

القلق ... فكرة !

أوحى إلى قراءة أبيات من الشعر نظمها شاعر المهجر "إيليا أبو ماضي" تحت عنوان " الغبطة فكرة " بأن ما يذكره ينطبق أيضا على القلق ، فهو يؤكد أن الغبطة أي انفعال السعادة والسرور إنما هي مجرد فكرة تنبع من داخلنا ولا ترتبط كثيرا بالظروف الخارجية المحيطة بنا ، ويدلل على ذلك بأن شخصا فقيرا لا يملك أي شيء ويسكن في أحد الأكوخ قد يشعر بالسعادة نتيجة الرضا عن نفسه وعن حياته ، بينما قد يفتقد ساكوا القصور الشامخة هذا الشعور ليحل محله أجواء من القلق والكآبة رغم ما لديهم من ممتلكات.

إن القلق أيضا قد يكون في أصله كرة سلبية تسللت إلى داخلنا وبدأت في السيطرة علينا ، فقد وجد أن أي واحد منا يمكن أن يثير نفسه انفعاليا في اتجاه السرور ، أو القلق ، أو الاكتئاب تبعا لما يردده بينه وبين نفسه من أفكار ، فعلى سبيل المثال يمكن لنا حين نقول لأنفسنا : " الحمد لله ، فالأحوال ممتازة ، والمستقبل مشرق بالأمل فان هذه العبارة يكون لها تأثير نفسي سار و منشط يظهر علينا بينما عبارة أخرى نرددها مع انفسنا نقول : " الحياة كلها مشكلات و متاعب لا حل لها " يمكن أن تثير في نفوسنا مشاعر القلق والاضطراب والتوتر وهذا ينطبق حتى على ما يدور في نفوسنا من مشاهد وتخييلات حيث نشعر بالهدوء والارتياح عند التفكير في موقف رومانسي جميل هادئ ، بينما نشعر بالقلق والاثارة عند تخيل مشهد حادث أو عنف أو اثارة جنسية .

الابيض و الاسود ... و الرمادي :

مصدر التعب و التوتر و القلق لكثير من الناس هو أنهم لا يستطيعون قبـ
 "الحال المائل" فهم ينشدون الكمال و يريدون أن تكون كل أمور الحياة من حولهم
 في حالة من المثالية و الانضباط و واقع الحال أن شيئاً واحداً في كل ما يحيط بنا
 لا يسير بأسلوب مثالي متكامل يخلو من العيوب و النقائص و تلك احدى سنن
 الحياة في مجتمعات العالم المختلفة في عصرنا الحاضر و من هنا تأتي متاعب
 اولئك الأشخاص الذين يريدون أن تكون الاشياء اما بيضاء أو سوداء أي اجابية
 أو سلبية و لا مجال للامور الوسط في اعتقادهم أو بمعنى آخر اللون " الرمادي "
 الذي هو خليط بين الابيض و الاسود معا .

و إذا نظرنا حولنا سنجد أن كثير من الاشياء يختلط فيها الحسن بالسئ
 أو الخير و الشر معا و البعض منا لا يستطيعون التسليم بان علينا أن نقبل الحباة
 بجوانبها الطيبة و السلبية معا عادة ما يستضمون بالواقع في مواقف كثيرة فالشئ
 الذي يبدو لنا شيئاً قد تكون فيه بعض المميزات لكن البعض منا تكون طريقتة في
 التفكير و تناول الامور هي التركيز على الجوانب السلبية و تجاهل الايجابيات
 و يرتبط ذلك الاسلوب في التفكير بالتعصب و عدم التوافق و القلق و يوضح ذلك
 قول الشاعر :

" عين الرضا عن كل عيب كليلة كما أن عين السخط تبتدى الد اوياء "

و من قبيل الفكرة التي قد تؤدي إلى القلق و الاضطراب ما يطلق عليه في علم
 النفس " التعميم " حيث يميل البعض منا إلى تكوين فكرة و موقف تجاه شئ معين
 بعد تجربة واحدة برغم أن ذلك لا يكفي ليكرن حكمة موضوعية مثال ذلك الشخص

الذي يخبرك بأن كل سكان بلد ما هم من النصابين لأنه تعرض لواقعة نصب من احد الأفراد من هذا البلد وفي هذا خطأ واضح ففي كل بلد يوجد أناس طيبون بجانب بعض من الاشرار.

