الفصل الأول

مبحث السببية فى مرض القلق

- التعريف باضطرابات القلق anxiety disorder.
- ظروف الحياة المعاصرة وعلاقتها بالقلق
- أنواع القلق ومظاهره
- مبحث السببية فى نشأة اضطراب القلق
- دور العوامل الاجتماعية فى حدوث القلق
- الأحداث الضاغطة فى الحياة stressful events
- دور خبرات الطفولة فى نشأة القلق
- العوامل النفسية فى نشأة القلق
- القلق دون أسباب أو مثيرات مباشرة

مبحث السببية فى اضطراب القلق

تمهيد :

يتناول هذا البحث بالعرض والتحليل ظاهرة القلق أو اضطراب القلق بقصد تحديد طبيعته أو تعاريفه وبيان أنماطه المختلفة والأعراض المصاحبة للقلق ولماذا يقال فى حق هذا العصر أنه عصر القلق. مع استعراض العوامل والظروف والأسباب التى قد تقود إلى المعاناة من القلق وعما إذا كان يرجع إلى أسباب بيولوجية أى فسيولوجية وراثية أم أنه يرجع إلى ظروف البيئة وما فيها من ضغوط وما يمر به الإنسان من أحداث ضاغطة كموت صديق عزيز أو خضوع الفرد لمعاملة سيئة فى الطفولة والمراهقة. ولاشك أن القلق ليس مرضًا واحدًا وإنما هو مجموعة من الأمراض أو الأعراض، كذلك فإنه قد يكون مرضًا نفسيًا مستقلاً بذاته وقد يكون عرضًا مصاحبًا لأمراض أخرى مثل الاكتئاب أو المخاوف الشاذة، يستعرض البحث الفروق الجنسية فى اضطراب القلق ويوضح كيف أن النساء أكثر معاناة من القلق عن الذكور وكذلك يبحث فى دور خبرات الطفولة فى نشأة القلق ودور العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية فى نشأة هذا الاضطراب الخطير وذلك بغية علاج حالاته.

التعريف باضطرابات القلق anxiety disorders :

القلق حالة غامضة نسبيًا من الأوضاع الانفعالية غير السعيدة. هذه الحالة تتصف بالقلق apprehensions والخوف dread والضيق distress والشعور بعدم الراحة أو عدم الارتياح uneasiness. ويلاحظ أن حالة القلق تختلف عن حالة الخوف، وإن كان كلاهما من الانفعالات السلبية ذات الآثار السيئة على الصحة الجسمية والنفسية لارتباط الانفعالات بالأمراض السيكوسوماتية، وقد يكون القلق عديم الموضوع، أما الخوف فإن هناك موضوعات أو شيئًا يسبب الخوف للفرد، أو شخصًا آخر أو حدثًا آخر. فسبب الخوف قد يكون محددًا ومعروفًا أما القلق فإن مصادره قد تكون غامضة.

فى إطار نظريات تفسير التعلم، فإن القلق يشير إلى دافع ثانوى، أو دافع متعلم تعلمًا شرطيًا، ذلك الدافع الذى يعمل على تنشيط استجابة التحاشى أو التجنب أو الابتعاد عن الشيء المسبب للقلق. ومن هنا يقال إن استجابة التحاشى يحدث لها تعزيز عن طريق خفض حدة القلق فى الإنسان عندما يبتعد عن مصادر أو أسباب القلق.

والقلق، وفقًا لنظرية، سيجمند فرويد فى التحليل النفسى (١٨٥٦ - ١٩٣٩ Sigmund Freud) فإن القلق يعمل عمل التحذير أو الإنذار بوجود خطر عقلى فى اللاشعور. فقد يكون القلق نتيجة للانفعال، وقد يكون مجرد رد فعل متعلم أو مكتسب، أو يكون استجابة متعلمة، تلك التى تحدث من جراء مجموعة من الأسباب أو العوامل. وقد تكون جذور القلق كامنة فى اللاشعور وصراعاته الداخلية.

ظروف الحياة المعاصرة :

والسؤال المهم أمام العلماء، وكذلك أمام عامة الناس هو كيف يمكن خفض حدة القلق عند من يعانون منه reduction of anxiety ولاسيما ونحن نعيش عصرًا يطلق عليه عصر القلق.

