

الفصل الثاني

علاقة الطعام بهجمات القلق والخوف

هجمات القلق والخوف هي ارتكاس طبيعي لكل خطر يهدد الإنسان ، فلو كنت على متن طائرة وسمعت النداء بأنَّ هناك خللاً في محرك الطائرة ، فإنك ستقلق بلا شك ويتبادر إلى ذهنك جميع الاحتمالات الممكنة الحدوث . كما يحدث الخوف والقلق عندما يهددك رئيسك في العمل بفصلك عنه . . وغير ذلك . .

ولكن عند زوال الخطر الداهم تزول معه هجمة القلق أو الخوف .

ولكن إذا كان القلق أو الخوف شديدين بحيث يشلان التفكير أو يذهبان بالتوم إطلاقاً فذلك حالة مرضية توجب العلاج .

وللبنية الجسدية والنفسية أثر كبير في حدوث حالة القلق والخوف المرضيين ، ويجب دراسة حالة أي مريض دراسة جيدة على المستويين المذكورين لنجاح معالجته .

وعلى أية حال تحتاج هجمات القلق والخوف المتكررة إلى المعالجة الدوائية (بالأدوية الداعمة العصبية) ، سواء كانت هذه الهجمات بسبب نفسي صرف أم بسبب عضوي كامن (كانسداد الدُّسَام التاجي) . ولكن في كل الأحوال يجب معرفة السبب المحرض على حدوث هجمات القلق والخوف (وكثيراً ما يكون بسيطاً) وإزالته . فقد تكون عصبيتك ونزاعتك في التصرفات ناجمة عن تناول كميات كبيرة من الكافئين بسبب الإفراط في تناول القهوة

والشاي ، فالقهوة هي أكبر مصدر للكافئين حيث يوجد ١٠٣ ملغ في كل ٦ أونس^(١) منها ، وهناك مصادر أخرى لهذه المادة قد لا تخطر على بالك ، فالشاي يحتوي على ٣٦ ملغ في كل ٦ أونس ، والكولا المكرنة تحتوي على ٢٣ ملغ في كل ٦ أونس (العلبه تحتوي على ١٢ أونس) ، وهو موجود في الشكولا والكاكاو . . وهناك أدوية كثيرة تضيف الكافئين لمعاكسة مضادات التحسس المسببة للنوم أو لأثرها التسيكيني بالمقادير الكبيرة . وتستعمل هذه الأدوية بكثرة في الحبوب التجارية التي تباع كمضادة للرشح والانفلونزا . وهي لا تستعمل في الحالات كعلاج لأنها لا تفيّد في ذلك (لأنّ أسباب هذه الأمراض حمات راشحة لا تخضع لمثل هذه الأدوية) ، وإنما تستعمل لتخفيف أعراض الصداع والحرارة فقط .

وإذا تبين أن سبب هجمات القلق عندك هو تناول مقادير كبيرة من الكافئين فعليك بتركه فوراً ، ولا تبال بالنزق الذي قد تتعرض له خلال الفترة الأولى من قطعه ، فذلك طبيعي .

(انظر الجدول ٩ لمعرفة المواد التي تحتوي على الكافئين)

والكحول أيضاً من المواد التي يمكن أن يسبب تعاطيها ، (أو قطعها لمن اعتاد عليها) هجمات من القلق أو الهمود أو الفصام الزوري . .

وتدخين النيكوتين بكميات كبيرة يسبب القلق والنزق ، فيضطر المدخن إلى زيادة تدخينه ليهدىء نفسه فيدخل في دارة معيبة . ويسبب الكوكائين هجمات من الإحباط والهمود ونقص الشهية للطعام .

وهناك مجموعة من الأدوية التي تستعمل كمضادات للبرد تحتوي على المنبهات (مثل الفينيل بروبانول أمين ، ومشتقات الإفردين ، والمسكنات ، والمهدئات) وهي تسبب القلق .

(١) الأونس الحجمي يعادل تقريباً ٣١ مل . وكل ٨ أونس حجمي تعادل ربع لتر ، أي ٢٥٠ مل .

ويمكن لِقَلَّةِ النوم لفترة طويلة ، والتوقف عن تمارين اعتيادية يومية أن تدخلك في القلق ، وهناك أبحاث أشارت إلى احتمال حدوث القلق بسبب التعرض المديد لنور النيونات المكتبية . وأشارت أبحاث أخرى إلى أن ترك الفطور قد يسبب نقص سكر الدم واحتمال التعرض للقلق والرجفان ، وفي هذه الحالة عليك بتناول فطور غني بالسكريات المركبة وعصير الفاكهة مع ١- بيضة (تناول البياض دون الصفار إذا كنت موضوعاً على حمية ناقصة الكولسترول) ، فيمنع من هبوط السكر في أوقات متأخرة من ذلك اليوم ، مع شريحة أو شريحتين من خبز كامل محمص مع جبن منزوع الدسم . أو أن تتناول حمية عالية الألياف مع كوب حليب .

من تجارب المرضى أن تناول كوب من الحليب يهدئ الإنسان قبل النوم لاحتوائه على مادة التريبتوفان^(١) ولقد تبين أيضاً أن هذه المادة موجودة في لحم الديك الرومي بكثرة .

على أية حال لا تحاول تناول المهدئات الدوائية بوصفة من صديق أو قريب أو جارٍ لك . وينحصر ذلك باستشارة طبيبك وحده ، فقد يكون قلقك قابلاً للحل النهائي عند كشف علة عضوية (كانسداد الدسام التاجي أو فرط نشاط الدرق . .) .

وتوقف عن تناول الكحول والقهوة والتبغ والأدوية غير اللازمة ، وحذار من جعلها عادة من عاداتك اليومية .

* * *

(١) لقد استعملت هذه المادة كمهدئ أساسي قبل عصر الفالسيوم .