

كيف تتغلب على:

التقصير

الاعتماد

الاحتجاب



مكتبة النافذة

د. أيمن محمد عادل

٢٠٠  
١٠٠  
١٠٠  
١٠٠

نذير احمد بيبي

~~١١~~

١١ / ٩٠٠

القلم  
الأرق  
الاكتئاب

القلبي...

الأرق.....

الأكئاب

تأليف

د. أيمن محمد عادل

الناشر

مكتبة النافذة

## مقدمة

القلق... الاكتئاب... الأرق، نتاج التفاعل مع الحياة المعاصرة الحديثة فالقلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر وكثرة التوقعات، وينتج القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما، أو عن صراع فى داخل النفس بين النوازع والقيود التى تحول دون تلك النوازع.

والإنسان يصبح مكتئبا عندما يفقد السيطرة على مشاعره، وحيث يعانى من فقدان الطاقة والقدرة على الحياة، ويشعر بالدونية وتأنيب الضمير مع صعوبة فى التركيز وفقدان الشهية للطعام، والانشغال بالأفكار عن الموت أو التفكير فى الانتحار.

والأرق فى حد ذاته ليس بمرض وإنما عرض له أسباب متعددة منها النفسى أو العاطفى أو الجسدى أو استعمال أنواع معينة من الأدوية.

إن ضغوط الحياة كثيرة وقاسية، منا من يتحملها ويكافح آثارها، ومنا من لا يقدر على تحملها فيقع فريسة لاضطرابات نفسية... قلق واكتئاب وهوس وخوف وهستيريا وأرق وغيرها.

أيها القارئ العزيز... أقدم لك هذا الكتاب ليكون لك مرشدا فى هذه الحياة الصعبة حتى تستطيع أن تتعامل مع القلق والأرق وحتى لاتصاب بالاكتئاب.

د. أيمن عادل

# القلق

1

## 1- القلق ....

القلق شيء طبيعي، يشعر به ويعانى منه أى إنسان، فالحياة لها مطالب، والإنسان يسعى ويتحرك ليحصل على هذه المطالب، والوصول إلى ما يريده الإنسان ليس بالأمر الهين، فكثيرا ما يسعى الإنسان فى سبيل مطلب مادي أو معنوي فلا يصل إلى ما يريد وتخيب آماله ويصيبه الإحباط.

فالإنسان قلق بطبعه، قلق دائما من أن مطالبه واحتياجاته لا تتحقق، فيحتاط فى تصرفاته ويبذل كل جهده ويحسب لكل عقبة قد تقابله، ولولا قلقه على الوصول إلى ما يبتغى ما قام بهذه المحاولات.

فالطالب إذا لم يشعر بالخوف والقلق قبل الامتحان لن يبذل جهدا لكي يستذكر دروسه، والعامل إذا لم يقلق على ضياع رزقه ما جد واجتهد، ولولا قلق الطبيب على مرضاه ما اجتهد ليصل إلى الطريقة العلاجية الناجحة لكي يشفى بها مرضاه.

إن القلق هو سمة من سمات الإنسان يدفعه لمواصلة الكفاح، والقلق وهو يسرى فى كيانه مثله مثل سريان الدم فى العروق.

وصرخة القلق فى عمق الإنسان هى إعلان عن تحرك مشاعره ويقظة ضميره وإحساسه بالمسئولية تجاه دوره فى الحياة.

والقلق هو بمثابة الوقود الذى يعمل على تشغيل النفس ويحركها نحو مزيد من الصحة والسعادة النفسية.

وسمة القلق تقل عند بعض الناس وتزداد عند البعض الآخر، وكلما ازدادت عند شخص معين، اتصف هذا الشخص بالجهد والاجتهاد والالتقان في عمله.

إن فئة العباقر وذوى المراكز المرموقة والأشخاص الأكثر مثابرة وإنتاج أهم الأكثر قلقاً.

إن شيئاً من القلق مطلوب ولا خوف إلا من الفزع والرعب الدائم الذى ينفذ الفرد قدرته على الاستمرار فى العمل والتكيف مع الآخرين.

والقلق سمة كامنة تحتاج إلى ما تستثيرها حتى تطفو على السطح وتبدو مظاهرها على وجه الإنسان.

إن كل إنسان يمر فى يومه بمختلف مستويات السلوك الحركى النفسى من النوم الهادئ المسترخى إلى التهيج الانفعالى، فإذا لم يكن هناك مثيرات خارجية أو داخلية لجأ الشخص إلى الاسترخاء وعدم التفكير بل والنوم.

### ولكن ما هو الفرق بين القلق البناء الصحى والقلق الهادم للنفس؟

إن القلق الصحى السوى مطلوب لحياة الإنسان، ذلك القلق الذى يكون محدوداً بصفات الحكمة والتعقل والتروى والهدوء، ويكون الشخص على مستوى الوعى التام والمعرفة الأكيدة بهذا النوع، فهو يدرى عنه كل شيء ويعرف مداه، ويستطيع السيطرة على أبعاده ويتحكم فيه بكل قوة حتى لا تختل معه موازين عمله وإنتاجه وعلاقاته فى أى موقع كان.

وهو ذلك القلق الذى يتعايش معه الفرد تعايشاً سليماً مؤمناً تماماً بأهميته فى حياته نحو الانطلاق الصحى لحياة أفضل.

وهو أيضاً القلق الذى لا يصل بصاحبه إلى درجة ظهور الأعراض المرضية

والشكاوى النفسية والجسدية، ولا يؤثر على حيوية ونشاط وفسولوجية الأجهزة المختلفة للجسم.

أما القلق المرضى غير الطبيعي فهو حالة من الخوف والرعب والفرع الذى لامبرر له، ولا اتجاه له، فهو خوف من المجهول بلا سبب ظاهر.

وهو القلق الذى تتزايد شدته يوما بعد يوم حتى تضطرب معها كل جوانب حياة المريض حتى فى علاقته بالغير.

وهو القلق الذى يؤثر على جميع أجهزة الجسم فيصيبها بالخلل وينتج عنها الشكاوى بصور مختلفة، وقد تتأثر تأثرا كبيرا فينتج عن ذلك المرض العضوى مثل ارتفاع ضغط الدم العصبى وقرحة المعدة والقولون العصبى وغيرها من الأمراض العضوية.

وتعتمد درجة حساسية الشخص وسمة القلق عنده على ثلاثة عوامل هي:

### ( ١ ) المؤثرات الخارجية :

كلما كان وضع الإنسان غير مستقر، وهناك مشاكل تحيط به سواء فى العمل أو فى الأسرة، ازداد القلق عنده، فالشخص المستقر ماديا وعاطفيا وليس لديه مشاكل فى عمله أو فى بيته نجده مستقرا نفسيا، تقل درجة القلق عنده، فإذا ما ظهرت مشكلة فى عمله أو بيته يبدأ القلق عنده فى التزايد، ويصبح هذا القلق حافزا له لكى يبحث عن أسباب هذه المشكلة ويحاول حلها، فإذا نجح فى حل مشاكله قلت درجة القلق عنده وأصبح حافزا ملحا لكى يحاول الخروج من المشكلة التى وجد نفسه فيها.



## ( ٢ ) تجارب الماضي :

الذاكرة هي مخزن يختزن فيه كل ما يمر بالإنسان من تجارب في حياته سواء كانت فكرية أو عاطفية أو عملية.

فالشخص الذى مر بكثير من المحاولات الفاشلة سواء فى تحقيق ذاته وإثبات أفكاره أو فى حياته العاطفية أو فى عمله أو دراسته فإنه يصبح متخوفا قلقا ، فكلما أقدم على تجربة نجد أن تجارب الماضى تجعله يتوقع الفشل مثلما حدث له فى السابق وإن نجح فى إحدى المحاولات فإنه لا يصدق ما يحدث ويتوقع أن الفشل لا بد أن يلاحقه فى المستقبل.

## ( ٣ ) القابلية الوراثية :

إن علامات القلق سواء كانت عضوية أو نفسية تأتى نتيجة لمواد كيميائية تفرز من بعض الغدد الصماء فى الجسم أو من الخلايا العصبية فى المخ وما يتبعه من جهاز عصبى ، وهذه المواد تؤثر على الوصلات العصبية فى المخ وفى العمود الفقرى وفى الغدد العصبية الطرفية فى كافة أنحاء الجسم ، وكذلك على المراكز العصبية فى المخ وما يصدر عنها من وظائف عقلية كال تفكير والإدراك والوجدان وهذه الأجهزة خاضعة لعوامل وراثية ، فكثير من الأبناء يرثون من والديهم أو أجدادهم سمات كثيرة منها سمة القلق ، ولكن القابلية للقلق يمكن أن تزداد أو تقل ، حسب التجارب التى يمر بها الشخص وحسب المؤثرات الخارجية التى تحتاجها لكى تظهر.

إن السيطرة على القلق مطلب هام تهدأ النفوس ولا تعيش فى قلق دائم والعلاج فى أدياننا السماوية التى جاءت بعبادات تساعد الإنسان على التخلص من القلق الزائد وذلك بالإيمان بالله ورسله والتسليم بالقضاء والقدر خيره وشره ، وبتأدية عبادة

---

الصلاة والاستغراق فيها وتدبر آيات خلق الله لشعر الإنسان بالراحة والطمأنينة، فإن الصلاة راحة فهي التي تجعل الشخص عندما يتجه إلى الله أثناء الصلاة يتخلص من صراعاته الحياتية، فتهدأ حدة القلق عنده وتحل محلها الطمأنينة والهدوء النفسى.

إن القلق حافظ مهم يدفع الإنسان لكي يعمل ويجتهد حتى يعيش حياة سعيدة ولولا القلق لما تقدمت البشرية وخطت هذه الخطوات الواسعة نحو التقدم والمدنية والاختراعات الحديثة.

# القلق المرضى

2

## 2 - القلق المرضى

### أنواع القلق:

قسم المشتغلون بعلم النفس المرضى القلق إلى نوعين:

#### (أ) قلق عادي أو موضوعي.

#### (ب) قلق مرضي أو عصابي.

إن النوع الأول من القلق أقرب إلى الخوف، ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن المصاب، فالفرد يشعر بالقلق (الخوف) مثلا إذا ما اقتربت منه سيارة مسرعة أثناء سيره في الطريق، والتلميذ الذي مضى عامه الدراسي في اللعب دون العناية بتحصيل دروسه، يشعر بالقلق عندما يقترب موعد الامتحان ويرتبط مصدر القلق في هذه الحالات وغيرها بالعالم الخارجي، سواء، أكان موضوعا خاصا أو موقفا معيناً.

أما النوع الثاني من القلق فهو معروف باسم القلق العصابي (المرضى) وهو نوع آخر من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض العام غير المحدد.

## أعراض القلق المرضى،

### (أ) أعراض جسمية،

- برود الأطراف .
- تصيب العرق.
- اضطرابات معدية.
- سرعة ضربات القلب.
- اضطرابات فى النوم.
- الصداع .
- فقدان الشهية .
- اضطرابات فى النفس.

### (ب) أعراض نفسية،

- الخوف الشديد.
- توقع الأذى والمصائب.
- عدم القدرة على تركيز الانتباه.
- الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة.
- العجز والاكتئاب.
- عدم الثقة والطمأنينة والرغبة فى الهرب عند مواجهة أى موقف من مواقف الحياة.

ويتميز الخوف فى حالة القلق العصائى عن المخاوف المرضية، بأنه خوف عام غامض غير متعلق بشئ معين فى حين أنه فى حالة المخاوف المرضية عادة يخاف المريض من شئ معين، كالخوف من الحيوانات أو الخوف من الأماكن المغلقة والمظلمة والخوف من الأماكن المرتفعة.... إلخ.

## أسباب القلق المرضى:

### أولاً، رأى فرويد،

يرجع فرويد القلق العصائى إلى مصادر غريزية، فإذا زاد التوتر الغريزى زيادة كبرى وزاد ضغط الذات العليا اعتبر ذلك مصدراً للضغط على (الأنا) وبمعنى آخر أن القلق عند (فرويد) ينتج من الصراع بين قوتين فى النفس قوة الفرائز التى يعبر عنها (بالهى) والقوة المقابلة لها وهى قوة المعايير الأخلاقية التى تعتبر قوة رادعة معاقبة، التى يعبر عنها (بالذات العليا) وفى هذه الحالة يكون (الأنا) الخطر، إذ ينشأ الاضطراب بسبب عجز (الأنا) تجاه (الهى) وتجاه الذات العليا، أى أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجى نتيجة وقوعه تحت ضغط قوتين متصارعتين: الذات العليا و(الهى) وهما يمثلان قوة الفرائز غير المهذبة وقوة الضمير، وينتج عن صراع القوتين حالات القلق.

### ثانياً، رأى أدلر،

يرى أدلر أن القلق النفسى ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى حيث كان المريض يشعر بالقصور الذى ينتج عنه عدم الشعور بالأمن.

وقد حدد أدلر مفهوم القصور فى بادئ الأمر بأنه القصور العضوى، ثم ذهب

بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوى أو الاجتماعى.

والمقصود بنظرية القصور العضوى فى نظر أدلر أن الفرد يتمثل هذا القصور فى أحد أعضاء جسمه إما نتيجة لعدم استكمال نموه وتوقفه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد المولد.

وقد لاحظ أدلر أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد فى النمو وتجيد أداء وظيفتها إذا أصيب جزء أو جانب من الأعضاء الأخرى التى تتصل بها بما يعوق عمله.

