

أنواع القلق

اضطراب القلق المعمم⁽¹⁾

إن الذين يعانون من هذا الاضطراب يشعرون بقلق دائم وعلى العموم لأتفه الأسباب. يصف الكثيرون هذا الاضطراب بأنه يتمثل بالشعور بالتوتر والحساسية المرهفة والنزوع إلى عدم الاستقرار. ومن تداعيات هذا الاضطراب شعور المرء بأنه مهدد في كثير من المواقف العادية التي لا تبرر وجود مثل هذه الهواجس: وتشمل الأعراض في هذه الحالة: الرعشة وفقدان التوازن، الصداع، التوتر العضلي، أو الألم وخاصة حول الرأس والرقبة، الهيجان العاطفي، الحركة الدائمة، التعب بعد بذل جهد يسير، صعوبة في النوم والتركيز الذهني، ضعف القدرة على ضبط النفس، النسيان، بالإضافة إلى أعراض أخرى.

الاضطراب الوسواسي - القهري

يشكو اللذين يعانون من هذا الاضطراب من رغبة شديدة تدفعهم للقيام بأعمال محددة مثل: تفقد الأقفال ومفاتيح الغاز عدة مرات قبل مغادرة المنزل أو غسيل اليدين والثياب مراراً وتكراراً. وكثيراً ما يصاحب هذه السلوكيات أفعال تتكرر باستمرار مثل التأكد من أن مفاتيح الغاز مغلقة مرة تلو الأخرى، وإعادة الكرة إذا استوقفه أمر طارئ.

(1) مصطلح في علم النفس.

المراق (توهم المرض)

يعاني المصاب بهذا الاضطراب من التوهم بأنهم مرضى حتى وإن أثبتت الفحوصات الطبية والمخبرية أن صحته سليمة. فعلى سبيل المثال قد يتصور الشخص المصاب بهذا الوهم أن الأوجاع والآلام التي يشكو منها ناجمة عن داء السرطان وبالتالي يصر على إجراء فحوصات طبية لا نهاية لها ويتنقل من طبيب إلى آخر في حين أن الأوجاع التي يشكو منها لا تعدو كونها أوجاع عرضية يشكو منها معظم الناس. ولكن ذلك الشخص يرفض الاقتناع بأن كل شيء على ما يرام ولا مبرر لمخاوفه إطلاقاً.

تأتي ردود الفعل في حالات المراق والاضطراب الوسواسي - القهري على النحو التالي:

تولّد الأشياء أو الأمور التي يخشاها الفرد هواجس تؤدي إلى القلق في نهاية المطاف ونتيجةً لذلك يلجأ هذا الفرد إلى القيام بأعمال معينة للتخفيف من حدة القلق الذي يساوره.

الإجهاد النفسي الذي يعقب الصدمات (PTSD)

يشعر المرء بالإجهاد النفسي في كثير من الأحيان بعد التعرض لما يسمى بـ «حادثة صدمية» والمقصود هنا بـ «حادثة صدمية» هو عندما يكون المرء شاهداً أو ضحية لحادثة مروعة أو تجربة قاسية تعرض فيها للموت، أو تعرض فيها للموت شخص عزيز عليه. في مثل هذه

الحالات يمتلك المرء شعور بالهلع والعجز الشديدين. إلا أن كثيراً من الناس يتجاوزون هذه المحنة بعد أربعة إلى ستة أسابيع من وقوعها دون أن يساعدهم أحد. لكن هناك فئة من الناس يصعب عليها نسيان الحدث، لا بل قد يزداد الأمر سوءاً، من حيث أن شعورهم بالخوف يدفعهم إلى تجنب مخالطة الناس والأمكنة التي تذكرهم بالحدث. بالإضافة إلى ذلك تتجسد في مخيلتهم صورة الحدث أو مقاطع منه. وهناك أعراض أخرى مقلقة في هذا الشأن.

الرهاب

يعاني المصابون بالرهاب من خوف أو هلع مرضي من شيء معين (كالكلاب والقطط والماء والمرتفعات والدم والرعد والأماكن المكشوفة أو الضيقة... الخ) وقد يشتد هذا الخوف بحيث يؤثر سلباً على قيام المرء بواجباته. وقد يتولد لدى البعض خوف من الأماكن المكشوفة بحيث لا يشعرون بالطمأنينة إلا في أماكن معينة (مألوفة). والرهاب أياً كان شكله كثيراً ما يكون مشفوعاً بنوبات هلع تعرض لها فيما يلي:

الرهاب الاجتماعي

يعاني بعض الأشخاص من نوع آخر من الرهاب وهو ما يوصف بـ «الرهاب الاجتماعي» ويتمثل في الخوف من مخالطة الناس وربما يدفعهم ذلك إلى تجنب المناسبات أو الحفلات والولائم خشية أن يكون مظهرهم غير لائق في نظر الآخرين.

اضطراب الهلع

وهو خوف أو هلع مرضي يتمثل في إصابة المرء بنوبات ذعر متكررة يشعر خلالها برهبة شديدة مصحوبة بجملة من الأحاسيس. ومن هذه الأحاسيس: تسارع دقات القلب، صعوبة في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، الرعشة، الغثيان، الدوار (دوخة)، إحساس بأن ما يحصل غير حقيقي. أو الخوف من الجنون أو الموت. وقد تنتاب البعض نوبات الهلع هذه مرة أو مرتين في حياتهم ولكن هناك أفراد تتنابهم هذه النوبات بشكل يومي وتتراوح شدتها من معتدلة إلى حادة. والملاحظ أن عدد النساء المعرضين للإصابة باضطراب الهلع يساوي ضعف عدد الرجال. وتبدأ أعراض هذا الاضطراب بالظهور في أواخر سن المراهقة أو بداية فترة البلوغ. وتشير الدراسات في هذا الشأن إلى احتمال أن تكون هذه الحالة المرضية وراثية.

الانهيار النفسي

يُقصد بعبارة «الإنهيار النفسي» الإجهاد النفسي أو الإرهاق الشديد الذي ينجم عن تراكم ضغوط الحياة اليومية وهمومها على امتداد فترة زمنية معينة. وقد سبقت الإشارة إلى أن الاستجابة للإجهاد النفسي تتم بإطلاق هورمونات معينة يفرزها الجسم عندما يخيل إلينا أن ثمة خطر يهددنا. وعندما يتعرض المرء لضغوط الحياة اليومية لفترة طويلة فقد يُصاب بالانهيار النفسي، والقلق ليس سوى أحد المظاهر الشائعة للانهيار النفسي.