ومن امثلة ذلك أيضا ما نلاحظه من أن بعض الناس لديهم آراء محددة في بعض المسائل لا يحيدون عنها كما لو كانت مبادئ يعتنقونها قال لي احد الشباب منفعا " لا تثق بأي امرأة " و من الحوار معه اتضح انه خاض تجربة عاطفية فاشلة فقد تركته خطيبته بعد قصة حب استمرت لسنوات انزوج برجل ثري وفي جلسة للعلاج النفسي قالت لي احدي السيدات وكانت مطلقة منذ فترة طويلة حين سألتها عن عدم محاولتها بدء تجربة جديدة من الزواج : " كل الرجال مثل بعضهم لا يختلفون " وكانت تقصد أن المشكلات التي ادت إلى طلاقها من الزواج الاول يمكن أن تتكرر في أي تجربة زواج أخرى والسؤال الآن هو :

كيف تؤدي هذه الطريقة في التفكير إلى الاضطراب النفسي ؟
لاشك أن التفكير الخاطي يؤدي إلى اخطاء في الحكم والاستنتاج كما رأينا في الامثلة السابقة ويترتب على ذلك سوء التوافق والاضطراب النفسي المرضي فالشخص الذي يعتقد انه فاشل و عاجز عن تحقيق اهدافه قد يصاب بالاكتئاب رغم أن وضعه لا يختلف عن كثير من الناس لهم مثل ظروفه ويعيشون حياتهم بصورة طبيعية والشخص الذي يتوقع دائما أن يحدث له مكروه أو يكون لديه انطباع أن الحياة مليئة بالمفاجآت والمواقف الصعبة غالبا ما يدفعه هذا الاعتقاد والاسلوب في التفكير إلى فقدان الامن فيظل دائما في حالة قلق دائم ليس لها ما يبررها .

مواجهة فكرة القلق :

من ملاحظتنا عن المرضى الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسانية من خلال العمل في العيادة النفسية ومن الملاحظ أيضا على بعض الناس الذين يتصفون بصلاية الرأي أنهم عادة ما يستخدمون في عباراتهم عند الحديث عن أي شئ كلمات مثل : " من المشتهل " ، " اطلاقا " ، " بالمره " ، " دائما " و هذه الكلمات التي يميل المرضى وبعض الناس في استخدامها باستمرار تنل على خصائص معينة في تفكيرهم ترتبط بالقلق و الاضطراب النفسي حيث أن تفكيرهم في الاشياء يتميز بالمبالغة في كل الامور و التعميم الخاطئ الذي يؤدي إلى سوء التوافق .

وفي علاج هؤلاء المرضى يجب أن يؤكد المعالج النفسي لمريضه أن الحياة لاتوجد بها أشياء مؤكدة تماما و الامور هي في الغالب نسبية وحتى الاشياء التي نراها سيئة و مريرة إذا نظرنا اليها بامعان و اقتربنا منها سنجد بها بعض الجوانب الايجابية و لتوضيح ذلك انكر أن احد مرضاي قال لي بانفعال أثناء المقابلة الاولى : " حياتي لايمكن أن يقبلها احد انني اتعرض إلى ظلم كبير في هذه الدنيا انه عالم ملئ بالقسوة انني دائما اواجه الحظ العاثر في كل مناسبة ولا فائدة على الإطلاق في أن اتخلص من متاعبي " .

وفي الجلسات المتتالية للعلاج وعند الحوار معه في الامور التي يرى أنها مصدر لهمومه امكن فيما بعد تعديل طريقته في التفكير بمناقشته في هذه الافكار التي كانت ترتبط بحالة القلق و الاكتئاب التي يشعر بها و امكن له أن يرى بعض الاشياء الايجابية في حياته بدلا من تعميم رؤيته السلبية لكل شئ و قد صاحب

ذلك التعديل في مفاهيمه تعديل فكرته السابقة عن نفسه وعن الحياة من حوله ومن ثم تحسنت حالته النفسية بصفة عامة .

طريقتنا في التفكير و اثرها في حياتنا :

من الاشياء التي تشغل بال الكثير منا من مختلف المهن تحقيق النجاح والتفوق في مجال عملنا وينظر بعضنا إلى النجاح في الحياة على انه التغلب على الآخرين في منافسة تسبب له القلق وقد تطول وتتسع مجالاتها لتفسد عليه حياته كل هذا وهو يتوقع أن يتخطى العقبات التي يضع نفسه في مواجهتها بهدف الوصول إلى النجاح وقد يصل إلى تحقيق بعض اهدافه في الحياة بالفعل لكن ذلك لا يعني تحقيق السعادة والاشباع بل قد يفتح الباب لعقبات أخرى تسبب له المزيد من القلق والتعاسة كل ذلك نتيجة تبني اهداف غير واقعية وغير معقولة والتفكير أنها مقياس النجاح إذا تحققت لكن الواقع أن النجاح مسألة نسبية وقد يكون ما حققه اوناسيس المليونير المعروف في جمع ثروة هائلة مما يعد نجاحا متميزا اقل بكثير مما تحقق لأبي المزارع البسيط من ريف مصر من نجاح إذا اخذنا في الاعتبار ما يجب أن يصاحب النجاح راحة وسعادة واشباع .