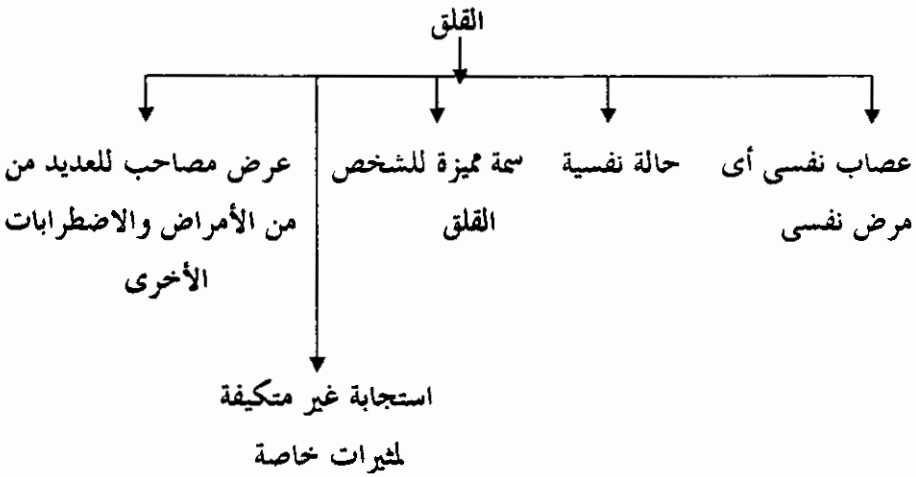
فهناك الحروب الإقليمية والمحلية، وهناك التهديد باستخدام الأسلحة النووية والكيميائية والبيولوجية، فضلاً عن معاناة الفرد المعاصر من الصراعات والتوترات والمشكلات والأزمات والقلاقل، ومن الفقر والحرمان والحاجة والاضطهاد والظلم الاجتماعى والاستبداد والتسلط وضعف الشعور بالعدالة وبالأمن والأمان والاستقرار النفسى، علاوة على ضعف سلطان الأسرة وعجزها عن توفير الحماية والرعاية والإشراف والإشباع لأبنائها، إلى جانب بث الفرقة والانقسام بين أبناء المجتمع الواحد وإذكاء روح النعرات الطائفية والعرقية أو السلالية والجغرافية.

كل هذه الظروف تبعث على تفشى القلق وانتشاره بين أعداد كبيرة من أبناء المجتمع الحديث، الأمر الذى يتطلب تضافر الجهود من أجل خفض حدة القلق

والوقاية من الإصابة به مستقبلاً، وذلك بالقضاء على أسبابه والتى من أظهرها الإدمان والفقر والبطالة والحرمان والظلم والصراع والنزاع، وفوق ذلك كله ضعف الإيمان بالله العظيم وبالقيم الروحية السامية، وكذلك وجود أخطاء فى عملية تنشئة الفرد اجتماعيًا أو فى الظروف التربوية الفاشلة socialization التى قد يتعرض لها.

ويختلف تفسير نشأة القلق باختلاف المدارس النفسية، كالمدرسية السلوكية والتحليلية والوجودية ووفقًا لنظرية التعلم الاجتماعى وما إلى ذلك.

ويمكن النظر للقلق أو للشعور بالقلق على أنه :



والقلق قد يكون انفعالاً ناجمًا عن مثيرات أو أسباب أخرى بمعنى أنه نتيجة أو استجابة consequent emotion وقد يكون رد فعل أو سلوك متعلم أو مكتسب من البيئة a learned reaction وقد يكون رد فعل للإنسان تكمن أسبابه أو جذوره فى اللاشعور أو من الصراعات اللاشعورية داخل الفرد unconscious conflicts.

وهناك من يقول إن مجرد وجود الإنسان فى هذا العالم مدعاة لإصابته بالقلق، ولذلك ليس غريبًا أن يوصف عصرنا الحاضر بأنه "عصر القلق".

أنواع القلق ومظاهره :

إن اضطراب القلق أو الحصر anxiety disorder يشمل هذا الاضطراب مجموعة من الأعراض غير التوافقية maladaptive syndromes بمعنى أن القلق ليس عرضًا واحدًا، وإنما هو مجموعة متضافرة من الأعراض الدالة على عدم التكيف أو عدم التوافق أو سوء التكيف بين الإنسان وذاته أو بين الإنسان وبيئته، أو عدم تكيف سلوك الإنسان وردود أفعاله لمثيرات العالم المحيط به.

٢- اضطراب القلق المعمم generalized anxiety disorder.

٣- اضطراب الفزع أو الهلع أو الرهبة والألم panic disorder.

٤- الاضطراب الفوبى أى اضطراب المخاوف الشاذة أو غير المنطقية أو غير السوية أو غير العقلانية وهى خوف الإنسان من أشياء ومواقف لا تثير الخوف فى نفوس الأسوياء من الناس، كما أنها لا تتضمن خطرًا أو تهديدًا على حياة الفرد، ومع ذلك يخاف منها كالخوف من رؤية المياه الجارية أو من رؤية الدم أو الظلام أو الأماكن الواسعة أو العالية أو الضيقة، وما إلى ذلك.

٥- اضطراب قلق ما بعد الصدمة post – traumatic – stress disorder.

٦- اضطرابات القلق فى الطفولة والمراهقة، ويشمل ذلك اضطراب التحاشى أو التجنب فى الطفولة والمراهقة.

٧- اضطراب القلق الزائد overanxious disorder.

٨- اضطراب قلق الانفصال separation – anxiety disorder.

٩- الاضطراب المكافئ للقلق anxiety equivalent يشير هذا المصطلح فى مدرسة التحليل النفسى إلى الأعراض الجسمية أو الفيزيقية التى تحل محل السوعى الشعورى بالقلق، وتشمل هذه الأعراض المكافئة للقلق ما يلى :

أ- سرعة ضربات القلق racing heart.

ب- الرعشة أو الارتعاش tremling.

ج- خفة الرأس light headedness.

د- تصبب العرق.

هـ- سرعة التنفس، وما إلى ذلك.

١٠- جمود القلق fixation anxiety عبارة عن القلق الذى يظهر فى أواخر حياة الفرد، ولكنه ينبع من خبرات سابقة.

١١- القلق العائم أو الهائم free – floating anxiety حالة من القلق الغامض، يرتبط باضطراب القلق المعمم.

