



الفصل الرابع

تشخيص القلق، وقياسه



نخطئ كثيراً إذا اعتبرنا القلق مُجرّد واحد من الأمراض النفسية التي تضمها قائمة تصنيف طويلة تحتوي علي أمراض وحالات نفسية كثيرة، مثل:الاكتئاب النفسي، والفصام، والهستيريا، والوسواس القهري.. وغير ذلك.

لكن الأمر بالنسبة للقلق يختلف بعد تزايد انتشاره في عالم اليوم وفي كل المجتمعات المتقدمة أو النامية في شرق الأرض وغربها، وبين قطاعات مختلفة من الناس من كل الأعمار والمستويات بما هو أقرب إلي الظاهرة أو السمة المميزة لهذا العصر.

وقد أورد « شيهان » Sheehan أن القلق يُصيب نحو 5% من السكان، وهو يُصيب 1% منهم تقريباً إلي درجة العجز، وهذه النسبة تُعتبر محدودة إذا أخذنا في الاعتبار الانتشار الهائل للقلق الفردي والجماعي بما يفوق كثيراً هذه الأرقام.

ولا أحد يستطيع تقديم إجابة دقيقة عن حجم مشكلة القلق ومدى انتشاره في العالم اليوم من واقع الأرقام، لكن الأرقام تُشير إلي أن المرضى الذين يتردّدون علي عيادات الأطباء من مختلف التخصصات غير الطب النفسي توجد منهم نسبة لا تقل عن الثلث هي حالات أصابها القلق النفسي الذي يُسبب لهم أعراض مرضية متنوعة، وظهر أن اضطراب القلق يمثل 14% من المرضى في عيادات أمراض القلب، و 41% من المرضى في عيادات الجراحة، و 17% في عيادات العناية الأولية Primary Care.

Jaunt M. «جانيت م•ستافوسكي» و Stavosky، و «توماس د•بوركوفيك» Thomas D. Borkovec من جامعة «بنسلفانيا» Pennsylvania أن النساء يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار اثنين إلي ثلاثة أضعاف، وهناك مصادر طبية تؤكد أن نسبة الإصابة بالقلق من النساء تتراوح حوالي ٨٠٪، وغالبتهن يقعن في سنوات القدرة علي الإنجاب، ويتراوح انتشار القلق في المجموعة السوية من السكان بين ٢٪، و٧ - ٤٪ في إنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية.

وفي مصر درس مدي انتشار الاضطرابات النفسية بجامعة عين شمس من طلاب الجامعة، وذلك خلال تسعة أشهر، فوصل عدد المتقدمين للعيادة (١٠٥٠)، منهم (٨٤٦) طالباً يمثلون ٨,٢ ٪ من مجموع الطلبة، و(٢٠٤) طالبة يمثلن ٠,٩ ٪ من مجموع الطالبات، ٣٦ ٪ منهم كانوا يعانون من حالات قلق. ووجد الدكتور «أحمد عكاشة» أستاذ الطب النفسي أن حوالي ٢٠ ٪ من جميع المرضى المترددين علي عيادة الطب النفسي بمستشفى عين شمس يعانون من القلق النفسي، وهي أعلى نسبة لجميع الأمراض المختلفة النفسية والعقلية.

من ناحية أخرى أجري بعض العلماء دراسة عن انتشار القلق لدي عينة من الأطفال بلغ قوامها (٣٥٨) طفلاً تراوحت

أعمارهم بين ٣ و ١٤ سنة، فوجد أن ١٣٪ من هؤلاء الأطفال يُعانون من القلق.

● لماذا نصاب بالقلق والتوتر؟

هناك تساؤل يفرض نفسه بعد مقابلة بعض مرضي القلق الذين تمَّ شفاؤهم: لماذا تسَلَّ القلق إلي نفوس هؤلاء النَّاس الذين كانوا يمارسون حياتهم بصورةٍ طبيعيةٍ؟ وكيف تطوَّرت حياتهم حتى تمكَّن القلق من بعضهم فتحوَّلت حياتهم إلي جحيمٍ لا يُطاق ومُعاناة لا تُحتمل؟

القلق الطبيعي هو بالطبع وسيلة للتكيّف واستجابة مخطّطة في كثيرٍ من المواقف تهدف إلي التقليل من آثار الخطر والتهديد، فلماذا نسمح إذاً لهذا القلق أن يتضاعف ويكون هو نفسه الخطر والتهديد الذي يحرمننا من السَّلام النفسي وراحة البال؟

