



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 ووقتيا 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 المضحكة 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 ويتعلثم 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 طبعاً بالذات فى الأماكن الزحمة مثل المواصلات وبالذات المترو، غير المنظفات التى بدأت الناس تستعملها بشكل كبير والفيروس الجديد خليط من فيروسات أنفلونزا الخنازير «اتش ١ إن ١» وأنفلونزا الطيور «اتش ٥ إن ١» 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 ويتهم 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



بقلم:

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

الوسواس القهري يتضمن مشكلات في الاتصال بين الجزء الأمامي من المخ «المسؤول عن الإحساس بالخوف والخطر» والتراكيبات الأكثر عمقا للدماغ «العقد العصبية القاعدية التي تتحكم في قدرة المرء على البدء والتوقف عن الأفكار» وتستخدم هذه التراكيبات الدماغية الناقل العصبي الكيمائي «سيروتونين» ويعتقد أن مرض الوسواس القهري يرتبط بنقص في مستوى السيروتونين بشكل أساسي وتساعد الأدوية التي ترفع من مستوى السيروتونين. في الدماغ عادة على تحسين أعراض الوسواس القهري.

● شجع المريض من بداية العلاج أن يستمر ويداوم عليه وأظهر تقديرك وإعجابك بأى تحسن يطرأ مهما كان قليلا. عندما يبدأ تأثير العلاج فإن ذلك سيشتجع المريض أن يبدأ بمواجهة المناسبات الاجتماعية المثيرة للخوف والرهاب وهنا فإن دعمك وتقهمك له مهم جدا في المنزل وينصح المريض ويشجع أن يواصل حياته اليومية بشكل طبيعي بقدر الإمكان ولهذا فلا تقبل أن تكييف حياتك لتتمشى مع مخاوفك وقلقك ولكن كن حريصا وغير سلوكياتك الصحية الضارة وعش حياة صحية وكن لديك رصيد من الصحة الجسدية والنفسية.

وتلقى باللوم عليه أو على نفسك أو على المريض فهناك أسباب بيولوجية والتي تؤكد على دور الجهاز العصبي المركز فهناك أدوية عصبية لها علاقة بالخوف والقلق المرضى وتشمل خلايا النورادينالين ومستقبلات البنزوديازيبين والسيروتونين والدوبامين وهذا ما لوحظ باستجابة بعض المرضى للعلاج بالعقاقير، وتفسير سلوكي يعتمد على نظريات التعليم ودور التربية أثناء الطفولة وهو أحد أسباب حدوث الخوف شجع المريض بلطف ليراجع الطبيب النفسي واعترف أن هذا القرار صعب بحكم طبيعة الحالة المرضية والتي تجعل المريض يهرب من طلب المساعدة من الناس الغرباء ومنهم الطبيب.

وقد يؤثر الخوف من الفيروس الوسواس القهرية وهو نوع من التفكير غير المعقول وغير المفيد الذي يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل إن كل من حوله مصاب بالفيروس فيغسل يديه ساعات طويلة وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل ولا يوجد سبب واحد محدد لمرض الوسواس القهري وتشير الأبحاث إلى أن مرض

«الخوف» الاجتماعي أثناء فترة المراهقة وإذا لم تعالج فقد تستمر طوال الحياة وقد تجر إلى حالات أخرى كاللاكتئاب والخوف من الأماكن العامة وتسبب حالة الرهاب «الخوف الاجتماعي» أعراضا مثل احمرار الوجه، رعشة اليدين، الغثيان، التعرق الشديد والحاجة المفاجئة للذهاب للحمام وقد تثير في الإنسان الرعب من أن يكون ذلك هو فيروس الأنفلونزا وإذا كنت تعاني من الرهاب «الخوف الاجتماعي» فمن المحتمل أنك تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض عندما تتعرض للمناسبة الاجتماعية التي تسبب الخوف وفي بعض الحالات مجرد التفكير في تلك المناسبات يحدث القلق والخوف. إن المحاولة الجاهدة لمنع حدوث الأعراض قد تدفع المريض إلى تجنب هذه المناسبات بصورة نهائية مما يكون مدمرا للحياة الاجتماعية أيضا ليس هناك على وجه التحديد سبب معين لمرض الرهاب الاجتماعي ولكن هناك إشارات على أن أساس الحالة هو حساسية المصاب للانتقاد وقد يكون عرضا لا سببا. وافترض بعض الباحثين أن للرهاب الاجتماعي أسبابا وراثية وبيئية حيث رأى الباحثون أن حوالي ١٦٪ من أقرب الناس للمصابين مصابون بهذه الحالة كالأب والأم مثلا ونسبة حدوثه في الإخوة التوائم أكثر منه عن غيره ولا تعتبر الحالة المرضية خطأ لأحد معين

أصل هذه المخاوف هو الإصابة باضطراب القلق الحاد «الفرع أو الهلع» وبالتالي فإن الشعور بعدم الأمان في حالة الإصابة بنوبة هو ما يثير هذا الخوف الشديد من الوجود في أماكن عامة إذن هو في هذا الأمر اعتمد نظرية احتمالات حيث تمتد النسبة من صفر إلى ١٠٠٪ يقودنا إلى كيفية التغلب على هذا الخوف فلا شك أن المرء عندما يوقن بإصابته بالفيروس ونهاية حياته يشعر بالخوف الشديد وقد يموت قبل الموت من الفيروس فتتسارع دقات قلبه ويضيق نفسه وتبرد أطرافه وترتعد فرائصه ويتصبب عرقا وقد يشمر بالدورا الشديد أو حتى الإغماء ويزداد هذا الرهاب في المجتمع إذ إن ما يقارب من ١٠٪ من الناس يهربون المناسبات الاجتماعية مما يؤثر سلبا على حياتهم الاجتماعية والتعليمية والعملية وعلاقاتهم الشخصية بصورة كبيرة ويأتى الرعب من مركز اهتمام ونظر الآخرين وقد يخاف من إحراج نفسه أمام الآخرين ويحاول تجنب أى من المواقف التالية ويصعب عليه التحدث في المجتمعات وأثناء الحديث مع المسئولين حينما يتركز النظر عليه كالأكل أو الشراب أو الكتابة أمام الآخرين وقد يتجنب حضور الحفلات ويشعر بالخجل واحمرار الوجه، الارتعاش، الاضطراب، أو الشعور المفاجئ بالرغبة إلى الذهاب إلى دورة المياه. إن هذه الحالة التي تسمى الرهاب «الخوف» الاجتماعي وهى حالة طبية مرضية مزعجة جدا تحدث فيما يقارب واحدا من كل عشرة أشخاص وتؤدي إلى خوف شديد قد يشل الفرد أحيانا ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الناس إن هذا الخوف أكبر بكثير من الشعور العادي بالخجل أو التوتر الذي يحدث عادة في التجمعات بل إن الذين يعانون من الرهاب «الخوف الاجتماعي» قد يضطرون لتكييف جميع حياتهم ليتجنبوا أى مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر. إن علاقاتهم الشخصية وسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة جميعها للتأثر والتدهور الشديد وكثير من المصابين يلجأون إلى الإدمان على الكحول أو المخدرات لمواجهة مخاوفهم. تبدأ عادة حالة الرهاب