١٢- القلق الأخلاقى moral anxiety فى ضوء مدرسة التحليل النفسى، هو القلق المشتق أو الناجم من الأشياء التى تمنعها الذات العليا فى الإنسان superego. تلك الذات التى تعمل عمل الضمير الأخلاقى فى الإنسان.

١٣- عصاب القلق anxiety neurosis عبارة عن قلق مكثف يتكرر حدوثه، وقد يطلق على هذا العصاب أيضًا اصطلاح حالة القلق anxiety state.

ويلاحظ أن هذه الأنماط أو هذه المظاهر من القلق متداخلة، وليست مستقلة بعضها عن بعض تمام الاستقلال. وفى ضوء الفكر التحليلى السيكولوجى، فإن القلق قد ينتج من الذات الدنيا Id ذات الطابع الغريزى، أو ينجم من الذات العليا المرادفة للضمير الأخلاقى، ولذلك يمكن وصف القلق فى حالة نشأته من الذات الدنيا بأنه قلق غريزى instinctual.

وقد يكون موضوع القلق رمزيًا وليس المثير الحقيقى للقلق. وفى ثنايا العلاج النفسى يتم تدعيم الفرد بحيث تزداد قدرته على تحمل القلق tolerance of anxiety.

١٤- وهناك القلق المصاحب لحالة النسيان أو فقدان الذاكرة[1].

الانزعاج الزائد عن الحد excersive worry :

الانزعاج حالة أو نشاط عقلى يرتبط بالقلق. ولذلك يعد الانزعاج أحد أنماط القلق، وقد ينجم الانزعاج من توقع الخطر أو التهديد. فهو فكر أو انفعال

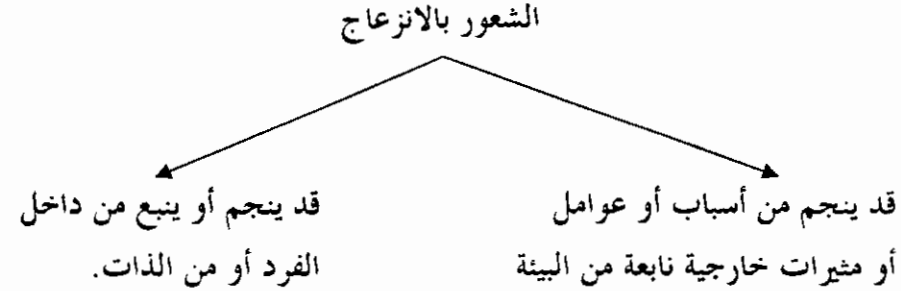
---

[1] Reber, A.S. (1995), Penguin Dictionary of psychology, London, p. 46.

خارج نطاق السيطرة من جانب صاحبه، وفى الغالب ما يثار هذا الانفعال ذاتيًا أى من داخل الفرد نفسه، وقد يثار من جراء خبرة معينة أو من صعوبات خاصة فى حياة الإنسان اليومية.

وعلى ذلك فإن لحالة الانزعاج هذه أسبابًا، قد تكون داخلية أو خارجية، وقد يعانى الشخص المنزعج من كثرة حديث الذات.

ولكن لاشك أن كل منا لابد له من الانزعاج ولو قليلاً، وعلى ذلك هل فى الإمكان التمييز بين الانزعاج الطبيعى والانزعاج المرضى، يتوقف ذلك على كمية الانزعاج أو حجمه أو كثافته.



الإصابة بالخوف بين الجنود فى ساحات القتال والمعارك :

الخوف الشديد يحدث للجنود فى ساحات القتال combat والطيارون فى معارك إلقاء القنابل أو القذف بالطيران يشعرون بالخوف أيضًا.

ومقارنة بالخوف، القلق أكثر عمومية وهو انفعال مشوش نسبيًا ومتشعب ومنتشر diffuse emotion خلافًا للخوف البسيط، بمعنى أن القلق، فى الغالب، ما يكون أكثر شدة مما يتطلبه التهديد الموجود فى الموقف.

وفى القلق الاتجاه ينصب على الخطر المستقبلى أكثر من التركيز على التهديدات المنبعثة من البيئة الراهنة.

وإذا كان القلق شعورًا مزعجًا، إلا أنه فى الحالات البسيطة منه قد يساعد الفرد على حسن التكيف، لأنه يعطى إشارة بأن الفرد عليه أن يستعد لاستقبال

حدث قادم. من ذلك أن الطالب عندما يفكر فى الامتحان النهائى يشعر بالقلق، ويدفعه هذا القلق أو يحفزه نحو الدراسة والتحصيل والاستيعاب، وبذلك يستجمع الإنسان طاقته وقوته نحو الاستذكار.

أما إذا زاد القلق عن الحد، فإنه يصبح عاملاً معوقًا للنشاط والآداء، حيث يؤدى القلق إلى حدوث تشويش فى عملية التذكر وفى الآداء الجيد. فالقلق الزائد عن الحد له آثار سلبية، أما القلق المعتدل فإنه يعد حافزًا على العمل والنشاط والجد والاجتهاد والإبداع. ولذلك يقال «إن حضارة الإنسان عبر التاريخ هى وليدة لحظات من القلق والانفعال».

مبحث السببية فى نشأة اضطراب القلق :

من الأهمية بمكان أن يتعرف علماء النفس وعلماء الطب على الأسباب والعوامل والظروف التى قد تؤدى إلى الإصابة بالقلق، وذلك بغية علاجها والوقاية من انتشارها، بمعنى ما هو مصدر أو منشأ هذه الاضطرابات ؟ وكيف تنمو هذه الاضطرابات؟

يركز مبحث السببية على تطور حالة القلق، والخوف أى على نظام الإنسان فى الاستجابة الانفعالية.

