

آثار القلق

كل إنسان يعيش في هذا العالم يتعرض للقلق على الأقل في فترات محدودة من حياته ويسأل الفرد نفسه عن سر وجوده في هذه الحياة ومعنى الموت والحياة وما أن ينحرف المرء بعض الشيء عن الطريق المألوف حتى يخطو خطوات واسعة وسريعة نحو المجهول فيكون القلق في هذه الحياة نتيجة جانبية طبيعية .

وفيلسوف الأطباء والمحللون النفسيون ميلاد الطفل فيقولون ما من طفل يولد إلا ويبكي صارخاً قلقاً إزاء العالم الخارجي فهو عالم يربكه ويحيره وينذر به بالشر .

ولا شك أن القلق هو توتر يساعد على خلق نوبات من الهستيريا أو يشعر الإنسان بتقلصات في أمعائه أو معدته شديدة الإيلام أو يجعله يشعر بخفقان في القلب أو شحوباً يصحب وجهه وهكذا .

والقلق لا يعبر مطلقاً عن ضعف ولا يرتبط بالجين نهائياً وإن كان القلق يخلق من الإنسان شخصاً مشغول البال باستمرار يتصور اختطراً موهومة في هذه النقطة بالذات يمكن أن أذكر حادثة لشخص قطع القطار أرجله عندما سقط تحت عجلاته وهو يحاول ركوبه فما كان من صديق عمره إلا أن رفض ركوب القطار إلى الأبد وحاولت زوجته بكل الطرق إقناعه بأن موت صديقة كان قضاءً وقدرًا ولكنه عندما وصل إلى المحطة خانته قدماء وعاد مرة أخرى إلى منزله ونزلت زوجته من القطار وأصبح يعيش في وهم قاتل يتمثل في أن القطار لا بد أن يتسبب في قطع أرجله سواء في محطة السفر أو في محطة

الوصول وهذا بالطبع خطر وهمي ومن الخطأ أن يتصور أن الإنسان العصبي فقط هو الإنسان المعرض للقلق فكل طبع له جانب من القلق يصيب صاحبه .

ويلاحظ أن علماء النفس لهم تفسير خاص للقلق وهو تفسير محدود فكل ما يظهر على الإنسان من قلق في أي فترة من فترات عمره حتى لو كان إنساناً مسناً فإنهم يرجعون هذا القلق إلى فترة طفولته وربما يرجع هذا التعميم في تفسير ظاهرة القلق عند علماء النفس إلى أن دراستهم وتجاربهم التي يجرونها إنما يطبقونها على بعض مرضاهم وهم قلة وربما ترجع مشكلة قلقهم إلى عهد الطفولة ولهذا نجد أن آبا التحليل النفسي سيجموند فرويد نفسه قد أخذ يتراجع كثيراً عن آرائه في تحليله للقلق حتى شعر تلاميذه أنفسهم أنه عندما كان يدرس مشاكل القلق عند مرضاه كان قلقاً في بحثه عن القلق فبعد أن كان ينسب كل شيء إلى الطفولة أو الجنس أو التحلل من الدين والقيم بدأ فرويد يتخلص من آرائه في مشكلة القلق تدريجياً .

ولعل أهم آثار القلق ما يأتي :

أولاً : التوهم :

فالإنسان الذي يدمن القلق إنسان مريض بمرض مزمن يجعله دائماً مشغولاً بالنظر إلى داخل نفسه بدلاً من مواجهة العالم الخارجي ومحاولة التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق التفاهم الذي يمكن أن يتمثل في الأخذ والرد . فهو يتصور أن الدنيا كلها تحاربه ولذلك فإنه يفشل في تحقيق أهدافه وينطوي على نفسه ويحزن والمرض بالتوهم هو أسلوب من أساليب التفكير يستطيع أي إنسان أن ينزلق إليه .

ثانياً : الإستهتار بالحياة :

الشخص الذى يعاني من القلق الداخلى والذي يعيش حياته غير مطمئن وغير آمن يكون ذهنه مشتتاً أثناء العمل والحركة ويميل بطبعة إلى الانتحار من خلال استهتاره بكل شيء .

حتى بالقيم سواء الدينية أو الخلقية أو الإجتماعية أو من خلال إدمانه الخمر أو تعاطية المخدرات أو من خلال تناول الأطعمة بطريقة قاتلة تصيبه بمرض السمنة وكل هذه إنما هي نوع من أنواع الإنتحار البطيىء .

ثالثاً : الجمود الذهني :

إن الجمود الذهني هو تشتيت للإجراء السلوكي وهناك نوعان من الجمود الذهني :

الأول : هو النقص في القدرة على التعبير .

والثاني : هو تعطيل وظيفة التفكير المجرد بغرض الهروب من حالات التذمر .

ونتيجة لهذا يكون الجمود الذهني لديه عبارة عن عجز على تغيير الإستجابة أو عدم القدرة على تغيير الترتيب الذهني والصعوبة في تغيير عادات التفكير .

وقد وجد أحد علماء النفس أن الجمود الذهني وثيق الصلة بعدم الشعور بالأمن في حالات حل المسائل أو في مجالات الحياة بصفة عامة .

رابعاً : في الوظائف الجسمية :

يؤدي القلق إلى النشاط المتزايد للجهاز العصبي ويخلق الإضطراب في النوم فالمرضى بالقلق لا يستغرق في النوم إنما ينام نوماً متقطعاً وقد يتسبب القلق في ارتفاع ضغط الدم أو في عسر الهضم ونتيجة لتوتر الشخص المصاب بالقلق فإنه يفشل في التركيز أو على الأقل يجد صعوبة في عملية التركيز في موضوع معين .

خامساً : اختلاف التأثير بالنسبة للعمر :

ففي فترة المراهقة يبدأ قلق الإنسان يتمثل في الشك إزاء المعتقدات الدينية وتبدأ صورة المستقبل تهتز بعنف أمامه لا سيما لو فكر في مستوى المعيشة الذي ينتظره بعد أن يفترق عن أسرته ويعيش مستقلاً فوسطه العائلي هو مبعث الأمان له كما أن فترة البلوغ تكون لها آثار عضوية تسبب القلق .

وعندما يصل الإنسان إلى أواسط العمر فإنه يكون قد وصل إلى نقطة التحول وربما يعتقد الفرد أن كفاءته سوف تقل وأنه أصبح مكدود الذهن أما بالنسبة للسيدات فعندما ينقطع الطمث يعتقدون أن الموت قد أصبح قريباً وأنهن لن يلفتن نظر الرجال بعد ذلك وربما تتحول المرأة إلى إنسانه شديدة الغيرة تريد محاسبة زوجها على كل صغيرة وكبيرة وتبدأ مرحلة الشك وتعيش القلق وتفتش جيوبه عسي أن تجد ما يبهر أفكارها وتبدأ حدة الطباع تأخذ أسلوباً واضحاً في التعامل مع زوجها .

