

## الفصل التاسع

### الصحة النفسية

#### 9 - 1 تعريف الصحة:

إن تعريف (الصحة) حسب ما أوردهته منظمة الصحة العالمية، لم يقتصر على حالة غياب المرض فقط؛ بل اشتمل على: السلامة التامة من النواحي الفيزيائية (العضوية والفيزيولوجية) والعقلية والاجتماعية جميعها. يتبين لنا من التعريف أن سلامة الصحة العقلية وبما فيها (الصحة النفسية) هي من أساسيات الصحة العامة التي لا بد من الاهتمام بها اهتماماً يوازي اهتمامنا بالصحة الجسدية حتى نصل للمعنى الكامل لمفهوم الصحة. وفي هذا المقام لا يفوتني إلا أن أذكر هنا أن أجدادنا قد عبروا عن ذلك بالقول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم).

#### 9 - 2 خصائص الصحة النفسية:

إن الخصائص العامة لمفهوم الصحة النفسية حسبما (أوردته منظمة الصحة العالمية) تركز على القدرة الكاملة على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية مع المحافظة على الشعور الإيجابي والإحساس بالسعادة عبر التكيف مع هذه الضغوط اليومية (سواءً في البيت أو العمل) بطريقة مقبولة لا تتناقض مع أخلاقيات المجتمع.

وفيما يأتي الخصائص العامة التي تميز الشخص السليم نفسياً:

1. يشعر الشخص السليم نفسياً بالسعادة والقناعة والهدوء والمرح، وإلى جانب ذلك فهو يحترم نفسه ولا يلومها، ولا يحمل في داخلها صراعاً داخلياً، كما أنه لا يدعي إمكانيات تفوق قدراته ولا يقلل منها أيضاً.





2. يستطيع الشخص السليم نفسياً أن يحاول حل مشكلات حياته اليومية بذكاء، مع التحلي بدرجة كبيرة بضبط النفس دون أن تسيطر عليه مظاهر: الخوف، والغضب، والحب والغيرة، والإجهاد، والقلق.
3. يستطيع الشخص السليم نفسياً وعقلياً أن يتأقلم مع غيره من الناس، وأن يقيم معهم علاقات صداقة ومودة تمنعه من الإحساس بالوحدة، وذلك عبر تفهمه لاحتياجاته واحتياجات الآخرين العاطفية، كما أنه يتقبل النقد مثلما يسمح لنفسه بنقد الآخرين.
4. يستطيع الشخص السليم عقلياً ونفسياً أن يتأقلم مع الظروف المتغيرة بنجاح، وأن يتجنب الانزعاج عندما لا تسير الأمور على خير ما يرام بعيداً عن ردود الفعل الصاخبة والعنف والصوت المرتفع.

### 9 - 3 أسباب الأمراض النفسية:

1. الوراثة: Heredity على الرغم من أن دور الوراثة ليس واضحاً في الأمراض النفسية جميعها، إلا أن دوره في مرض الفصام لا خلاف عليه، حيث ثبت أن هذا المرض يوجد عند بعض العائلات أكثر من غيرها.
2. رضوض الرأس Head injuries.
3. الأمراض الوبائية Infectious Diseases المترافقة بارتفاع درجة الحرارة.
4. الأمراض العامة: كالشلل الكلوي، وداء السكري، وتصلب الشرايين.
5. أمراض الغدد الصماء، وخصوصاً أمراض الغدة الدرقية، كضرب نشاطها أو نقص نشاطها.
6. نقص الفيتامينات، وخصوصاً فيتامينات أ و ب.
7. الإدمان على الكحول أو الأدوية والمخدرات.



8. العوامل الاجتماعية Social Factors كالفقر، والبطالة، وتفكك الأسر وغيرها من الاضطرابات الاجتماعية.