الأسلوب الغالب لدى الإنسان هو العمل على مواجهة الأخطار والبقاء على قيد الحياة والصمود أمام التهديدات. وإذا حدث خلل فى نظام الاستجابة الانفعالية، فقد يصاب الإنسان بالقلق.

ماذا يحدث عندما تواجه الإنسان المخاطر أو التهديدات أو الصعوبات أو المواقف التى تثير عنده القلق ؟

هذه الأساليب تساعد الإنسان السوى على مواجهة الصعوبات التى تواجهه فى الحياة، ويستطيع أن يتبنى طرقًا ملائمة تساعده على المرور بسلام، من هذه الصعوبات، ولكن عندما يعترى الإنسان الخوف أو القلق، فإن نظامه أو أسلوبه فى التكيف مع صعوبات الحياة يختل، بل إن هذا النظام يصبح ضارًا أكثر من كونه مفيدًا.

ولقد تم وضع العديد من النظريات النفسية لتفسير ظاهرة القلق والخوف، ويلاحظ أن هناك كثيرًا من التداخل بين الأنماط المختلفة من القلق، ولكن هل ترجع جميع هذه الأنماط إلى سبب واحد ؟

هذا الفرض لا يجد قبولاً من معظم علماء النفس،وإن كان هذا لا يمنع من وجود أرضية واحدة لهذه الأنماط من القلق، من ذلك تعرض الإنسان للتهديدات، وأسلوب رده عليها، وعلى سبيل المثال لقد وجد أن الخوف من الأماكن العالية يرتبط بتجمد أو برودة العضلات أكثر من سلوك الجرى أو الهروب، فقد يقود الجرى إلى السقوط من فوق أماكن عالية. لكل نوع من الأخطار ردود الفعل الخاصة به.

دور العوامل الاجتماعية فى حدوث القلق :

من ذلك تأثير أحداث الحياة الضاغطة، ومنها تعرض الإنسان للخطر، أو تعرضه للصراعات فى العلاقات الاجتماعية، مما يؤدى إلى ظهور بعض اضطرابات القلق. كذلك لابد من النظر إلى الخبرات الاجتماعية السابقة، عند تفسير نشأة اضطرابات القلق، من ذلك العلاقة بين الطفل ووالديه، قد تقود إلى ظهور بعض اضطرابات القلق، وتظهر هذه الاضطرابات عندما يصل الفرد إلى سن الرشد.

أحداث الحياة الضاغطة ترتبط بنشأة اضطرابات القلق، فالأشخاص الذين يمرون بخبرات ضغوط عالية، يتكون لديهم انفعالات سلبية، مثل القلق، ولكن قياس أحداث الحياة الضاغطة عملية معقدة، ولذلك من الصعب تأسيس علاقة سببية مباشرة بين القلق والاضطرابات النفسية. وفى جميع الأحوال فإن إقرار علاقة علّية أو سببية فى الأمراض والاضطرابات النفسية أمر بالغ الصعوبة نظرًا لتدخل العوامل.

وهناك كثير من الدراسات والأبحاث التى تفترض وجود تأثير لأحداث الحياة الضاغطة على حدوث القلق، وكذلك الاكتئاب. فلقد دلت بعض الدراسات الأمريكية على أن مرضى القلق قد سجلوا مرورهم بخبرات سلبية وأحداث ضاغطة أكثر مقارنة بالمجموعات الضابطة، وخاصة فى الشهور الأولى التى تسبق ظهور أعراض القلق.

ولكن يتساءل بعض العلماء لماذا تؤدى بعض أحداث الحياة السلبية إلى الاكتئاب، بينما تؤدى أحداث أخرى إلى القلق، بمعنى ما هى نوعية أحداث الحياة التى تقود إلى القلق، ولقد ظهرت هذه الحقيقة من خلال استجواب بعض النسوة فى بعض العيادات الطبية، وكان بعضهن يعانيين من الاكتئاب، ومن القلق، ومن الاكتئاب والقلق معًا، أى وجود الاضطرابين فى مريضة واحدة.

ولقد سجلت النسب الآتية من هذه الاضطرابات الموضحة فيما يلى ، وذلك بعد مرور عام واحد من بداية الأعراض :

١- ٨٢% من النساء أصحاب الاكتئاب.

٢- ٨٥ % من النساء أصحاب القلق.

٣- ٩٣ % من النساء كن يعانين من كلٍ من القلق والاكتئاب معًا.

هؤلاء النسوة قررن أنهن قد مررن بحدث واحد قاس على الأقل، وكان هناك ٣٤ % من المجموعة الضابطة قررت حادثة مشابهة.

ولقد قام الباحثون فى هذه الدراسة بتحليل الأحداث القاسية، وتبين أن النسوة أصحاب أعراض القلق قد مررن بحادثة تضمنت خطرًا أو فقدان الأمن والأمان، بينما كان النسوة أصحاب الاكتئاب قد عانين من حادث فيه خسارة كبيرة وفقدان الأمل أما الحالات المختلطة فقد قررن هذين النمطين من الأحداث. ولقد تأيدت هذه النتائج من خلال دراسات أخرى كثيرة مؤكدة أن الأنماط المختلفة من ضغوط البيئة قد تقود إلى أنماط مختلفة من الأعراض الانفعالية. هذا إلى جانب الشعور بعدم الأمان، والشعور بالخطر تلك المشاعر التى وجدت مرتبطة باضطراب القلق.

