

القلق

أسباب - أعراض - وقاية - علاج

القلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط.. بل هو عام في شرائح المجتمع جميعاً.. لا يفرق بين دولة غربية وأخرى شرقية.. يصيب الغني كما يصيب الفقير.. ويحل بالكبير كما يحل بالصغير.. وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف.. يصل ويحول بين الرجال والنساء، والصغار والكبار، والمتعلمين وغير المتعلمين..

إنها الظاهرة الفريدة والآفة العصرية التي ليست من مقامات الدين.. ولا من منازل السائرين والمتفائلين، بل هي أقرب إلى مكائد الشيطان ووساوسه.

أسباب القلق

1. الخوف من الفشل في الحياة الزوجية والعملية.
2. التفكير الدائم في المستقبل الغائب المنتظر.
3. الاهتمام الزائد برأي الآخرين والظهور أمامهم بالمظهر الكامل.
4. التشاؤم الدائم واليأس المستمر والتفكير المنقطع النظير في تطور الحالات المرضية الخفيفة.
5. الخوف من الوقوع في الأزمات المالية والخسائر التجارية.

أعراض القلق

١. الانطوائية وحب الانفراد بالذات.
٢. سرعة الغضب لأتفه الأسباب.
٣. الفرع الدائم والخوف المستمر.
٤. الشعور بالكتمة الصدرية أو ما يعبر عنه بـ "الضيق التنفسي".
٥. الإعياء وفقدان الشهية للطعام.
٦. الأرق والكآبة والأحلام المزعجة.
٧. خفقان القلب وارتجافه واضطراب دقاته.

آثار القلق

١. قسوة القلب.
٢. التفكير في الانتحار وقتل النفس.
٣. الوقوع في براثن المخدرات والمسكرات طلباً للسعادة الروحية.
٤. السفر إلى بلاد الكفر بحجة الخروج من دائرة الضيق والقلق.
٥. تضييع الأوقات الثمينة في اللهو واللعب كممارسة بعض الألعاب المحرمة كالقمار والنرد ونحوها.
٦. أذية الناس ومعاكستهم في أماكنهم ومنتدياتهم العامة.
٧. وهن القلب وضعف البدن.
٨. التفكك الأسري وحدة الطبع والمزاج.

الوقاية من القلق

١. ملاً الفراغ بما ينفع.
٢. اختيار الرفقة الصالحة.
٣. التحلي بالأخلاق الحسنة وممارستها في الواقع.

علاج القلق

١. اطرء الملل وابتمسم للحياة.
٢. لا تجعل الدنيا أكبر همك.
٣. لست وحدك الذي يقلق فكل الناس يقلقون.
٤. لا تتس أن الصبر مع النصر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً.
٥. كن مطمئن البال متفائلاً في كل حال سهلاً لين المقال.
٦. عود نفسك على اللياقة البدنية والتمارين الرياضية.
٧. اشترك مع الآخرين في الأعمال الخيرية والمساهمات الدعوية.
٨. تجول في عالمك وانظر إلى من حولك.
٩. اقرأ التاريخ لتجد المنكوبين والمسلوبين والمصابين.