### 9 - 4 العلامات الدالة على وجود المرض النفسي:

لقد وضعت مجموعة من الأسئلة إذا أجاب الشخص على أحدها: (بنعم)، فإن عليه أن يبحث عن العلاج النفسي المناسب وهذه الأسئلة هي:

1. هل أنت قلق دوماً؟
2. هل تشعر بعدم السعادة باستمرار دون سبب معقول؟
3. هل تثور وتفقد أعصابك بسهولة ولأسباب بسيطة؟
4. هل تعاني من عدم النوم؟
5. هل تشعر بعدم التركيز بعملك اليومي دون مبرر؟
6. هل تشعر بالخوف دون سبب؟
7. هل تكره مصاحبة الناس أو مخالطتهم أو معاشرتهم؟
8. هل أنت دوماً على حق، والناس دوماً مخطئون؟
9. هل تشعر أنك متهيج دوماً؟
10. هل تشعر بالفوقية أو الدونية على الآخرين؟
11. هل يضايقك أطفالك دوماً ولأي سبب؟
12. هل تتضايق إذا اختل نظام حياتك الروتيني؟
13. هل يوجد مشاجرات بين أي من أفراد العائلة؟
14. هل تشعر بتذبذب في المزاج من الاكتئاب إلى الفرح ثم إلى الاكتئاب؟
15. هل تشكو من آلام متنوعة ليس لها تشخيص عند الأطباء؟



## 9 - 5 وسائل منع الأمراض النفسية:

1. تحسين التغذية: حيث إن سوء تغذية الأطفال والحوامل تعد من الأسباب المهمة للتأخر العقلي، وتأخر النمو عند الأطفال، وما يترتب على ذلك من أمراض نفسية وعقلية.
2. توفير البيئة السليمة لتطور الأطفال، وخصوصاً في السنوات الخمس الأولى من أعمارهم، لما لهذه السنوات المهمة من دور رئيس للتطور السلوكي للأطفال، فأى خلل في هذه البيئة قد ينعكس باضطرابات سلوكية ونفسية بعد البلوغ.
3. توفير البيئة المدرسية السليمة، فقد ثبت أن أي خلل في العلاقات سواءً مع الأساتذة أو الطلاب له انعكاسات سلوكية ونفسية غير سليمة.
4. الاهتمام بمرحلة البلوغ (حيث تحدث التغيرات الجسمية والجنسية والسلوكية)، وذلك أثناء برامج التوعية الموجهة للأفراد والمجتمع بهدف عبور هذه المرحلة العمرية بأمان وسلام، ليس فقط من ناحية الخلو من الأمراض النفسية؛ بل دون الوقوع بأحد أشكال الإدمان.
5. الاهتمام ببرامج رعاية الشباب وبرامج الرعاية الاجتماعية، وتوفير فرص الأنشطة الجماعية، بما في ذلك رعاية المبدعين وتوفير فرص الترفيه البريء.

## 9 - 6 الاكتئاب Depression:

لقد انتشر هذا الاصطلاح انتشاراً واسعاً في الحياة اليومية، فأصبح من التعابير اللغوية التي يرددها الشباب والكهول ذكوراً وإناثاً في كل المجتمعات على اختلاف مستوياتها الثقافية والتعليمية، وبذلك أصبح الاكتئاب اصطلاحاً لغوياً يعني به مستخدموه: حالة من الإحباط أو الحزن أو تكدر المزاج.

تشكل حالات الاكتئاب 30% من مرضى الرعاية الصحية الأولية. وقد وجد أن النساء أكثر عرضة للإصابة، إذ تبلغ نسبة إصابتهن من 4 - 8% بينما نسبة إصابة الرجال من 2 - 4%.



## 9 - 7 أعراض الاكتئاب:

للاكتئاب أعراض كثيرة منها:

1. اضطراب المزاج الذي عادة ما يتراوح بين الحزن البسيط والإحساس الشديد بالذنب المترافق مع اليأس، والبؤس الشديد وانعدام قيمة الإنسان أمام نفسه.
2. صعوبة التفكير وعدم القدرة على التركيز.
3. عدم القدرة على اتخاذ القرارات حتى في الأمور السهلة.
4. اللامبالاة، وفقد الاهتمام بالأمور الحياتية أو الوظيفية.
5. انخفاض مستوى النشاط وأداء العمل الوظيفي.
6. الابتعاد عن الأنشطة الترفيهية.
7. فقد الشهية للطعام وفقد الرغبة الجنسية.
8. اضطراب النوم والاستيقاظ المبكر صباحاً (بعد منتصف الليل بقليل).
9. التفكير بإيذاء النفس.

## 9 - 8 نظريات الاكتئاب:

تختلف النظريات المتعددة عن بعضها بتفسير الاكتئاب، وذلك حسب واضعيها، فهناك نظرية في التحليل النفسي، وأخرى في المعالجة السلوكية، وأخرى في النظرية المعرفية، ولا داعي للتفصيلات، ولكن أكثر ما يجذب اهتمام الأطباء تلك النظرية التي تفترض أن الاكتئاب يترافق، إما باستهلاك النواقل الكيميائية في الجهاز العصبي (النورادرينالين والسيروتونين)، أو فقد فاعلية هذه النواقل العصبية.

