

تعريف القلق وأنواعه

عندما يُواجه الإنسان بنوع من التهديد الذي يستهدف حياته أو شيء ما يُثير خوفه أو فرعه؛ يطلق الجسم استجابة غريزية تُدعي استجابة القتال أو الهروب؛ وهي عبارة عن إنذار بالتهديد القادم؛ فيُهيئ الجسم ويمنحه النشاط والطاقة اللازمة للتعامل مع هذا التهديد؛ إما بالصمود والمواجهة؛ أو بالهرب تجنباً للأذى أو الموت؛ وهذا كان ما يفعله أجدادنا في العصور الأولى للاستمرار في الحياة في بيئة مهددة للحياة... والقلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط؛ بل هي عامة في شرائح المجتمعات كلها؛ ولا يوجد فرق بين دولة غربية وأخرى شرقية؛ بل إن القلق يُصيب الغني كما يُصيب الفقير؛ ويحل بالكبير كما يحل بالصغير؛ وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف؛ ويصوب 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؛ وسنستعرض فيما يلي بعض التعاريف حول مفهوم القلق؛ عسانا نتوصل لتعريف ثابت وجامع مانع له.

القلق هو: أحد العواطف الطبيعية في حياة الإنسان التي تُمثل جرس إنذار مُبكر أو ناقوس خطر له ليأخذ حذره واحتياطاته من خطر مُحقق على حسب تقدير العقل الباطن من تجاربه السابقة؛ كما تُعتبر عاطفة القلق العامل المُشترك

الأساسي لجميع الاضطرابات ؛ وهو شعور مؤلم من الهم والغم والخوف بصورة مُستمرة مُعظم ساعات اليوم ؛ وتشمل الأعراض ؛ التوتر ؛ والشد العضلي ؛ والشعور الدائم بالإعياء والإرهاق ؛ وضعف التركيز ؛ واضطراب النوم . وكل هذه الأعراض تُؤثر سلباً على أداء الشخص مهنيّاً واجتماعياً وأسريراً ؛ وأكثر ما يُؤلم المُصاب اجتراره لأفكار وذكريات سابقة مؤلمة ؛ وتوقعات مُثشائمة عن المُستقبل ؛ وهموم قد تتعلق بالصحة أو العمل أو المال أو العلاقات الأسرية والاجتماعية . وهي تكون مصدر إثارة متواصلة للجهاز العصبي اللا إرادي الذي بدوره يؤدي إلى حالة قلق مُستمرة ؛ وإثارة الجهاز العصبي اللا إرادي المُستمرة قد تُعرضه مُستقبلاً لأمراض نفس جسدية كالصداع النصفي وفُرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والسكر .

وينجم القلق عن الخوف من المُستقبل ؛ أو توقع لشيء ما ؛ أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع ؛ فإنه شعور طبيعي نشعر به جميعاً تحت ظروف نفسية مُعينة أو عندما نشعر بالخطر بغض النظر عن كون هذا الخطر حقيقي أو وهمي ؛ وليس القلق شعوراً طبيعياً فقط بل هو أيضاً أسلوب حيوي ودفاعي ؛ فهو يجعل الفرد يقظاً وحريصاً ؛ وأعراض القلق تقوم بالتنبيه للخطر حتى يُمكن تجنبه ؛ وكثيراً ما يكون القلق ضرورياً حتى يُكثف الإنسان طاقاته وجهوده من أجل إحراز الفوز أو النجاح مدفوعاً بخوفه من الفشل والهزيمة ؛ وقد يزيد القلق فيجتاز حد التحفيز ويُصبح عائقاً يحول بين الإنسان وقُدْرته على التصرف ؛ ويُسمى حينئذ بالقلق المرضي ؛ وبعض منا بحُكم تركيبته النفسية أو تربيته أكثر عُرضة من الآخرين ليكون

فريسة هذا القلق الذي قد يُعاني منه بصورة مُستمرة أو يأخذ شكل نوبات حادة ناتجة من التعرض لموقف أو مخاوف مُعينة . . . وبعد الذي ذكرناه نستطيع القول بأن (القلق) هو :

- عبارة عن حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف سواء كان سبب ذلك مُحددًا أم غامضاً؛ فقد يكون هذا الانفعال نتيجة لحظة للحزن والألم والأسى ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه؛ وقد يكون مُزمناً.

