

المقلق النفسي، إشكاله، أعراضه، أسبابه، وعلاجه



إن المقلق هو من المشاعر الإنسانية الأساسية مثله مثل الفرح والحزن والخوف .. ويعني المقلق الشعور بالتوتر والترقب والإحساس بالخطر العام وهو يعني أيضاً عدم الاطمئنان . والمقلق مصطلح حديث نسبياً في لغتنا العربية وقد بدأ استعمال عدة مصطلحات للتعبير عنه مثل المخوف والوجل وغيره .. وفي العامية يستعمل مصطلح التوتر والنرفزة والعصبية للتعبير عنه بشكل تقريبي .

ويمكننا القول "إن قليلاً من القلق لا بأس فيه" لأنه يحضر الإنسان لمواجهة الحياة اليومية ويجعله مستعداً بشكل أفضل لدرء المخاطر وإتقان تصرفاته وأعماله المتنوعة.. والحياة اليومية تواجهنا بمواقف كثيرة تتطلب الجهد والرد الصحيح، والقلق باعث إيجابي للتكيف مع الواقع ومتطلباته.. وتكمن المشكلة عند زيادة كمية القلق أو استمراره فترة طويلة... [وهنا يعتبر القلق مرضاً واضطراباً.. لأنه يعطل الإنسان ويرهقه ويجعل حياته اليومية مؤلمة ومزعجة..]

ويجعل أعصابه مشدودة ومتوترة [

..
..
ك

ما أن [

الإحساس بالقلق والترقب فترة طويلة يؤدي إلى المزاج السيئ والإرهاق واستنزاف الطاقة [

ونقص الإنتاجية

[ولابد من الإشارة إلى أن معظم المجتمعات لديها تراث متنوع يتعلق بالأساليب التي تخفف من القلق والتوتر.. مثل الترويح عن

النفس والتسلية، وتدليك الجسم والعضلات،

وتناول بعض المشروبات والأعشاب، وأيضاً الأساليب الدينية والروحية المتعددة. ويوصف العصر الحديث بأنه عصر القلق.. لأن فيه تغيرات سريعة وحادة ومفاجئة.. وفيه أزمات وتغيرات اجتماعية واقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة [

والإنسان المعاصر عليه أن يتكيف مع جملة من المتغيرات وأن يلحق بها [

وهو معرض للقلق والاضطراب والإحباط بشكل مستمر. ومن النواحي الطبية النفسية تترافق معظم الاضطرابات النفسية بأعراض القلق وكذلك عديد من الأمراض الجسمية.

القلق والخوف في الموقع فريسة لأفكار معينة والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معنى كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلاً أو على وشك الحدوث فعلاً يثير شيئاً طبيعياً في حياة الإنسان اليومية. حيث إن هذه المشاعر حسب رأى خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمام الذي تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو رد فعل معينة. في الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق لسلسلة من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الموشيك سواء الهروب من الموقف أو مواجهته. وعندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئاً دائماً في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها إلى درجة التأثير سلباً على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة فإن هذه المشاعر السلبية تتحول إلى مرض أو بالاحرى مجموعة من الأمراض تسمى بأمراض القلق النفسي. [القلق النفسي] يعتبر القلق النفسي هو مرض العصر ولكن يختلف البعض في تعريف القلق النفسي كمرض مستقل ويمكن تعريفه بأنه "شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في ذوات متكررة لنفس الفرد" مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو المسحبة في الصدر أو ضيق التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع وما إلى ذلك. وتنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي، من ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب مع جحوظ العينان وشحوب في الجلد وزيادة العرق وجفاف الحلق ورجفة الأطراف ز كما أن زيادة نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال ووقوف الشعر واضطرابات الهضم والشهية والنوم

القلق النفسي ينشأ من عجز الفرد عن حل صراعاته بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة (الحيل الدفاعية اللاشعورية)، وهو نقطة البداية لكل ألوان سوء التكيف واضطرابات الشخصية، وإذا زادت حدته إلى درجة تعوق التكيف أصبح الفرد ذي استعداد عصابي أو عصابي فعلاً، وهو حالة انفعالية وقتية أو حالة من التنظيم الإنساني تختلف في الشدة والتذبذب بمرور الوقت، وتتميز هذه الحالة بمشاعر موضوعية ومدركة شعورياً من التوتر وتوقع الشر، وإثارة الجهاز العصبي، وهي انفعالات عاطفية معقدة يدركها الأفراد كتهديد شخصي، وهو شعور عام غير سار وغامض مصحوب، بالتوتر والخوف والتحفز وتوقع الخطر والسوء وحدوث كل ما هو مهدد للشخصية، ويخبره الناس بدرجات مختلفة من الشدة وفي مظاهر متباينة من السلوك، مصحوباً ببعض المظاهر الجسمية والانفعالية المتكررة وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، وسمى هذا العصر بعصر القلق وذلك لتعقيد الحضارة وسرعة التغير