## 9 - 9 الفرق بين الحزن والاكتئاب:

لا شك أن الحزن ظاهرة طبيعية، بينما الاكتئاب ظاهرة مرضية تترافق بالإحساس بعدم الأهمية، وفقد القيمة، والإحساس بالذنب، إلا أن الحزن لا يترافق بمثل هذه الأعراض.



## 9 - 10 المعرّضون للإصابة بالاكْتئاب:

1. الذين يتعرضون لحوادث عصبية ومؤلمة، ويفقدون قدرتهم على التأقلم: كفقد عزيز، أو فقد وظيفة، وهؤلاء يتعرضون لما يعرف برد الفعل الاكتئابي.
2. الذين يعانون من اضطرابات نفسية أخرى: كالقلق، أو الوسواس القهري، وكذلك الذين يعانون الإدمان بكل أنواعه.
3. الذين يخالطون مصابين بالاكْتئاب من أفراد الأسرة، إما لأسباب وراثية أو بيئية.
4. بعض المصابين بقصور الغدة الدرقية، أو النساء المصابات باضطرابات هرمونية.
5. قد يصيب الاكْتئاب أشخاصاً طبيعيين، ولا يوجد في حياتهم ما يفسر الإصابة بالاكْتئاب، وهذا ما يعرف بالاكْتئاب الداخلي.
6. يصيب الاكْتئاب بعض المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي، وهؤلاء الأشخاص تتكرر إصابتهم بالاكْتئاب في فصل الشتاء، وقد فسّر بعضهم ذلك بحدوث الاكْتئاب نتيجة تدني مستوى الضوء، وقد لوحظ تحسن هؤلاء المرضى عند دخول فصل الربيع، أو عند علاجهم بالأشعة فوق البنفسجية (وهي الأشعة الموجودة بضوء الشمس).

## 9 - 11 تشخيص الاكْتئاب:

يعتمد التشخيص على الأعراض السريرية التي يشكو منها المريض، ولا يوجد فحوص مخبرية يمكن الاستعانة بها، إلا أنه قد وضعت عدة نماذج لاستبيانات تشمل الأسئلة التي يسألها المعالج عادةً، نذكر منها النموذج التشخيصي الآتي:

أجب بنعم أو لا:

1. هل تشعر بالحزن في أغلب الأوقات؟
2. هل لم تعد تستمتع بالأشياء كما كنت سابقاً؟
3. هل شعرت باكْتئاب شديد وفكرت في الانتحار؟



4. هل شعرت أنه ليس لك فائدة أو أهمية ولا يحتاجك أحد؟

5. هل تعاني من الأرق طوال الليل؟

6. هل فقدت كثيراً من وزنك؟

7. هل تتحرك كثيراً ولا تستطيع الهدوء؟

8. هل ذهنك لم يعد صافياً كما كان؟

9. هل تشعر بالإرهاق دون سبب؟

10. هل تشعر باليأس من المستقبل؟

فإذا أجبت بنعم على السؤالين الأول والثاني (وكانت الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين) ربما كنت تعاني من الاكتئاب، أما إذا أجبت بنعم على السؤال الثالث فراجع الطبيب فوراً، وإذا أجبت على سؤالين بنعم من الأسئلة 4 - 10 فربما تعاني من اكتئاب طفيف.

## 9 - 12 علاج الاكتئاب:

1. الأدوية المضادة للاكتئاب:

أ. الأدوية التي تمنع إعادة السيروتونين اختياريًا (SSRI).

تعد هذه المجموعة الدوائية الأحدث بين مضادات الاكتئاب، وهي تعمل عن طريق تأخير (أو منع إعادة) الناقل العصبي المعروف باسم السيروتونين، وبذلك يزداد تركيزه في النقل العصبي، إن أهم ما يميزها أنها لا تسبب أعراضاً جانبية في الجهاز القلبي الدوراني، ولا تسبب أعراضاً مضادة للإستيل كولين، كما أنها لا تسبب زيادة الوزن.

تحتاج هذه الأدوية كغيرها من مضادات الاكتئاب لمدة أسبوعين حتى يبدأ مفعولها، وهي لا تخلو من الأعراض الجانبية، فقد تسبب تأخر القذف، ونقص الرغبة الجنسية، والقذف الراجع وغيرها.



