

ما هو القلق؟

الاستجابة للإجهاد النفسي - الجانب الإيجابي:

قد يكون الخوف شيئاً مفيداً في بعض الأحيان. فعلى سبيل المثال عندما أهم بعبور طريق وأرى سيارة مسرعة تتطلق نحوي، تنتابني جميع أحاسيس القلق بشكلها النفسي والفيزيائي. ولكن إذا انتابني شعور مماثل عندما أقف منتظراً وصول الحافلة فهذا الشعور لن يكون مفيداً في هذه الحالة ناهيك عن أنه في غير محله. إن الإحساس بالخوف أمر ضروري للبقاء على قيد الحياة. والواقع أن أجسامنا مبرمجة لحماية في المواقف الخطرة.

إن ما يحصل من الناحية البيولوجية هو أن أجسامنا تفرز مجموعة من الهرمونات عندما تشعر بإجهاد نفسي. ومن هذه الهرمونات مادة «الأدرينالين» التي تؤدي إلى تحولات في وضعنا أو حالتنا الذهنية والفيزيائية وتدفعنا بالتالي إما إلى الفرار أو مواجهة الخطر المحدق بنا، ويسمى رد الفعل هذا «الاستجابة للإجهاد». تتكون هذه الهرمونات من ثلاثة عناصر رئيسية هي: الأدرينالين (المرتبط بالجنوح إلى الفرار) ونورأدرينالين (المرتبط بالصمود في وجه الخطر الذي نستشعره) وأخيراً الكورتيزول.

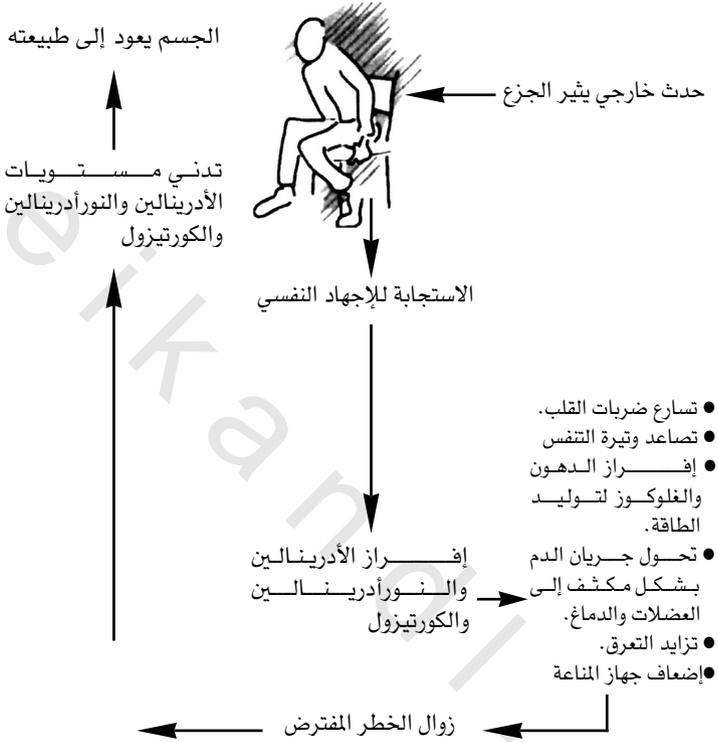
عندما يكون رد فعلنا على النحو المشار إليه، نشعر بتشنج عضلي يصحبه تسارع في نبضات القلب ووتيرة التنفس، وبترافق ذلك مع ارتفاع في ضغط الدم. وقد يتسبب منا العرق ويتأثر جهازنا الهضمي بحيث نشعر وكأن شيئاً غير عادي يحصل داخل المعدة. وقد ينجم عن ذلك أن تفكيرنا يصبح أكثر تركيزاً على ما ينبغي فعله وقد نقوم بفعل أشياء لا نقدر على فعلها في الظروف العادية. وربما سمع القارئ سيراً عن أشخاص استطاعوا القيام بأعمال خارقة لإنقاذ إنسان عزيز عليهم - كسيرة الرجل الذي تمكن بقدرة قادر من رفع سيارة لإنقاذ ولده العالق تحتها.