فى أمراض الدورة الدموية تزيد قوة القلب ويتضاعف عمله حتى يصبح أكثر قوة وأوفر كفاية من القلب السوى، كذلك إذا أصيبت إحدى الرئتين أو الكليتين وتعطلت عن العمل قامت الأخرى بعمل الاثنين، إلى غير ذلك من الحالات الكثيرة التى يظهر فيها تعويض بعض أجهزة البدن عن ضعف بعضها الآخر تعويضا واضحا يبقى على الكائن حياته ويزيد قدرته على العمل والكفاح.

وقد استدل أدلر من التغير الذى يحدث فى وظائف الأعضاء القاصرة فى الجسم والذى بيناه فيما سبق على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور والنمو النفسى فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على حياة الشخص النفسية لأنه ناقص فى نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسى.

ولم يلتزم أدلر حدود القصور العضوى وما يستلزمه من تغير فى الحياة النفسية بل وسع مدلول القصور حتى جعله يشمل القصور المعنوى أو الاجتماعى، وبين أن هذا القصور فى نشأة القلق.

ويضيف أدلر إلى ذلك أن نوع التربية التى يلقاها الطفل فى أسرته أيام طفولته لها أثر كبير فى نشأة القلق النفسى عنده ومحاولته التعويض عنه.

### ثالثاً : رأى هندرسون وجيلزبى :

يختلف صاحب هذا الرأى عن فرويد فى وجهة نظرهما ، إذ يعتقد أن هناك مواقف إحباطية معوقة كثيرة تؤدى إلى الصراع النفسى ومن هذه المواقف الإحباطية :

الحالة الاقتصادية ، الفشل فى الحياة الزوجية ، الفشل فى العمل ، أسلوب التربية الخاطئ ، عاهات البدن ... إلخ .

إن كل هذه المواقف الإحباطية المعوقة ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة وعندما تتكرر هذه المواقف نجد أن هذه المشاعر تتراكم ثم تظهر آثارها فى سلوك الفرد الخارجى .

وهكذا نرى أن رأى كل من جيلزبى وهندرسون أعم من رأى فرويد ، إذ يريان أن حالات القلق يمكن أن تنتج عن أسباب غير الأمور الجنسية ، وتشمل هذه الأسباب أمورا مادية وعائلية ونفسية .

### رابعاً : رأى المدرسة السلوكية الجديدة :

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم شافر ودروكسى أن القلق المرضى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادى تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك .

وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التى يمكن أن تؤدى إلى القلق ومنها :

١ - مواقف ليس فيها إشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولايصاحبها تكيف ناجح ، ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالى وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار .

٢ - إسراف الوالدين فى الحماية قد يعرض الأطفال للشعور بالخطر عندما



يتعرضون للمواقف الخارجية البعيدة عن مجال الأسرة.

ولكن ليس معنى ذلك أن كل طفل يتعرض لأمثال هذه المواقف لا بد أن يكون هدفاً للقلب النفسى، وهنا أخذ أصحاب هذه المدرسة يظهرون أهمية العوامل الاستعدادية وهى تتحصر فى الوراثة والضعف العام فى الجهاز العصبى، وأى خطأ فى التركيب العضوى مثل الاختلال فى الأوعية الدموية أو فى القلب.

### خامساً، رأى كارن هورناى،

أما كارن هورناى فإنها تفرق بين شيئين:

١- القلق بوصفه مظهراً عصابياً.

٢- ثم الخوف الطبيعى أو السوى وهو شعور الإنسان بالعجز فى مواجهة بعض الأخطار الفعلية مثل المرض والموت وقوى الطبيعة والأعداء.

وتسمى كارن هورناى القلق العصابى تسمية خاصة هى القلق الأساسى، وتذهب إلى أنه ينشأ أساساً من الصراع بين اعتماد الطفل على والديه وتمرده عليهما ورغبته فى التحرر منهما، وأن الطفل يجد نفسه مضطراً إلى كبت هذا الشعور بالعدوان والتمرد، لما يمسّه من اعتماد على والديه، ثم إن كبت هذا يؤدى بالشخص إلى الشعور بالعجز والضعف لأنه يفقده القدرة على الإحساس بالخطر الذى يجب أن يحاربه ويقاومه، وذلك لأن كبت الشخص للعدوان معناه أنه لم يعد يشعر بأن هناك من الناس من يتهدده، وبذلك يميل الشخص للعداوان إلى أن يكون خنوعاً، كثير الميل إلى الانصياع والامتثال، مسالماً فى المواقف التى ينبغى له أن يأخذ حذره منها.

كذلك يلاحظ أن شعور الشخص بالعجز والضعف، يضاف إليه الخوف من الرغبة فى الأخذ بالثأر والانتقام الذى لايزول على الرغم من كبته، يصبح عاملاً

مهما فى إحدائ ما يشعر به المريض من عجز وضعف وقلة حيلة فى عالم ملء بالعدوان.

وفى استطاعتنا أن نعبر عن رأى هورناى بشكل آخر نلحظه فيما يلى:

الطفل فى علاقته مع والديه يمر بصراعات متعددة تقوم بين دافعين:

الأول شعور الطفل باعتماده على والديه وأن والده هو مصدر الحماية والعطف... إلى، وما يدفع إليه هذا الشعور أو الازدراك من وجوب احترام الأب.

والثانى رغبة الطفل فى التمرد على الوالدين والتحرر منهما نتيجة لما يصيبه منهما من مقاومات واحباطات.

ولكن الطفل لا يستطيع أن يحل هذا الصراع عن طريق العدوان، لما يشعر به من اعتماده على والديه، ولما قد يترتب على تنفيذ العدوان من حرمانه من عطفهما.

ويشعر الطفل عندئذ بشيء من العجز الذى يؤدى إلى أن يعمى عن الأخطار المستقبلية التى يقتضيه التوافق السليم أن يحاربها وأن يقاومها، أو بعبارة أخرى فالطفل قد تعود فى علاقته مع والديه أن يكبت العدوان فى نفسه، ولا يتوجه به إلى مصدر الخطر ثم أصبحت هذه العادة استجابة يقابل بها كل مصدر خطر يعترضه فيما بعد، فيصبح خنوعا، ميالا إلى الانصياع، مسالما فى المواقف التى ينبغى له فيها أن يكون حذرا، وذلك لأن العدوان فى نظره قد يترتب عليه الحرمان من عطف الشخص الذى يعتدى عليه والذى كان بداية الأمر هو الوالد.

والمراحل النفسية كما وضحتها علماء المدرسة التحليلية تعتبر من الأهمية بمكان لفهم القلق وأنواعه المختلفة.

ولقد قسمت المدرسة التحليلية القلق إلى أقسام أربعة:

- قلق الدوافع الغريزية فى الهى.

- قلق الفراق.

- قلق الخصاء.

- قلق الضمير أو الأنا الأعلى.

### ( ١ ) قلق الدوافع الغريزية فى الهى :

أن الدوافع الجنسية والعدوانية والتي تكمن فى الهى، تكون هى المسيطرة فى المرحلة الأولى من العمر، خصوصا المرحلة الفمية والشرجية، وإذا لم يتلق الطفل الحنان من الأم بجانب السهر على إرضاعه وراحته ونظافته، فإن الطفل يتعقد نفسيا، ولا يستطيع أن يسيطر على غرائزه هذه، بل ويحاول التعبير عنها.

فعندما يسنن الطفل فى النصف الثانى من سنته الأولى، فإنه يتخذ من العض، عض حلمة الأم عقابا لها على اهمالها له.

وأىضا فى سنتيه الثانية والثالثة، إذا كانت الأم قاسية فى تعويد طفلها على النظافة فإنه يعاندها، ويعبر عن مضايقته منها وذلك بإطلاق البراز وكأنه سلاح يلوث به ما حوله، انتقاما وردا على هذه المعاملة القاسية.

وعندئذ تتاب الطفل عواطف متناقضة تجاه أمه، فإذا استمرت علاقة الطفل بأمه متوترة فى هذه المراحل الأولى من العمر، فإن عقدا نفسية من الخوف والقلق على كيانه، الذى يستمد من أمه، ومن العدوانية التى تعتمل فى داخله، ومن التناقض فى العواطف الذى يحس به، تثبت كلها فى داخله وتظل معه طوال عمره وإن كانت كامنة لاتدل عن نفسها حتى يتعرض الشخص إلى حادثة أو مشكلة كبيرة فى حياته، لا يستطيع تحملها أو التفاعل معها، فإنه ينكص إلى هذه المراحل الأولى من عمره، حيث يظهر عليه قلق عارم على كيانه

وعلى مقدرته على التحكم فى تصرفاته، بل وعلى شخصيته وذاته بأكملها وعلى استمرار تماسك كيانه فيلجأ إلى تصرفات تتسم بالاندفاعية والعدوانية، فتجده فجأة يقوم بتكسير كل ما حوله من أشياء ثمينة فى البيت أو أجهزة إلكترونية، وقد يصل إلى محاولة الاعتداء على من حوله من أفراد أسرته، وبل وعلى الناس أجمعين، وقد يؤذى نفسه أو يقدم على الانتحار، فلم يعد بمقدوره السيطرة على كيانه الذى قد تفتت إلى حطام متناثر، إنه يشعر وكأنه سينهار تماماً أو سيسقط فى هوة الجنون.

## ( ٢ ) قلق الفراق،

عندما يتعرف الطفل على أمه ويتبين وجهها فى الشهر السادس من العمر نجد أن الطفل يتشبث أكثر بوالدته، ويظهر عليه الخوف من الغرباء الذين كان لا يخافهم فى سابق شهور عمره.

ومع تقدم الطفل فى العمر، يبدأ فى التعرف على والده وإخوته ويشعر بالود تجاههم ويتسم لهم، ومع ذلك فإن أمه تظل هى الشخص الهام فى حياته، يأنس إليها ولا يريد فراقها، بل ويتشبث بها كلما همت بتركه لبعض شئونها.

لقد حدثنا العلامة بولبى عما يمر بالطفل عند ترك أمه له:

## الاحتجاج:

عندما تغادر الأم طفلها فإنه يحتج على ذلك بالصراخ والبكاء والإتيان بحركات عنيفة بيديه ورجليه، وقد يلقي بأى شئ يجده أمامه فيحطمه احتجاجاً على ترك الأم له.

## الياس،

عندما تصر الأم على مفادرة طفلها أو البيت، كأن تكون موظفة مثلا، فإن الطفل وبعد فترة تختلف من طفل لآخر، يهدأ ويحاول أن يستعيد نشاطه في اللعب وما شابه، ولكن الملاحظ للطفل يجد أنه لايعود إلى مزاجه العادى أو نشاطه المعروف عنه بل يظل متوترا لايقبل على لعبه بالحماس والاهتمام كما كانت عادته.

## عدم الاهتمام بعودتها،

عندما تعود الأم لايقبل عليها الطفل فى أغلب الأحيان، بل يحاول أن يتماسك، ولايظهر لها شوقه ولهفته عليها كنوع من العتاب ورد الفعل لتركها إياه.

## المصالحة،

بالطبع معظم الأمهات عندما يعدن من الخارج يأتين لأطفالهن ببعض الحلوى التى يحبونها أو بلعبة يريد اللعب بها، وهكذا تحاول الأم مصالحة طفلها بهذه الأشياء بالإضافة إلى شوقها له وحبها وحنانها، والطفل يستشعر ذلك، فيتجاوب مع أمه ويتصالح معها.

ويفرق بولبى بين هذه الحالة من التشبث بين الطفل وأمه والتى سببها قلق الفراق وحالة التحاشى والتى تنتاب الطفل عندما يرى غريبا لايعرفه فيخاف منه ويحاول الابتعاد عنه وتجنبه.

ومع تقدم الطفل وتكرار غياب الأم عنه، خصوصا إذا كانت تعمل بانتظام فإنه يكون صورة للأم فى مخيلته، ويدخلها فى عقله الباطن، فتؤنسه عند غياب الأم

عنه، وبذلك تخف عمليات الاحتجاج واليأس وتصبح العلاقة الحميمة بين الطفل وأمه مستمرة حتى أثناء فترات غيابها، وعند عودتها يقبل عليها فاتحا ذراعيه، معبرا عن شوقه لها، عندئذ يمكننا القول بأن رابطة عاطفية قد تكونت بين الطفل وأمه، وأصبحت من الصلابة بمكان.

ولكن أحيانا يكون غياب الأم لفترات طويلة خصوصا إذا كانت الأسرة غير مستقرة وكانت الأم تغضب كثيرا، وتذهب إلى بيت أهلها، تاركة أولادها لأبيهم عقابا له على سوء معاملته لها.

وقد يكون غياب الأم أديا بالوفاة مثلا، عندئذ تترسب عقدة نفسية داخل الطفل خصوصا إذا لم يكن هناك من يستطيع تعويض الطفل عن حنان أمه ورعايتها وتظل هذه العقدة النفسية كامنة في باطن نفس الشخص، حتى بعدما يكبر على هيئة أعراض مرضية كالقلق عندما يتعرض هذا الشخص لظروف مماثلة لظروف فراق أمه.

### (٣) قلق الخصاء:

إذا لم يحل الصراع الأوديبي بين الطفل الذكر وأبيه، والأنثى وأمها، وذلك بتقمص شخصية الأب أو الأم وتكوين الضمير والأنا الأعلى، فإن عقدة أوديب تترسب وتثبت في نفسية الطفل وتظل كامنة حتى تأتي الفرصة لتعبر عن نفسها في موقف مناسب ويحرك هذه العقدة لتعبر عن نفسها في موقف مناسب يحرك هذه العقدة فتنفض الغبار عنها وتهب تشق طريقها لتظهر على السطح، فتتهز الأنا ويقل تماسكها وتظهر عليها أعراض المرض النفسى القلق.