ومن الآثار الهامة لطريقتنا في التفكير على حياتنا بصفة عامة ما يلاحظ من أثر وسائل الاعلام في تغيير اتجاهات الناس والتأثير في الرأي العام حيث تؤثر على

طريقتهم في التفكير في المجالات المختلفة ويستخدم ذلك الاسلوب في الدعاية والاعلان أيضا .

ويمكن من خلال الاقناع أيضا تغيير طريقة التفكير التي تؤدي إلى التعصب والاتجاهات العنصرية لدى جماعات كبيرة من الناس ويلاحظ أن المعلومات التي تتوفر لدينا عن موضوع معين تسهم في تكوين اتجاه فكري موضوعي نحو هذا الشيء مثال ذلك ما حدث في الولايات المتحدة حين قامت حملة كبيرة في المدارس تهدف إلى زيادة المعلومات والمعرفة فيما يختص بالأقليات المختلفة التي تعيش في المجتمع هناك وقد اسهم ذلك في تقليل العدوان والكرهية لتلك الاقليات أي أن المعرفة قد انعكست على طرق التفكير وعلى المشاعر سم تغيير الافكار القديمة الغير مرغوبة أو الخاطئة بأخرى صحيحة ايجابية وبناءة .

والخلاصة.. بعد أن تأكد لنا ارتباط الفكرة التي تدور في ذهن أي منا بحالته الانفعالية فان عليك – عزيزي القارئ – إذا ساورك القلق أن تحاول التخلص منه عن طريق محاولة الرجوع إلى الفكرة التي دارت بخاطرك وتسببت في النهاية في شعورك بالقلق وليس ذلك بالامر الصعب فانك ستلاحظ أن بإمكانك ضبط انفعال القلق والوصول إلى الهدوء النفسي إذا قمت بمناقشة نفسك بطريقة موضوعية فيما تفكر فيه فاذا استطعت تغيير تفكيرك فسوف تتخلص من سبب الانفعال والقلق وإذا لم يكن ذلك سهلا بالنسبة اليك فعليك مناقشة ما يدور بعقلك مع صديق أو شخص له بعض الخبرة أو طبيب نفسي وسيكون بوسعك في النهاية وضع حد لفكرة القلق وتحقيق الاتزان النفسي .

أسباب القلق

تعددت الأسباب

اصبح الانتشار الواسع للقلق في عصرنا الحالي يشكل ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات تقريبا حيث يصيب القلق الناس من مختلف الأعمار والمستويات . والسؤال الذي يطرح نفسه هنا . ترى ما هي الاسباب التي تجعل الناس يعانون من القلق ؟ وهذا التساؤل يدور بذهن كل من يراقب الآخرين من حوله . يلاحظ انفعالاتهم واسلوبهم في الحياة وقد اتسم بالتوتر والقلق اما في العيادة النفسية فان حالات القلق التي تتردد للعلاج تكون في صورة اضطراب نفسي يسبب الكثير من المعاناة للمريض والمحيطين به وعادة ما يتوجهون إلينا بالسؤال عن الاسباب فيما اصابهم من قلق واضطراب يهدد امنهم النفسي ويعوق مسيرتهم في الحياة .

البحث عن الاسباب :

من دواعي القلق أن نعاني من حالة مرضية ما ولا نستطيع تحديد السبب الذي أدى إلى اصابتنا بها وهذه نقطة هامة ليس فيما يتعلق بحالات القلق النفسي فقط بل بغيره من الاضطرابات النفسية عامة وبعض الأمراض العضوية أيضا ذلك أن كل منا حين يصاب بأي اعتلال في صحته يبحث عن السبب في مرضه وقد يكون السؤال الاول الذي يوجهه لطيببه هو الاستفسار عن الشيء الذي تسبب له في المرض وهذه النقطة في غاية الاهمية ذلك أن السبب في كثير من

الحالات قد يكون غامض أو غير معلوم للمريض أو للطبيب أيضا ويؤدي ذلك إلى مضاعفة القلق والمعاناة والحيرة لدى المريض .

