

الفصل الخامس

دليل التحرر من القلق النفسى

المقدمة:

(١) كيف يحدث القلق؟

(٢) أسباب القلق النفسى.

١ - الوراثة ٢ - اضطراب الجو الأسمى

٣ - الصراع النفسى

٤ - أسباب مرسبة:

أ - أسباب عضوية ب - أسباب نفسية.

(٣) أنواع القلق النفسى:

١ - قلق نفسى طبيعى ٢ - عصاب القلق

٣ - قلق نفسى ثانوى

(٤) أعراض القلق النفسى:

١ - أعراض جسمية ٢ - أعراض نفسية

٣ - أعراض نفسية بدنية ٤ - القلق والخوف

٥ - القلق والإحساس بالخطر

٦ - القلق والاكتئاب.

(٥) ظروف الإحساس بالقلق فى مراحل الحياة:

(٦) كيف يمكن التخلص من القلق؟

obeikandi.com

دليل التحرر من القلق النفسى

المقدمة:

القلق شىء طبيعى، يشعر به ويعانى منه أى إنسان خصوصاً فى المواقف التى تستدعى ذلك، والقلق أمر مطلوب وصحى لأنه يكون باعث للإنسان على بذل مزيد من الجهد حتى ينجح فى حياته.

والطالب إذا لم يشعر بالخوف والقلق قبل الامتحان لن يبذل جهداً لكى يستذكر دروسه.. والعامل إذا لم يقلق لن يترقى فى عمله.. إذن القلق شىء مستمر وحافز للإنسان لتحقيق هدفه فى الحياة.. ولكن إذا زادت درجة هذا القلق عن الحد الطبيعى يصبح القلق معوقاً للإنسان، حيث يفقد القدرة على التركيز، وينسى المعلومات التى يعرفها هنا يكون القلق مرضاً يحتاج إلى العلاج.

ويتميز العصر الحالى بأنه عصر القلق، وذلك لكثرة تعقيدات الحياة، ومتاعبها ومشاكلها، والضغط النفسى التى يعانى منها معظم الناس..:

والمفروض أن يواجه الإنسان كل مشاكله بإيمان عميق بأن لكل مشكلة حل قريب أو بعيد.. وعليه أن يتوافق على ظروف المجتمع بقدر الإمكان.

(١) كيف يحدث القلق؟

القلق هو حالة من التوتر مصحوبة بالخوف وعدم الراحة..

ليس القلق حاله عابرة كما يظن البعض بل إنها حالة مرضية تشترك فيها كل أجهزة جسم الإنسان بنشاط غير عادى.

فعندما يتعرض الإنسان للقلق: تزداد إفرازات الغدة فوق الكلية مما يتسبب في رفع نسبة الأدرينالين في الدم، ويترتب على ذلك ازدياد سرعة دقات القلب كما تزداد عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة. . وتشترك كل هذه الأعراض فيما يسمى «بالصدمة».

ولو كانت الصدمة عابرة لا ينتهي الأمر بسلام، ولكن تكرار هذه الصدمات يوميا يؤدي في النهاية على إصابة الإنسان بمجموعة من الأعراض التي تظهر بسبب عدم قدرته على التوافق مع البيئة.

القلق والغدة النخامية:

وتكرار وصول الأدرينالين مع بعض إفرازات غدة فوق الكلية إلى المخ يؤثر تأثيرا بالغا على الغدة النخامية التابعة تحت المخ مباشرة، والمتصلة به عضويا. . وتتميز هذه الغدة بمثابة المايسترو الذي يصدر أوامره للحكم في إفراز جميع غدد الجسم، فإذا ما اضطرت هذه الغدة بفعل صدمات القلق المتكررة فإنها ترسل تعليماتها المؤذية بواسطة إفرازاتها المختلفة إلى مختلف الغدد إما لزيادة الإفراز أو انخفاضه. .

* فقد ترسل للبنكرياس أوامرها ليخفض من إنتاج الأنسولين فيصاب الإنسان بمرض السكر.