#### (٤) قلق الضمير... وخز الأنا الأعلى... الشعور بالذنب،

هذا النوع من القلق واضح ولا يحتاج إلى تفسير، فالضمير أو الأنا الأعلى يبدأ تكوينه في المرحلة الأوديبية بتقمص الولد شخصية أبيه ويأخذ النضج والاكتمال مع التقمصات التي يقوم بها الشخص لمدرسيه ورجال الفكر والزعماء الذين يدرس سيرهم في المدرسة، أو يقرأ أو يسمع أو يشاهدهم عبر وسائل الإعلام، فيتخزن آراءهم وأخلاقياتهم ومثلهم، ليكونوا عنده الضمير أو الأنا الأعلى، والذي يصبح السلطة الداخلية البديلة عن سلطة الأب الخارجية، فيصبح توجيه السلوك داخليا وليس خارجيا، ويصبح الرقيب على الشخص هو ضميره وليس الخوف من عقاب الوالد.

ومن منا لم يشعر بوخز الضمير عندما يرتكب خطأ، بقصد أو حتى بغير قصد، بل إن مجرد التفكير في الخروج على القيم والتقاليد يصيب الإنسان بالقلق، القلق الداخلي الذي يسببه الضمير وليس الخوف من أن يكشف الآخرون ما قام به.

#### التشخيص:

حتى تتمكن من تشخيص اضطراب القلق العصابي العام لابد من توافر الأعراض المرضية التالية:

- قلق شديد.

- توقع حدوث شيء سيئ حول اثنين أو أكثر من ظروف الحياة بصورة مستمرة معظم الأيام لفترة لا تقل عن ستة أشهر.

- لابد من وجود ستة أعراض على الأقل من الأعراض التالية:

## ١- أعراض ناتجة عن توتر العضلات:

- ارتجاف العضلات أو الرعشة.
- توتر العضلات وآلامها.
- عدم الاستقرار أو البقاء فى مكان واحد فترة طويلة.
- سرعة الإحساس بالتعب والإرهاق.

## ٢- أعراض نفسية للقلق النفسى:

- الإحساس بأنه سوف يفقد الاتزان والوقوع فى هاوية.
- صعوبة التركيز.
- صعوبة الدخول فى النوم بسبب الأرق.
- سهولة الاستثارة والعصبية الشديدة.
- الفزع عند سماع أى صوت مفاجئ.

## ٣- أعراض زيادة نشاط الجهاز العصبى المستقل:

- النهجان والدوخة.
- خفقان القلب والشعور بضربات.
- سرعة ضربات القلب.



- برودة اليدين وعرق الكفين.

- الغثيان والإسهال والاضطرابات الأخرى.

- سخونة الجسم والشعور بارتجافات.

- كثرة التبول.

# الهلع النفسى

3

### 3 - الهلع النفسى

يصاب الإنسان بالهلع النفسى عندما تنتابه نوبات متكررة من القلق الحاد والشديد ويشعر أنه على حافة الموت أو يكاد يفقد عقله ويصاب بالجنون وأنه قد يفقد السيطرة على نفسه.

وهى تأتى على هيئة نوبات مفاجئة من القلق الحاد مع خفقان شديد فى القلب وآلام فى الصدر ويشعر المريض وكأنه يختنق مع دوار فى الرأس، وتختلط عليه الأمور ويظهر كل شىء من حوله وكأنه قد تغير، فلم تعد الأشياء والأشكال كما كانت وأحيانا يحس وكأنه لم يعد هو نفسه، وأن هناك تغيرات قد حدثت له بالإضافة إلى التعرق والرجفة.

ومن أهم الأعراض النفسية التى تصاحب النوبة هو خوف شديد من:

- الموت.

- أن المريض سيفقد صوابه ويصبح مجنوناً.

- أنه سيأتى بأفعال لا يمكنه التحكم فيها.

وتستمر هذه النوبة لأقل من ساعة وتكون غير متوقعة، فهى تحدث فجأة ثم تبدأ فى التحسن تدريجياً وتختفى، وقد يصاب بها الشخص عدة مرات كل أسبوع دون أن يكون لها سبب عضوى.

وأعراض الهلع النفسى تشبه إلى حد كبير أعراض النوبات القلبية أو الربو الحار ولكن إذا أجريت الفحوصات والأبحاث الطبية، فإنه يتضح أنه لا يوجد أساس عضوى لهذه الحالة وأن الحالة نفسية.

### التشخيص:

ولتشخيص الحالة لابد من تكرارها أربع مرات فى شهر واحد، هذا النوع المتوسط الشدة، أما النوع الشديد فيجب أن تتكرر أربع مرات فى الأسبوع ولمدة أربعة أسابيع متتالية.

هذا ويجب ألا يكون هناك سبب واضح ومفهوم للإصابة بهذه النوبة، كالتعرض لموقف خطير يهدد أمن أو حياة المصاب.

كذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع أو من القلق المزمن أو من الاثتين معاً، يزداد شعورهم بالخوف من الأماكن المتسعة، أو الوجود فى أماكن مزدحمة يصعب عليه فيها طلب المساعدة، وأحياناً يشعر بالخجل.

ومع تكرار نوبات الهلع يخشى المريض الخروج من المنزل، وإذا استدعى الأمر خروجه من المنزل فهو يحتاج دائماً إلى مرافق.

ويتجنب المريض الوجود فى الأماكن المزدحمة مثل الميادين والشوارع المزدحمة كما أنه يكون غير قادر على ركوب الأتوبيسات أو القطارات.

ويعانى الشخص المصاب بالهلع النفسى بين النوبة والأخرى من العصبية الزائدة والتوتر والإحساس بالقلق والانقباض والخوف من حدوث نوبات أخرى، وأحياناً يصاب المريض بالاكئاب نتيجة حالته المرضية وتدهور حياته العملية والاجتماعية.

والأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع تكون حياتهم دائماً مليئة بالمشاكل

سواء العائلية أو الوظيفية.

وقد وجد أيضا أن هناك عاملاً وراثياً يظهر بشكل واضح في مرض الهلع، وهذا العامل يصل تأثيره إلى نفس التأثير الذي يسببه العامل الوراثي في مرض الاكتئاب.

كما أن المرضى وذويهم غالباً ما يعانون نسبة ملحوظة منهم من مرض الاكتئاب أو الإدمان على الكحول، كما أن نسبة منهم يعانون من تدلى الصمام التاجي.

والأشخاص المعرضون لنوبات الهلع هذه، معظمهم من ذوى الشخصيات الضعيفة والتي لا تعرف ما تريد، بل أحيانا ما تختلط عليهم الأمور فيما يخص نوعية الجنس الذي ينتمون إليه.

غالباً ما يبدأ مرض الهلع في أواخر العشرينيات من العمر، تزايد في الإناث عنها في الرجال والنسبة هي ٢ : ١.

٥٠٪ من المرضى تتحسن حالتهم خاصة الذين كانوا ناجحين في أعمالهم وحياتهم قبل المرض.

بينما يتحول ٢٠٪ منهم إلى مدمنين للكحوليات والمخدرات رغبة منهم في السيطرة على معاناتهم النفسية.

ويصاب ٧٥٪ منهم بحالات اكتئاب نتيجة لتدهور حياتهم وعدم قدرتهم على التأقلم مع حياتهم العملية والأسرية.

# اضطرابات الخوف

4

## 4 - اضطرابات الخوف

الخوف هو قلق، ولكنه ليس قلقا هائما كالموجود فى مرض القلق، ولكنه قلق مرتبط بموقف معين، أو مكان معين، أو شخص بذاته خارج الشخص نفسه، وأن يكون هذا الشيء أو المكان أو الموقف ليس مخيفا بالدرجة، كما هو متعارف عليه بين الناس كما أنه نتيجة للإحساس بالخوف نجد أن الشخص المصاب يتحاشى أو يتجنب هذا الشيء المخيف له، ومهما حاول المحيطون بالمريض أن يفهموه أن هذا الشئ غير مخيف، فإن هذا لن يبعد الخوف عنه.

تعتبر هذه المخاوف شارة مرضية غير منطقية، لا يعرف المريض سببا لها كما لا يستطيع التخلص منها أو التحكم فيها، وفى الوقت ذاته يشعر أن سلوكه فى بعض المواقف يثير الخوف والقلق ويعمل على إثارة ضحك وسخرية الآخرين.

وهكذا يدخل الإنسان فى دائرة مغلقة، الخوف يسبب له الابتعاد والتجنب وتوقع حدوث هذه المخاوف فيزداد خوفه ويزداد ابتعاده وتجنبه له.

وهذا الخوف المرضى، قد يكون عرضا مصاحبا لبعض الأمراض النفسية الأخرى كالاكتئاب والوسواس القهرى والفصام.

وفى هذه الحالة فإن أعراض الخوف تكون مرتبطة بالمرض الأساسى، تزداد وتخف مع زيادة وخفة هذا المرض.

أما إذا كان الخوف هو المرض الرئيسى، ولا يتبع أية حالة نفسية أخرى، ويكون

هو المعاناة الأساسية للشخص، فيجب في هذه الحالة أن نشخص المرض على أن اضطراب الخوف.

والخوف بأنواعه المختلفة، ما عدا الخوف الاجتماعي تزيد نسبته في الإناث عن في الذكور ربما لأن الذكر له القوة البيولوجية ما يجعله قادرا على مجابهة المواقف المختلفة أكثر من الإناث، أو لأن الدور الاجتماعي للرجل يحتم عليه أن يكون شجاعا مقداما أو لأن الرجال عادة لا يعترفون بأنهم يخافون، فكثير منا نحن الرجال عند مخاوفه المتعددة والتي يحتفظ بها لنفسه وتظل سرا دفيننا لا يعرفها أحد.

للخوف ثلاثة أنواع رئيسية هي:

١- الرهاب الاجتماعي.

٢- رهاب الأماكن المتسعة.

٣- الرهاب الخاص.

### (١) الرهاب الاجتماعي:

هو الخوف من مواجهة الناس، خصوصا في الاجتماعات التي يحضرها قليل من الناس، لأن الشخص المصاب بهذا النوع من الرهاب يعتقد أن الناس دائما تتفحصه وتنتقده وهو لا يتحمل هذا الوضع، وذلك لأنه لا يعتد بنفسه ولا يثق بها لذلك لا يستطيع التحدث أمام الجمهور أو يلقي محاضرة، كما أنه يخاف أن يأكل في مكان عام، فهو يخشى من أن يصاب بالفثيان أو الرغبة في القيء أمام الناس، وقد يحمر وجهه وترتجف يده مما يجعل مظهره غير لائق.

كما أنه كثيرا ما يشعر برغبة ملحة ومتكررة في التبول عندما يكون في اجتماع مثلا، مما يجعله غير مستقر، ولا يستطيع التركيز، ويفكر في الهرب خارجا.



كذلك فإن الشخص المصاب بالرهاب الاجتماعى يرتبك جدا أمام الجنس الآخر ولا يستطيع التصرف بلياقة وعدم تكلف.

الخوف الشديد من هذا النوع يفضى بصاحبه إلى السلوك التجنبى، أى محاولة تجنب المواقف المثيرة للخوف، مما يؤثر على حياته الاجتماعية ويحدد علاقاته مع الآخرين.

وقد يتدخل الخوف فى أدائه العملى والوظيفى، مسببا له إضطرابا فى عمله، وأحيانا عدم حصوله على ما يستحق ماديا وأديبا من عمله بسبب عدم قدرته على الشرح والحديث عن عمله أمام رؤسائه.

ويجب أن نفرق بين الرهاب الاجتماعى والخوف الطبيعى من الحديث العام أو القلق الذى يصاحب الإنسان عادة قبل تعرضه لمواقف اجتماعية مختلفة، أو محاولة تجنبها والبعد عنها التى قد تسبب الشعور بالضيق والقلق عند بعض الناس.

ويرجع السبب فى إصابة الشخص بالرهاب الاجتماعى إلى حدوث إصابة سابقة بالقلق نتيجة مثير مخيف فعلا، ويكون هذا الموقف قد صاحبه مثير آخر غير مخيف.

وعندما تتكرر مصاحبة الموقفين لبعضهما عدة مرات، ينتج عن ذلك ارتباط شرطى لدى المريض، ويصبح الموقف غير المثير مسببا للقلق والخوف.

## ( ٢ ) رهاب الأماكن المتسعة :

وهو الخوف من الأماكن المفتوحة التى يمكن أن تعرضه لمواقف يصعب الهروب منها، أو قد يكون خوفه من صعوبة إسعافه أو تقديم العون والمساعدة له إذا حدثت له أعراض الرهاب فجأة.

والذين يصابون بهذا النوع من الخوف أو الرهاب يخافون أيضا من أن يبقوا بالمنزل منفردين، والشخص المصاب يسيطر عليه فكرة أنه وسط هذه الساحة قد يصاب بالاختناق أو الإغماء فلا يلاحظه أحد ولا يجد مخرجا، لأن كل واحد مشغول بنفسه، ولا يدري عن الآخر شيئا، لذلك فيمكن للشخص المصاب ارتياد الميادين، وما يؤدي إليها من طرق ووسائل مواصلات إذا رافقه شخص معين يطمئن إليه. ومن الأعراض المصاحبة لهذا النوع من الخوف هو نوبات الهلع.

وكثيرا من حالات رهاب الأماكن المتسعة تظهر أعراضها عقب تغيير أساسى فى حياة الفرد، تغيير يهدد كيانه ويعرضه للخطر، كوفاة العائل، أو فقدان الوظيفة، وفى أحيان قليلة ربما يحدث مرض الخوف هذا عقب الإصابة بمرض عضوى خطير كنبوية قلبية أو نزيف حاد.

