

2- اعط لنفسك الفرصة لقبول أسوأ الاحتمالات .

3- اشرع بعد ذلك في انقاذ ما يمكن انقاذه .

معنى القلق

يشرح أحد علماء النفس القلق بأنه حالة انفعالية تصاحب الخوف الذي يظلل المستقبل ويدفع إلى الشعور بالضيق والتبرم بالحياة وإن كان من الصعوبة بمكان إيجاد تعريف القلق لأنه يأتي من عدة مشاكل كثيرة متنوعة والقلق يجعل الإنسان يتوقع الخطر فالإنسان القلق يخاف من كل شيء ويتوقع أن كارثة معينة على وشك الحدوث مما يدفع دقات قلبه إلى سرعة إيقاعها ويحاول أن يتلع ريقه فيصعب عليه لأنه يكون قد أصابه الجفاف وربما تحدث له رعشة أو تشنج بعض أطرافه .

ولا شك أن الإنسان الذي يعيش على أعصابه هو أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالقلق .

ومما هو جدير بالذكر أن القلق رغم أنه ليس مرضاً عضوياً إنما نجد أن حالة القلق شديدة العدوى مع أنها لا يمكن أن تنتشر عن طريق الجراثيم إنما جو القلق يشع على الغير فيصيبهم بالقلق .

والقلق نوعان أولهما النوع الموضوعي الوثيق الصلة بالخوف فمثلاً الطالب الذي أوشكت نتيجته على الظهور فإنه يكون قلقاً خوفاً من أن يرسب أو لا يحصل على الدرجات التي تؤهله لتحقيق أهدافه أو نجد الإنسان المريض فإن القلق ينتابه أحياناً خوفاً على نفسه من الموت . أما النوع الثاني من

القلق فهو القلق المرضي أو العصابي فالألم مثلاً شديدة القلق على إبنها عند عودته من المدرسة خوفاً من أن يصيبه مكروه والموظف أحياناً يعيش حياة قلق خوفاً على مستقبله الوظيفي والشاب الذي يتزوج يخشى ألا يوفق في زواجه وكل هذه الأمثلة إنما تلقي بعض الضوء على القلق العصابي وهو الذي يبنى على الخوف من المجهول أو الخوف الغامض الذي لا يمكن أن تحدده مخاوف معلومة .

وهذا القلق العصابي يمكن أن نقسمه في مظاهره إلى نوعين رئيسيين :

الأول : أعراض عضوية وهذه يمكن أن تتمثل في الأرق وأحياناً في الصداع الشديد وأحياناً أخرى في الشعور بالإجهاد دون بذل أي مجهود ويترتب عليه انسياب غزير في العرق .

الثاني : أعراض نفسية وهذه يمكن أن نلمحها في الإنسان المريض نفسياً بتوقع الشيء وانتظار الهزيمة في كل أعماله والفشل الذريع في جميع مشروعاته وإنعدام الثقة بالنفس .

ومن هذا يمكن أن نفرق جيداً بين القلق العادي مثل التردد والخوف والاحساس بالانقباض فهذه جميعها أعراض سهلة بسيطة ، والقلق العصابي الذي يتضح في تصرفات الإنسان المتصف به من خلال سلوكه أو نومه أو أحلامه أو الصداع الذي يصيبه وحتى نلقي الضوء واضحاً على القلق العصابي فأعراضه يمكن أن تتمثل فيما يأتي :

أ- الأرق الشديد والنوم المتقطع طوال الليل .

ب- الأحلام الشديدة الإزعاج .

جـ- الاحساس السريع بالضعف والاجهاد دون ما مبرر قوي .

د - كره الحياة والتبرم بها وبتصرفات الأصدقاء والأقارب بل وتصرفات المريض نفسه .

هـ- شدة الترفزة والتصرف السريع المبني على التهور .

و - ارتعاش بعض الأطراف وتصبب العرق غزيراً بارداً والشعور بضيق في التنفس أو الخوف من التواجد في الأماكن المزدحمة أو الضيقة .

ع - أحياناً يشعر المريض بتقلصات في المعدة شديدة الآلام .

س - وأحياناً يحس بالاختناق وآلام عنيفة في الصدر أو الرجلين وعندئذ تتحول الحالة المرضية إلى نوع من الوسوسة وعندما تخطر فكرة وسواسية على ذهنه بصورة متواصلة وملحة ومؤلمة ففي هذه الحالة يمكن أن نطلق على الوسوسة (كائن طفيلي) أشبه بمسمار مدقوق في صلب الشخصية والوسواس يخلق القلق والقلق يبعث على الوسواس وعندئذ يجد المريض نفسه في حلقة لا نهاية لها رهيبة النتائج سواء الجسمية منها أو العقلية وأحياناً يتخذ الوسواس طبيعة متقطعة وكثيراً ما يقوم داخل الشخص المصاب بالوسواس صراع بين قوة شخصيته أو إرادته وبين وسواسه ولما كان الوسواس ذا طبيعة طفيلية فلا يمكن لذلك القضاء عليه بسهولة ولهذا فإن الصراع الداخلي يشتد عنفه وبعد إنتهاء هذه الأزمة يبدو الإنسان الوسوس معدوم الطاقة يائساً لأنه فشل في التخلص من الفكرة التي تراوده وتتعبه ويتضح هذا الوسواس في مظاهر متعددة فقد يظهر في السلوك الديني أو في الأمور الجنسية أو يتمثل في القواعد الصحية مثلاً نجد الشخص المصاب

بوسواس الجراثيم يعرف عقلياً أن غسل يديه ووجهه سبعين مرة أو ثمانين مرة في اليوم أمر سخيف رغم هذا فإنه يغسل يديه بصفه تكاد تكون مستمرة طوال اليوم وكلما حاول بعقله التخلص من هذه العادة المزدولة زاد الوسواس ضراوة وهذا الوسواس دليل على القلق .

علاج الدية للقلق

مما لا شك فيه أن كلمة علاج صعبة لأن كبار الأطباء العالميين الذين أسهموا ولا يزال الإسهام مستمراً في تقدم الطب بجميع فروعه ومختلف ميادينه إلا أن الطب لا زال عاجزاً عن إيجاد علاج للقلق لسبب بسيط هو أن الطب مرتبط بظاهرة المرض وليس بحقيقة المرض فالطب لا يعترف بالمرض إلا من خلال إدراك ظواهر ولهذا فإن تأثير العلاج لا يتعدى نظرة الإنسان لظاهرة المرض .

وهذه النظرة يشوبها الكثير من أوجه النقص فقد لا يتعدى العلاج الظاهرة إلى حقيقة المرض فالإنسان يرتبط دائماً بظواهر الأشياء ومن هنا يمكن القول بأن كلمة علاج تفيد كلمة تسكين ولا تفيد المعنى الحقيقي وذلك في موضوع علاج القلق .

وقد أطلق أساتذة مناهج صحة الجسم كلمة علاج على ثلاثة طرق :

الطريق الأول : طريق العلاج . ويقصد به تدبير الاختلال بالوسائل الكفيلة بالتضاء عليه أو تعديله على وجه أفضل .

الطريق الثاني : طريق وقائي . وهو وضع تخطيط معين لإبعاد الإنسان عن الإصابة بأحد الأمراض .