

قد يظن البعض أن المرض النفسي مشابه للمرض العضوي من حيث عدم قدرة الشخص على درئه بل عليه أن يخضع له، وتعبير آخر فإن البعض ينظرون إلى المرض النفسي بنظرة ميكانيكية بحتة وقد ألغوا الإرادة الإنسانية فلا يحسبون لها أى حساب في مقاومة المرض النفسي أو التخفيف منه إذا ما أصيب المرء ... وهذا يعنى أن من كان ضعيف الشخصية مسلوب الإرادة يتأثر بكلام من حولة وبما يسمع عن إشاعات كاذبة يكون أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب النفسي الذي يزداد انتشارا كما وكيفاً .

معاناة اسمها

القلق .. التوتر .. والصفوف

والتقاعد وسن اليأس عند النساء .
وعندما يصبح القلق شديدا فهو يؤثر على الحالة الجسمانية نتيجة زيادة نسبة مادة الإدرينالين في الدم، ومن المعروف علميا أيضا أن القلق يزيد من سرعة تجلط الدم كظاهرة فسيولوجية لإعداد الجسم للطوارئ كالهجوم أو الهروب، وسرعة التجلط تزيد من انسداد الشريان التاجي للقلب وتحدث السكتة القلبية، أو لعل هذا ما يفسر نسبة ارتفاع أمراض القلب في هذا العصر المليء بالحروب والمجاعات والأمراض الخطيرة كالإيدز وإدمان

المفكرات والدفاتر بكل الأعداء، والمحاسب ينعي ضعف قدرته على ضبط الأرقام، والصحفي يتعلل بعدم قدرته على مجاراة مواعيد المقابلات الصحفية، والمدرس يرتبك وينسي ما يقوله أثناء المحاضرات ... وهكذا.

إن القلق النفسي يعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا فهو يصيب ١٠-١٥٪ من الناس ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة

ويعتبر القلق ظاهرة طبيعية لدى الأسوياء من الناس حيث يصبح حافظا للعمل وحاجزا ضد اللامبالاة والجمود في الأداء ومحركا للطاقة المخزونة في الاتجاه الصحيح .. ولكن يصبح القلق ظاهرة غير طبيعية أوحالة مرضية عندما يتجاوز الحد المعقول وعندما يدور الفرد في حلقة مفرغة من التفكير والخوف ..

ويتميز القلق النفسي بأنه إحساس عام ينتاب المريض غير مقصور على موقف أو موضوع معين مع توتر وعدم أمان، والقلق هو المظهر الأساسي للعصاب بوجه عام . ويؤدي بالمريض إلى إحساس بالمخاوف المرضية وفقدان الشهية وسرعة الإثارة والأرق والوهن الجسدي وضعف التركيز وكثرة النسيان، وأكثر هذا حدوثا خلال الأعمال اليومية وأشد ما يبدو في النهار عندما تتداخل الأحداث، فالطالب يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار، والتاجر يشكو ضياع

القلق النفسي إحساس عام ينتاب المريض غير مقصور علي موقف أو موضوع معين



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)

القلق النفسي يعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا

من جراء حدث هو بعيد عنه كل البعد ولا دخل له فيه.

- عندما يمنع من تحقيق ما يريده منعا تعسفيا .. إذا ما شعر ببعد المسافة بين مستوى طموحه ومستوى قدراته.

- عندما يرى من حوله يكافأون دون استحقاق بينما يحس أن الظلم واقع عليه وحده .. وتتوقف شدة الأزمة أو خفتها على وجهة نظر الفرد في المواقف أو الأحداث .