* أو إلى غدة فوق الكلية لتزيد من إنتاج الأدرينالين فيصاب الإنسان بارتفاع ضغط الدم.

* وقد ترسل تعليماتها بطرق أخرى لتعمل على تنشيط الخلايا الآكلة للعظم، فيتأكل عظم الفك الموجود حول الأسنان مما يتسبب تخلخلها وسقوطها.

لذلك: فإن القلق المستمر الذى يعتبر من أبرز سمات العصر الحديث هو أحد العوامل الرئيسية فى الإصابة: بأمراض البول السكرى، وارتفاع ضغط الدم وتآكل العظام.

(٢) أسباب القلق النفسى:

(١) الوراثة:

كثيرا ما نلاحظ أن والدى المريض وأحيانا أقاربه الآخرين يعانون من نفس القلق وهذا يدل على اضطراب البيئة التى نشأ منها المريض يقدر ما يدل على أهمية عامل الوراثة فى ظهور القلق النفسى.

(٢) اضطراب الجو الأسرى:

وتفكك الأسرة، والتهديد بالانفصال ينشئ الأبناء مهينين للإصابة بالقلق النفسى.

(٣) الصراع النفسى:

قد يكون الصراع النفسى شعوريا أو لا شعوريا، وتعنى الصراع تنازع رغبتين أو دافعين، ومحاولة كلا منهما أن يتحقق على حساب الأخرى، فيحس المريض بالحيرة التى تولد التوتر وعدم الاستقرار فيشعر بالقلق.

(٤) أسباب مرسبة التى تسبق القلق مباشرة:

أ - أسباب عضوية:

‡ التسممات من خارج الجسم مثل: تعاطى الحكول أو المخدرات.

أو من داخل الجسم مثل: التسمم البولى الناتج عن أمراض الكلى والتسمم الكبدى.

* الإصابات المختلفة: وخاصة إصابات الرأس .

* الأمراض الجسمية المختلفة مثل: أمراض القلب، والشرايين،
والحميات المختلفة، وأمراض المخ، كالتهاب المخ. وأوراق المخ،
وتصلب شرايين المخ.

ب - أسباب نفسية:

* الأزمات الحادة .

* الأزمات المزمنة .

وفي كلتا الحالتين يحدث الصراع النفسى، ويحدث الأعراض المرضية
(القلق) إذا استمر الصراع النفسى أو كثر استخدام العمليات الدفاعية الفعلية
مثل الكبت .

(٣) أنواع القلق النفسى:

١ - قلق نفسى طبيعى:

أى الذى ينتج عن مشقة خارجية واضحة، ومقدار القلق هذا مناسب
لمقدار المشقة، ويزول بزوال السبب .

٢ - عصاب القلق:

أى الذى يرجع إلى الصراع النفسى، ولا يزول بزوال السبب ولكن
يحتاج إلى العلاج الطبى النفسى .

٣ - القلق النفسى الثانوى:

أى الذى يصاحب الأمراض النفسية الأخرى، كالوسواس القهرى، أو
الذى يصاحب بعض الأمراض العقلية المبتدئة كالفصام، أو القلق النفسى الذى

يصاحب بعض الأمراض العضوية كزيادة إفراز الغدة الدرقية وتصلب شرايين
المنخ في المسنين، أو الشلل الرعاش.

(٤) أعراض القلق النفسى:

هناك أعراض متعددة يشكو منها من يعانى من القلق:

١- أعراض جسدية:

مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، واصفرار الوجه، والقيء،
واضطراب الذاكرة، وارتعاش اليدين، وعدم الاتزان.

وإذا زادت هذه الأعراض زيادة كبيرة تسمى الحالة: مرضاً نفسياً بدنياً
سرعة الإحساس بالتعب والإرهاق، توتر العضلات وآلامها.