ويصيب المرض ضحاياها فى سن العشرينيات أو الثلاثينيات وقد يستمر لعدة سنوات.

### (٣) الرهاب الخاص،

الرهاب الخاص يعنى الخوف الثابت من شىء محدد سواء كان موقفا أو مكانا أو حيوانا أو حشرة.

وأكثر أنواع الرهاب الخاص انتشارا هو الخوف من الحيوانات مثل الكلاب كذلك الخوف من الثعابين والحشرات والفئران.

وفى جميع أنواع الخوف تظهر الأعراض العضوية للقلق واضحة جلية فتتسارع دقات القلب وترتعش الأطراف، إلا أن الخوف من منظر الدم قد يؤدي إلى بطء دقات القلب كما يؤدي إلى الإغماء.

# الوسواس القهري

5

## 5- الوسواس القهرى

الوسواس القهرى هو اضطراب يتميز بأنه تكرار للفعل أو الفكرة بالرغم من أن المريض يعرف جيدا أنها فكرة غير معقولة وغير مقبولة، ويحاول مقاومتها، ولكن هذه المقاومة تسبب له قلقا شديدا ثم سرعان ما تفشل.

ويضطرب المريض لتكرار الفعل أو التفكير فى الفكرة نفسها، والتي تكون شديدة الإزعاج للمريض، وتؤدى إلى تدهور حياته العملية والاجتماعية.

من الأمثلة الشائعة لهذا المرض النفسى أن تتسلط على عقول بعض الأفراد فكرة معينة بشكل غير عادى، وتتردد هذه الفكرة بشكل مبالغ فيه، وعلى الرغم من أن الفرد يدرك أن هذه الفكرة غير منطقية وغير معقولة، إلا أنه لا يستطيع التخلص منها.

فهناك بعض الناس من تسيطر عليهم فكرة ثابتة بأن أيديهم قذرة، ولاشك أن تسلط هذه الفكرة تجعلهم يقومون بغسل أيديهم على الدوام فى مناسبة وغير مناسبة، نجدهم مثلا إذا صافحوا أحد الناس يسرعون إلى غسل أيديهم، وإذا تناولوا بقية نصف جنيه من أحد الباعة فإنهم بمجرد وصولهم للمنزل يقومون بتطهير النقود بمطهر، إلى آخر ذلك من السلوك الشاذ غير المألوف فى أمثال هذه المواقف.

ومن الأمثلة الأخرى التى يدل بها هذا المرض النفسى ما تقوم به الأمهات من

سلوك شاذ نحو أبنائهن، حيث تسيطر عليهن فكرة خاطئة وهى أن أولادهن فى خطر دائم، فإذا ما تغيب أحد أطفالهن فى المدرسة يكون ذلك مثار شكوك كثيرة تبدو فى سؤالهن المستمر عن الطفل إما فى المدرسة أو عند الجيران للتأكد من أنه لم يتعرض لأى خطر.

وسنوضح فيما يلى بعض الوسوس القهرية الشائعة، وهى التكرار القسرى، والأفعال القسرية المتتابة والنظام القسرى والسحر القسرى والأفعال القسرية المناهضة للجميع.

وسنتناول فيما يلى كلا من هذه المظاهر.

### التكرار القسرى؛

لايعتبر التكرار العادى لعمل فى حد ذاته مظهرا من السلوك المرضى، إلا إذا تدخل فأثر تأثيرا سيئا فى العلاقات الاجتماعية عند الشخص، وأقام عائقا بينه وبين إشباعه لحاجاته، فإذا به ينفق من جهد بما لايتناسب مع أوجه نشاطه اليومى فيقوده هذا إلى سلوك غير مناسب ليس له ما يبرره.

فيجد مثلا أن كثيرا من ربوات البيوت يلحجن فى التأكد كل مساء قبل ذهابهن إلى الفراش من أن أبواب البيت ونوافذه مغلقة، وأن صنابير المياه والغاز محكمة وأن الأطفال فى أسرتهن هادئون، وقد يدل إلحاحهن على ممارسة هذا الروتين على عدم اطمئنانهن الشخصى.

إلا أننا لايمكننا بحال من الأحوال أن نعتبر هذا السلوك على أى نوع من الأفعال القسرية المرضية، بل إنه على العكس من ذلك يعتبر نوعا من الحيطة والحذر من جانب هؤلاء السيدات.

أم ربّات البيوت الحذرات اللائى يذهبن المرة تلو المرة ليعدن النظر على كل شيء فعلته، إذ يبقين محرومات من الراحة وقلقات لما يساورهن من وهم حول إمكانيات وقوع خطأ أو نقص فيما أنجزته من عمل، فإن مواظبتهن التى تتباين فى شدتها أثناء الليل، فتصبح عبثاً ثقيلاً على كواهلهن فتقلق راحتهم وتزج بهن فى صراع مع الآخرين بوجه عام غير قادرات على مقاومة تكرارها بسبب قلقهن المضطرد، فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعتبرون قلقين فحسب، بل إنهم أكثر من ذلك يعانون من التكرار القسرى وهو نوع من السلوك المرضى.

وكثيراً من درجات التكرار القسرى الخفيفة لاتعدو أن تكون تعبيرات عن عدم الاطمئنان العام أو عن الريبة والشك أو عن ضمير مبالغ فيه من حيث درجة التزمت.

إن آلافاً من الأشخاص الذين تظهر فيهم دائماً مثل هذه الميول يكونون قادرين على أن يكبحوها بحيث تصبح مفيدة نوعاً ما، وبالتالي متمشية مع الظروف المحيطة بهم، فإذا أصبحوا فى مواقف تبدو لهم مهددة لأنهم، أو إذا تقوى اتجاهاتهم القسرية الخفيفة بطريق غير مباشر، فإن المرض القسرى قد تزيد حدته.

### الأفعال القسرية المتابعة،

فى هذه الحالات يقوم المصاب بمجموعة أفعال متتابعة، ومن أمثلة ذلك ما يفعله بعض الناس عند ارتداء ملابسهم حيث نجدهم يخضعون لنظام رتيب وينفذونه بدقة، فالحذاء الأيمن مثلاً لا بد أن يلبس قبل الأيسر، وإن خالف الشخص ذلك فإنه يشعر بضيق شديد، ولكى تتوافر له الراحة فلا بد من إعادة العملية من جديد حسب النظام القسرى الذى يؤثره.

وفى بعض الأحيان تسيطر هذه الحالة المرضية على سلوك الشخص بصفة عامة

حيث نجده يعيد كل عملية يقوم بها ويراجعها المرة تلو المرة وينتج عن ذلك بالطبع تعطيل أعماله وإبطال مواعيده.

### النظام القسرى:

هناك نوع ثالث من الأفعال القسرية يكون على شكل اتباع نظام رتيب، لا يعاد عنه، يتعلق عادة بالنظم الخاصة فى حياتنا اليومية، فالأخذ به مثلا يجب أن ترتب الأشياء بشكل معين فى الدولاب الخاص بها بحيث إذا حدث أى انحراف عن الوضع المرسوم فإن الشخص يشعر بقلق زائد حتى إنه لا يستطيع النوم أو الشعور بالارتخاء.

ومن الأمثلة الأخرى لهذا النوع من الأفعال القسرية التدقيق الشديد فى إدارة المنزل، أو تألم ربوات البيوت من الزوار عندما يحركون قطع الأثاث أو ينقلون المفارش من أماكنها.

ويجب ألا ينظر إلى هذه الأعمال على أنها فضيلة، فهى فى الواقع تعتبر نظاما قسريا.

### السحر القسرى:

هناك بعض الأفراد الأسوياء فى بيئتنا يعتقدون فى الأحجية والرقيات، وهناك البعض الآخر من يؤمن أن مجرد ترتيله جملة أو ذكر عبارة تعتبر خطوة هامة قبل البدء فى أداء عمل من الأعمال.

ويختلف سلوك الشخص العادى عن الشخص المريض بالأفعال القسرية، فى أن الشخص الثانى يبدى اعتمادا زائدا على أساليب السلوك السابقة لدرجة أنه

لايستطيع أن يخطو خطوة دون الالتجاء إلى الأساليب السحرية السابق الإشارة إليها، وإذا لم تيسر له الظروف ذلك فإنه يشعر بالقلق الشديد.

إن هذا الاستعمال المبالغ فيه للأساليب السحرية، وهذه العلاقة التي تتميز بالقلق الزائد عند استعمال هذه الأساليب في حياتنا اليومية، هي التي تميز السحر عن السحر القسرى عن السحر العادى.

## الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع:

وأهم هذه الأنواع:

### ١- السرقة القسرية:

قد نجد سيدة أنيقة غنية تقوم بسرقة أشياء تافهة من المحلات التجارية التي ترتادها، وعندما تضبط السيدة بالسرقة فإن الخجل يبدو على وجهها وتشعر بالخزى والعار، وهي لاتستطيع أن تقدم تفسيرا لسلوكها إلا أنها مدفوعة دفعا.

وأهم ما يميز السرقة القسرية هو أن الشخص الذى يقوم بها يشعر دائما بالخطر والاضطراب الحاد، وأنه تحت تأثير هذه المشاعر يميل إلى إيقاع الأذى بالآخرين.

### ٢- الفيتيشزم القسرى:

يكثر هذا المرض النفسى بين الرجال الذن يجمعون أشياء تثيرهم جنسيا وهي عادة تكون جزءا أو ملكا لامرأة، فمثلا إذا وجد المريض أن منديل سيدة ما، له قيمة جنسية لديه، فلا بد عليه أن ينتزعه منها، وكذلك الحالة بالنسبة لشعر المرأة



الذى يشعر المريض بقيمته جنسيا، فلا بد عليه أن يقصه من رأسها مباشرة وبدون علمها، وكذلك بالنسبة لحذاء المرأة، فلا بد أن يخلصه من قدمها مباشرة.

وفى أغلب هذه الحالات لا يعتدى المريض على أقربائه أو أصدقائه أو حتى على جيرانه.

٣- ثمة مجموعة أخرى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع يمثل فيها الرجال النصيب الأكبر من الإصابات، هذا النوع من الانحرافات يتمثل فى التطلع الجنسى والتأمل فى جسم الشخص من الجنس الآخر، وفى استعراض الجسم دون خجل وفى استراق السمع وفى الاحتكاك بالغير وملامسة أجسامهم وفى كشف أسرار الناس والوقوف على حقيقة أمرهم.

ويعتقد بوجه عام أن الأحداث غير السارة وقعت فى الحياة المبكرة للشخص وسوء فهم المعايير الاجتماعية والتعويضات عن الكبت العنيف الذى يتصل بالاستطلاع الجنسى أمام الطفولة، تلك العوامل تلعب أدوارا حاسمة فى إظهار مثل هذه الأفعال القسرية التى يجب أن ننظر إليها على أنها سلوك جنسى غير ناضج من الوجهة الاجتماعية والحيوية.

وتفسر حالات الأفعال القسرية وحالات الوسوس المتسلطة تفسيرات مختلفة منها:

- يحدث هذا المرض النفسى أحيانا كوسيلة من وسائل التعبير عن حالات القلق الناجم عن الصراعات النفسية التى تنتاب الفرد.

والذى يحدث فى هذه الحالات أن يعبر المريض عن هذا القلق ببعض الكلمات بدلا من التفكير فى القلق ذاته.

وفى حالة التعبير هذه تقل درجة التوتر الناجمة عن وجود فكرة معينة من ذهن المريض.

- يحدث هذا المرض فى بعض الحالات بسبب وجود رغبة تكون إلى حد ما لاشعورية وهذه الرغبة تتجه نحو شىء لايسمح الأنا بوقوعه أو الاتجاه نحوه كما يوجد من جهة أخرى خوف شعورى يكون بمثابة إرجاع تلك الرغبة.

والذى يحدث فى أمثال هذه الحالات نقل تام للخوف من مصدره الحقيقى إلى موضوع مرتبط به.

### تفسير فرويد:

إن حالات الوسوس والأفعال القسرية تحدث للمريض الذى كان لديه خبرة جنسية نتيجة إغراء كان المريض قائما فيها بدور سلبى.

وبعبارة أخرى إنها خبرة جنسية فيها عدوان جنسى على المريض فى طفولته المبكرة.

وبعد ذلك عندما يصل الشخص إلى النضج الجنسى فإنه يكبت ذكريات تلك الخبرات الجنسية المبكرة.

تقوم الذات بحماية نفسها من هذه الفكرة المكبوتة بأنواع من السلوك الحصارى والقهرى أو الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف مثل:

١- الخوف من النجاسة.

٢- الخوف من الناس.

٣- الخوف من الجروح، الخوف من الدم.

وفى الحقيقة إن محاولة فرويد تفسير السلوك الحصارى بأنه مبنى بأكمله على الأفكار الجنسية المكبوتة تفسير غير ملائم.

**والأفضل أن تفسر هذه الأمراض تفسيراً ديناميكياً فنقول:**

إن الإحباط المستمر في المجتمع أو التهديد بحرمان أو إحباط إشباع الدوافع  
السيكولوجية قد يترك الكائن الحي في حالة توتر يؤدي إلى حدوث قلق.

فالفرد يريد التخلص من القلق أو تخفيف حدة القلق عن طريق الحالات الحصرية  
والقهرية والمخاوف، ومعنى ذلك أن السلوك السيكاثيني بمظاهره المختلفة هو ميل  
ووسائل دفاعية ضد حالات قلق أو تخلف من قلق.

وفي كثير من الحالات تظل هذه الأفكار أو الأعمال الحصارية والقهرية عادة  
حتى بعد مضي وقت وزوال المثيرات المسببة للقلق، أي أن هذا الأسلوب يتحول إلى  
اتجاهات للتخلف عن مثيرات لقلق بين المريض والمواقف المختلفة التي تمر بها.