المخدرات والكحول وما تفرزه الحضارات والتكنولوجيا والصراعات المستمرة بين الناس .. كل هذه الأخبار تؤثر على الإنسان في سمعه لترتاد مجاهل نفسه ويضطرب لها عقله الباطن دون وعي منه، فإذا أوى إلى فراشة شعر بأن أعصابه مجعدة قلقة ونفسه قاتمة مظلمة ويصبح دائم التفكير بسبب شعور بعدم الأمان ... وإذا أصبح أقبل علي عمله ضجرا متبرما بالحياة شاكيا متذمرا، يضيق صدره بالأمر، ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج استجابة إلى نشاط الغدة الدرقية وازدياد إفرازاتها، هذا بالإضافة إلى العديد من الاضطرابات الجسدية التي تنشأ بسبب القلق النفسي المستمر مثل قرحة المعدة والإثني عشر والقلولون العصبي والإكزيما الجلدية وارتفاع الضغط النفسي والضعف الجنسي عند الرجال أو البرود الجنسي عند النساء وزيادة الأزمات الربوية ..

ومن أهم الأسباب المؤدية للقلق هي حدوث الأزمات النفسية .. فالأزمة النفسية تعرف على أنها حالة من الحالات الانفعالية المؤلمة التي تنشأ نتيجة إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية سواء كانت تلك الدوافع فطرية أو مكتسبة ... وتحدث الأزمة النفسية عندما يمر الفرد بموقف تحول فيه العقبات والموانع دون حصوله على شيء يريده .. الأمر الذي يسبب التوتر والقلق والإحساس بالألم كالشعور بالنقص والخيبة والعجز أو الشعور بالذنب والخزي والاشمئزاز أو الإحساس بالظلم والرتاء للذات أو الشعور بالوحشة والاعترا ب أو شعور الفرد بفقد احترامه لنفسه .. إن الأزمات النفسية تنشأ من المواقف والأحداث غير السارة التي تواجه الفرد وهو إحباط ينشأ عن عقبات اجتماعية أو مادية أو اقتصادية أو شخصية أو مزاجية (الصراع النفسي الداخلي) .. وفيما يلي سرد لبعض المواقف أو المنغصات التي تصادفنا دائما:

- المواقف أو الأفعال التي من شأنها أن تثير تأنيب الضمير وتورث المتاعب والألام النفسية .

- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه.

- عندما يستبد الخوف بالفرد ويستولي عليه القلق لفقدان مركزه الاجتماعي أوحين يتوهم ذلك أو حين يفقده بالفعل .

- عندما يبتلي برئيس مستبد متسلط .

- حينما يقع على الفرد عقاب لا يستحقه

وقد صنف عالم النفس الأمريكي «هولمز» ضغوط الحياة تبعا للتأثير النفسي المتوقع عند التعرض لها وقام بتقدير ذلك بالنقط تبعا للجدول التالي:

م	مواقف وممتلكات الحياة	التقدير بالنقط
23	رجل أحد الأبناء عن المنزل (للزواج أو الدراسة)	29
24	متاعب «الحموات»	29
25	إنجاز شخصي رائع	28
26	الزوجة عند البداية أو توقف عملها خارج المنزل	26
27	الدراسة: عند البداية أو التوقف عنها	26
28	تغيير ظروف الحياة المحيطة (الإسكان والجيران)	25
29	تعديل بعض العادات الشخصية (كاللبس أو طريقة الحياة)	24
30	متاعب مع رؤساء بالعمل	23
31	تغيير رئيسي في عدد ساعات العمل وظروفها	20
32	تغيير في محل الإقامة	20
33	الانتقال إلى مدرسة جديدة	20
34	تغيير ملموس في كمية ونوع الترفية المعتادة	19
35	تغيير في النشاط الديني	19
36	تغيير في الأنشطة الاجتماعية	18
37	الحصول علي قرض صغير (لشراء تليفزيون مثلا)	17
38	تغيير أساسي في عادات النوم (زيادة أو نقص في موعد النوم)	16
39	تغيير هام في المواعيد التي يجتمع فيها الأسرة معا	15
40	تغيير ملموس في الطعام (كمية ومكان تناول الطعام)	15
41	الأجازة	13
42	الأعياد	12
43	الانتهاكات البسيطة للقوانين (مثل قواعد المرور مثلا)	11