٢- أعراض نفسية:

الشعور بالخوف، وعدم القدرة على سماع صوت مرتفع أو الجلوس فى
ضوء قوى، كذلك سرعة الغضب أو الأرق أو الاكتئاب وعدم القدرة على
العمل والإنتاج، مع عدم الاستقرار.

- الشعور بالخجل من مقابلة الناس، والشعور بالنقص وفقد الثقة
بالنفس.

- وجود أفكار غير مريحة، وأحيانا الشعور بأن الدنيا تغيرت أمامه.

٣- أعراض نفسية بدنية:

* ضغط الدم المرتفع.. الذبحة الصدرية، الربو الشعبى، البول
السكرى.

* الروماتزم المفصلى.. قرحة المعدة، القولون العصبى.

* الغثيان، والإسهال.. والاضطرابات المعوية.

وعلى الرغم من تعدد أعراض القلق النفسى، فبالفحص الطبى النفسى، وفحص الأسنان والتحاليل اللازمة يظهر أن جميعها سليمة لا يوجد بها أعراض مرضية عضوية.

القلق يجعل الشخص يبدو دائما متوتر الأعصاب مضطربا..

فالصوت المرتفع يزعجه، والحركة البسيطة تثيره.. وهو غالبا ما يميل إلى تأويل ما يدور حوله تأويلات متشائمة.. وأحيانا يفقد الثقة فى نفسه، وفى أحكامه ويصبح عاجزاً عن البت فى الأمور لافتقاره القدرة على التركيز.

٤ - القلق.. والخوف:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يمتلك الإنسان، يستبدية، ويسيطر عليه ويسبب له كدراً وضيقاً.

والشخص القلق متشائم دائما.. يتوقع الشر فى كل لحظة.. إلا فى كل خطوة، وهو يشك فى كل أمر، ويخشى أن يصيبه منه ضرر.

الزوجة تتصور أن زوجها لا بد سيخونها فى يوم من الأيام.. الأم تخاف أن يحدث ضرر أو حادث لأحد أبناءها أو أن يخفق فى دراسته.

فالقلق بتربص الفرص لكى يتعلق بأى فكره أو أى مرض أو أى أمر من أمور الحياة.

الفرق بين القلق والخوف:

الخوف رد فعل لحظر معروف وواقعى بالخوف من الحيوان مفترس أو من حريق أو من الغرق.. أمره إذن مفهوم ومعتدل.. لأن الإنسان يخاف عادة من الأخطار التى تهدد حياته.

أما القلق: فرد فعل غامض غير معروف أو مفهوم، ولا يستطيع الشخص الذى يعانى منه أن يعرف له سببا أو أصلا. وهو ما يطلق عليه القلق الشائع، وهو يؤثر على أحكام الشخص، ويدفعه إلى توقع الشر دائما، وتفسير كل ما يحدث من ظواهر عادية طبيعية على أنه نذير سوء.

٥ - القلق.. والإحساس بالخطر:

لما كان الإحساس بالخطر هو الذى يسبب حالات القلق... فيجب أن نعرف معنى الخطر: أنه شعور بالعجز البدنى أو العقلى، أو الخوف من العقاب إزاء موقف من المواقف.. مثلا: الطفل الذى يشعر بالخوف حينما تتركه أمه، إنما يخاف فى الحقيقة من عدم القدرة على إشباع رغباته التى كانت تقوم بإشباعها أمه.. فهذا الموقف يسبب له القلق حيث إن الطفل يعتبره خطرا والذى يريد أن يحمى نفسه منه.

٦ - القلق.. والاكتئاب:

من الملاحظ أن الإنسان المقلق يبدو حزينا مكتئبا مهموما، وذلك أن القلق هو رد فعل لخطر فقدان عاطفة أو سند أو أمل أو الخوف من ذلك. والاكتئاب هو أيضا أحد ردود الفعل لنفس الشيء.