هناك رد فعل ثالث وهو أن يبقى المرء مسمّراً في مكانه. والاستجابة بهذا الشكل أقل شيوعاً من غيرها علماً بأنها طريقة مجدية في ظروف معينة - مثال ذلك الاختباء من شخص يتربص بك.

تعلمنا الحياة أن ما زاد عن حده قد ينقلب إلى ضده. لكن رد الفعل الفطري أو الاستجابة للإجهاد النفسي يبقى أمراً ضرورياً بالرغم من أنه يشكل عبئاً ومشكلة للبعض عوضاً عن أن يكون نافعاً.

(يمثل الشكل 1/ ماذا يحصل بجسمك عندما تستجيب لإجهاد نفسي)

شكل 1/ آلية الاستجابة للإجهاد النفسي



يُفترض أن تستغرق الاستجابة للإجهاد النفسي فترة معينة تنتهي عندما يزول الخطر وإذا لم يتحقق ذلك فستصبح قدرتنا على تدارك الأمر أقل مما يجب كما يتضح من الشكل 2.

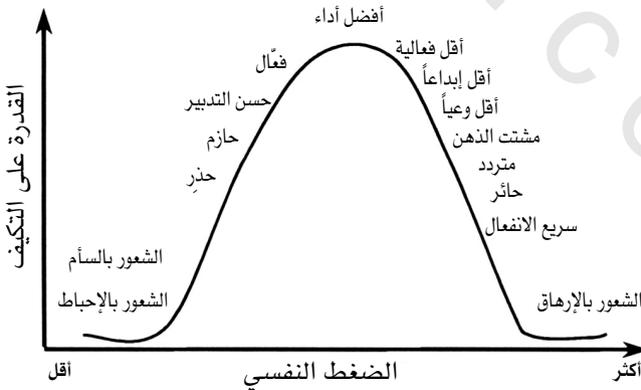
إن الأحاسيس الفيزيائية (البدنية) والذهنية والسلوكية التي تواكب «الفرار أو المواجهة» في المواقف الصعبة، ينجم عنها أعراض جانبية غير محمودة إذا تواصل رد الفعل. يتضمن الجدول 1 قائمة بالأعراض المنوه عنها.

هل صحيح أن بعض الناس معرضون

للقلق أكثر من غيرهم ؟

يقول مركز الإحصاء القومي (ONS) إن واحداً من كل ستة أشخاص بالغين يعانون من الضغط النفسي (أو الكرب)؛ في حين تشير دراسة أخرى إلى أن النسبة تساوي واحد من كل أربعة أشخاص. بالإضافة إلى ذلك يقول المركز المذكور أن حوالي ثلاثة من كل عشرة أشخاص يعانون من مشكلات نفسية أو ذهنية متنوعة. والواقع يشير إلى أن 9.2 في المئة من عامة الناس تعاني من القلق والاكتئاب مجتمعين؛ في حين يعاني 4.7 في المئة مما يسميه الأخصائيون «اضطراب القلق المعمم»، وواحد في المئة من المراق (توهم المرض) و 1.2 بالمئة من «الاضطراب الوسواسي - القهري» و 0.7 في المئة من «اضطراب الهلع».

شكل 2/ تباين مستويات الأداء الشخصي



جدول (1) أعراض القلق

الأعراض النفسية	الأعراض الفيزيائية (البدنية)
تغير المزاج بصورة مفاجئة	الشعور بضيق في الصدر
فقدان راحة البال	ألم صدري و/أو تسارع في خفقان القلب
شعور بالتوتر	عسر هضم
شعور بالذنب	انقطاع النفس
شعور بالعار	الشعور بالغثيان
ضعف الهمة	ارتعاشات عضلية
الجنوح الى التهكم والسخرية	أوجاع عامة
الشعور بالضيق	صداعات
الشعور باليأس	تغيرات تطراً على البشرة
تراجع الثقة بالنفس	عودة أمراض سابقة / أمراض التحسس
صعوبة في التركيز الذهني	إمساك / إسهال
	انخفاض أو زيادة في الوزن
	الإغماء
	اضطراب الدورة الشهرية عند النساء
	الشعور بالتعب أو الإعياء