ب. مثبطات الأنزيم مونو أمينو أكسيداز Mono Amino Oxidase Inhibitors. تعد هذه الأدوية من العلاجات القديمة للاكتئاب، وقد فقدت شعبيتها وأصبح وصفها يقتصر على الأطباء النفسيين، وذلك لأنها قد تؤدي لارتفاع خطر بضغط الدم إذا تناول معها المريض أطعمة تحتوي على مادة التيرامين: كالمخللات، والجبن، والبيض الأحمر.

ج. مضادات الاكتئاب غير متجانسة التركيب الحلقي:

من أشهر مركباتها الأدوية التي عرفت بثلاثية الحلقات، وهي تحتوي على العديد من المركبات الدوائية، وتزيد من ناقلين عصبيين هما النورادينالين والسيروتونين.

اشتهرت هذه الأدوية في الستينيات، وقد قل استعمالها بعد انتشار مانعات إعادة السيروتونين الاختيارية، إلا أنها تتمتع بالفعالية نفسها وهي أقل ثمناً، ولعل أشهر الأعراض الجانبية لها: جفاف الفم، وتشوش النظر، وصعوبة التبول.

2. العلاج بالصدمات الكهربائية Electro Convulsive:

تستعمل الصدمات الكهربائية لعلاج العديد من الاضطرابات والأمراض النفسية الشديدة كالفصام، والاكتئاب الشديد، وهي تعمل بألية غير معروفة تماماً، ولكنها ربما تثير ردود فعل النواقل العصبية على سطح الخلايا العصبية.

تعمل الموجات الكهربائية على إحداث تشنجات في الجهاز العصبي المركزي (وليس في الجهاز العصبي المحيطي)، ومن الضروري أن يكون التيار كافياً لإحداث هذه التشنجات حتى نضمن الفائدة السريرية منها، أما أكثر الأعراض الجانبية لهذه الصدمات، فهي فقد الذاكرة المؤقت والصداع.

3. العلاج النفسي:

يعمل العلاج النفسي على زيادة الثقة بالنفس، وتحمل مسؤوليات الحياة، والتخلص من النظرة التشاؤمية، واستبدالها بنظرة متفائلة، وعادة ما يقوم مختص علم النفس بهذا النوع من العلاج السريري.

## 9 - 13 الإجهاد النفسي Stress:

من المعروف أن لكل إنسان طاقة تحمل نفسي (أو جسدي) تميزه عن غيره، فإذا تراكمت الضغوط النفسية، وزادت عن قدرة تحمل الإنسان، أو قدرته على التكيف مع الضغوط، أصيب بما نسميه بالإجهاد النفسي، فإذا كانت بعض الحوادث والضغوط النفسية غير مهمة عند بعضنا، إلا أنها كافية لإحداث الإجهاد النفسي عند الآخرين.

إن أسباب الإجهاد النفسي ليست كلها أسباباً مزعجة ومحزنة كما قد يتبادر إلى الذهن، فقد يحدث الإجهاد النفسي بعد مناسبات سعيدة: كالترقية الوظيفية، واستلام عمل جديد، والانتقال إلى منزل أفضل... إلخ.

إن ردّ الفعل تجاه المؤثرات والمسببات للإجهاد النفسي تختلف من شخص لآخر، وذلك باختلاف الحالة النفسية، والفيزيولوجية، والظروف البيئية، والخبرات العملية، والمهارات الفردية وغيرها، فقد أصبحت الحياة المعاصرة أكثر عرضة للإجهاد النفسي، وذلك لصعوبة الحياة وكسب العيش (صورة 1 - 9)، كما أنها تشهد ضعفاً في الترابط العائلي مما أدى إلى خسارة الفرد قوة العائلة، فأصبح وحيداً يجابه ظروف الحياة القاسية، مما يجعله فريسة سهلة للإجهاد. إن قليلاً من الإجهاد النفسي له قيمة تحفيزية كبيرة ومفيدة لزيادة القدرات وزيادة الإنتاج، ولكن زيادته عن (طاقة التحمل) تسبب أعراضاً مرضية تصيب الفرد وتنعكس آثارها سلبياً على المجتمع.