الأحداث الضاغطة فى الحياة stressful events :

ترتبط بظهور اضطراب القلق، وخاصة دراسة أسباب فوبيا الأماكن الواسعة agoraphobia. فلقد وجد أن المريض يعانى من صراعات فى العلاقات الشخصية قبل ظهور فوبيا الخلاء أو الأماكن الواسعة. ولقد سجل مجموعة من

المرضى الذين كانوا يتلقون العلاج من فوبيا الأماكن الواسعة أنهم كانوا يعانون من أحداث الحياة الآتية life events :

١- زيادة معدلات الحوار أو النقاش أو الجدال مع شريكة الحياة أو مع الوالدين.

٢- وجود مشاكل خطيرة مع صديق من الأصدقاء المقربين أو جار أو قريب.

٣- قطع أو تفكك علاقة كانت مستقرة.

لقد كانت معدلات حدوث هذه الأحداث أربعة أضعاف عند مرضى فوبيا الأماكن الواسعة مقارنة بالأسوياء زيادة معدلات أحداث الحياة الضاغطة كانت مرتبطة بفقدان الشعور بالاستبصار أو الفهم لدى مرضى فوبيا الأماكن الواسعة.

ولكن إذا كان فى الإمكان تقرير علاقة سببية بين فوبيا الأماكن الواسعة والقلق، أو أن الفوبيا هى سبب القلق، فإننا نتساءل ثانية وما هى أسباب الفوبيا ؟

هنا نكون أمام البحث عن "سبب السبب" أو علة العلة .

دور خبرات الطفولة فى نشأة القلق :

يميز علماء النفس بين مجموعة من الأسباب أو العوامل الاستعدادية أو المهيئة، أى التى تعد الفرد وترشحه وتهيئه للإصابة بالمرض وهى خبراته المتراكمة منذ الطفولة precipitating factors وخصائصه الوراثية، ومجموعة أخرى من الأسباب المباشرة الفورية التى عجلت بحدوث المرض أو الانهيار أى التى عملت عمل البارود فى الوقود المعد والمهيأ أصلاً للاشتعال أو عملت عمل القشة التى قصمت ظهر البعير أو النقطة التى ملأت المحيط وهى العوامل المهيّرة أو المعجلة بحدوث الانهيار.

الأعراض تكون جاهزة وفى حاجة إلى مثير بسيط يحركها ويظهرها.

من باب العوامل الاستعدادية هذه ما يعرف باسم childhood adversity من ذلك ما تذكرته مجموعة من النساء فى أمريكا حول تعرضهن إلى عدم اهتمام الوالدين أو معاناتهن من لامبالاة الوالدين، بمعنى رفض الطفل جسميًا أو رفضه

نفسيًا من قبل الوالدين. وكذلك إساءة الاستعمال الفيزيقى physical abuse كالتعرض للضرب أو التهديد باستخدام العنف فى محاولة للتحكم فى الطفل أو من أجل عقابه. هذه الخبرات السيئة تترك آثارها فى شخصية الفرد وتظل تصاحبه حتى مرحلة الكبر.

فهناك علاقة بين خبرات الطفولة السيئة وبين الإصابة بالقلق فى الرشد وخاصة علاقة الوالدين بالطفل.

ويتصل مبحث السببية فى اضطراب القلق etiology of anxiety بارتباط الطفل الرضيع بمن يرعاه caretaker خلافًا للأم أو الأب، ولقد وجد أن القلق يرتبط بتجربة الانفصال separation أو التهديد بالانفصال عمن يقدم الرعاية. فشعور الطفل بعدم الأمان insecurity مع الوالدين يجعله أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق، وخاصة فوبيا الأماكن الواسعة. لقد قرر مجموعة من مرضى القلق أنهم خبروا مشاكل خاصة بالارتباط مع الوالدين.

ومثل هذه الفروض ما زالت فى حاجة إلى إجراء الدراسات الطولية أو التتبعية longitudinal studies لمعرفة أثر الانفصال على تكيف الفرد فى مرحلة الرشد، وكذلك الافتراض الخاص childhood adversity بالمحنة أو الشدة فى الطفولة.

ويلزم أن يعتمد الباحثون فى هذا المجال على الملاحظات الواقعية الحالية لعلاقة الطفل بوالديه، بدلاً من الاعتماد على الدراسات التى تقوم على مجرد تذكر الراشد الكبير لما حدث له فى الطفولة، حيث تتأثر هذه الدراسات بعامل النسيان retrospective accounts.

العوامل النفسية فى نشأة اضطراب القلق :

يكشف تحليل العوامل التى تؤدى إلى الإصابة بالقلق يكشف عن وجود عمليات تعلم وعمليات عقلية أو معرفية أخرى.