والحقيقة أن مرضي القلق رغم أن كلَّ منهم يتصور أنَّه يواجه مشكلة عظيمة كأنما هي نهاية العالم، ويبالغ في تصوير وضعه المأسوي، فإنَّه هو نفسه بعد أن يتجاوز أزمته النفسية وتتحسن حالته باختفاء القلق، وحين يتذكَّر كيف كان حاله أثناء الفترة التي كان يُعاني فيها من القلق يتعجب كيف سمح لهذه الهوموم أن تملكه وتسيطر عليه وتحرمه النَّوم والاستمتاع بأي

شيء وهو يراها حين يتذكَّرها الآن أموراً تافهةً لا تستحقُّ كلَّ ذلك !!

إنَّ تحليل السلوك الإنساني في كثيرٍ من الأحوال يؤكِّد أنَّ الإنسان يسعى إلى القلق ويميل إلى خلق التوتر، ثمَّ يأخذ بعد ذلك في العمل علي حل المشكلات التي أوجدها لنفسه حين خلق بعض العوائق في حياته ثمَّ راح يحاول اقتحامها .

وعلي سبيل المثال، فإنَّ اللص الذي يقضي الليل ساهراً يُطارده رجال الأمن ويواجه الكثير من الأخطار أقلها القبض عليه ليدخل السجن، هذا اللص لو فكَّر وتأمَّل في موقفه وما يُبدِّده من جهد بدني ونفسي لوجد أنَّه يمكن أن يحصل علي نفس المكاسب - تقريباً - بطريقةٍ أُخري أفضل .

وهذا المثال ينطبق علي كثيرٍ من النَّاس في سعيهم اللاهث في الحياة وراء أهداف واهية حيث يعيشون القلق والاضطراب في محاولة لتحقيق غايات لا تستحق ذلك الجهد والعناء، ولا يُحقِّق الوصول إليها أي إشباع لهم أو ارتياح .

ويذكر أنَّ « الإسكندر الأكبر » (٣٥٦ ق.م - ٣٢٣ ق.م) بعد أن حقَّق الانتصارات وضم بلدان كثيرة إلي نفوذه قد انتابته حالة من القلق فاستدعي أحد الحكماء ليشكو له همه، فقال له

الحكيم: وما سبب الهموم أيها الملك وقد حققت ما تبغي وما
لم يفعله أحد من قبلك ؟

فأجاب «الإسكندر»: إنَّ أمامي أن أعبر البحار لأضم
الساحل الإفريقي.

فقال له الحكيم: وماذا بعد ذلك ؟

قال: ثُمَّ اتجه إلي مصر وبلاد الشام كي أفتحها وأضمها
إلي إمبراطوريتي.

فعاد الحكيم يسأل: وماذا بعد ؟

قال الإسكندر: أتجه إلي آسيا الصغرى فأضمها، وبعد
ذلك يمكن أن تهدأ نفسي وتستريح.

فقال الحكيم: إنَّ بوسعك أيها الملك أن تفعل ذلك الآن..
تستطيع أن تهدأ وتستريح !!

ولا يفيد اتجاهنا إلي القلق والتوتر وسعينا لخلق العوائق
ومحاولة اقتحامها في معظم الأحوال، فقد نتصور في بعض
الأحيان أنَّ بعض الأهداف التي نسعي للوصول إليها هي
المصدر الوحيد للسعادة، ونري في عدم تحقيقها سبباً لتعاستنا
ويتملكنا القلق والإحباط.

وقد تكون هذه الأمور التي نعطئها قيمة كبيرة أشياء تافهة لا قيمة لها، ولا تساوي بالمرَّة مُعانة القلق والاضطراب النفسي.

ونحن نسعى للقلق والتوتُّر في أحيانٍ كثيرةٍ حين نستسلم لبعض الانفعالات السُّلبيةِّ في داخلنا، فالذين يشغلون أنفسهم بالحدق علي الآخريين نتيجة لما لديهم من مزايا وممتلكات، ولا يكفون عن السخط علي حظهم في الحياة مُقارنةً بغيرهم، إنَّ ذلك يُثير في نفوسهم الاضطراب والقلق نتيجة لعدم الرِّضا عن أنفسهم وعن حظهم في الحياة.