# علاج القلق

6

## 6- علاج القلق

الأمراض العصابية كالقلق والخوف بأنواعه تحتاج إلى العلاج النفسى أكثر من حاجتها إلى العلاج بالعقاقير.

-العلاج النفسى التحليلى فى العمق والذى يقوم على الاستبصار:

فى هذا النوع من العلاج يحاول الطبيب أن يرجع بالمريض إلى ذكرياته الأولى وما مر به من أحداث، ونوعية العلاقات التى كانت بينه وبين القائمين على تربيته، خصوصا فى السنوات الخمس الأوائل من العمر، والذى يفترض فيها أن يكتمل جهازه النفسى حسب النظرية التحليلية.

وعلى المعالج النفسى أن يشجع المريض على الرجوع إلى الوراثة رويدا رويدا، وجلسة بعد جلسة حتى يتذكر ما حدث والجو الذى كان يحيط به وهو فى السنتين الرابعة والخامسة من العمر.

وأداة المعالج فى هذا هو التداعى الحر، وهو أن يترك المريض يتكلم فى أى موضوع يعن له، أو يخطر له على بال دون توجيه، ودون تدخل فى سياق الحديث، إلا إذا توقف المريض عن الكلام، أو نضبت أفكاره، ولم يعد باستطاعته مواصلة الحديث، فعندئذ فقط يتدخل المعالج ليشجع المريض على مواصلة الحديث.

وتعتبر عملية توقف المريض عن مواصلة الحديث، أو تكلمة تفاصيل القصة نوعا من المقاومة من الجهاز النفسى للمريض، لأن النقطة التى تظهر عندها هذه

المقاومة هي غالبا ما تكون نقطة هامة في علاقات المريض مع من حوله وسوف تظهر الصراع الذي نشب بين الطفل وأبيه على وجه الخصوص، هذا الصراع المملوء بالرغبات العدوانية والجنسية والتي لا يريد المريض أن يسردها على مسامح المعالج إلا بعد محاولات عديدة بعد أن تكون الحواجز قد تكسرت بينه وبين المعالج الذي اكتسب ثقته وأصبح لا يجد صعوبة في كشف أسراره أمامه.

إن ظهور المقاومة أثناء جلسات التحليل النفسى ستجعل المعالج الخبير يضع يده على العمليات العقلية الدفاعية التي يستخدمها الأنا والتي تسببت في ظهور أعراض المرض النفسى.

ومناقشة هذه الدفاعات سوف تجعل المريض يستبصر بالصراعات الداخلية التي تعمل في نفسه والتي كانت وراء معاناته، وعلى المعالج أن يبسط المعلومات النفسية للمريض، ويساعده على تفسير ما يحدث له أثناء الجلسات حتى يستطيع المريض أن يتفهم العملية التحليلية والتي يصل من خلالها إلى صراعاته النفسية القديمة، وعلاقتها بما هو فيه الآن.

ويساعد المعالج المريض على أن يتنفس عن كل الانفعالات التي بداخله والتي كان يشعر بها تجاه والده، وكلها انفعالات عدوانية وغاضبة وباستطاعته الآن إخراجها والتعبير عنها، دون خوف من عقاب الوالد لولده الذي يخاف على نفسه وعلى جسمه وخصوصا على أعضائه التناسلية من عدوانه.

إن رجوع المريض إلى هذه الفترة الماضية من مراحل تكوينه النفسى، وتنفيسه عما يحتبس بداخله من انفعالات دون خوف مع مساعدة المعالج النفسى له للاستبصار ربما يحدث له يعتبر أساس نجاح العلاج بهذه الطريقة التحليلية، ويعتبر تصحيحا للتجربة العاطفية التي مرت به في صغره، والتي لم يستطع وقتها التعبير عنها التعبير الكامل، بل كبتها وظل يكتبها حتى ظهرت في مستقبل حياته على هيئة أعراض عصابية، أعراض القلق والخوف.

عندما يتعرف المريض على ما يدور بداخله، ويفرغ ما يعتمل في نفسه من انفعالات متضادة وغير معقولة، ويستبصر بالصراعات التي عاشها سابقا وأنها تكرر نفسها في الوقت الحاضر، ويحاول أن يتبنى مواقف ومعاملات جديدة، أكثر تفتحاً وواقعية، يكون الوقت قد حان لإنهاء هذه الجلسات، بعد أن يشجع الطبيب المريض على أن يواجه مشاكله بنفسه، وأن يكون أكثر استقلالاً وتحملاً للمسئولية، وأن ينهى اعتماده على المعالج، ويثق بنفسه وبقدرته على السير مستقلاً في هذه الحياة.

### العلاج النفسى التحليلى السريع:

وهو نوع من العلاج بالجلسات النفسية، يقوم مثل سابقه على الاستبصار بالصراعات القديمة وتفهم بالمشاكل الآنية، والتنفيس عن الانفعالات المكبوتة، ثم تبني حلولاً أكثر واقعية، حتى تخف المعاناة وتختفى أعراض المرض النفسى، على أن يتم كل ذلك فى أقصر وقت ممكن ستة أشهر أو أقل قليلاً، وذلك بتجنب طريقة التداعى الحر، وأن يكون المعالج النفسى أكثر إيجابية، وأن يوجه المريض إلى المشكلة الحالية الأكثر أهمية وعليه أن يأخذ به إلى تذكر المشاكل والمواقف السابقة التى لها علاقة بهذه المشكلة، دون استطراد والدخول فى تفاصيل لاداعى لها.

### العلاج السلوكى:

العلاج عند السلوكيين هو إطفاء الخوف، وذلك بتعريض الشخص للموقف أو المكان أو الشئ الذى يخاف منه واستمرار هذا التعرض حتى ينطفئ الإحساس بالخوف، ويتم ذلك دون الرجوع إلى الماضى أو الدخول فى عمليات تذكر لأحداث قد مر عليها وقت طويل، ومن الصعب تذكر تفصيلاتها ودون استبصار ولا مناقشة ولا تفسير.

وهناك عدة أنواع للعلاجات السلوكية من أهمها الآتى:

### - التحصين التدريجى:

يقوم المعالج بسؤال المريض عن الأشياء التى يخاف منها ويقوم بعمل ترتيب هرمى لها، بحيث يكون أقل الأشياء تخويفا فى القاعدة وأكثرها فى القمة، ثم يعرض المريض خلال جلسات العلاج السلوكى إلى الأقل تخويفا، ثم يتدرج التعرض لما هو أكثر تخويفا وهكذا حتى نصل إلى القمة.

والتعرض هذا يمكن أن يكون تعرضا فى الخيال أو تعرضا واقعيا.

إن طريقة التحصين التدريجى فى العلاج يفيد المرضى الذين يعانون من الرهاب الخاص أو المفرد، ولا يفيد فى حالات مرضى رهاب الساحة.

### ٢ - العلاج بالفم أو الإغراق:

هذه الطريقة من العلاج مناسبة لحالات مرضى رهاب الساحة، وفى هذه الطريقة يتم تعريض المريض للموقف الأكثر إخافة مرة واحدة، وتركه فى هذا الموقف أو المكان حتى تهدأ جميع الأعراض النفسية والجسمية، مع عدم السماح له بالخروج من المكان والهرب منه حتى تختفى الأعراض تماما، وعدم التهاون فى ذلك أو الرضوخ لتوسلاته أو الاهتزاز أو التراجع من قبل المعالج عندما يجد أن الأعراض تشتد على المريض ويصاب بنوبة هلع حادة أو حتى يغمى عليه.

إن العلاج بالفم يحتاج إلى حوالى ٧٥ دقيقة أو أكثر حتى يتعود المريض على المكان تماما، وبعض المعالجين يعطون بعض المهدئات قبل البدء فى جلسة الإغراق هذه كمحاولة لتقليل الأعراض التى تظهر على المريض أثناء الجلسة ولمساعدته على تحمل هذه النوعية المرهقة والطويلة من العلاج.



### ٣- التدريب على المهارات الاجتماعية ،

وهذه الطريقة تفيد في علاج الرهاب الاجتماعى، وذلك بتدريب الشخص على كيفية التعامل عندما يكون وسط مجموعة من الناس.

إن هذه التدريبات تساعد المريض على التخلص من مواجهة الناس، خصوصا أنها تتم بتعريض حقيقى للمواقف الاجتماعية التى يخافها المريض ولكن فى جو أكثر أمانا، حيث يكون المالج أو مساعده بصحبة المريض، يسانده ويعضده ويشجعه مما يساعد المريض على الصمود فى مواجهة الموقف السخيف.

### ٤- الاسترخاء ،

وهو أن نجعل المريض يسترخى تماما عضليا وذهنيا ووجدانيا.

والاسترخاء العضلى يكون بجعل المريض يستلقى فى فراش مريح واعطائه التعليمات فى صوت هادئ عميق، والإيحاء له بأن باستطاعته أن يجعل عضلاته تسترخى.

والاسترخاء الذهنى يحدث عندما تعطى المريض التعليمات بالأ يفكر فى شيء وأن يتخلص من أية أفكار تلح عليه فى ذهنه، وتكرر هذه التعليمات حتى يستطيع المريض أن يوقف تفكيره تماما ولا يفكر فى شيء.

كذلك الاسترخاء الوجدانى يمكن الوصول إليه عن طريق الهدوء النفسى، وإبعاد التوترات والانفعالات وعدم الاستجابة للمشاكل أو الضغوط النفسية.

إن الاسترخاء يعتبر علاجا فى حد ذاته، إذ أن مزاولة الاسترخاء مرة أو أكثر كل يوم تعطى الجسم والنفس معا راحة كبيرة، يستطيع الشخص بعدها أن يزاوّل نشاطه ويسيطر على مخاوفه وما يثير القلق فى داخله.

## ٥- التغذية الحيوية الرجعية ،

وذلك بتركيب جهاز صغير فى يد المريض يقيس النبض، أو جهاز آخر لقياس ضغط الدم أو جهاز ثالث يقيس التوتر فى العضلات.

وهذه الأجهزة تجعل المريض يرى بعينه من خلال العداد المثبت بالجهاز، أن الاسترخاء يقلل من سرعة النبض ومن ضغط الدم، فيشجعه ذلك على أن يسترخى أكثر وأكثر، وتجعله يعلم أنه قادر على التحكم فى عملياته الحيوية.

## العلاج بالعقاقير:

معظم حالات القلق والخوف يمكن التغلب عليها باتباع طرق العلاج النفسى المختلفة دون اللجوء إلى استخدام الدواء.

ولكن إذا كانت الأعراض شديدة، ووجودها يزيد من حدتها وفشلت كل المحاولات العلاجية الأخرى فإن على الطبيب المعالج أن يصف الدواء المناسب للمريض.

ويمكن أيضا أن يقوم الطبيب بوصف الدواء للمريض جنبا إلى جنب مع جلسات العلاج النفسى سواء التحليلية أو السلوكية.

## العلاج التدعيمى:

إن الحالات النفسية والعقلية لا بد أن لها أسبابا شخصية وعائلية واجتماعية ومادية، بل حتى الجو العام والمناخ السياسى فى الدولة وفى العالم ويؤثر على نفسية الشخص، وخصوصا إذا كان مريضا نفسيا.

ومناقشة هذه المشاكل مع المريض هي الركيزة الأولى وحجر الزاوية المتين بالنسبة للعلاج النفسى.

إن الأولى بالطبيب النفسى أن تكون مقابلته للمريض هي مقابلة ودودة، تأخذ الوقت الكافى حتى تنشأ علاقة بين الاثنين يمكن عن طريقها أن يصارح المريض الطبيب بمشاكله وخصوصياته والتي بمناقشتها قد تخف أعراض المرض حتى بدون جلسات نفسية مطولة وبدون وصف أى دواء.

هذا العلاج اكتسب اسم العلاج التدعيمى لأن الطبيب النفسى يجب أن يكون دعماً للمريض وعضداً له، يلجأ المريض إليه وقت الشدة، ويستغيث به إذا ألم به مكروه، ويجده فى أى وقت جاهزاً لتقديم المساعدة والدعم.

وفى هذا النوع من العلاج، يأخذ الطبيب دوراً أكثر إيجابية، وينفذ مباشرة إلى المشكلة الملحة الآنية التى يعانى منها المريض، ويتعاشى الكلام الكثير عن الماضى، ولا يحضر فى عمق لاشعور المريض.

كما أن على الطبيب أن يحتوى معاناة المريض وقلقه ومخاوفه، وأن يشاركه المريض، ذو النفسية الضعيفة التكوين وأن يساعده مساعدة فعالة فى التصدى لمشاكله.

# تحليل أسباب القلق

## 7- تحليل أسباب القلق

هناك خطوات أساسية ثلاث يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها وهي:

١- استخلص الحائق.

٢- حل هذه الحقائق.

٣- اتخذ قرارا حاسما، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث، وعلمنا أن نستخدمها لنحل المشكلات التي تعيننا، وتحيل أيامنا ولياليها إلى جحيم لا يطاق.

### (١) استخلص الحقائق:

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق؟

لأننا ما لم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا، عقلا، أن نحل مشكلتنا فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لانهاية لها. إن نصف المشكلات التي تسبب القلق، سببها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرار ما.

إذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها.

فما تظن أكثرنا يفعل؟

إننا قلما نعنى بالحقائق إطلاقاً، وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق فإنه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه، ولا يعنى بما ينقضها، أي أنه يسعى إلى الحقائق التي تبرر عمله، وتتسق مع أمانيه، وتتفق مع الحلول السطحية التي يريثها.

والعلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا، وأن نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة.

