

أسئلة كثيرة ما تطرح

● هل يضرني القلق الذي أعاني منه ؟

لاشك أنك سمعت البعض يستخدم عبارة : «إن فلاناً مات أو كاد يموت رعباً». وهذا لحسن الحظ تعبير مجازي ليس إلا. فما من أحدٍ قتله القلق أو الرعب. فالقلق في الواقع ليس سوى شعور غير مريح تصحبه آثار جانبية فيزيولوجية - هذا كل ما في الأمر.

● هل سأعرض لإنهيار عصبي ؟

إن القلق لا يؤدي إلى مشكلات من قبيل «الانهيار العصبي». ثم إن الكثيرين ممن يعانون من أمراض نفسية قد يشعرون بالقلق إلا أن القلق في حد ذاته لا يسبب أمراضاً نفسية.

● لماذا أشعر بتعب شديد ؟

القلق إحساس ينهك الجسد الذي يعمل جاهداً على إفراز الهرمونات التي يولدها القلق كما أسلفنا. من الصعب مواجهة ضغوط الحياة وهمومها عندما يلازمك القلق، ولكنه بمجرد أن تسيطر على قلقك فستتعم بنشاط و طاقة أكبر.

● هل من الأفضل لي الخلود إلى الراحة ؟

قد تشعر أن الخلود إلى الراحة ضروري لكي تتجنب هدر طاقتك. لكن الذين يعانون من القلق كثيراً ما يتجنبون المواقف التي يعتبرونها

حرجة ويجدون ذرائع لذلك. لكن هذا التهريمن مواجهة الواقع يجعلهم أكثر قلقاً، في حين أن مواجهة المشكلات التي تبعث على هذا القلق كفيلة بحل هذه المشكلات.

هل بمقدوري حقاً التحكم بالقلق الذي يساورني؟

نعم بمقدورك تعلم التحكم بمشاعر القلق وحتى إزالتها. تستطيع من خلال تطبيق تمارين وتقنيات معينة السيطرة بشكل أفضل على مشاعر القلق والتحكم بجسمك وحياتك.

ماذا عن اللجوء إلى العقاقير - هل يوجد حبوب ناجعة؟

يمكن أن تكون الأدوية عاملاً مساعداً ولكن الأدوية لا تزيل المشكلة وإنما تخفيها بحيث تبقى المشكلة مقنّعة إن جاز التعبير. إن الطريقة الوحيدة الفعّالة للتعاطي مع القلق أنياً وعلى المدى البعيد يكمن في تغيير نمط عيشك. إن المشكلة في تعاطي الأدوية تكمن في أنك ستضطر إلى تناول المزيد منها مما يؤدي إلى تلاشي مفعولها تدريجياً.