الهواجس/الجانب النفسي	السلوك
(السيكولوجي)	
أشعر بأنني إنسان فاشل علي أن أتغلب على المصاعب	تدني مستوى الأداء
لماذا يحاربني جميع من حولي	التعرض لحوادث أكثر من ذي قبل/ التعثر في الأداء
لا أحد يفهم وضعي	الإفراط في التدخين وتناول المشروبات
لا أعلم ما يجب علي فعله	تناول الطعام بكميات أكبر/ فقدان الشهية
لا أستطيع تذليل المصاعب	تغير عادات النوم

التقوقع والابتعاد عن أفراد الأسرة
والأصدقاء

ضعف المحاكمة العقلية للأمور
شعور الفرد بأنه مسير أو مأمور

استثمار الوقت بشكل سيء

الانشغال الدائم

فأفأة (التلثم في الكلام)

فقدان الرغبة في الجنس

الحساسية المفرطة

فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر

عصبية في المزاج والحركة (مثل النقر

بالأصابع على مائدة أو ما شابه)

الأحداث التي تولد الإجهاد النفسي

يمر كل واحد منا بظروف صعبة من حين لآخر. وأحياناً تكون هذه الظروف ناجمة عن فقدان فرد من أفراد من العائلة أو التسريح من الوظيفة أو ربما، مشكلات في علاقاتنا الاجتماعية. إن أي حدث يتهددنا أو تشعر أنه يتهددنا يمكن أن يولد فينا الخشية والقلق. لقد اكتشف علماء النفس أن الأحداث المفرحة أيضاً مثل ولادة طفل أو ترقية في الوظيفة يمكن أن ينجم عنها إجهاد نفسي وذلك لأن الأمر يؤدي إلى تطورات وظهور مستجدات والواقع تتطلب منا التكيف عاطفياً معها.

طريقة التفكير

ثمة أشخاص يفكرون بطريقة معينة تجعلهم أكثر عرضة للقلق. ومن الأمثلة على ذلك الأشخاص الذين يتعامون عن الجوانب الإيجابية لما يسمعونه أو لما يقال لهم، أو يميلون بطبعهم إلى تعظيم الأحداث السلبية واتخاذ مواقف متشائمة مما يحصل. سنتطرق فيما بعد إلى

بحث هذا النوع من التفكير السلبي وكيفية معالجته. أثبت البحث العلمي وجود علاقة وطيدة بين نظرة المرء ورؤيته وبين مزاجه. فإذا كانت نظرتة سلبية فالاحتمال كبير أن يكون عرضة للقلق، وخاصة إذا بدا له أن شيئاً يتهدهده. فمثلاً قد يشتري شخص بيتاً بالاستدانة من البنك أو يرزق بمولود جديد ليكتشف بعدها بقليل أنه قد يفقد وظيفته لأن الشركة التي يعمل فيها تفكر في الاستغناء عن خدماته. إذا كانت طريقة تفكير هذا الشخص «صحية» ومرنة بحيث تمكنه من التكيف مع الوضع، فقد يستطيع تجاوز الأزمة دون عناء يُذكر. أما إذا سلك سبيل المتشائم في تفكيره فعلى الأرجح أنه سيعاني من قلق شديد وسيبقى الأمر يقض مضجعه.

قلة التدبير

يمتلك الكثيرون قدرات ممتازة في التعامل مع الأحداث ومتطلبات الحياة اليومية ويستخدمون هذه القدرات عند الحاجة. فعلى سبيل المثال قد لا يخفى عليك أن القلق يتلاشى عندما تقوم بتنفيذ الأعمال التي ينبغي إنجازها بدل أن تدعها تقض مضجعتك؛ بيد أن معظم الناس يلجأون إلى وسائل غير مفيدة مثل تناول المشروبات والتدخين أو الإفراط في الأكل كوسيلة للتخفيف من وطأة القلق.

الصفات الشخصية للفرد

من المرجح أن الميزة الأساسية لشخصية هذا الفرد أو ذاك تشكل عائقاً أو عاملاً مساعداً في التعامل مع الإجهاد النفسي والقلق.