وليس هذا سهلاً ميسوراً مع وجود القلق، فإننا إذ نقلق نصبح مطية لعواطفنا، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة:

أ- عندما تحاول استخلاص الحقائق تظاهر كأنما تستخلصها لا لنفسك وإنما لشخص آخر، وهذا الاتجاه الذهني يساعدك على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق مجردة عن العاطفة.

ب- في أثناء جمع الحقائق، تظاهر كأنك ممثل الاتهام في ساحة المحكمة، أو بمعنى آخر حاول أن تستخلص الحقائق المضادة لمصلحتك.

ثم دون المجموعتين من الحقائق التي في مصلحتك والتي تنافي مصلحتك، وادرسهما جيداً، وغالباً ما تجد الرأي السديد شيئاً يتوسط هذين النقيضين.

## (٢) حل هذه الحقائق:

إن الحصول على الحقائق التي تعمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئاً حتى نحللها ونفسرها.

وإن من الأسر تحليل الحقائق بعد تدوينها، بل إن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلاتنا، هو في ذاته شوط طويل في طريق الوصول إلى قرار معقول.

## (٣) اتخذ قراراً حاسماً، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار:

لقد أثبتت التجربة، الفائدة العظمى لاتخاذ قرار حاسم، أما التغاؤل عن اتخاذ قرار، والدوران حول المشكلة بلا هدف، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الانهيار العصبي.

وقد وجد أن مقدار خمسين في المائة من القلق يتلاشى عندما نبدأ بتنفيذ القرار الذي اتخذناه.

ومن ثم فإننا نطرد تسعين في المائة من القلق، باتخاذ هذه الخطوات الأربع:

- تدوين الأسباب التي أثارته القلق لديك بوضوح تام.
- تدوين الخطوات التي تستطيع اتخاذها للقضاء على القلق.
- اتخاذ قرار حاسم.

- البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه.

وعندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه، ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا، ولا تتردد، ولا تحجم، ولا تراجع خطواتك، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام، ولا تنتظر إلى الوراء بل اقدم على تنفيذ قرارك دون خوف ولا وجل.

**كيف تتخلص من التعب؟**

**8**



## 8- كيف تتخلص من التعب؟

إن العمل الذهني وحده لا يؤدي إلى التعب، والمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر أو اثني عشرة ساعة بقوة لاتهن ولا يدركها الإجهاد.

فإذا كان المخ الإنساني لا يصيبه التعب قط، فما الذي نشعرنا بالتعب إذن؟ يقول الأطباء النفسيون إن معظم التعب الذي نشعر به ناتج عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية.

إن الجانب الأكبر من التعب الذي نشعر به ناشئ عن أصل ذهني، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني لهو غاية في الندرة.

إن مائة في المائة من التعب الذي يحسه العمال الذي يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية.

السرور، الرضاء، التبرم، الضيق، الإحساس بعدم التقدير، القلق تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين بالتعب، ويقلل من إنتاجهم ويرسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم مصابون بالصداع العصبي الذي لا أصل عضوي له.

نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا في أجسامنا.

إن المجهود الشاق في حد ذاته قلما يسبب التعب، وإنما القلق والتوتر والثورات العاطفية هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب، ولو بدا أن المجهود العقلي

أو الجسماني هو الأصل والسبب.

فاعلم أن العضلة المتواترة هي عضلة عاملة أردت أم لم ترد، فأرخها وادحر نشاطك لأعمال أهم وأجدي.

كف الآن عن القراءة حيث تكون، وراجع الوضع الذي تتخذه، هل أنت ممنع بجذعك على الكتاب؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس في استرخاء على المقعد؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة؟

فإذا لم يكن جسمك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق، فإنك الآن، وفي هذه اللحظة، تتسبب في خلق توتر عصبي وعضلي، أي أنك بمعنى آخر تتسبب في خلق تعب عصبي.

فما الذي يحدوك إلى خلق هذا التوتر الذي لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهني؟

لقد وجد أن السبب الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى إحساس بالمجهود مصاحب له والإخاب العمل، وفشل المجهود، ومن ثم فإننا نتحنى بجذوعنا أو نشد عضلاتنا أو نرجع بأكتافنا إلى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي نشعرنا بالمجهود الذي نبذله وهو شعور لا أهمية له إطلاقا.

**فما علاج هذا التعب العصبي؟**

**الاسترخاء**

تعود الاسترخاء بينما أنت تزاول عملك كائنا ما كان ولا تحسب أن هذا الأمر أمر هين، فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك.

## وكيف تسترخي؟

هل تبدأ بذهنك أولاً، أم تبدأ بأعصابك؟

لا تبدأ بأيهما، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك.

ولنقم هنا بتجربة أولية، لنرى كيف تؤثر ثمارها، ولنتخذ عينيك موضوعاً للتجربة.

اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها، فإذا وصلت إلى خاتمتها، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك، وأغمض عينيك، وقل لعضلات عينيك في صمت:

استرخي..... استرخي..... كف عن التوتر..... استرخي.

وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة.

والآن.... ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك

وتسترخي؟

فها أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء، ويسعدك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكك، ووجهك، وعنقك، وكفيك، وجسدك جميعاً، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم.

إن إرخاء عضلات العينين كفيلاً وحده بأن يزيل توتر الجسد كله، ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبي الذي يستنفده الجسم كله، وهذا أيضاً هو السبب في أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم في أعينهم، دون أن يعلموا أن السبب في ذلك هو توتر عضلاتها.

إن في وسعك أن تسترخي أينما كنت، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهداً في سبيل هذا الاسترخاء، فالاسترخاء ليس مجهوداً يبذل، وإنما هو امتناع تام عن كل

مجهود، وابدأ الاسترخاء دائما بإرخاء عضلات عينيك ووجهك.

واليك أربع نصائح تعينك على إتقان الاسترخاء:

١- استرخ أينما كنت، دع عضلات جسمك تتراخي كما يتراخي الجورب العتيق.

٢- اشتغل ما شئت من الوقت، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك.

٣- راجع نفسك أربع أو خمس مرات فى اليوم، وقل لنفسك: أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة؟

أترانى أستخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل إطلاقاً؟  
فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء.

٤- اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم، وأسأل نفسك: هل أنا متعب؟ فإذا كنت متعباً فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية الجهود الذى بذلته وإنما الطريقة التى بذلت بها الجهود.

لو أن كل شخص وعى هذا الدرس، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبى.

## نصائح للزوجات

### لتجنب القلق

## 9- نصائح للزوجات لتجنب القلق

فى هذا الفصل نقدم للزوجات عدة وسائل ننصح باستخدامها للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية:

١- احتفظى بمفكرة، ودونى فيها كل رأى سديد، ملهم، تقعين عليه فى كتاب فإذا شعرت يوما أن قواك المعنوية تخذلك، فتصفحى ما كتبته فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها بوصفة تعيد إليك انشراحك، وتزيل قلقك.

٢- لا تكثرى لعيوب الآخرين، فمن المحقق أن لزوجك عيوباً، ولو أنه كان ملاكاً لما تزوجك.

٣- وثقى صلاتك بجيرانك، منعا للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها.

٤- ضعى برنامجاً للغد قبل أن تأوى الليلة إلى فراشك، إن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم إنجازها، دون أن ينجزن عملاً يذكر، ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت.

والعلاج لهذه العجلة وما يأتى فى ركابها من القلق، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى.

ونتيجة ذلك، أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذى قبل، وقل تعبهن أيضاً من ذى قبل، وأحسسن بالراحة لأن الوقت أنفسح أمامهن لإنجاز أعمالهن، ولنيل قسط من

الراحة، والاهتمام بمظهرهن.

إن كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانباً للتزين، والعناية بمظهرها فذلك يزيل أسباب القلق.

٥- تجنبى التعب... استرخى، فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب.

نعم، إنك بوصفك زوجة، ينبغي لك أن تسترخى، وإن لك مزية يحسن بك أن تستغليها، تلك أنك يمكنك أن تستلقى متى شئت، بل أكثر من هذا أنك يمكنك أن تستلقى على الأرض، فالأرض الصلبة الجامدة خير مكان للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير.

واليك بعض تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت، مارسها مدة أسبوع، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجدينها على مظهرك ورشافتك:

١- استلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب، وأرخى العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن، وتقلبى حول نفسك إذا أردت كما يفعل الأطفال افعلى هذا مرتين فى اليوم.

٢- أغمضى عينيك وأنت فى ضجعتك تلك، وقولى فى نفسك همسا، شيئا كالاتهال والتضرع إلى الله.

٣- إذا لم يسعك أن تستلقى على الأرض، ففى وسعك على الأقل أن تجلسى برهة على كرسى يفضل أن يكون خشبيا، اجلسى على هذا المقعد كتماثيل الفراغة، وضعى يديك على ركبتيك.

٤- والآن، شدى أصابع قديميك إلى أعلى بأقصى ماتستطيعين، ثم أرخها، وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك، شدى عضلاتها إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين، ثم أرخها حتى إذا وصلت إلى عنقك أديرى رأسك دورة كاملة ببطء.

وقوة، ثم دعيه يسترخ.

٥- هدئي أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة، إن التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف عرف إلى الآن لتهدئة الأعصاب.

٦- تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك ثم اعمدي إلى إزالتها، تخيلي التجميدة المرتسمة بين حاجبيك ثم امحيها من مخيلتك.

وكذلك افعل بالتجاعيد المرتسمة حول فمك.

افعل هذا مرتين في اليوم، فربما أتى عليك اليوم الذي تستغنين فيه عن الذهاب إلى صالون التجميل أو التدليك، وربما استطاع الانشراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض الخارجية ويمحوها محوا.



# التخلص من السم

10

## 10 - التخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق، وضغط الدم فى الجسم، وامتنصاص الأوكسيجين به يقلان فعلا عندما يحل السأم فى نفس إنسان، فإذا زال السأم عادت عمليات الجسم سيرتها الطبيعية.

ونحن قلما نحس بالضجر حين نشغل بأمر يلذ لنا.

إن السبب الأصيل فى نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله، فحيث تكون اللذة فى العمل، يكون النشاط، وتكون القدرة على بذل الجهد. وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة مناكفة تصطنع لك النكد صباح مساء، فى حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة زوجة تبادلك الحب والوداد.

فماذا يتعين عليك أن تفعل إذن؟

إذا كان عمك بغيضا إليك، ولايسعك أن تجعله مسليا حقا ولا ممتعا فعلا فأقبل عليه كما لو كان ممتعا وسوف ترى أنه مع الوقت سيلذ لك حقيقة لا زعما.

أقبل على عمك إذن كما لو كنت تلقى فيه متعة ولذة وسوف يحقق لك تكلف المتعة واصطناع اللذة، متعة حقيقية ولذة واقعية.

إن حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا، وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح،

تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة والسعادة والقوة والسلام وبحديثك إلى نفسك عن الأشياء التي تستحق أن تشكر الله عليها، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح.

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما بئس عليك.

إن رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليبنى هو أكبر الأرباح، ولكن دعك مما يريده رئيسك، فكر تماما فيما يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات. وذكر نفسك بأن المتعة التي تلقاها في عملك قد تضاعف حظك من السعادة في الحياة، بل تجد بك بمرور الأيام، رقيا في المركز، وجزالة في الربح. واليك ست طرق تقيك الأعباء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك.

### الطريقة الأولى :

استرخ قبل أن يدركك التعب.

### الطريقة الثانية :

تعلم كيف تسترخى وأنت تزاوول عملك.

### الطريقة الثالثة :

إذا كنت زوجة ، فتعهدي صحتك وجمال مظهرك بالاسترخاء في منزلك.

### الطريقة الرابعة :

اكتسب هذه العادات الأربع:

- أخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التي بين يديك.  
- افعل الأهم فالأهم.

- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

- تعود النظام والركون إلى الغير والإشراف.

### الطريقة الخامسة :

لتتقى القلق والاعياء، أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

### الطريقة السادسة :

تذكر أن أحدا لم يميت أرقا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الخطر.

## 11- عشرون وصية لتجنب القلق

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر وكثرة التوقعات، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما، أو صراع فى داخل النفس بين النوازع والقيود التى تحول دون تلك النوازع.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا، فهو يصيب ١٠-١٥٪ من الناس، ويزداد حدوثه فى الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء.

كما قد يحدث القلق عند تغيير المنزل أو العمل أو ما شابه ذلك، وقد يصاب الإنسان بالقلق لانفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يصبح مزمنا يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام.

ومن أشكال القلق قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله، أو قلق التاجر على تجارته، وهناك أشكال كثيرة من القلق لامجال لحصرها.

ويصاب الإنسان القلق بأعراض مختلفة، منها الإحساس بالانقباض، وعدم الارتياح والشعور بعدم الطمأنينة، والتفكير الملح والأرق، كما قد يشكو القلق من الخفقان وإحساس بتشنج فى المعدة أو برودة فى الأطراف وليس منا من لا يقلق فى لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعى، أما أن يستمر القلق لأيام، بل لشهور أو سنين، فهذا مالا تحمد عقباه.

ومن الناس من يقلق لأتفه الأسباب، فتساوره الهموم والشكوك، ويعيش أيامه بين

القلق والاكتئاب.

فإذا أردت اجتناب القلق عليك مراجعة نفسك وموازيتك، وتدبر أمورك وأحوالك.

واليك بعض الوصايا التي يمكن أن تساعدك في التخلص من القلق:

١- عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى: (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ).

