

رهاب الساح

Agoraphobia

«أشد الأحزان هو أن تذكر أيام السرور والهناء عندما تكون في أشد

حالات التعاسة والشقاء».

دانتي - شاعر إيطالي

رهاب الساح (أو الخوف المرضي من الأماكن الواسعة الفسيحة)

هورهاب يكثر انتشاره بين النساء، ويكون العرض الأساس فيه هو خوف الخروج من المنزل إلا برفقة شخص تثق به جداً.

فاستخدام المصطلح الآن لا يقتصر على الرهاب من الأماكن المفتوحة، ولكن يتعدى ذلك إلى المخاوف من مواقف مرتبطة بهذه الأماكن، مثل الزحام الشديد وصعوبة النجاة بسهولة إلى مكان آمن (العودة إلى المنزل في العادة). فالمصطلح يشير إلى زمرة من أشكال الرهاب المترابطة والمتداخلة

تشمل مخاوف مغادرة المنزل، أو الدخول إلى المحال التجارية أو المناطق المزدحمة أو الأماكن العامة، أو السفر وحيداً في القطارات والحافلات أو الطائرات.

عادة ما يظهر رهاب الساح في الكبار ما بين الثامنة عشرة والخامسة والثلاثين ولأسباب غير معروفة لا يحدث هذا الرهاب في مرحلة الطفولة.

رهاب الساحة - أو رهاب الساح - يصيب النساء أكثر من الرجال، ويمكن علاجه دون دواء إذا كان هناك التزام قاطع من جانب الشخص بتطبيق العلاجات السلوكية، ولكن يرى كثير من الأطباء خاصة بحسب البحوث الحديثة أن إضافة الدواء سوف تسهل على الإنسان إزالة القلق والتوتر، وتجعله أكثر قابلية واستعداداً لتطبيق التمارين السلوكية، التي تتمثل في الآتي:

تفهم طبيعة رهاب الساح - أو الساحة - وهو ليس دليلاً على الجبن، وليس دليلاً على ضعف الشخصية، وليس دليلاً على قلة الإيمان أو ضعفه، بل هو نوع من الخوف المكتسب، والخوف يمكن أن يكتسب من خلال آليات خاصة بالإنسان، إذن هو تجربة خاصة وخبرة خاصة يكتسبها الإنسان؛ أي إنه متعلم، والشيء المتعلم يمكن أن يُفقد، وهذا هو المبدأ السلوكي الأساسي.

وقد وضعت الجمعية الأمريكية أعراض رهاب الساح، كما يأتي:

1. قلق شديد يشعر به الشخص في أماكن أو مواقف يشعر الشخص أن هناك صعوبة قصوى أو أنه أمر مُجْجَل للخروج من هذا المكان أو الموقف، أو أنه لا توجد مساعدة يمكن أن تُقدّم لهذا الشخص، وهذا قد

يجعل الشخص يُصاب بنوبة هلع أو نوبة شبيهة بنوبة الهلع. الأشخاص الذين لديهم رهاب السباح يخشون من خوف شديد جداً من أن يكونوا في مكان ضيق Cluster Places، أو موقف في مكان يُثير نفس المشاعر خارج المنزل، وليس معه شخص تثق به أو أي شخصٍ آخر. كذلك عندما يكون الشخص في صف (طابور) كبير وازدحام شديد أو أن يكون على جسر أو يكون في وسيلة نقل عامة كحافلة أو قطار أو حتى سيارة.

2. يقوم الشخص الذي يعاني رهاب السباح بتجنب الأماكن أو المواقف التي يشعر أنها قد تُسبب له نوبة هلع أو قلقاً شديداً جداً، فيتجنب التنقل بالمواصلات العامة، فلا يعود يركب حافلة أو قطاراً وأحياناً حتى السيارة، وبعض هؤلاء الأشخاص يمتنع عن الخروج من المنزل بشكل قاطع، كما ذكرنا في الحالة السابقة للسيدة التي أصبحت حبيسة المنزل. ومع الأسف، فإن كثيراً من الأشخاص الذين يعانون اضطراب رهاب السباح لا يُغادرون المنزل لسنوات.