وينتج القلق إما عن خوف من المُستقبل أو عن صراع داخل النفس بين نوازعها والقيود التي تحول دون هذه النوازع والخوف ينتهي عادة بانتهاء بواعثه؛ ولكن القلق يدور بالإنسان في حلقة مُفرغة فإذا ما انتهى سبب من أسبابه برز آخر له؛ والقلق قد يكون انفعالاً طارئاً مؤقتاً نعرفه جميعاً أو عشناه معاً في فترات حياتنا؛ أو هو مُزمّن يلاحق الإنسان ساعات أو أيام تطول أو تقصر ويُعاوده بين الحين والآخر.

أنواع القلق

أ. الهلع :

وهو قلق نفسي حاد يتميز عن غيره من الأنواع بشده الأعراض وحدوثها فجأة دون سابق إنذار؛ مع الشعور بأن المريض سيموت في هذه اللحظة وقد تتطور الحالة إلى تجنب المواقف التي حدثت فيها أعراض الهلع؛ فمثلاً إن

حدثت بالشارع يتجنب المريض الخروج إلى الشارع؛ حيث تُسيطر عليه فكرة أن الموت سيُدركه ولن يكون هُناك منفذ له .

الأعراض الأساسية هي كما يلي :

- ١ - ضربات قلب سريعة وعنيفة .
- ٢ - تصبب العرق .
- ٣ - ارتعاش الأطراف .
- ٤ - عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي .
- ٥ - إحساس بالاختناق .
- ٦ - غثيان وألم بالبطن .
- ٧ - دوار وشعور بعدم توازن .
- ٨ - الشعور بعدم القدرة على التحكم؛ وأن المريض سيفقد عقله أو يموت .
- ٩ - تنميل (خدر) في الأطراف .
- ١٠ - رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم .

بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب مُحدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية .

ب. الخوف الشديد :

جميعنا يشعر بالخوف في بعض الأحيان؛ ولكن الخوف الشديد المرضي يكون المريض نفسه مُدرك بعدم جدواه؛ أنه فلا يستحق هذا الكم من الخوف ولكنه لا يستطيع التحكم في هذا الخوف؛ وعادة ما يكون الخوف مُرتبطاً بأشياء

مُعينة أو أنشطة مُحددة أو أحياناً مواقف بعينها ؛ وقد يكون هذا الخوف بدرجة عالية بحيث يجعل الإنسان يتجنب هذه المواقف أو الأماكن مما يُؤثر بصورة سلبية على حياته العملية ؛ فمثلاً إذا كان الخوف من التحدث أمام الأعراب أو أشخاص لا يعرفهم الإنسان ويُؤثر بصورة سلبية على حياته الاجتماعية مما يؤدي به إلى الانطواء .

هناك ثلاثة أنواع أساسية من الخوف :

١ . الخوف الشديد من شيء مُحدد :

وهو شعور بخوف حاد وشديد يصعب التحكم به عند التعرض لموقف أو خوف من شيء ما (منظر الدم ؛ نوع من الحشرات ؛ الإبر) والتي تعتبر غير مؤذية في الحالات العادية . . . هؤلاء الأشخاص يُدركون أن مخاوفهم لا أساس لها ؛ وهي زائدة عن المفروض ومُبالغ فيها ؛ ولكنهم لا يستطيعون السيطرة على الشعور بالخوف الداهم الذي ينتابهم .

٢ . الخوف الاجتماعي :

وهو الخوف الشديد الذي يُصاحب المريض عندما يتعرض لموقف اجتماعي مُعين مثل التحدث أمام مجموعة من الأشخاص ؛ أو إلقاء مُحاضرة أمام جمع من الناس حيث يشعر الشخص بكم من القلق الشديد وضربات قلب سريعة ؛ وتغرق شديد ؛ ورعشة باليد ؛ ورغبة بالتبول ؛ ورهبة شديدة للموقف .