٢- ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمننا للقلق.

٣- دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت.

يقول الرسول ﷺ:

(وان أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) صدق رسول الله

٤- تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قرار حسيفا، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد، وتذكر قول رسول الله عليه الصلاة والسلام:

إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف.

٥- ارض بقضاء الله تعالى وقدره، فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة، فكل أمر

خير.

يقول رسول الله عليه الصلاة والسلام:

(عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته

سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له.

ويقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) صدق الله العظيم

٦- أحص نعم الله عليك، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك.

يقول الله تعالى: (وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا) صدق الله العظيم

واسأل نفسك دوما:

هل تستبدل مليون جنيه بما تملك؟

أتبيع عينيك مقابل بليون دولار؟

وكم ثمن ترى يكفيك مقابل يديك أو ساقيك أو أولادك؟

احسب ثروتك بنذا بنذا، ثم اجمع هذه البنود، وسوف ترى أنها لا تقدر بثمن.

يقول شوبنهاور: (ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا).

٧- لاتهتم بتوافه الأمور، ولا تجعل صفائر المشاكل تهدم سعادتك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل أشياء تافهة.

٨- لا تعط الأمور أكثر مما تستحق، قدر قيمة الشيء، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.

٩- استغرق في عملك، فإذا ساورك القلق أشغل نفسك بما تعمل أو بأمر آخر مفيد.

١٠- لاتكن أنانيا، وصب اهتمامك على الآخرين، وأصنع في كل يوم عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه إنسان.

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام:

(أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سرورا، أو تقضى عنه ديننا، أو تطعمه خبزا) صدق رسول الله.

١١- اجعل عملك خالصا لله تعالى، ولا تنتظر الشكر من أحد، قال رسول الله عليه الصلاة والسلام (إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى) صدق رسول الله.

١٢- ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، ولا تستمع للوم اللائمين، وإذا ما وجدت نفسك على خطأ فالتراجع عنه فضيلة.

١٣- احتفظ لنفسك بسجل تدون فيه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحقت النقد من أجلها عد إليها من حين لآخر، لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك، واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين وتقبل نصيحة الراشدين، فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: (الدين النصيحة) صدق رسول الله.

١٤- لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإذا حاولت ذلك أذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك.

قال تعالى: (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) صدق الله العظيم.

واكظم غيظك ولا تغضب، فالله تعالى يمدح الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس.

قال تعالى: (وَكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

١٥- حاول أن تغير الأشياء السلبية إلى إيجابية، وفكر دوما في السعادة واصطنعها



لنفسك تجد السعادة ملك يديك.

١٦- اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك، ولا تحسد أحدا من الناس، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض.

قال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ) صدق الله العظيم.

١٧- التزم في عملك بالقواعد التالية:

- استرح قبل أن يدركك التعب.

- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

- أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

- تعود النظام والترتيب.

- افعل الأهم ثم المهم.

- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

- لا تحمل نفسك ما لا تطيق، قال تعالى: (لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا) صدق الله العظيم.

١٨- تحر الحكمة في إنفاقك ولا تقتر على عيالك.

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام:

(أفضل الدينانير دينار ينفقه الرجل على عياله، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه الرجل على أصحابه في سبيل الله عز وجل) صدق رسول الله

وقال تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا  
مَحْسُورًا) صدق الله العظيم.

١٩- لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب، فالله تعالى غفور رحيم، قال  
تعالى: (وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ) صدق الله العظيم.

٢٠- إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف، فلا تجزع ولا تيأس فقد تكون  
ابتلاء من الله تعالى، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله تعالى.

قال تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ  
رَاجِعُونَ \* أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) صدق الله  
العظيم.

وقال تعالى: (إِنَّهُ لَا يَيْئَاسُ مِنْ رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) صدق الله العظيم.

# الأرق ..

## 12- الأرق..

الأرق هو صعوبة الدخول فى النوم أو صعوبة الاستمرار فى النوم والميل نحو الاستيقاظ المبكر جداً فى الصباح والشعور بالتعب ونقص الطاقة الجسمانية والصعوبة فى التركيز مع زيادة القابلية للاستثارة.

والأرق فى حد ذاته ليس بمرض وإنما عرض له أسباب متعددة منها النفسى أو العاطفى أو الجسدى أو استعمال أنواع معينة من الأدوية.

وقد تستمر فترات الأرق أو الصعوبة فى النوم لفترة تتراوح بين ليلة واحدة وعدة أسابيع وهذا ما يطلق عليه بالأرق الحاد.

أما الأرق المزمن فهو الصعوبة فى النوم التى تستمر لمدة ثلاث ليالٍ أسبوعياً لمدة شهر أو أكثر.

ولعل نصف الناس يصابون به مرة فى فترة ما من السنة، وحوالى ٢٥% من الناس يمارسونه بصورة غير منتظمة، وربما ١٠% إلى ١٥% من الناس يشيرون إلى أن الأرق لديهم مزمن أو مزمن وخطير.

**أنواع الأرق،**

**- الأرق الحاد،**

يمكن أن يكون السبب فى حدوثه هو بعض الشعور بالانزعاج أو القلق سواء كان

جسمانيا أو نفسيا، وهناك العديد من الأمثلة فمثلا الضغط الحياتى اليومى وبعض الأمراض الحادة وبعض الخلل فى البيئة المحيطة مثل الضوضاء والضوء الزائد والحرارة غير المناسبة.

كذلك فإن النوم فى أوقات غير متطابقة مع الإيقاع البيولوجى يمكن أن يسبب الأرق الحاد مثلما يحدث مع المسافرين إلى مناطق بعيدة بالطائرات ويحدث لديهم خلل فى الساعة البيولوجية.

### - الأرق المزمن:

هناك العديد من العوامل التى تسبب الأرق المزمن ويمكن أن تكون هذه العوامل متفردة أو مشتركة مع بعضها البعض وكثيرا ما تتزامن مع بعض المشاكل الصحية الأخرى وفى أحيان أخرى فإن حالات الاضطراب النومى هى الشكوى الوحيدة أو الأساسية وتشمل نظاما غير طبيعى لليقظة والنوم.

### - الأرق المصاحب لبعض الاضطرابات النفسية والعصبية والطبية:

الاضطرابات النفسية قد تكون مصدرا مهما للأرق المزمن وقد تشكل حوالى ٥٠% من الحالات.

واضطراب المزاج والقلق هو أكثر الاضطرابات شيوعا والتى تتزامن مع الأرق وهناك كذلك العوامل التى تسبب المشاكل خلال اليوم مثل الألم وصعوبة التنفس والاضطرابات الهرمونية سواء كانت المصاحبة للحمل أو ما قبل الدورة الطمثية أو ما بعدها.

وهناك الاضطرابات المرضية التى قد تسوء فى الليل مثل الأزمات الربوية واضطرابات الجهاز الهضمى مثل الارتداد الحامضى المعدى التى يمكن أن تكون من أسباب الأرق.

## - الأرق المصاحب لتعاطى بعض الأدوية ،

هناك العديد من الأدوية التي يمكن أن تسبب زيادة في اليقظة أو نوعية نومية غير جيدة، وطبيعى أن ذلك لايعتمد على نوع الدواء فحسب بل يعتمد أيضا على بعض المتغيرات مثل الجرعة ووقت التعاطى و الفروق الفردية فى الاستجابة لتأثير الأدوية.

وهناك بعض الأدوية لها علاقة بالأرق مثل بعض مضادات الاكتئاب وبعض الهرمونات والكافيين والنكوتين وغيرها.

## - الأرق المصاحب لبعض الأمراض الخاصة باضطرابات النوم:

قد يكون الأرق مصاحبا لبعض الأمراض الخاصة باضطرابات النوم مثل عرض الساق القلقة (المتوترة) وصعوبة التنفس النومى واضطرابات الإيقاع التبادلى.

وقد يحدث توقف التنفس الانسدادى وكثيرا ما يكون مصحوبا بالشخير والنعاس اليومى والسمنة.

وهناك اضطراب النوم الخاص باضطراب الإيقاع التبادلى اليومى ويتميز بعدم القدرة على النوم بسبب عدم التطابق بين الإيقاع التبادلى وأوقات النوم الفعلية.

وأول نتيجة للإصابة بالأرق الحاد هى حدوث نعاس وسلبية فى المزاج ونقص فى الأداء وبالطبع فإن شدة هذه الأعراض تتناسب مع كمية النوم المنقوصة فى ليلة واحدة أو أكثر.

والمرضى الذين يشكون من الأرق المزمن غالبا ما يشكون من الشعور الدائم بالتعب والتغيرات المزاجية مثل الاكتئاب أو التهيج والاستثارة مع صعوبة فى التركيز ونقص كفاءة الأداء اليومية، ولما كانت أسباب الأرق مختلفة فإن الأعراض كذلك لا تكون واحدة.

## العلاج:

غالباً ما يكون سبب الأرق الحاد مرتبطاً بحدث محدد والحاجة إلى العلاج تعتمد على درجة خطورة الأعراض اليومية ومدة الحدث ودرجة احتمال الأعراض.

فإن أعراض الأرق الحاد القصيرة تبرر العلاج لأن الأشخاص الذين كانوا ينامون جيداً قبل حدوث الأرق الحاد يمكنهم أن يناموا جيداً بعد علاجه كذلك فإن هناك احتمالاً لأن يتحول الأرق الحاد إلى أرق مزمن إذا لم يتم علاجه.

وحيثما يستمر الأرق أكثر من ليلة أو ليلتين فإن التفكير في العلاج ينبغي أن يؤخذ في الاعتبار والعلاج الدوائي بطبيعة الحال يمكن أن يؤخذ في الحسبان كجانب أساسي فيه.

وهناك عوامل علاجية مساعدة يمكن أن تكون مفيدة مثل اتباع طرق النوم الصحي.

أما علاج الأرق المزمن يشمل علاجاً سلوكياً وعلاجاً دوائياً وربما علاجاً ارتخائياً مع تغيير العادات النومية غير الجيدة التي تم التعود عليها.

# القلق والأرق



## 13- القلق والأرق

برغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما، إلا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم، وما حقيقته.

كل ما نعلمه أن النوم عادة اعتدناها، ووسيلة، ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا.

ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته،.إننا لم نر قط إنسانا مات أرقا، نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق، ويمتثل للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض، ولكن القلق فى هذه الحالة هو المسئول لا الأرق.

وأول متطلبات النوم المريح والإحساس بالسلام والطمأنينة، والصلاة هى أهم أداة عرفت إلى الآن لبيت الطمأنينة فى النفوس. وبيت الهدوء فى الأعصاب.

ومن وسائل الاسترخاء، أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر عن عضلات الساقين، وأن نضع وسادتين تحت الزراعين لهذا السبب نفسه، ثم نبدأ فتأمر الفكين، فالعينين، فالذراعين، فالساقين، على التوالي، بالاسترخاء، فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندري كيف.

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق، الإجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو التنس، أو الجولف، أو الانزلاق، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت تحس بعدها بالتعب.

فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة، فثق أن الطبيعة ستسرك على النوم، حتى لو كنت يقظا.

نعم، فإن المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل.

إننا لم نسمع إلى الآن بشخص انتحر أرقا، ولانظننا سنسمع بمثل هذا الشخص في المستقبل، فالأرق لا يقتل، والطبيعة تقسر كل إنسان على النوم متى أدركه التعب.

ولكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق، إليك خمس قواعد:

١- إذا عصاك النوم، قم إلى مكتبك واكتب أو اقرأ، حتى يتسلل النعاس إلى عينيك.

٢- تذكر أن لا أحد مطلقا مات أرقا، وإنما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

٣- جرب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبث الأمن فى النفوس والراحة فى الأعصاب.

٤- أرح جسدك، وحدث كل عضلة من عضلاته بالاسترخاء حتى تسترخى.

٥- زاول أحد أنواع الرياضة البدنية، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام.

# الاكتتاب

## 14- الاكتئاب

الاكتئاب مرض شائع فى المجتمع ونسبة الإصابة به ١ : ٢٠ من كل شخص فى المجتمع سنويا ونسبة الإصابة به بالنسبة للنساء إلى الرجال ٢ : ١ .

والاكتئاب كمرض وجدانى يختلف تماما عن حالات الضيق التى يعانى منها كل إنسان من وقت لآخر.

إن الإحساس الوقتى بالحزن هو جزء طبيعى من الحياة، أما مرض الاكتئاب فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقا مع أى مؤثر خارجى يتعرض له المريض.

وهناك أشياء ومواقف فى حياة كل منا من الممكن أن تسبب له بعض الحزن ولكن الأفراد الأصحاء يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعيق حياتهم.

وكما يتوقع البعض فإن المرض الرئيسى للاكتئاب هو الشعور بالحزن، ولكن الحزن ليس دائما هو العرض الأساسى للاكتئاب.

وقد يشعر المريض المكتئب بالنقص الواضح والملموس فى الشعور بالمتعة تجاه أى شىء حوله لدرجة الزهد فى كل شىء فى الحياة.

أما الأطباء النفسيون فإنهم ينظرون إلى المريض المكتئب بأنه الشخص الذى يعانى من تغيير واضح وملموس فى المزاج وفى قدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله.

والاكتئاب كمرض من امراض الاضطراب الوجداني يتراوح ما بين النوع البسيط والنوع الشديد المزمن الذى قد يودى إلى تهديد للحياة.

وللاكتئاب أنواع عديدة وأهمها:

- الاكتئاب الجسيم.

- عسر المزاج.

- الاضطراب ثنائى القطب.