(صورة 9 - 1) الإجهاد في العمل



## 9 - 14 أعراض الإجهاد النفسي:

تشمل أعراض الإجهاد النفسي العديد من الاضطرابات النفسية مثل (التقلبات المزاجية، والاكتئاب، والقلق، والصعوبة في النوم، والهياج، والملل، والشعور بالضيق، وصعوبة التركيز، وسرعة النسيان، وصعوبة التعامل مع الآخرين) وتشمل أيضاً أعراضاً جسدية مثل: (حموضة في المعدة، ونوبات من الإمساك أو الإسهال، والإحساس بصعوبة التنفس، والربو، والخفقان، والصداع النصفي، والشعور بالإعياء والتعب).

## 9 - 15 درجات الإجهاد النفسي:

تم تصنيف درجات الإجهاد النفسي حسب مسبباتها إلى:

### 1. إجهاد نفسي شديد جداً:

يحدث هذا النوع من الإجهاد النفسي عند التعرض لأحداث جسيمة: كخسارة الوظيفة، أو الطلاق والانفصال بين الزوجين، أو الانتقال من مكان السكن، أو الإصابة الجسدية الشديدة، أو الأمراض الجسدية الشديدة.

### 2. إجهاد نفسي شديد:

يحدث هذا النوع عند الحوادث المهمة مثل: التقاعد من العمل، وتغيير نوع العمل أو مكانه، أو وفاة صديق حميم، أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطر، أو حدوث الحمل عند بعض السيدات.

### 3. إجهاد نفسي معتدل:

مثل: كثرة الديون، ومشكلات مع أهل الزوجة، ومشكلات مع صاحب العمل، ودعاوى وشكايات قضائية.

### 4. إجهاد نفسي خفيف:

مثل: دين بسيط، وتغير في ظروف العمل، وتغيرات في عادات تناول الطعام، وتغيير المدرسة للأطفال، وانشغال الأسرة ببعض المناسبات العائلية.



## 9 - 16 كيف تقاوم الإجهاد النفسي:

إذا شعرت بالإجهاد النفسي، وأحسست بكثرة همومك، وتدهور صحتك، فاتبع ما يأتي:

1. حاول أن تتعرف على أسباب الإجهاد النفسي، وحدده تماماً، واعمل جاداً على التخلص منه كلياً أو جزئياً أثناء التغييرات التي تقدر عليها، التي تجعلك قادراً على الإمساك بزمام الأمور.

2. حاول الاستفادة من الوقت على نحو أفضل، لتقلل أعباء العمل وتراكماته.

3. اكتب لائحة تحدد: أهدافك، وجدول أعمالك اليومي، وذلك حسب الأولوية، ثم اشطب ما يتم إنجازه أولاً بأول.

4. تدرب على أخذ النفس العميق عند إحساسك بالإجهاد، فهذه طريقة سهلة وفعّالة لتخفيف الإحساس بالإجهاد النفسي.

5. درّب نفسك على ممارسة الرياضة بانتظام، لأن الرياضة تستهلك كمية كبيرة من الأدرينالين الذي ينتجه الإجهاد النفسي.

6. حاول تعلم برنامج الاسترخاء اليومي، فهو مفيد للتخلص من مظاهر الإجهاد النفسي.

7. لا بأس من تجريب العلاجات البديلة لمعالجة الإجهاد النفسي: كتمارين اليوجا، والتدليك، والعلاج بالوخز بالإبر.

8. تجنّب الإفراط في القهوة؛ لأن زيادة الكافيين تجعلك تشعر بالإجهاد (على الرغم من أن القليل منها يعدّ عاملاً منبهاً).

9. تجنّب العقاقير المحظورة، والوصفات من الآخرين، واستشر طبيباً مختصاً إذا لزم الأمر.

10. تناول طعاماً صحياً محتويّاً على الخضار الطازجة والفاكهة، فالطعام المتوازن يجعلك أكثر قدرة على مواجهة المشكلات الحياتية.



## 9 - 17 الإجهاد ما بعد الصدمات (Post Traumatic Stress):

يصيب هذا المرض الذين تعرضوا في حياتهم لحوادث خطيرة ونجو منها (كالحروق الشديدة، والاعتداءات الجنسية، والحروب والكوارث الطبيعية، والزلازل والبراكين،...)، إذ تظهر أعراضه عندما يتذكر المصابون مجموعات الحوادث التي تعرضوا لها سابقاً، فيصابون بالاضطراب والهياج والعصبية وغيرها، يمكن للأعراض أن تظهر بعد مدة طويلة من السكون كما هو الحال عند الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة، فتظهر أعراض صدماتهم النفسية بعد مدة طويلة، وهذا يجعل العلاج أصعب مقارنة بالحالات التي تظهر أعراضها بعد مدة قصيرة، حيث يكون علاجها أسهل.

