة أو الموت.

ويجب أن نعلم أيضا أن مرض الهلع كأى مرض نفسي يحتاج إلى وقت في العلاج ولكن دائما هناك إمكانيه للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكرا.

أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:

• العلاج بالعقاقير وهى نفس الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الاكتئاب، وهى تعمل فى نفس الوقت ضد مرض الهلع وهى تساعد حوالى من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الهلع ، أما عن عناصر العلاج الأخرى فتتمثل فى العلاج السلوكى والمعرفى، وتكون فى العيادات النفسية بمعرفة الطبيب أو المعالج النفسى. ومع العلاج السليم المناسب فإن ٩ من كل عشرة مرضى سوف يحصلون على الشفاء التام من المرض بإذن الله.

للسفر فوائد ومشاق

نفسى. وتسمح لنا العطلة باستعادة طاقتنا وحيويتنا من خلال الابتعاد عن حياتنا العادية.

...

وفى رحلة العودة من العمرة ونفس الإنسان مشحونة بشحنات إيمانية رائعة وبعد ركوب الطائرة وتحركها فى الوقت المحدد حدث فى المقاعد الخلفية هرج ومرج، وتساءل الركاب عن السبب فردت مضيعة الطائرة بأن هناك راكبة تعاني من ضيق شديد فى النفس وتحتاج لعمل بعض الإسعافات المناسبة لحالتها، وإذا لم تتحسن فقد يؤجل قائد الطائرة الإقلاع حتى يتم نقلها بسيارة الإسعاف إلى أقرب مركز طبي ، ثم أعلن النداء الداخلى بالطائرة عن الحاجة لطبيب من بين الركاب لتقديم الرعاية الطبية المناسبة للمريضة. وحيث لم يتقدم أى طبيب من الركاب كان على أن أبادر إلى تقديم نفسى للمساعدة فى تقديم الخدمة المطلوبة، ودار هذا الحوار بينى وبين المريضة:-

● ما الذى تشكين منه؟

● أعانى من ضيق شديد بالنفس وأشعر بالاختناق.

● هل هناك أى مرض عضوى تعالجين منه؟

● عندى ارتفاع بهرمون الغدة الدرقية.

● وهل تتعاطين العلاج بانتظام؟

● نعم أنعطى أقراص التروكسين بانتظام بجرعة بسيطة والطبيب المعالج بعد آخر تحليل قال لى إن الحالة متحسنة ومن الممكن إيقاف العلاج قريبا.

● ولكن من الفحص أجد أن هناك زيادة فى معدل ضربات القلب.

● أنا تحدث لى أحيانا نوبات أشعر فيها بسرعة ضربات القلب وضيق بالنفس والخوف والشعور بأن الموت قادم لا محالة، وهذا الموضوع منذ حوالى ٢ سنوات ويحدث فى نوبات مؤلمة تظل مدة من الوقت وتتلاشى تدريجيا، ودائما ما تحدث عند السفر وهذا الموضوع أثر على استقرار الأسرة وأصبحنا لا نستمتع بالإجازات خارج المدينة حتى لا تحدث لى هذه النوبات.

● هل تم عمل أى فحوصات أو تحاليل عضوية للجسم.

● كل الأطباء من جميع التخصصات وبعد عمل جميع الفحوصات أجمعوا على

العمرة ليست رحلة بالبدن فقط من مكان إقامتك إلى مكة وما بعدها، ثم العودة. ولكنها فى المقام الأول رحلة قلوب ، رحلة قلوب وأرواح تسعى إلى خالقها ، فتتصل بأصلها وتستمد القوة والحياة والسعادة وتترزق بالتقوى خير زاد قال تعالى : (وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ) (١٩٧) سورة البقرة.

والعمرة كذلك رحلة تجديد وشحن للنواحي الإيمانية وفرصة تغيير وتدبر وعبادة روحية ممتعة. والإنسان يحتاج دائما إلى بعض الأوقات ليخلو إلى نفسه بعيدا عن معتركات الحياة وما فيها من ابتلاءات وجهاد للنفس.

والسفر والسياحة شىء هام جدا للإنسان وهى فرصة لكى يراجع الإنسان بعض المواقف الحياتية ومن يحكم على الأشياء من قرب قد تضع منه بعض المشاهد التى يراها المراقب عن بعد ،وكما أن الإنسان فى وسط دوامات البحر لا يرى شاطئ النجاة، كذلك فإن الإنسان فى وسط دوامات الحياة أحيانا لا يرى الحلول المناسبة التى قد تكون ظاهرة للعيان، ولكن الشخص المضغوط فى دوامات الحياة قد لا يرى تلك الحلول.

وللسفر منافع عدة، وعلى الرغم من التحديات المحتملة، يشكل السفر أساسا صلبا إيجابيا لأنفسنا، ولإدراكنا وللمعلوماتنا ولعواطفنا ولأذهاننا.

والإمام الشافعى - رحمه الله - عدّ من فوائد السفر خمس فوائد، وهى : انفراج الهم، واكتساب المعيشة، وحصول العلم، والأداب، وصحبة الأخيار والأمجاد.

ومهما جهّز الإنسان نفسه للسفر وأعد العدة المناسبة فإن السفر مشقة...مشقة فى الغربة ومشقة فى التكلفة ومشقة فى عناء السفر وتنظيم المواعيد ولا ننسى صحة الإنسان وانتقاله من طقس تعود عليه إلى طقس مختلف وزمن مختلف يحتاج الجسم فيه إلى بعض الوقت حتى يستطيع تكيف ساعته البيولوجية عليه.

ويتيح السفر لنا الفرصة لنبتعد عن حياتنا العادية. ويساعدنا السفر على أن ننسى مشاكلنا وأن نفهم الأمور التى لم نكن لفهمها من دون السفر. وهناك فائدة كبيرة أخرى هى القدرة على الاسترخاء والراحة. ومن الجيد أن نستمتع بحياتنا وأن نمضى بعض الوقت من دون توتر وضغط