3. ألا يكون هذا القلق ناتجاً عن اضطراب نفسي أو عقلي آخر؛ مثل الرهاب، اضطراب رهاب السباح المقترن باضطراب الهلع يصل إلى 5، 3%، وإن نسبة الإصابة السنوية تقريباً تتراوح بين 5% إلى 1، 5% وهذه النسبة ليست سهلة وكذلك ليست قليلة. هذه الدراسات والأرقام معظمها من الدراسات الغربية، ولكن قد يختلف الرقم بنسبة بسيطة، فاضطرابات مثل اضطراب السباح مع اضطراب الهلع ليست قليلة، وما يترتب عليها أمور قد تكون صعبة، وتؤثر في حياة الشخص بصورة سلبية جداً.

من الأمور التي تترتب على اضطراب السباح المقترن مع اضطراب الهلع أو نوبات هلع أن يعتزل الشخص حياته الاجتماعية، ويقطع علاقته بالأقارب

والأصدقاء، ويعيش حياته مُعتزلاً مرغماً، وقد يُصبح مكتئباً إذا لم ينتبه لهذا المرض، الذي قد يعوق حياته إذا تمكّن منه، خاصةً أن الاكتئاب أحد المضاعفات المعروفة بين الأشخاص الذين يُعانون رهاب السباح واضطراب الهلع.

مع الأسف، فإن كثيراً من الأشخاص الذين يُعانون اضطراب رهاب السباح المُقترن بنوبات الهلع في مجتمعاتنا العربية لا يعرفون أن هذا مرض أو اضطراب، ولكن ربما يعتبرون هذا الأمر من ضمن صفات المرء الشخصية، وبذلك لا يطلبون علاجاً من المتخصصين في علاج مثل هذه الاضطرابات، وبذلك يعيش الكثيرون في معاناةٍ شديدة دون اللجوء لطلب العلاج.

الرهاب قد يظهر اضطراب الهلع مع رهاب الخلاء أو السباح، ففي حال ظهوره معه يسمى الهلع المصحوب برهاب السباح panic disorder with agoraphobia وفي حال عدم ظهوره معه يسمى الهلع غير المصحوب برهاب السباح panic disorder without agoraphobia.

أما معايير تشخيص اضطراب الهلع فهي:

- أ. نوبات غير متوقعة. لا تحدث نتيجة تعرض الفرد لموقف يبعث بالقلق، ولا تتعرض بفعل مواقف يجلب الفرد فيها انتباه الناس إليه.
- ب. تحدث عادة أربع نوبات في أربعة أسابيع، يتبعها حدوث نوبة أو أكثر في زمن لا يقل عن شهر واحد أو قد يشعر المريض بخوف مستمر يحرض حدوث نوبة أخرى.

وتلاحظ على الأقل أربعة من الأعراض الآتية في أثناء نوبة الهلع، وهي: زلة تنفسية (ضيق النفس) أو إحساس بالاختناق، ودُوم غير مستقر أو غشي (فقدان الوعي)، وخفقان قلب أو تسرعه tachycardia ورجفان، وتعرق، وغثيان أو ضائقة بطنية (انزعاج في البطن)، وإحساس بالاغتراب عن المحيط أو فقدان الشعور بالواقع derealization، وخدر حسي أو مذل، وإحساس بهبات حرارة في الوجه، وألم في الصدر أو انزعاج، وخوف من الموت، وخوف من الإصابة بالجنون أو القيام بأفعال خارجة عن السيطرة الإرادية.

ج. يشترط ألا يكون سبب نوبة الهلع وجود عامل عضوي حرض النوبة أو أبقى استمرار الاضطراب، كتناول الأمفيتامين، والانسمام بالكافئين، أو وجود فرط إفراز درق.

د. تظهر أعراض الهلع فجأة في 10 دقائق من بداية أول عرض، وتكون مصحوبة بخوف شديد، أو رعب وإحساس بحدوث كارثة أو مصيبة وشيكة الوقوع. وتدوم نوبة الهلع عادة دقائق عدة، ونادرًا ما تستمر ساعات عدة.

إن الأكثرية العظمى من حالات اضطراب الهلع تلاحظ في بعض أعراض رهاب الساح agoraphobia. ورهاب الساح هو الخوف من أن يكون الفرد المريض في أمكنة أو مواقف اجتماعية يصعب عليه الفرار منها، ولا يتوافر في هذه الأمكنة تقديم العون له، ونتيجة للخوف من هذا الأمر، إما أن يفرض هذا الخوف عليه قيودًا حين السفر، أو أن يحتاج إلى من يصاحبه حينما يبتعد عن داره، أو حينما يريد الذهاب لقضاء حاجاته. وليس سبب رهاب الساح اكتظاظ الناس كما هو الأمر في الأسواق وسيارات النقل،

ولكن السبب هو الخوف من أن تباغته نوبة هلع يصعب عليه الفرار فيها من الزحام طلباً للعون والإسعاف الطبي. لذلك يقترن عند المريض اكتظاظ الناس في الأسواق والساحات مع الخوف من نوبة الهلع. لهذا يتجنب ركوب سيارات النقل العامة والأمكنة المزدحمة.