وهناك من النَّاس مَنْ يستهلك وقته وطاقته في محاولة إنزال العقاب والأذى علي الآخريين اعتقاداً منهم أنَّ في ذلك قصاص منهم يستحقونه؛ لأنَّهم ارتكبوا الأخطاء في حقهم، إنَّ ذلك يستهلك من الوقت والطاقة الكثير الذي يمكن توجيهه إلي ما يُفيد، إضافةً إلي القلق الذي ينشأ عن شعور الغيظ والغضب حين نحاول عقاب مَنْ أخطأوا في حقنا.

ألاً تروا معي أننا بوسعنا حل مشكلة القلق وأن نريح أنفسنا إذا اعتبرنا أولئك الذين يناصربوننا العداء من الجهلاء أو المضطربين وعلينا أن نسامحهم بدلاً من أن نكون مثلهم.

● تشخيص القلق:

لكي يمكن تشخيص القلق، ويمكن تفادي الدخول في حلقة مفرغة، يتعيّن أن يحصل الطبيب علي وصف متكامل من المريض لحالته قبل نشأة الأعراض، وقد يستلزم ذلك معرفة الظروف الاجتماعية، وجوّ الأسرة، وطبيعة العمل، والمضايقات المتعلقة به، وكذا.. طموحات المريض، وفي الدرجة الأولى من الأهمية يجب معرفة حدوث أي إخفاق، أو حدوث إخفاق في المستقبل علي صعيد الدراسة، أو العمل، أو العلاقات العاطفيّة والاجتماعيّة والأسريّة.

وتكون الخطوة التالية هي التأكّد من أنّ الأعراض التي يشكو منها المريض ناشئة عن القلق وليس عن مرض عضوي، ويمكن أن تكشف فحوص طبية بسيطة عن عدم وجود أصل عضوي للشكوى، هنا.. يتعين علي الطبيب أن يُميز بين القلق والاكتئاب، وسائر الأمراض التي تُعطي أعراضاً وعلامات مشابهة.

فإذا وصل اليقين بأنّ المريض مُصاب بالقلق فينبغي قبل أن يخبر مريضه بالنتيجة التي وصل إليها، أن يشرح كيف يمكن أن تؤدي مخاوف نفسيّة إلي ظهور أعراض وعلامات عضوية، عندها يمكن أن يستقبل المريض الخبر بصدر رحب.

ومن العجيب حقاً أن مريض القلق يرفض بإصرار أن يُصدق أنه غير مُصاب بمرض عضوي، حتى في وجود النتائج السلبية للفحوص الطبية، وأغرب من ذلك أنه يسخر من القول بأن مخاوفه هي السبب في ظهور الأمراض العضوية.

وهذا ما يجعل من عملية شرح كيفية حدوث المرض خطوة رئيسة في إقناع المريض من ناحية، وحجراً مهماً في علاجه من ناحية أخرى.

● قياس القلق:

يُقاس القلق بطرق عدة، منها: الاستخبارات والقوائم، وهي مجموعة من العبارات أو الأسئلة التي يشتمل علي كل منها - غالباً - علي مؤشر أو عرض للقلق، ويُجيب عنها الشخص بنفسه - غالباً أيضاً - بوضع دائرة حول أحد البديلين: (نعم / لا)، أو البدائل الثلاثة: (نعم/ أحياناً / لا)، أو البدائل الخمسة: (لا / أحياناً / متوسط / كثير / كثير جداً)

ويُتاح الآن العديد من استخبارات القلق كمقياس «تايلور» للقلق الصريح TMAS، وقائمة القلق «الحالة والسمة» STA1، ومقياس «كاتل» للقلق الصادر عن معهد قياس الشخصية والقدرة IPAT.

وسوف نورد في الجدول التالي نص القياس العربي للقلق،
والذي وضعه الدكتور «أحمد عبد الخالق» بشيءٍ من التصرف:

● تعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصنف أي شخص،
اقرأ كلَّ عبارة، وقم بتحديد مدي انطباقها عليك، وذلك بوضع
دائرة حول كلمة واحدة فقط مما يلي أمام كلَّ عبارة منها،
وهي: نادراً – أحياناً – كثيراً.

ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، وليست
هناك عبارات خادعة. اجب بسرعة ولا تفكر كثيراً في المعنى
الدقيق لكلِّ عبارة:

١	أعصابي مشدودة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢	أشعر بالخوف.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣	أنا شخص حساس.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٤	أتففس بصعوبة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٥	يلاحقني الفشل.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٦	نومي مضطرب.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٧	تُحاصرني المشكلات.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٨	قلبي يدق بسرعة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٩	أفكر في أشياء مزعجة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٠	تضطرب دقات قلبي.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١١	أشعر بالضيق.	نادراً	أحياناً	كثيراً

١٢	ترزعجني الأصوات العالية.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٣	أشعر بالآلام في جسمي.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٤	لا أثق في نفسي.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٥	أخاف من الظلام.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٦	ترعبني أشياء كثيرة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٧	أُصاب بدوخة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٨	أعرق بسهولة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
١٩	أحلم أحلام مزعجة (كوابيس).	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٠	أخاف أن يكرهني الناس.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢١	أتعب بسرعة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٢	أشعر بالذنب.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٣	أنسي بسرعة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٤	أجد صعوبة في النوم ليلاً.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٥	أتضايق بسرعة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٦	أُعاني من آلام بالصدر.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٧	أغضب بسرعة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٨	أتوقع أن تحدث أشياء سيئة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٢٩	أنا شخص عصبي.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٠	تركيز انتباهي غير قوي.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣١	يديّ تعرقان.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٢	أستيقظ أثناء النوم.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٣	أنا متوتر.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٤	أُصاب بالصداع.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٥	أبكي بسهولة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٦	حياتي صعبة.	نادراً	أحياناً	كثيراً

٣٧	يديّ ترتعشان.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٨	ذاكرتي غير قوية.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٣٩	أُعاني من آلام بالمعدة.	نادراً	أحياناً	كثيراً
٤٠	أشعر بعدم الاسترخاء.	نادراً	أحياناً	كثيراً

● مفتاح التصحيح:

أعط لنفسك ثلاث درجات لكلّ عبارة تُجيب عليها بكلمة (نادراً)، ودرجتان لكلّ عبارة تُجيب عليها بكلمة (أحياناً)، ودرجة واحدة لكلّ عبارة تُجيب عليها بكلمة (كثيراً).

- إذا حصلت علي درجات تقع في الفئة بين (٤٠ - ٦٠) درجة، فأنت تُعاني من حالة قلق بادية وواضحة علي شكل أعراض فسيولوجية ونفسية، لذا يلزم أن تستشير أحد الأطباء النفسيين كي تتمكّن سريعاً من القضاء علي حالة القلق التي تتناوبك.

- إذا حصلت علي درجات تقع في الفئة بين (٦١ - ٧٥)، فأنت مازلت تُعاني من حالة القلق، ولكنها ليست بالحالة المزمنة، بقليلٍ من المتابعة عند أحد المتخصصين، أو الالتجاء إلي أحد الأصدقاء من ذوي الخبرة، وبالتنفيس عمّا يجول في نفسك سوف تتخلص من مشاعر القلق.

• إذا حصلت علي درجات تقع في الفئة بين (٧٦ - ٩٠) فحالتك النفسية والمعنوية لا بأس بها، وأن ما تُعانيه من مشاعر القلق ما هي إلا أعراض طبيعية تتزامن مع القلق الطبيعي، ولكن عليك أن تكافح لضمان استقرار نفسي أفضل، وألاً تستسلم لمشاعر القلق مجدداً.

• إذا حصلت علي درجات تقع في الفئة بين (٩١ - ١١٠)، فأنت بالطبع لا تُعاني من أية أعراض للقلق سواء فسيولوجية أو نفسية، الأمور لديك هادئة وتشعر بالاستقرار والهدوء النفسي، ولكن عليك أن تتذكر أننا جميعاً قد نُعاني من مشاعر القلق الطبيعي، ولكن لا تجعل هذه المشاعر تستبد بك، وعليك أن تُحافظ علي ما منحك الله سبحانه من صحة نفسية جيدة سوف تنعكس إيجاباً علي صحتك الجسمية.

• إذا حصلت علي درجات تقع في الفئة بين (١١٢ - ١٢٠) ، فأنت شخص سوي إلي حد كبير، وأنت لا تُعاني من أية مظاهر تتعلّق بالقلق، فهنئاً لك، وحافظ علي هذه النعمة التي وهبها الله إياك.