ولا شك أن المهمة الأولى للطبيب عند محاولة التشخيص والعلاج هي الاجتهاد في تحديد العامل المسبب للمرض والتوصل فيما بعد إلى أسلوب التعامل مع الحالة بالطريقة المناسبة وفي حالات القلق وغيره من الاضطرابات النفسية تكون هذه منطقة ضعف عادة حيث أن مسببات المرض النفسي لايزال معظمها غير معلوم بصفة قاطعة حتى الآن ولعل هذا هو السر في تعدد النظريات التي تفسر كل حالة من حالات المرض النفسي وأي امر تتعدد فيه النظريات يكون ذلك دليلا على عدم الوضوح الذي يحتمل الكثير من الافتراضات

لكن الحقيقة التي يمكن أن نؤكدها من خلال ممارسة الطب النفسي هو أن كل حالة من حالات القلق وغيره من الاضطرابات النفسية الاخرى تكون موضعا مستقلا بذاته لا ينطبق عليه كل القواعد العامة التي نتوقع وجودها في الحالات الاخرى المشابهة بمعنى أن كل إنسان فرد تكون لديه اسبابه الخاصة جدا لما يعاني منه كما انه يتألم بطريقته واسلوبه الذي غالبا ما يختلف عن غيره ذلك أن البشر لايتشابهون فيما بينهم في حالة الصحة النفسية حيث لكل منهم شخصيته الخاصة وكذلك يختلفون في حالة المرض والاضطراب النفسي لكن ذلك لا ينفي وجود اسباب عامة للقلق نبحث عنها في الغالبية العظمى من الحالات .

اسباب متنوعة للقلق :

قد تظهر اعراض القلق عقب تعرض الشخص لموقف معين مثل حادث سيارة أو نزاع مع شخص آخر أو ازمة مالية فيكون من المتصور في هذه الحالات أن هذه

المزاج هي السبب في القلق لان الاعراض بدأت في الظهور عقب هذه الاحداث التي تسببها السبب في القلق وما هي الا بمثابة حلقة اخيرة كانت " القشة التي تسبب ظهر البعير " فهناك من العوامل المختلفة والمتداخلة والتي تتفاعل مع بعضها البعض ما مهد لظهور الاضطراب النفسي .

ولعل من اهم العوامل المسببة للقلق التكوين النفسي للفرد وخصائص الشخصية التي يتميز بها فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم الاستعداد للاصابة بالقلق أو الاكتئاب أو غيره من الاضطرابات النفسية عند التعرض لاي ضغط خارجي طفيف يمكن لغيره تحمله وهناك من يتحدث عن دور انتقال القلق بالوراثة عبر الاجيال حيث تذكر الارقام أن ١٧ ٪ من اقارب الدرجة الاولى لمريض القلق لديهم حالات مشابهة كذلك فان القلق إذا اصاب احد الاشقاء التوائم فانه يصيب التوأم الآخر غالبا بنسبة ٩٠ ٪ من الحالات .



وفي هؤلاء الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للاصابة بالقلق لا يحتاج الامر الا إلى أي واقعة بسيطة تبدأ بعدها مظاهر الخوف والقلق في الظهور وهذه الوقائع أو الاسباب الخارجية من القلق يمكن احتمالها بسهولة لو لم يكن لدى هؤلاء الناس قابلية التأثر بأمور يعترها الآخرون معتادة ومن هذه الامور التي يذكر

كثير من الناس أنها السبب فيما يساورهم من قلق المشكلات التي تتعلق بحياتهم في المنزل والعمل والخسائر المالية والشعور بالظلم والمناقسة والصراع مع الآخذ أو المخاوف التي تساورهم بخصوص الصحة والممتلكات والابناء والمستقبل وقد لا تكون هذه المخاوف حقيقية بل وهمية لا اساس لها ومع ذلك تمتلك هؤلاء الناس وتجعلهم يعيشون حالة قلق واضطراب مزعجة .

و كثيرا ما يسألني بعض من مرضى القلق أو احد ذويهم عن السبب الذي ادى إلى حالة القلق هذه في ذلك الشخص بالذات وظهور اعراضها في هذا التوقيت وفي الغالب لا توجد اجابة قاطعة لذلك فالاضطرابات النفسية لها اسباب متعددة تتشابه فيها عدة عوامل من الوراثة إلى التنشئة السخة وعلاقات الاسرة والعمل وضغوط الحياة المختلفة أو كل هذه الاشياء مجتمعة في حالة واحدة ومع الاصرار على معرفة سبب معين يجد الطبيب نفسه مرغما على توضيح كل هذه الامور للمرضى و ذويهم لكن الاجابة لا تكون شافية في كثير كم الاحيان .

القلق .. وضغوط الحياة

ضغوط حياة .. وصف لشيء يمكن أن نؤكد وجوده لكننا لا نراه بأعيننا ولا نستطيع أن نتلمسه بأصابعنا أن ما نشاهده بالفعل هو تلك الآثار التي ينشأ عن التعرض لهذه الامور التي تتمثل في مواقف واحداث غير سارة تثير انفعالنا وتتسبب في متاعبنا النفسية والواقع انه ليست هذه المواقف والوقائع في حد ذاتها هي التي تسبب لنا الاضطراب والقلق بل انفعالنا ومشاعرنا نحو هذه الاشياء والطريقة التي نفسر بها لانفسنا هذه الامور على أنها تتضمن تهديداً لأمننا واستقرارنا النفسي هي السبب فيما تسببه لنا ضغوط الحياة من قلق واضطراب .