إن أعراض الهلع البدنية تصاحبها في رهاب الساح، الأفكار الكارثية (الخوف من توقف القلب، أو الاختناق، أو فقدان الوعي وغيرها من الأعراض البدنية)، وهذه الأفكار هي التي تفجر نوبة الهلع لدى المصاب.

غالباً ما يشعر المريض في نوبات الهلع بدرجات مختلفة من العصبية، ومن الخوف من شر مرتقب وشيك الوقوع؛ أي ما يسمى القلق التوقعي *expectory anxiety* وغالباً ما يترافق الاكتئاب مع الهلع، ولا بد من التنويه إلى أن الهلع هو الاضطراب المصحوب برهاب الساح، ولا يكون كالاضطراب المستقل غير المرتبط بتحريض.

1. رهاب الساح من دون اضطراب هلع سابق

.Agoraphobia Without History of Panic Disorder

إن الصورة الجوهرية لهذا الاضطراب هي عدم معاناة المريض لقصة هلع سابقة. ويمكن تعريف رهاب الساح بخوف المريض من وجوده في أماكن أو مواقف معينة، حيث يجد صعوبة في الهرب من تلك الأماكن أو المواقف، التي قد لا يتوافر فيها العون أو الإسعاف الطبي (العيادات أو المستشفيات) إذا ما تعرض لنوبة هلع غير متوقعة ومفاجئة بأعراضها المثيرة للخوف الشديد والشالّة لقدراته البدنية.

معايير تشخيص رهاب الساح من دون اضطراب هلع:

أ. وجود رهاب الساح المرتبط بالخوف من حدوث أعراض شبيهة بالهلع (مثال، الدّوام أو الإسهال).

ب. لم تتحقق معايير اضطراب الهلع أبدًا.

ج. لا ينجم الاضطراب عن تأثيرات فيزيولوجية مباشرة لمادة (مثل، سوء استخدام عقار، تناول دواء) أو عن حالة طبية عامة.

د. إذا كان هناك حالة طبية عامة مرافقة، فإن الخوف الموصوف في المعيار (أ) يكون بوضوح زائد عن الخوف المرافق للحالة عادة.

وكنتيجة لمثل هذا الخوف الشالّ يصبح المريض متخوفًا من السفر أو مغادرة داره وحيدًا إلا بصحبة فرد أو أفراد يطمئن إلى قدرتهم على إسعافه إذا تعرض لنوبة هلع في أثناء وجوده في أماكن مزدحمة بالناس، أو ركوب سيارات نقل، أو حين السفر بسيارته الخاصة، أو دخوله في نفق أو وقوفه على جسر. ويخاف المريض عادة من أن يتعرض لنوبة فيها أعراض بدنية محدودة، ولكنها تأخذ بالتعاضد، فتحرض عنده الأفكار الكارثية؛ كأن يخاف من فقدانه الوعي أو الجنون، أو التبول أو التغوط بفعل الخوف، أو السقوط، أو فقدان إحساسه بالواقع أو اغترابه عن المحيط الذي حوله وانفصاله عنه، أو الموت بتوقف القلب. وفي بعض الحالات يكون المريض قد تعرض لمثل هذه الأعراض في الماضي، وبذلك يصبح مشغولًا بمخاوف حدوثها (الخوف التوقعي). وفي حالات أخرى، لا يكون الفرد قد تعرض لهذه الأعراض، ولكن مع ذلك يخاف من العرّض الذي يمكن أن يظهر، ومن ثم يشله أو يزعجه كثيرًا. وفي عدد قليل من الحالات يخاف المريض

من العجز، ولكنه يعجز عن تحديد ماهية العَرَض الذي يخيفه، وتظهر المضاعفات في بعض الأشخاص بعد اضطراب الهلع، ودرجة شيوعه على مستوى النماذج السريرية يُعدُّ نادرًا . أما معدلات الإصابة فيه فهي في النساء أكثر منها في الرجال.