ومنذ العشرينات من القرن الماضى والعلماء يدرسون ظاهرة الخوف فى المعامل والمختبرات، ولقد انتهوا إلى حقيقة هامة وهى أن الخوف انفعال من الممكن تعلمه أو اكتسابه من خلال عمليات التعلم الشرطى الكلاسيكى أو التقليدى أى ذلك المنهج الذى يرجع إلى عالم النفس الروسى الشهير إيفان بافلوف (١٨٤٩ - ١٩٣٦ Ivan Pavlov) classical conditioning. وفى هذه العملية يتم الربط أو الاقتران بين المثير غير الشرطى أى المثير الطبيعى والمثير الشرطى أو الصناعى، بحيث يصبح المثير الشرطى قادرًا على إحداث الاستجابة التى كان يحدثها المثير الطبيعى، وعلى ذلك فإن المثير الشرطى يكتسب القدرة على إحداث الاستجابة التى كان يحدثها المثير الطبيعى، من ذلك استجابة الخوف. من المثيرات الطبيعية التى تسبب الخوف الأصوات العالية الفجائية، ورؤية حيوان مفترس أو التعرض لألم شديد ومفاجئ والمثير المحايد إذا تصادف ارتباطه بأحد مثيرات الخوف يصبح قادرًا على إثارة الخوف مهما كان محايدًا بعد تكرار الاقتران أو الارتباط بين المثير الطبيعى والصناعى يصبح المثير الصناعى وحده قادرًا على إحداث الاستجابة. هناك العديد من التجارب التى نجحت فى إحداث الخوف ثم فى كفه أو وقفه extinction [1].

تفاعل العوامل السببية :

الاتجاه السائد الآن فى تفسير الاضطرابات العقلية والنفسية هو الاتجاه المتعدد العوامل وبالأحرى الاعتقاد فى تفاعل عدد من العوامل وتضافرها وتداخلها فى نشأة أى اضطراب نفسى، أى التأثير المتبادل أو التأثير والتأثر بين عدد من العوامل interaction بين كل من العوامل الآتية :

١- العوامل الجسمية أو البدنية أو البيولوجية أو الفسيولوجية biological factors.

٢- العوامل الاجتماعية social factors أى البيئة الاجتماعية والمادية التى يعيش الفرد فى كنفها.

٣- العوامل السيكولوجية أى النفسية psychological factors.

---

[1] Davison, G.C. and Neale, J.M., (2001) Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York, p. 127.

هذه العوامل ترابط أو تتوحد أو تتجمع combine وتتفاعل لإنتاج اضطراب ما كالقلق. العوامل البيولوجية تتمثل فى الجهاز العصبى neurological system حيث يكون مستعدًا للترابط مع المثيرات الخارجية التى تسبب الخوف والإنسان لابد أن يكون مستعدًا لحدوث المرض عنده preparedness.

العوامل النفسية والاجتماعية التى تسهم فى الإصابة بالقلق تتمثل فى التاريخ الصحى أو الطبى للمريض أو خط سير النمو عنده والخبرات التى مر بها، حيث يساعد ذلك على أن يتعلم ربط الشعور بالخوف مع بعض المثيرات الخاصة. فالمرض النفسى عبارة عن عادات مكتسبة أو متعلمة عن طريق التعلم الشرطى كالخوف من الأفاعى والحشرات والجراثيم والعناكب ومن الخيول وما إلى ذلك. الإنسان قد يخاف من مجرد رؤية وجوه بعض الناس الذين يسببون له الإزعاج أو التى تبدى الغضب نحونا أو النقد واللوم أو الذين يرفضوننا. الإنسان يخشى السيطرة عليه. الفوبيا الاجتماعية يتعلمها الإنسان، ولذلك يخاف من المواجهة المباشرة.

دور التعلم بالملاحظة فى نشأة الشعور بالقلق :

يلعب التعلم بالملاحظة أو المشاهدة أو التقليد دورًا فى نشأة الشعور بالقلق observational learning وذلك من خلال التقليد والمحاكاة imitation. فالإنسان إذا شاهد أناسًا خائفين فإنه يشعر أيضًا بالخوف.

ولا شك أن خبرة التعلم تلعب دورًا رئيسًا فى نشأة القلق، فالطفل إذا شاهد أمه تخاف من شىء ما كالظلام مثلاً فإنه يتعلم منها الخوف من الظلام أيضًا، من ذلك مشاهدة الغارات الجوية أو الزلازل والبراكين.

تأثير العوامل المعرفية أو العقلية فى نشأة القلق :

إلى جانب تأثير أحداث الحياة وخبرات التعلم فى نشأة القلق، فإن هناك عوامل عقلية أخرى تتدخل، من ذلك :

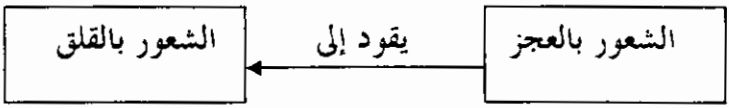
١- عملية الإدراك الحسى perception

٢- عملية التذكر.

٣- عملية الانتباه.

هذه العمليات العقلية تؤثر فى طريقة الاستجابة للبيئة وما فيها من أحداث وموضوعات وأناس. من ذلك عملية إدراك الإنسان لقدرته على التحكم والسيطرة فى المثيرات التى تقع عليه أو التى يتعرض لها perception of control.

هناك علاقة بين القدرة على التحكم وبين اضطراب القلق. وشعور الإنسان بأنه قادر على التحكم والسيطرة فى الأحداث التى تقع له يجعله لا يشعر بالقلق أما فقدان القدرة أو شعور الإنسان بأنه عاجز وأنه لا حول له ولا قوة فيما يتعرض له من ضغوط فإنه يؤدى به إلى الشعور بالقلق. الأحداث التى يعجز الإنسان عن الحكم فيها أو السيطرة عليها وكذلك الأحداث التى لا يتوقع حدوثها تؤثر فيه تأثيرًا سلبيًا.