ولنصرب مثل على ذلك بشخصين يسيران معا في مكان وتعرضا لموقف متشابه حيث اكتشف كل منهما انه فقد حافظه نقوده فكان رد فعل احدهما هو التأثر بما حدث له فترة قصيرة ثم واصل السير إلى هدفه بينما بدت على الآخر علامات الأسى الشديد وانتابته حالة من اليأس والاضطراب ادت إلى انهياره بحيث لم يعد يقوى على مواصلة السير أن معنى ذلك أن واقعة واحدة بنفس الحجم تقريبا قد تفاوتت تأثيرها واختلفت من شخص إلى آخر والسبب هو الطريقة التي فسر بها كل منهما الموقف فالاول اقنع نفسه انه برغم خسارة هذا المال فانه يمكن تعويضه عبيه الا يتوقف كثيرا امام شيء حدث بالفعل لا دخل له به ولا سبيل إلى تغييره ، اما الثاني فقد بالغ في رد فعله وهو ينعي حظه ويتهم ذاته حيث تصور الامر على انه دليل فشل وغباء وأن فقده للنقود خسارة كبيرة وشيء فظيخ لا يحتمل فكان أن تفاعل لموقف بهذه الصورة التي وصلت إلى حد الانهيار اذن هي

طريقتنا في تفسير الامور التي تعبر على التكوين النفسي لكل منا وليس طبيعة مواقف الحياة وحجمها هي الفيصل فيما يحدث من اضطراب.

ضغوط و هموم .. بالجملة :

تعددت الابعاء والمشكلات التي يتعين على الإنسان مواجهتها وتعددت الجهات التي عليه أن يتعامل معها والقوانين التي من المفروض أن يخضع لها في العمل والشارع والحياة كما أن هناك الكثير من المنوعات والمحظورات التي يتعين الابتعاد عنها لان كل من يقترب منها يتعرض للعقاب وهذه هي الحياة الحديثة بما فيها من اعباء ومسئوليات تحتاج من المرء إلى القدرة والطاقة نفسية كبيرة للتكيف معها .

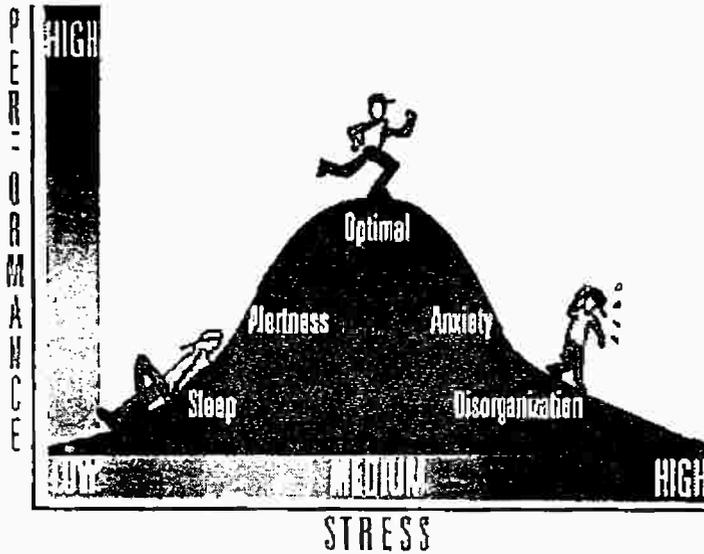
ورغم أن كثير من المميزات قد توفرت لانسان هذا العصر الا أن الذين عاشوا في عصور سابقة كانوا احسن حظا رغم أن امكاناتهم كانت محدودة لكن الحاجات التي كان عليهم السعي لتحقيقها كانت أيضا محدودة اما اليوم فقد باتت الحاجات الإنسانية غير محددة وزادت الفجوة بين قدرات الإنسان وما هو مطلوب منه بالفعل لمجاراة العصر مما يهدد استقراره واتزانه النفسي .

وضغوط الحياة قد تكون فردية يتأثر بها الفرد الذي يقع عليه العبء وحده أو جماعية تؤثر في قطاع كبير من الناس في وقت واحد مثال ذلك الكوارث الطبيعية كالفيضانات والاعاصير والزلازل والحروب بما يترتب عليها من مآسي شتى والازمات الاقتصادية وهذه تمثل مصادر هموم بالجملة يتعرض لها الإنسان في اماكن متعددة في عالم اليوم .