٣. إهاب الساحة :

الخوف من التعرض لنوبة هلع في أماكن عامة يصعب الهروب منها ؛ ومن شدة الشعور بالخوف يتجنب المريض التواجد في هذه الأماكن العامة مما له تأثير على نشاطه اليومي وحياته الاجتماعية .

ج. كبرها بعد المأساة .:

وهو نوع من الاضطراب النفسي الذي يحدث لهؤلاء الذين يتعرضون إلى حدث في حياتهم حيث تكون حياتهم وشعورهم بالأمان معدوم مثل اختطاف طائرة ؛ أو الزلازل ؛ أو حرائق في المنزل ؛ ويتميز هذا المرض بشعور المريض بما يلي :-

١ - يشعر المريض بأنه فاقد للشعور ولا يستطيع أن يتعايش مع الأحداث حوله .

٢ - دائم التفكير في الحادث الذي تعرض له وكأنه يمر به مرة أخرى .

٣ - شعور بالقلق الدائم وعدم الأمان وكأن كارثة أخرى سوف تحدث .

عادة ما يُصاب هؤلاء المرضى بالكتئاب النفسي الحاد ؛ وهؤلاء المرضى بحاجة إلى العلاج النفسي فور وقوع الحادث حتى يتمكنوا من اجتيازه بأقل خسائر نفسية .

د. القلق النفسي العام:

هو حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة

مزعجة ؛ ولا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية ؛ ويكون هنا المريض في حالة قلق (عصبية) كثير الاهتمام بالأمور الصحية والعائلية ؛ ودائم التوقع السيئ ويتأثر من أقل مؤثر خارجي أو داخلي ؛ وله ردود أفعال عصبية وعنفية غير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي .

أسباب القلق وأعراضه

ينشأ القلق من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم ؛ وبناءً على هذا فإن علامات القلق وأعراضه هي كما يلي :-

ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب ؛ وجحوظ العيون ؛ وأيضاً بهذه الحالة يتحرك السكر من الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد وزيادة التعرق وجفاف الحلق ؛ وأحياناً ترتجف الأطراف ويعمق التنفس ويصحب هذه الأعراض كثرة التبول والإسهال ووقوف الشعر وزيادة الحركات المعدية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم ؛ وكذلك يتميز الشخص القلق بدرجة عالية من الانتباه في وقت الراحة والقلق يظهر كعرض في معظم الأمراض النفسية والعقلية والجسمية ويكون علاجه بالتالي علاج المرض المسبب له ؛ وتجدر الإشارة بأن القلق يحدث نتيجة لترابط عدة عوامل معاً هي كما يلي :-

١ - الاستعداد التكويني «الوراثي» .

٢ - مراحل النمو في الطفولة .

٣ - العوامل الحضارية .

٤ - الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي .

فضلا عن هذا نستطيع القول بان أعراض القلق هي مجموعة من الأعراض النفسية تشمل ما يلي :

١ . الرهاب (الخوف غير المنطقي) .

٢ . عرض الذُّعر (الهلع) .

٣ . عرض الوسواس القهري .

٤ . عرض الضغط العصبي بعد الإصابات أو الحوادث .

٥ . عرض القلق العام .

وتنشأ هذه الأمراض من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ؛ وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد؛ ومن تجارب الحياة ويتصف كل مرض من أمراض القلق المرضي بمجموعة معينة من الأعراض؛ كما هو الحال في جميع الأمراض؛ وتختلف شدة ومدة الأعراض باختلاف الأفراد؛ ويتميز القلق بوجود أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مُرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان؛ وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تُعتبر طقوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة؛ وجفاف الفم؛ والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين

والقدمين والمشكلات المعوية المعدية والشد العضلي وبالإضافة إلى ذلك فقد يتزامن حدوث عرض من أعراض القلق المرضي مع أمراض القلق الأخرى مثل الاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى أو الظروف الصحية الخاصة مثل إدمان الكحول أو تعاطي المخدرات ولذلك يجب على الأفراد الذين يعانون من أعراض القلق المرضي أن يزوروا طبيباً نفسياً؛ أو طبيباً باطنياً للقيام بفحص طبي شامل لتشخيص حالتهم في وقت مبكر .