م	مواقف وممتلكات الحياة	التقدير بالنقط
1	وفاة شريك الحياة (الزوج أو الزوجة)	100
2	الطلاق	73
3	انفصال الزوجين	65
4	السجن أو الاعتقال	63
5	وفاة أحد أفراد الأسرة	63
6	الإصابة بمرض شديد أو في حادث	53
7	الزواج	50
8	الفصل من العمل	47
9	سوء التوافق في الزواج	45
10	التقاعد أو الإحالة للمعاش	45
11	اضطراب صحي أو سلوكي لأحد أفراد الأسرة	44
12	الحمل	40
13	مشكلات جنسية	39
14	إضافة عضو جديد للأسرة (مولود أو بالتبني)	39
15	تغيير هام في مجال التجارة (الإفلاس أو تأسيس مشروع)	39
16	تغيير هام في الحالة المالية (خسارة أو مكسب)	38
17	وفاة صديق عزيز	37
18	تغيير في طبيعة العمل	36
19	زيادة أو نقص عدد الجادات اليومية بين الزوجين في الأمور المشتركة	35
20	الحصول علي قرض مالي كبير (لتأسيس منزل مثلا)	31
21	عدم سداد دين	30
22	تغيير في المرتبة بالعمل (كالترقية أو نزول المرتبة)	29



للتغلب على القلق والتوتر علينا أن نتقبل أى نبأ أو خبر بهدوء وثبات أعصاب

عليه بظهور العديد من الاضطرابات النفسية، كما عليه أن يتكيف مع من حوله (فالتكيف عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة)، ولا يكون التكيف سليماً إلا إذا قام الفرد بحل مشكلته حلاً يعتمد كل الاعتماد على وزن جميع التصرفات المحتملة ...

ومتفاعلاً معه وفق متطلباته المتباينة وأن يعيش حياته بالطريقة الطبيعية كما يجب على الفرد أن يشغل نفسه دائماً في الأعمال المفيدة ولا يدع وقتاً للفراغ يمر عليه .. وأيضاً يجب عليه أن يواجه مشاكله بحكمة وأن يمعن في كيفية التصرف فيها دون الاستسلام أو الهرب منها قبل استفحال الأمر وقبل أن ينعكس

● وكما ترى عزيزي القارئ بعد مطالعة هذه القائمة من مواقف ومشكلات الحياة التي يمكن أن يتعرض لها أى منا، عليك أن تحدد ما صادفك منها خلال السنة الأخيرة ثم تقوم بجمع النقاط المقابلة لها، وطبقاً لما يذكره العالم الأمريكي فإنه إذا تجمع لدى الشخص ما يصل إلى ٣٠٠ نقطة خلال عام واحد فلا بد من حدوث الاضطراب النفسي. أما إذا كان مجموع النقاط من ١٥٠-٢٩٩ نقطة فإن احتمالات حدوث المرض النفسي تكون ٥٠٪، ويمكنك بسهولة تطبيق هذا المقياس على نفسك .

لهذا وجب على المريض بالقلق أن يعمل على علاج نفسه بنفسه، ويجب تقوية الإرادة وترويضها على امتلاك الزمام وكبح جماح وتعليم النفس التكيف والتأقلم في الأزمات والمواقف الحرجة التي تستدعي التوتر والقلق- لأن رياضة الإرادة وترتيبها أمر ميسور إذا توفرت الرغبة الصادقة ووجدت العناية الأكيدة وشحن العزيمة والتصميم. والإقدام، ولا تنس أن يذكر الله تظمن القلوب وتشرح الصدور وتهادئ النفوس، وفي بعض حالات القلق الشديد يستوجب تدخل الطبيب المختص الذي يصف بعض المهدئات بجانب العلاج والتحليل النفسي.

● وفي النهاية أود أن أوجه كلمة شاملة عن كيفية الوقاية والعلاج والحذر من الوقوع في برائن القلق والتوتر ... فعلى المرء أن يتقبل أى نبأ أو خبر بهدوء وثبات أعصاب وعليه أن يظل متشبهاً بالواقع الخارجي وأن يبقى مرتبطاً



منتج
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدية

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060068 - 02 38060130
email : elayat@gmail.com