هموم ومواقف الحياة .. بالقط والارقام:

عزيزي القارئ.. هل حاولت أن تحدد ما تعرضت أنت له شخصيا من ضغوط و احداث و تحصي ما صادفك من مواقف و مشكلات في فترة زمنية محدد ؟ لا أظن انك فعلت ذلك عزيزي القارئ و لا انا فعلته أيضا أما لماذا لم نفعل ذلك ؟ فان الجواب اننا جميعا رغم اننا نواجه الكثير من المواقف ونضطلع بالاعباء في المنزل والعمل والمجتمع فاننا في زيادة ايقاع الحياة لا نجد الوقت لعمل هذه الاشياء ولا يستطيع المرء منا حتى تأمل الحياة من حوله لبعض الوقت أو حتى التوقف قليلا لتقييم خسارته أو مكاسبه في الحياة .

Stress Performance Connection



لقد قام عالم النفس " هولز " بمثل هذه المحاولة فقد احصى عددا من مواقف الحياة و احداثها المختلفة ورتبها في قائمة تضم ٤٣ من هذه المواقف و المشكلات

ثم حدد درجة لكل منها حسب أهميتها من النهاية العظمى وهي ١٠٠ وعلى الشخص أن يحدد ما صادفه من هذه المواقف التي تضمنها القائمة وما حدث خلال السنة الأخيرة ويمكن أن تطبق ذلك على نفسك - عزيزي القارئ - ثم ستوم بجمع النقاط الخاصة والمقابلة لهذه المواقف فيمكنك حساب اثرها عليك كما سنذكر فيما بعد .

مواقف و مشكلات الحياة :

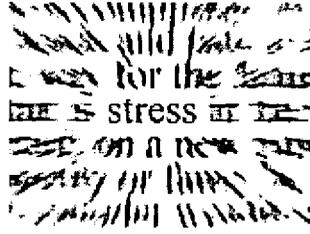
التقدير بالنقاط

- ١٠٠ .١ وفاة شريك الحياة (الزوج أو الزوجة)
- ٧٣ .٢ الطلاق
- ٦٥ .٣ انفصال الزوجين
- ٦٣ .٤ السجن أو الاعتقال
- ٦٣ .٥ وفاة احد افراد الاسرة
- ٥٣ .٦ الإصابة بمرض شديد او حاد
- ٥٠ .٧ الزواج
- ٤٧ .٨ الفصل من العمل
- ٥٤ .٩ سوء التوافق في الزواج
- ٤٥ .١٠ التقاعد أو الاحالة على المعاش
- ٤٤ .١١ اضطراب صحي أو سلوكي لاحد افراد الاسرة
- ٤٠ .١٢ الحمل
- ٣٩ .١٣ مشكلات جنسية

- ٣٩ .١٤ اضافة عضو جديد بالتبني (مولود او بالتبني)
- .١٥ تغيير هام في مجال التجارة
- ٣٨ .١٦ (الافلاس أو انشاء مشروع جديد)
- ٣٨ .١٧ تغيير هام في الحالة المالية (مكسب أو خسارة)
- ٣٧ .١٨ وفاة صديق عزيز
- ٣٦ .١٩ تغيير في طبيعة العمل
- سنة أو نقص عدد المجادلات اليومية بين الزوجين في الامور المشتركة
- ٣٥
- ٣١ .٢١ الحصول على قرض مالي كبير (لتأسيس منزل مثلا)
- ٣٠ .٢٢ عدم سداد دين أو رهن
- ٢٩ .٢٣ تغيير في المرتبة في العمل (كالترقية أو نزول المرتبة)
- ٢٩ .٢٤ رحيل احد الابناء من المنزل (للزواج أو الدراسة)
- ٢٩ .٢٥ متاعب " الحموات "
- ٢٨ .٢٦ انجاز شخصي رائع
- ٢٦ .٢٧ الزوجة عند بداية أو توقف عملها خارج المنزل
- ٢٦ .٢٨ الدراسة عند بدايتها أو التوقف عنها
- ٢٥ .٢٩ تغيير الظروف المحيطة (المسكن أو الجيران)
- ٢٤ .٣٠ تعديل بعض العادات الشخصية (كالملبس أو أسلوب الحياة)
- ٢٣ .٣١ متاعب مع الرؤساء في العمل
- ٢٠ .٣٢ تغيير رئيسي في ظروف العمل و عدد ساعاته