ويبدو ذلك.. فى حالة الطفل الذى يجد نفسه مع شخص غريب بدلا من أمه إنه يعبر عن قلقه بالبكاء.. ذلك أنه فى تلك السن الصغيرة لا يستطيع أن يميز بين الغياب المؤقت لأمه، والفقدان الدائم لها: فإذا افتقد الطفل أمه فإنه يتصرف كأنه لن يراها مرة أخرى.

وذلك شأننا جميعا عندما تستسلم للقلق، فتصور دائما الأسوأ.

ه فيما يلي أمثلة توضيح ذلك:

* إذا تأخر الزوج تتجاهل الزوجة مشكلة المواصلات، وتجري وراء الأفكار السوداء.

* إذا أراد الابن الاشتراك فى رحلة مدرسية خارج المدينة.. يدفع القلق إلى المعارضة حتى لا يحدث له ما حدث للرحلة المدرسية التى كتبت عنها الجرائد وذهب صحبتها عدد من التلاميذ.

* إذا أصيب المسن بالمرض يصاب بالقلق والخوف من قرب انتهاء حياته.

ما سبق نرى أن الطريقة التى نغرق أنفسنا فى الهموم والأحزان وتفسد عليها بهمة الحياة... إذن لابد أن تقاوم القلق بالجهود الذاتية أو بالاستعانة بالمتخصصين، وحتى لا تضع أوقات الأطباء الذين تتردد عليهم بشكاوى وهمية.

٥ - ظروف الإحساس بالقلق فى مراحل الحياة:

هناك ظروف كثيرة مختلفة يمكن أن يشعر الفرد حيالها بالعجز..

وتتغير هذه الظروف بتغير مراحل الحياة إذن فمضمون القلق يتغير أيضا بتغير مراحل الحياة.

* فقدان الأم أو فقدان حبها هو الذى يثير القلق أثناء الطفولة المبكرة، حينما يكون الطفل مازال معتمدا على والديه.

* العقاب هو الذى يثير القلق فى مرحلة المراهقة.

* الخوف من الضمير هو الذى يثير القلق فى المرحلة التى يبدأ منها الفرد الاشتراك فى الحياة الاجتماعية.

* المرض، الإعاقة والعجز في المسنين تثير القلق في مرحلة الشيخوخة لعدم القدرة على الاعتماد على النفس في أداء الاحتياجات الشخصية.

(٦) كيف يمكن التخلص من القلق؟

إن المتاعب والمشاكل تقابل كل الناس، لكن ردود الفعل بالنسبة لها تكون مختلفة وبذلك يختفى القلق سريعاً عند بعض الناس، ويستمر لدى البعض الآخر، الأمر الذي يحتاج في الحالة الأخيرة إلى العلاج الطبي النفسى.

وفيما يلي كيفية التخلص من القلق النفسى:

(١) تجنب التفكير فى نفسك أكثر مما يجب، وإذا انشغل تفكيرك فى الآخرين فسوف يقل لديك القلق بدرجة كبيرة.

(٢) تجنب الانشغال بالجوانب المظلمة فى كل ما نتعرض له فى حياتك، وبذلك لا يستمر معك القلق بل يختفى تلقائياً.

(٣) حاول أن تنظر إلى النواحي المضيئة فى حياتك، وإبعاد المشاكل عن ذهنك على قدر استطاعتك.. وتذكر أن حياة كل شخص فيها الكثير من المشاكل.

(٤) تأكد أن لكل مشكلة الحل المناسب، ويمكن الوصول إلى الحل بطريقة سريعة إذا حاولت أخذ رأى أقرب الأشخاص إلى قلبك، وفى هذه الحالة ينبغى عدم التمسك بأدائك، وضع فى الاعتبار أن تعدد الآراء يفيد فى حل المشاكل.

(٥) انظر إلى الأمور دائما بروح المرح ، لأن هذا يساعدك على تقليل المشاكل الصغيرة، وإيجاد حلول لها بطريقة سريعة أيضا.