الاجتماعي، وصعوبة التكيف مع المتغيرات الاجتماعية الحديثة والمليئة بالمشاكل المادية، والتفكك العائلي وضعف القيم الدينية والأخلاقية وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية، فالحياة العصرية تتميز بزيادة درجات القلق إلى الحد الذي أصبح فيه القلق ظاهرة عامة في حياتنا اليومية، وذلك لازدياد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان المعاصر عندما يسعى لتحقيق أهدافه وكلما واجه صعوبات في تحقيق هذه الأهداف وعجز عن تحقيق ذاته كلاً انتابه القلق النفسي

.

□

والقلق من المشاعر المؤلمة والمعقدة التي يصعب على الفرد تحملها وتعتبر الأساس لكل سلوك سوي أو مضطرب عند الإنسان، ورغم أن القلق يمثل أحياناً روح الحياة والمركيزة الأساسية لكل الإنجازات البشرية المألوفة منها والإبداعية لما أنه وعندما يصل إلى درجة من الشدة تغمر الفرد فإنه يتحول من القوة الدافعة للإنسان إلى القوة التدميرية الأولى لكل قدراته وميزاته، فيشعر الفرد بالإحباط والعجز واليأس والاضطراب، ويتشتت تفكيره، ويفقد الشعور بالأمان وبالدفء العاطفي

.

□

"فمثلاً الطالب في الامتحان يشعر بالقلق هو أمر عادي وهو ما يشجعه على الدراسة والتحصيل الجيد أما إذا زادت حدة القلق ودرجته فإن هذا القلق يحول بينه وبين الدراسة والاستيعاب وبالتالي يتدنى تحصيله وتركيزه واستيعابه". □
وقد يكون القلق كحالة أو كسمة، كحالة مؤقتة نتيجة سبب ما، وكسمة يكون في الشخصية بشكل مستمر بسبب أو بدون سبب مباشر " غالباً أسباب لا شعورية في العقل الباطن."

يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء.

ويمكن أن تصنف القلق كما يلي:

-القلق الموضوعي (العادي) : وهو رد فعل يحدث لدى الفرد عند إدراكه خطراً خارجياً واقعياً أو ينتظر حدوثه في زمن معين، وهو ما يشعر به معظم البشر، مثل القلق المتعلق بالنجاح، أو بمعرفة نتيجة تحليل طبي أو ما يشعر به الأب أو الأم لمرض ابنهما، أو بالإقدام على الزواج. □

-القلق العصبي: وهو قلق داخلي المصدر تثيره مييزات غير كافية كالخوف المزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف ليس لها مبرراً واضحاً للخوف فيها بصورة طبيعية مع وضوح أعراض نفسية وجسمية ثابتة ومتكررة إلى حد كبير. □ ويتضح القلق النفسي في أشكال عدة تختلف من شخص لآخر (القلق الحاد، القلق المزمن، قلق الامتحان، قلق الانفصال، قلق الدورة الشهرية، قلق الحمل، قلق الجنس، قلق الزواج، قلق السفر. ويظهر القلق النفسي في أعراض جسمية وأعراض نفسية كما يلي

:-

□

-الأعراض الفسيولوجية للقلق النفسي نتيجة زيادة نشاط الجهاز العصبي للإرادي بشقيه السمبثاوي والبارسمبثاوي ومن ثم زيادة إفراز هرمون الأدرينالين، والنوردا درينالين في الدم ومن هذه الأعراض : □-الارتفاع في ضغط الدم. □-سرعة نبض القلب وزيادة ضخ الدم

الدم

الدرقية

العين

إفراز اللعاب وجفاف الحلق

□-اتساع حدقة

-يققل

□ □ □ □ □ □ □ □

□

□

-المصداع : على شكل صداع في الرأس أو ألم في مؤخرة الرأس أو ألم في الرقبة والمظهر مع شعور بالدوخة

□