٣٣. تغيير محل الإقامة ٢٠
٣٤. الانتقال إلى مدرسة جديدة ٢٠
٣٥. تغيير ملموس في كمية ونوع الترفيه المعتاد ١٩
٣٦. تغيير في النشاط الديني ١٩
٣٧. تغيير في الأنشطة الاجتماعية ١٨
٣٨. الحصول على قرض صغير (لتركيب التليفون مثلا) ١٧
٣٩. تغيير اساسي في عادات النوم زيادة أو نقص ساعاته او ١٦
٤٠. تغيير هام في المواعيد التي يجتمع فيها افراد الاسرة معا ١٥
٤١. تغيير ملموس في عادات الطعام (كمية و مكان تناول الطعام) ١٥
٤٢. الاجارة ١٣
٤٣. الاعياد ١٢
٤٤. الانتهاكات البسيطة للقوانين (مخالفات المرور مثلا) ١١

وكما ترى - عزيزي القارئ - فالقائمة تضم ٤٣ من مواقف واحداث الحياة المختلفة ولكي تطبق المقياس على نفسك عليك بجمع النقاط المقابلة للمواقف التي تعرضت لها خلال السنة الأخيرة وطبقا لما ذكر عالم النفس " هولز "فانه إذا تجمع لديك مجموع ٣٠٠ نقطة في عام واحد فان ذلك يؤدي إلى حدوث اضطراب نفسي مثل القلق أو الاكتئاب خصوصا إذا كانت هذه المواقف تؤثر على الزواج أو العمل أو الابناء وتصدق هذه القاعدة على نسبة ٨٠٪ من الأشخاص اما إذا كان رصيد النقط لديك في عام من ١٥٠ إلى ٢٩٩ نقطة فان احتمال حدوث الاضطراب النفسي تصل إلى ٥٠٪ تقريبا .



والتعليق الذي يستحق الذكر بخصوص هذه القائمة من ضغوط الحياة ومواقفها هو ملاحظة أنها تضم بعض الأحداث والوقائع السلبية وأخرى ايجابية ونستطيع أن نفهم لماذا ينشأ الاضطراب النفسي بسبب المشكلات في العمل والبيت والزواج نتيجة لشعور التوتر وعدم الارتياح لكن المواقف الايجابية مثل الترقية والاجازة والزواج يفترض أنها مناسبات سعيدة لا تسبب أي ازعاج ومع ذلك تضمنتها القائمة ويرجع ذلك ربما لما تثيره من خوف نتيجة توقع زيادة المسؤوليات والاعباء والآن اترك الفرصة - عزيزي القارئ - كي تحسب بالارقام كمية ما تعرضت له من ضغوط الحياة ومهما كان نصيبك منها فلا داعي للقلق .

المرأة ... والقلق

حضرت سيدة إلى العيادة النفسية وقالت وهي تجفف دموعها : أن مشكلتي هي اني اعمل خارج المنزل وحين اعود من عملي اجد في انتظاري اعمال البيت المعتادة وواجبات رعاية الأطفال ثم تنفيذ مطالب زوجي فلا اجد لحظة واحدة للراحة حتى استبد بي التعب والارهاق واصابني القلق واصبحت على حافة الانهيار "

وقالت لي سيدة أخرى : "مشكلتي انني اقضي وقتي كله في المنزل فأنا ربة منزل اقوم بالاعمال المنزلية الروتينية كل يوم حتى شعرت بالملل في حياتي واحيانا تستبد بي مشاعر القلق حتى اقضي وقتي في البكاء وانقلب في الفراش دون نوم في المساء "

وشكاوي اخرى عديدة نسمعها من النساء بصفة خاصة في العيادة النفسية ذلك أن المرأة لها بناء نفسي يختلف عن الرجل كما أن لديها من الخبرات والمواقف ما تتميز به مما ادى إلى وجود تخصص مستقل يطلق عليه " أمراض النساء " لايقلبه تخصص آخر تحت مسمى " أمراض الرجال " فالمرأة لديها الطمس والدورة الشهرية والحمل والولادة والنفاس ثم الامومة ورعاية الأطفال ثم ما اصطلح إلى تسميته " سن اليأس " حين يتوقف الحيض وكل هذه أمور خاصة بالمرأة وهموم قد تثقل حياتها بأعباء نفسية اضافية.

المرأة بين عيادة أمراض النساء و العيادة النفسية :

من الحالات الشائعة التي كثيرا ما يشترك في علاجها طبيب أمراض النساء والطبيب النفسي اضطرابات صاحبة للدورة الشهرية والتي تبدأ أعراضها في الظهور قبل فترة الحيض وتسبب التوتر والاجهاد والعصبية الشديدة مع شكاوي بدنية متعددة وآلم جسدية مزعجة وتنشأ هذه الاعراض عن اضطراب في الهرمونات واسباب نفسية ويتم علاجها نفسيا وعن طريق بعض العقاقير التي تعيد الاتزان المفقود .