(٦) راعى كسر روتين حياتك، والخروج من وقت لأخر مع صديق أو قريب تنسجم معه.. وهذه الطريقة تساعد على تخفيف الضغوط الموجودة فى حياتك، وتغير نظرتك للأمور.. فالشخص فى حاجة دائما على التغيير، وأخذ بعض الراحة من العمل والبيت.

(٧) اهتم دائما بحياتك الاجتماعية، وتذكر أن وجود مجموعة سوف تخرجك من التفكير فى نفسك فقط أو فى عائلتك، وبذلك تتخلص من القلق، فالانضمام إلى نادى ومزاولة فن الرياضة يساعدك على التعرف واتساع دائرتك بدرجة كبيرة ويبعد عنك القلق.

(٨) راعى تنظيم حياتك فالنظام يساعدك على كل ما ترغب فيه دون الشعور بالقلق فى هذه الناحية لذلك : حاول تنظيم أعمالك ووقتك بدرجة كبيرة لكى تتخلص من القلق أثناء أوقات العمل.

(٩) حاول شغل أوقات فراغك بشتى الطرق، ولا تترك نفسك فريسة للملل والقلق.. فالعمل والنشاط هى خير رضاء له.

يمكنك مثلا: تنظيم مكتبك، أو كتابة خطاب، أو أخذ حمام دافئ، أو المشى لفترة قصيرة، أو أداء بعض التمارين الرياضية.. كلها أشياء سوف تساعدك على التخلص من القلق الناتج من الفراغ والملل.

(١٠) امتنع عن شرب القهوة والسوائل التي تدخل في تركيبها الكافيين، فالكافيين قد لا يكون السبب الرئيسي للقلق، ولكنه من العوامل التي تساعد على ظهوره.

(١١) لا تلجأ إلى تناول المهدئات لأنها وإن كانت تساعدك على تحمل أعراض القلق إلا أنها لا تعالج الأسباب الرئيسية له، لذلك: يمكنك الالتجاء إليها عند الضرورة القصوى، والمبادرة بإيقافها تدريجياً تحت إشراف الطبيب النفسى.

(١٢) عود نفسك على تناول طعامك فى مواعيد منتظمة، حتى لو لم تكن جائع، وأن تذهب إلى فراشك فى وقت ثابت، حتى لو كنت مصاب بالأرق.

(١٣) حاول أن تجدد دائماً فى حياتك بالشعور بالتجديد سيشعرك بالسعادة، ويجنبك القلق ويعيد إليك الأمل فى أن تعيش حياتك الطبيعية بدون قلق.

(١٤) صادق هؤلاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة تملؤها الأمل والثقة وثق دائماً أن القلق لن يدوم أبداً، وإذا حاولت أن تبعد عنه ابتعد عنك أسرع فلا تتركه يعبك بك ويحطم حياتك.

(١٥) كن واثقاً بقدراتك.. اقنع نفسك بأنك تستطيع أن تدرب عقلك على أن يكون كفئاً وفعالاً ومتفائلاً.. وتذكر أن شكك فى قدراتك سوف يكون له أثر السموم المدمرة فى عقلك.

(١٦) اجعل من عاداتك أن تواجه المشاكل وتعالجها بحزم ودون إبطاء ولكن لا تدخر وسعاً فى سبيل الحصول على كل الحقائق عندما يكون عليك أن تتخذ قرار فى هذا الأمر أو ذاك.

(١٧) قف مع نفسك وقفة تأمل ، واكبح جماح عقلك عندما يبدأ في الاتجاه نحو الحسد أو الحقد الخوف أو القنلق . . معاناة الصبر أو الغضب .

(١٨) لا تنسى عقلك في حاجة إلى الراحة والاسترخاء احرص على أن تأخذ قسطاً من النوم يكفى لتجديد نشاطك ، ويسمح بالتوازن مع الجهد الذى تبذله ، فى عملك .

(١٩) وأخيراً: استمتع بحياة عقلية ونفسية وصحية واجتماعية وروحية متألّفة ، وعلاقات اجتماعية سعيدة .