من العوامل العقلية التى قد تسهم فى نشأة اضطراب القلق الخطأ فى تفسير الكوارث والأزمات catastrophic misinterpretation أى توقع الإنسان حدوث كوارث صحية له كالإصابة بالأمراض القلبية بمعنى أن توهم المرض يجعل الإنسان يبالغ إذا ما تعرض لأى عارض صحى ولو بسيط فيعتقد أنه سوف يهاجم بنوبة قلبية حادة.

العوامل البيولوجية Bidogical factors :

هناك أدلة تؤيد وجود بعض العوامل البيولوجية فى نشأة اضطراب القلق، من ذلك العوامل الوراثية genetic factors وهى الأمراض أو الاستعدادات للأمراض التى تنتقل من الآباء والأمهات والأجداد إلى الذرية عن طريق الجينات. ومما يؤكد وجود عوامل بيولوجية فى نمو اضطراب القلق أنه أمكن أحداث القلق عن طريق استعمال بعض المواد الكيميائية،ولكن ينبغى التأكيد على أن هذه العوامل البيولوجية تتفاعل مع العوامل الاجتماعية والنفسية.

وتؤكد هذه التجربة التى أجريت على أعضاء بعض الأسر أو بين الأقارب لمرضى الفزع حيث وجد بين أقارب المرضى نسب تتراوح مـــن ٩% - ٢١%، وتدل هذه الدراسات على الحقائق الآتية :

١- بعض الناس يرثون الاستعدادات لنمو أو لظهور اضـــطراب الهلـــع genetic predisposition to developing panic disorder.

٢- إن اضطراب الهلع واضطراب المزاج ثنائى القطب يشتركان فى عوامل ســـببية واحدة لهما etiological factors وتقدم الدراسات التى أجريت على التـــوائم twin studies أدلة أكثر دقة على وجود عوامل وراثية تكمن وراء الإصـــابة باضطراب القلق. ولقد وجدت نسبة التشابه فى الإصابة بالقلق أعلى بـــين التوائم العينية عنها بين التوائم العادية، ذلك لأن العوامل الوراثية أكثر تشابهًا فى حالة التوائم العينية[1].

القلق دون أسباب أو مثيرات مباشرة :

ويلاحظ أن القلق لا يرتبط دائمًا بوقوع تهديد أو خطر من البيئـــة علـــى الفرد، ولكن الشخص المصاب بالقلق قد يتوقع أحداثًا سلبية أو سيئة فى المـــستقبل القريب أو البعيد حتى فى المواقف التى لا يوجد بها أخطار حقيقية. بمعـــنى توقـــع الخطر دون وجود ما يدعو إليه من الواقع. ويلاحظ أن الشخص المصاب بـــالقلق يتحاشى الأفكار أو المواقف التى تثير عنده القلق. فالشخص المصاب بالفوبيا يخاف من توقع حشره فى زمرة من الزمام من الناس أو المرور فى الأنفاق الطويلة بالنـــسبة لصاحب فوبيا الأماكن الضيقة.

والحقيقة أن القلق يترك آثارًا سلبية ومعوقة على جميـــع جوانـــب حيـــاة الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والمهنية، من ذلك إعاقـــة قـــدرة الإنسان على العمل والأداء والإنتاج، وكذلك علاقاته الاجتماعية. وقد لا يعرف المحيطون بالفرد أنه يعانى من القلق، حين يغلى من الداخل ولا يشعر به أحد.

---

[1] Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998) Abnormal psychology, Prentic – Hall, New Jersey, p. 225.

القلق قد يشير إلى نوع من المزاج القلق، أو قد يشير إلى زملة أعراض أى مجموعة أعراض.

ويلاحظ أن هناك فرقًا بين انفعال الخوف وانفعال القلق، من حيث أن الخوف قد يكون أكثر تحديدًا والقلق أكثر عمومية. الإنسان يمر بخبرة الخوف فى مواجهة خطر حقيقى ومباشر. وقد يدفع الخوف أو الخطر إما إلى الحرب والقتال أو الهروب والفرار.

القلق بين الإعاقة والتشجيع على السلوك :

فالمستويات العالية من القق هى التى تعوق قدرات الإنسان فى سلوكه وفى التركيز، والانزعاج يرتبط بالأفكار التشاؤمية لدى صاحبه. وعلى ذلك فإن انتباه الفرد يتحول إلى الداخل، حيث يركز الإنسان على الانفعالات السلبية وعلى تقويم ذاته حين يتوقع الفرد عدم القدرة على التركيز فى المستقبل بدلاً من العمل على تنظيم الأفكار وربطها فى شكل متكيف يساعد الإنسان على مواجهة الأحداث السلبية. وعلى ذلك هناك نوع من القلق يساعد صاحبه على التكيف ونوع آخر من القلق يؤدى إلى تبديد الطاقة وتشتيت الانتباه، حيث يشعر الإنسان بالعجز عن السيطرة على الموقف، ويتوجه انتباه الفرد نحو الأمور التى يشغل باله بها. والإنسان القلق يدور فكره حول الأمور السلبية، ويشعر بالعجز عن السيطرة على الموقف، كذلك فإن أفكاره غير واقعية ولا تتمشى مع الواقع، وعلى ذلك فإن الانزعاج السلبى أو المرضى يمتاز بعدم القدرة على التحكم أو السيطرة، أى الانفعال السالب وتوقع الأحداث السيئة فى المستقبل[1].