ومن تلك الحالات أيضا الآلام والصعوات المرتبطة بالممارسة الجنسية والتي يتسبب عنها المزيد من القلق والانزعاج للسيدات والازواج على حد سواء حيث تعوق أعراضها الممارسة الجنسية المعتادة مما يحول النشاط الجنسي إلى مصدر قلق وتوتر بلا من أن يكون مصدر متعة واشباع على سبيل المثال حالات التشنج المهبطي التي تحدث في بعض السيدات بمجرد أن يشرع الزوج في بدء العملية الجنسية فتمنع أمامها وهذه تعالج عن طريق الاسترخاء وما نطلق عليه العلاج السلوكي اما الألم المصاحب للجماع إذا لم يكن له سبب عضوي واضح مثل الالتهابات وعدم التناسب بين عضوي الرجل والمرأة فان هذه الحالات يمكن لها الافادة من اساليب العلاج النفسي.

كذلك فان العلاج النفسي دوره في تخفيف الاضطرابات المصاحبة للحمل والولادة والنفاس والمضاعفات التي تحدث خلالها كما أن للعلاج النفسي دور هام في علاجات اضطرابات سن اليأس التي تصيب بعض السيدات مع انقطاع

الحيض و كل هذه الامور الخاصة بالمرأة تكون عادة مصحوبة بتغييرات نفسية قد تصل إلى حد الاضطراب وتحتاج إلى المساندة والعلاج النفسي .

مشكلات نفسية اضافية لامرأة :

إنما كان الحمل والانجاب والامومة ورعاية الأطفال هي اعباء اضافية ترتبط بتغييرات نفسية مزاجية متفاوتة يمكن أن تزيد شدتها وتسبب شعور السأم والضيق والقلق للمرأة بما تتضمنه من متاعب و اعباء و مسئوليات بدنية ونفسية فان غياب هذه الامور يؤدي أيضا إلى اصابة المرأة بالاضراب النفسي فقد ثبت أن السيدات (أو الأنسات) اللاتي لم يسبق لهن الزواج وهم في حالة العنوسة و الاخريات اللاتي تزوجن ولم يقدرنهن الانجاب هن اكثر قابلية للاصابة بالقلق والاكتئاب وكذلك السيدات الاتي يستخدمن وسائل منع الحمل أو الاتي تجرى لهن جراحة لاستئصال الرحم لضرورة ما أو عقب حدوث اجهاض .

و حين تخرج المرأة للعمل خارج المنزل فانها تفتح الباب لهموم متنوعة يبدأ في معاناتها بما يفوق طاقتها احيانا وتؤدي بها في النهاية إلى حالة الاضطراب النفسي وقد ثبت أن المرأة العاملة تكون اكثر عرضة للقلق والاكتئاب إذا كانت اما لاطفال صغار دون السادسة خصوصا في الثالثة من العمر وربما كان مرجع ذلك زيادة متطلبات الأطفال في هذه السن أو احساس بالعزلة لدى الام حين تبعد عن صغارها وعلى العكس من ذلك ربات البيوت اللاتي يقضين كل الوقت في المنزل ذلك انهن يقمن ببذل الكثير من الجهد في البيوت دون الشعور بالاشباع نحو هذا الدور مع معاناة مشاعر العزلة والملل من راتبة الحياة .

متناقضات .. وهل من حل ؟ :

فيما ذكرنا فان اصابة المرأة بالقلق والاضطرابات النفسية هي مثال لاجتماع الشئ و نقيضه فهي في معاناه سواء تزوجت أم لم تتزوج وظلت في حالة عنوسة و سواء انجبت اطفالا أم لم تنجب وإذا خرجت لتعمل خارج المنزل أو بقيت كربة بيت وهذا يكون السؤال : اذن فما الحل لهذه المتاعب التي تعاني منها المرأة ؟

ومن وجهة النظر النفسية أن شعور المرأة الذي يتسم بأنخفاض تقديرها لذاتها في مقابل سيادة الرجل في الاسرة والمجتمع قد يدفعها احيانا إلى محاولة الجمع والتفوق في مجالات عديدة دون الانتباه إلى قدراتها وامكانياتها المحدودة ولتوضيح ذلك نقول أن المرأة يصعب لها أن تكون موظفة أو سيدة اعمال ناجحة وفي نفس الوقت زوجة رائعة وام مثالية وربة بيت ممتازة وطاهية طعام ماهرة . وارى كطبيب نفسي أن المرأة إذا قيمت امكانياتها بموضوعية واعتدال وتوصلت إلى تسوية أو حل وسط " يرضي جميع الاطراف " توفق فيه بين هذه المجالات المختلفة فان بوسعها في هذه الحالة أن تعيش حياة نفسية مستقرة وتحفظ بأثرانها النفسي في مواجهة الاضطراب والقلق .