اكتشف أطباء القلب في أواخر الستينيات من القرن الماضي فئتين من الشخصيات: الشخصيات التي تنتمي إلى الزمرة A والشخصيات التي تنتمي إلى الزمرة B وأضيفت فيما بعد زمرة ثالثة أطلق عليها اسم «الزمرة الصلبة». يتصف الأشخاص من الزمرة A بالطموح والنزوع إلى المنافسة، وهم عاملون مجتهدون ويميلون أكثر من غيرهم إلى تجاهل أعراض الإجهاد النفسي، بيد أنهم ينهارون بشكل يلفت الأنظار عندما تتراكم الضغوط والواجبات. في حين أن الأشخاص المنتمين إلى الزمرة B ينظرون إلى الأمور بروية ويضعوها في نصابها. أما الأشخاص المنتمون إلى الزمرة الصلبة فإنهم يتمتعون بكافة الصفات الشخصية للزمرة A دون أن يكونوا عرضة للإجهاد النفسي المألوف.

الدعم الاجتماعي

تراكمت عبر السنين أبحاث تبين أن المحيط العائلي بما فيه الأصدقاء يلعب دوراً إيجابياً في تجاوز الأزمات أو الصدمات التي تخلف آثاراً عميقة في النفس (Trauma). وكلما ازداد تواصلنا مع الناس ازدادت قدرتنا على التعامل مع عواقب الإجهاد النفسي بمفردنا. إن عدم التواصل مع المجتمع المحيط بنا وانعدام العلاقات الاجتماعية يتجلى في الأزمات.

من الواضح إذاً أن كثيراً من الناس عرضة لحالات ترتبط بالقلق، أو بعبارة أخرى «أنت لست وحدك في الميدان».

هناك عدد من العوامل التي تؤدي أو تمهد السبيل إلى نشوء حالات ترتبط بالقلق. وهذه العوامل هي: تاريخ الأسرة، أحداث معينة في حياة المرء وما تولده من إجهاد نفسي، طريقة المرء في التفكير، قلة التدبير، صفات تتصل بشخصية المرء وأخيراً غياب الدعم الاجتماعي.

تاريخ الأسرة

تشير الدراسات إلى أن القلق والاكْتئاب يعودان في كثير من الأحوال إلى طبيعة الأسرة. بيد أننا لا نعلم إذا كانت هذه الصفات وراثية (جينية) أم مكتسبة من قبل أفراد الأسرة. وإذا كنت تنتمي إلى أسرة يميل أفرادها إلى القلق، فهذا لا يعني أنك لا تستطيع التغلب على القلق الذي تشكو منه، هذا على افتراض أنك تعاني من هذه الحالة المرضية. والواقع أن سلوكنا (وطريقة تفكيرنا) في معظمه مكتسب بمعنى أننا تعلمناه ممن حولنا، وبالتالي فإن ما اكتسبه المرء يمكن أن يتخلص منه إذا كان على استعداد لأن يبذل بعض الجهد.

هل يمكن اكتساب القلق من الأهل أو الوالدين؟

لا شك أنه من الممكن أن تكون قد «تعلمت» القلق من أحد الوالدين، بمعنى أنه إذا كان أحد والديك إبان طفولتك يتهيك عن تجربة كل ما هو جديد خشية عليك، فهذا من شأنه أن يجعلك تميل إلى الحذر الزائد، لاسيما وأن الطفل بطبيعته يتطلع إلى أهله ويعتبرهم مثلاً يحتذى به. كل ذلك يدفعك في بعض الحالات إلى الخوف من المخاطرة وعدم الجرأة على تخطي الصعاب التي تعترضك، مما يجعلك عرضة لأن تعيش حياة يشوبها القلق.

من المفيد أن تنظر إلى أيام الطفولة باعتبارها مرحلة تدريبية، والمدربون في هذه الحالة هم الأهل. وإذا كان المدربون يتمتعون بالصفات والمهارات المطلوبة فلا شك أن هذه الصفات ستترك آثارها في الأولاد. أما إذا كان المدربون (الأهل) لا يتمتعون بالمهارات المطلوبة أو يمرون بظروف عسيرة، فعلى الأرجح أننا سنبقى عاجزين عن تنمية تلك المهارات التي نحتاجها في الحياة العملية.