الفروق بين الجنسين فى الشعور بالقلق وتفسيرها :

وفقًا لبعض الإحصاءات الأمريكية، فإن النساء أكثر معاناة من بعض أنواع من الفوبيا، أى المخاوف الشاذة، وكذلك الإناث أكثر معاناة من الذكور من

---

[1] Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998) Abnormal psychology, Prentic – Hall, New Jersey, p. 225.

اضطراب الفزع أو الهلع، ومن القلق المعمم، ومن الفوبيا الاجتماعية، ولكن المهم كيف يمكن تفسير وجود هذا الفرق فى اضطراب القلق بين النساء والرجال ؟

من الافتراضات التى وضعت لتفسير وجود الفرق الجنسى ما يرجع إلى عملية تربية الإناث أو تنشئة الإناث، وإلى الأسلوب الذى يقابل به أفراد كل جنس أحداث الحياة الضاغطة، كالطلاق أو الانفصال أو الإفلاس الاقتصادى أو الإحالة إلى التقاعد، كذلك قد ترجع زيادة معاناة الإناث من القلق إلى إفراز بعض الهرمونات أو إلى انتقال التيارات العصبية فى المخ أو فى الدماغ.

ويتساءل بعض الباحثين عن المرحلة العمرية التى يعانى فيها الفرد من القلق أكثر من غيرها؟ فلقد دلت بعض الدراسات على أن كبار السن من النساء والرجال أقل معاناة من القلق مقارنة بأرباب الفئات العمرية الأخرى، وتبدو هذه النتيجة مستغربة فى ضوء أن كبار السن يواجهون مشاكل خاصة بشعورهم بالعزلة والوحدة، وكذلك اعتمادهم على الغير، وضعف طاقاتهم الجسمية، والإعاقة الجسدية ومحدودية قدرات كبير السن، فعلى سبيل المثال، مشاكل التنفس والأمراض القلبية والوعائية قد تشبه أعراض الفزع أو الهلع، كذلك فإن فقدان كبير السن للقدرة على السمع قد تقود إلى القلق فى علاقاته الشخصية مع الآخرين.

كذلك فإن تجنب كبير السن لبعض الأنشطة قد ينسب خطأ إلى الفوبيا الاجتماعية.

فالشخص كبير السن الذى قد يحدث أن يقع على الأرض وهو يسير فى الطريق، قد يصبح خائفًا من الخروج إلى الطريق وحده، ولكن هذه الحالة تعد حالة طبيعية. وليست من قبيل فوبيا الخلاء أو الأماكن الواسعة وعلى ذلك يلزم اتخاذ الحذر عند تشخيص القلق فى كبار السن[1].

---

[1] Alloy, L.B. and others, (1996) Abnormal psychology, Current perspectives, McGraw-Hill, New York, p. 172.

الفروق الثقافية فى اضطرابات القلق :

من المعروف أن الناس فى كثير من المجتمعات أو الثقافات يمرون بتجربة القلق، ووفقًا لبعض الإحصاءات، فإن هناك شخصًا من كل أربعة أشخاص يعانى من نوع أو آخر من أنواع اضطرابات القلق في كثير من الثقافات، ولكن نوعية القلق قد تختلف من ثقافة إلى أخرى. فيقال إن الناس فى المجتمعات الغربية يشعرون بالقلق حول أعمالهم بينما الناس فى المجتمعات الأخرى غير الغربية قد يشعرون بالقلق حول المسائل الدينية والأسرية. فلقد تبين أن القلق يوجد فى بلد مثل نيجيريا حول مسائل الخصوبة أى الإنجاب وحول أمور الصحة والمرض.

ولقد لوحظ وجود القلق بين المتعلمين وغير المتعلمين، كذلك يلاحظ أن معايير التشخيص أو محكاته تختلف من ثقافة إلى أخرى، ولكن ظاهرة القلق بصورة عامة متشابهة.

وهناك محاولات لتوحيد المقابلات والاختبارات ووسائل التشخيص فى الثقافات المختلفة للحصول على إحصاءات دقيقة وواقعية، ويمكن مقارنتها. كذلك هناك محاولات لتوحيد المعالجات النفسية والطبية لاضطراب القلق، ومن حسن الحظ أنه فى الإمكان علاج اضطراب القلق وشفاء أصحابه، كما أن التعرف على أسبابه يساعد فى الوقاية من انتشاره مستقبلاً.

وهناك مجتمعات يشعر أربابها بالخوف والقلق من الموت أو من تجربة الموت[1].

المصادر :

Alloy, L.B. and others (1996) Abnormal psychology, Current perspectives, McGraw-Hill, New York.

Davison, G.C. and Neale, J.M. (2001) Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York.

Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998), Abnormal psychology, prentice Hall, New Jersey.

Rathus, S.A. (1996) psychology in the new millennium, Harcourt Brace College Publishers, New York.

Reber, A.S. (1995), Penguin Dictionary of psychology, London.

---

[1] Rathus, S.A. (1996) psychology in the New millennium, Harcourt Brace College Publishers, New York. p. 494.