تشير الإحصائيات أن الكوارث الطبيعية تسبب أعراض الإجهاد ما بعد الصدمات عند 3 - 16% من الناجين، بينما تبلغ النسبة عند أسرى الحروب بين 47 - 50%، ويعتقد الكثيرون أن هناك عوامل تجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة، كمنط الشخصية، والتعرض لصددمات أخرى، وغيرها.

يعيش المصابون الحدث من جديد وذلك على شكل: أفكار، وأحلام، واسترجاع للذاكرة، واضطرابات شديدة بالنوم المترافق بالكوابيس، وحساسية شديدة تجاه الأصوات المزعجة، فيقل اهتمامهم بأصدقائهم وأنشطتهم السابقة، ويتجنبهم الشعور بالعزلة، إضافة لحالة التوتر والعصبية، وصعوبة التركيز.

تعالج حالة الإجهاد ما بعد الصدمات بوسائل معالجة الإجهاد النفسي الأخرى نفسها، من: نفسية ودوائية، وسلوكية واجتماعية.

## 9 - 18 القلق Anxiety:

القلق أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، وذلك لتداخله الشديد مع حالات الإجهاد النفسي والخوف الزائد. ومرة أخرى علينا التمييز بين القلق الطبيعي والقلق المرضي. فلا شك أن ما نحس به قبل الامتحانات المهمة، أو ما نشعر به في المقابلات الشخصية عند التوظيف، هو نوع من القلق الطبيعي الذي يعمل فينا عملاً إيجابياً، ويدفعنا للحصول على نتائج أفضل.



إن ما سنتحدث عنه الآن هو ذلك القلق المرضي الذي يتظاهر بعلامات مرضية متعددة، وينتج عن حالات متعددة يتداخل فيها الخوف والإجهاد النفسي مع القلق تداخلاً عميقاً سواءً من حيث الأسباب أو الأعراض.

### 1. المكونات الرئيسة للقلق:

يتكون القلق من مكونين أساسيين هما:

#### أ. المكون النفسي:

الذي يشتمل على الخوف، والإجهاد، وقلة التركيز، والاضطراب النفسي العام.

#### ب. المكون الجسمي

الذي يشتمل على أعراض الخفقان، والتعرق، والرجفة.

لا تقتصر الأعراض على ما تقدم؛ بل قد تظهر أعراض إصابة أجهزة الجسم الأخرى كأعراض الجهاز الهضمي «حموضة، وعسر هضم، وإمساك وألم بطني غير محدد»

### 2. أعراض القلق:

يتسبب القلق بحدوث العديد من الأعراض النفسية ومنها:

#### أ. القلق المتعمم:

وهذا أكثر أنواع القلق انتشاراً، حيث تظهر أعراضه بعد سن العشرين (20-35) سنة وهذه الأعراض هي: الإحساس باضطراب وتهيج نفسي عام، واضطرابات النوم، وأعراض جسمية مستمرة: خفقان، وارتفاع بضغط الدم، وأعراض هضمية (حموضة، وألم بطني، وغثيان) إضافة لمجموعة من الأعراض العصبية: (صداع وضعف التركيز).

#### ب. نوبات الهلع:

يظهر القلق أحياناً بنوبات من الذعر سببها ارتفاع حاد بمستوى الأدرينالين (وهذا الهرمون تفرزه الغدة فوق الكلية لتهيئ الجسم في الحالات الطارئة لما يسمى القتال أو الفرز (Fight or Flight) الذي يفرز عادة عندما يكون الإنسان مهدداً، وتحدث هذه النوبات فجأة حيث يشكو المصاب من: الخفقان، وضيق التنفس، والإحساس بالاختناق، وكذلك الصداع، والدوخة، والخدر، والتميل، والأعراض الجسمية التي سبق ذكرها بأعراض القلق العام.



يتوقع المصابون بالنوبات الهلعية أن تراودهم الأعراض يومياً، وهذا ما يجعل حياتهم صعبة وضيقة.

تبلغ نسبة حدوث النوبات الهلعية من 3 - 5% من السكان وتبلغ نسبة إصابة النساء إلى الرجال 1/2، ويعتقد أن نوبات الهلع عائلية، وأنها تبدأ بسن الخامسة والعشرين. كثيراً ما ينقل المصابون بالنوبات الهلعية للمستشفيات كحالات إسعافية ظناً أنهم مصابون بجلطة قلبية أو نقص سكر الدم. تصل نوبة الهلع ذروتها بعد عشر دقائق، ولكنها تزول بعد نصف ساعة إلى ساعة، وهي عادةً ما تشفى باستعمال الأدوية والعلاج النفسي وتصل نسبة شفائها 80 - 90%.

ج. ظاهرة الخوف المرضي (Phobias):

الخوف المرضي: حالة من الخوف الشديد ليس لها مبرر منطقي، وهي شكل من أشكال القلق. تبلغ نسبة انتشارها بين 5 - 13% عند الأمريكيين، وهي تصيب الأعمار جميعها ومستويات الدخل جميعها. هناك العديد من حالات الخوف المرضي (الرهاب) نذكر منها:

رهاب الأماكن المرتفعة Acrophobia

رهاب الأماكن المغلقة Claustrophobia

رهاب الأماكن المكشوفة Agoraphobia

رهاب الأماكن المزدحمة Ocholophobia

رهاب الطيران Aviophobia

رهاب المياه Hydrophobia

رهاب الأطباء Iatrophobia

رهاب المرض Nosophobia

رهاب الظلام Noctophobia



## رهاب الحيوانات Zoophobia

لا بد من التمييز بين الخوف الطبيعي والخوف المرضي الذي يؤثر على الحياة اليومية، كأن تخاف من ركوب المصعد، ومكتبك في أدوار عالية جداً، فإن هذا يعدُّ خوفاً مرضياً، ويحتاج لعناية طبية.

تشفى حالات الخوف المرضي بالعلاج بإزالة التحسس (Desensitization) وفي هذا النوع من العلاج يتم تعريض المريض للعامل المسبب للخوف، إما دفعة واحدة، أو بالتدريج، ويسبقه عادة تدريب المريض على الاسترخاء، وأخيراً يواجه بالعامل الذي يخيفه حتى يستطيع التغلب على الخوف.

## 3. الأسباب الشائعة للقلق:

ينتج القلق من أسباب متنوعة ومتعددة نذكر منها:

أ. القلق على حسن الأداء الوظيفي.

ب. المشكلات الصحية.

ج. المشكلات المالية.

د. سوء التعامل والعلاقة مع الناس.

هـ. مشكلات العمل.

و. أسباب مرضية جسمية مثل فرط نشاط الغدة الدرقية.

ز. القلق الذي ليس له سبب واضح.

## 4. علاج القلق:

يبدأ الطبيب عادة بمحاولة معرفة سبب القلق سواءً كان مادياً أو صحياً، وقد يستدعي الأمر إجراء فحوصات للدم لاستبعاد بعض الأسباب العضوية المسببة للقلق، التي منها زيادة إفراز الغدة الدرقية، وأورام الغدة الدرقية، وأورام الغدة الكظرية.



أ. العلاج بالأدوية:

يستخدم الأطباء النفسيون الأدوية المضادة للقلق المسماة Anxiolytic وأشهرها عائلة البنزوديازيبين مع الانتباه إلى أن هذه الأدوية تؤدي إلى الإدمان، ولذلك لا يجب استخدامها لمدة طويلة (تزيد عن أسبوعين). كما قد توصف الأدوية المضادة للكآبة Antidepressants، حيث يمكن أن يترافق القلق مع الاكتئاب أو يتناوب معه.

ب. المعالجة المعرفية السلوكية:

وهي تفيد معالجة حالات القلق بكل أشكاله، حيث يتم في هذا النوع من العلاج تغيير ردود فعل المريض تجاه العامل المسبب للقلق.

ج. المساعدة الذاتية:

يتحسن المصابون بالقلق، عندما يدخلون بعض التغييرات على نمط حياتهم اليومي، كالرياضة المنتظمة التي تعمل على نفاذ كمية الأدرينالين الذي يفرز بفعل الإجهاد والقلق، وكذلك يتحسن المصابون بتمارين الاسترخاء، وتجنب تناول الكافيين بكثرة.

د. العلاج الجماعي:

لقد ثبت أن العلاج الجماعي هو المفضل، إذا كان سبب القلق ناتجاً عن صعوبة تعامل المريض مع الآخرين.