### الاكتئاب الجسيم:

يظهر الاكتئاب الجسيم بعدة أعراض متداخلة تؤثر فى القدرة على العمل والنوم والشهية والاستمتاع بمباهج الحياة مع انكسار النفس وهبوط الروح المعنوية.

وتتميز هذه الأعراض بأنها تزداد فى فترة الصباح وتقل تدريجيا أثناء اليوم، وهذه النوبات الشديدة من الاكتئاب من الممكن أن تحدث مرة أو مرتين أو عدة مرات فى حياة المريض.

### عسر المزاج:

عسر المزاج هو نوع أقل حدة من الاكتئاب وهو عبارة عن أعراض مزمنة مستمرة لمدد طويلة ولكنها لاتعيق حياة الإنسان بل تجعله لا يستطيع العمل بكفاءة ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة فى الحياة وقد يعانى المريض بعسر المزاج من نوبات اكتئاب شديدة.

## الاكتئاب ثنائي القطبية : (ذهان الهوس والاكتئاب)

هو نوع آخر من نوبات الاكتئاب ويسمى الاكتئاب ثنائي القطبية لأنه يحوى دورات من الاكتئاب والانشراح (الهوس). وقد يكون التغيير أو التقلب فى المزاج سريعاً وحاداً ولكن فى الغالب يكون بصورة متدرجة.

وعندما تكون فى طور الهوس فإن جميع الأعراض تكون موجودة.

والهوس يؤثر على التفكير والقدرة على الحكم على الأمور والسلوك الاجتماعى لدرجة تسبب مشاكل خطيرة وإحراجاً شديداً، مثلاً قد يحدث تصرفات مالية من بيع وشراء بأسعار غير واقعية وإنفاق النقود ببذخ أو بسفه أو قد تحدث أعمال غير مسؤولة خلال تلك الفترة.

## الاكتئاب الوجدانى الموسمى :

الاكتئاب الوجدانى الموسمى هو نوع من أمراض الاكتئاب الذى ينتكس كل شتاء، وهذا النوع من الاكتئاب يكون مصحوباً بعدة أعراض مثل وجود نقص واضح فى الحيوية، وزيادة شديدة فى النوم والنهم الشديد للمواد الكربوهيدراتية.

والعلاج بالضوء، بالتعرض للضوء الساطع فى فترات الصباح، يساعد على تحسن أعراض المرض بصورة واضحة.

## اكتئاب ما بعد الولادة :

التقلب بالمزاج وبعض الضيق يحدث عادة بعد إنجاب الأطفال، ولكن إذا كانت الأعراض واضحة وشديدة وإذا استمر أكثر من عدة أيام، فيجب عندئذ الحصول

على المساعدة الطبية.

واكتئاب ما بعد الولادة قد يكون خطيرا لكل من الأم والطفل المولود.

### الاكتئاب الداخلى:

الاكتئاب يطلق عليه الاكتئاب الداخلى إذا ظهر بدون سبب خارجى مثل وجود أحداث خارجية سيئة أو أوضاع مجهدة للإنسان أو أى أحداث واضحة خارجية تؤثر على حياة الفرد.

والاكتئاب الداخلى يستجيب جيدا للعلاج الطبى.

والاكتئاب يصيب جميع الأعمار إلا أن الإصابة به تزداد فى مرحلتين الأولى بين سن الأربعين والخمسين والثانية بين سن الستين والسبعين.

### أعراض الاكتئاب:

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء.
- الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم.
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة.
- فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التى كان المريض يستمتع بها من قبل بما فيها الجنس.
- الأرق خصوصا فى الساعات الأولى من النهار والاستيقاظ قبل الفجر وأحيانا النوم الكثير.
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.

- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء.
- التفكير فى الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار.
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر.
- صعوبة التركيز واتخاذ القرار.
- أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة.

### أسباب الاكتئاب،

إن مجموعة الأعراض التى يستخدمها الأطباء والمعالجون لتشخيص مرض الاكتئاب والتى تستمر لمدة أكثر من أسبوعين وتؤثر على حياة وأنشطة المريض تكون دائما بسبب تعديل فى النشاط الكيميائى للمخ وهذا التعديل مشابه للتغيير الوقتى الطبيعى الذى يحدث فى كيميائية المخ بسبب حدوث الأمراض أو بسبب ضغوط الحياة والإحباط والحزن، ولكن هذا التغيير الكيميائى يختلف فى أنه مستمر ولا يرجع بعد إزالة الأسباب المؤثرة.

ويستمر هذا التغيير الكيميائى ويؤدى ذلك لظهور الأعراض الاكتئابية ومن خلال تلك الأعراض تظهر العديد من الضغوط الجديدة على الشخص مثل:

- الإحساس بعدم السعادة.
- اضطراب النوم.
- الضعف وعدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على القيام بالعمل.
- عدم القدرة على الاهتمام بالمتطلبات الجسدية والعاطفية.



- الإجهاد من الاستمرار فى العلاقات العائلية وعدم القدرة على مواصلة الحوار والتعامل مع الأصدقاء. ومن هذه الضغوط الناشئة عن الاكتئاب والمتولدة منه يحدث رد فعل على كيميائية الجهاز العصبى ويؤدى ذلك إلى استمرار احتلال النشاط الكيميائى فى المخ.

### علاج الاكتئاب:

- العلاج النفسى والاجتماعى:

هناك عدة طرق للعلاج النفسى لمرض الاكتئاب منها العلاج المعرفى والعلاج النفسى التدعيمى، أما العلاج النفسى التحليلى فليس له دور ملموس فى علاج حالات الاكتئاب.

- العلاج الكيميائى:

العلاج بمضادات الاكتئاب، ويعتمد اختيار العقار المناسب على نوع الاكتئاب، وما إذا كانت هناك نوبات سابقة وكيف كانت درجة تحسنها بعد العلاج.

- العلاج بجلوسات الكهرباء:

العلاج باستخدام الجلوسات الكهربائية هو نوع هام ومفيد فى علاج الاضطرابات الوجدانية، ويبدأ استخدام الجلوسات الكهربائية عندما لاتستجيب حالات الاكتئاب الشديدة للعقاقير والمضادة للاكتئاب أو أن يكون المريض غير قادر على تحمل التأثيرات الجانبية للعقاقير أو يجب أن تتحسن حالته سريعاً.

ويتحتم على المريض بعد الشفاء من الاكتئاب ضرورة استخدام بعض الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية التى تساعد على ثبات الوجدان لفترة طويلة بعد الشفاء من الاكتئاب وذلك للوقاية من حدوث انتكاسة.

# الهستريا

## 15-الهستيريا

الهستيريا مرض شائع وقديم، كان يعتقد أنه يصيب النساء فقط بسبب تجول الرحم فى جسم المرأة طلبا للإشباع الجنسى، وكان العلاج الذى يقدم إذ ذاك للمرضى من النساء عبارة عن زيوت ذات رائحة ذكية تدهن بها الأعضاء التناسلية للمرأة فتساعد على إرجاع الرحم إلى مكانه الأصلي.

وقد صحح فرويد هذا الاعتقاد الخاطئ عندما وجد المرض فى أحد حالاته من الرجال.

وقد فسر فرويد الهستيريا على أنها نتيجة صراع بين الذات العليا وبعض النزاعات الجنسية التى لا تقبلها الذات وينتج عن هذا الصراع ما سماه بالكتب.

ولما كان الكتب لا يكون تاما، فلهذا تحاول تلك النزاعات أن تعبر عن نفسها تعبيرا غير مباشر عن طريق تحويلها إلى صورة مرض جسمى بمعنى أنها تهرب من اللاشعور فى صورة المرض الجسمى.

وقد دلل فرويد على تفسيره هذا ببعض الحالات التى قام بدراستها دراسة مستفيضة ومن الحالات المعروفة فى هذا المجال حالة الأنسة دورا التى دلل بها على صدق نظريته.

إن الفتاة دورا كانت تحب طالبا يدرس الطب فى فينا، وعدها بالزواج عندما يتخرج من كلية الطب، إلا أنه بعد أن تخرج لم يف بوعدده على الرغم من معرفة الناس

بالعلاقة التي بين الفتاة وبينه، وكثيرا ما كان ينتحل المعاذير لعدم إتمام الزواج ومن هذه المعاذير أنه قد عين في قرية بعيدة.

وعلى الرغم من أن كلام الناس قد كثر حول هذه العلاقة إلا أن الفتاة كانت دائمة الاتصال به، وهذا مادعا أهلها إلى تحذيرها لأن سلوكها كان موضع نقد.

وفجأة أصيبت الفتاة بشلل في ذراعها وعرضت نفسها على الكثير من الأطباء الذين قرروا أنه لا توجد إصابة عضوية بالذراع.

وتفسير الإصابة على حسب نظرية فرويد أن الشلل الذي حدث للفتاة هو من النوع الهستيرى بسبب الصراع الذات العليا التي كانت توحى للفتاة بإطاعة أهلها والخضوع لرأيهم في عدم الكتابة لذلك الطبيب الذي كان يعمل في قرية بعيدة والذي غرر بها، وبين النزاعات التي كانت تشعر بها الفتاة وقد تتمثل في حبها للفتى وفي رغبتها في الزواج منه، وقد انتهى هذا الصراع بحل أراح الفتاة وهو إصابة الفتاة بالشلل في ذراعها الذي منعها من الكتابة، فالإصابة بالشلل هنا وسيلة دفاعية أراحت الفتاة من الصراعات المختلفة التي تعانيها.

والرأى السائد الآن لا يتجه إلى تحديد عامل معين كالعامل الجنسي، بل يعتبر أن الهستيريا إنما تحدث نتيجة عديد من الأسباب أهمها التكيف الناقص أو الفشل في مواجهة الحياة الواقعية، والتعبير عن الحيرة والارتباك إزاء المواقف التي لا يحتمل الشخص مواجهتها وذلك بسبب الصراعات النفسية في حياتهم الماضية نتيجة ما لا قوة من ضروب الحرمان والكبت الانفعالي والإحباط، فبدل أن يحاول الشخص التغلب على صعوبات الحياة فإنه يلجأ إلى السلوك الهستيرى كحيلة لاشعورية تجعله ينسحب ويتراجع ويحجم عن تحمل المسئولية، فيفقد القدرة على توجيه سلوكه ويضع نفسه في موقف يتطلب استدرار العطف عليه ويدعو الغير لمعاونته على حل المشكلة التي تعترضه، أو العمل على حمايته ورعايته.

إلا أن هذا التعليل بمفرده لا يكفي، فهناك بجانب هذا عامل آخر هام ونعني به العامل الاستعدادي، فالمريض بالهستيريا غالباً ما يكون سريع الانفعال خجولاً، متحفظاً، بل غريباً إلى حد ما قابلاً للاستهواء بسهولة، عاطفياً.

من العوامل الأخرى المرتبطة بالاستعداد العام واعتبرت مورثة للهستيريا (السل والإدمان على الخمر) وهي أمور تؤدي إلى ضعف التركيب الذي يساعد على عدم تألف الشخصية.

### أعراض الهستيريا،

إن أعراض مرض الهستيريا متنوعة، ومن أهم هذه الأعراض:

#### أولاً، أعراض جسمية،

وتشمل:

أ- أعراضاً حركية.

ب- أعراضاً حسية.

ج- أعراضاً عذائية.

#### ثانية، أعراض عقلية،

أ- فقدان الذاكرة.

ب- المشى أثناء النوم.

ج- التجول اللاشعوري.

## الأعراض الحركية ،

وتتضمن هذه الأعراض النواحي المرضية التالية وهى:

١- الشلل الهستيرى.

٢- اللزمات العصبية الهستيرية.

٣- الارتعاشات الهستيرية.

٤- التقلصات الهستيرية.

٥- النوبات التشنجية.

٦- فقدان الكلام.

## الشلل الهستيرى:

تظهر الأعراض الجسمانية بشكل فجائى لا تسبقه شكوى المريض من أية علة تتصل بعضو الجسم المصاب.

وتعتبر حالة الفتاة دورا والتي سبق ذكرها من حالات الشلل الهستيرى.

## اللزمات العصبية الهستيرية:

وهى كثيرة ومن بينها الرشف، تسليك الزور عن طريق النحنحة، بل الشفافة، تقطيب الوجه، رفة العين... إلخ.

وهذه كلها حركات لا إرادية سريعة لا وظيفة لها.

وهذه اللزمات هى مسألة نفسية فى أساسها، ذلك لأن الصراع العقلى يلعب دورا

هأما فى حدوث هذا النوع من الحركات العصبية الملازمة.

وتنتشر هذه اللزمات بين الأفراد الذين نعرف من تاريخهم طول إقبالهم على الأعمال العقلية والإسراف فيها، أو بين الأفراد الذين تستلزم طبيعة عملهم النهوض مبكرين ولا يذهبون إلى فراشهم إلا إذا تأخر الليل.

### التقلصات الهستيرية،

إن التقلصات الهستيرية تحدث نتيجة عوامل نفسية ومن أمثلتها المشهورة:

- اعتقال عضلة الأصبع عند الكتابة وسببها أن شخصا ما اتخذ لنفسه الكتابة مهنة ولم تجد كتاباته قبولا ومن ثم فإنه يتعرض لبعض التقلصات فى أصابعه تحول بينه وبين القيام بمهنته، فى حين أنه يستطيع استعمال أصابعه فى أعمال أخرى دون أن تصاب هذه الأطراف بالتقلصات.

- ومن الأمثلة الأخرى للتقلصات الهستيرية ما يتعرض له العازفون على الكمان وصناع الساعات والكتابون على الآلات الكاتبة، والسبب الذى يدعو إلى تعرض هؤلاء لتلك التقلصات إنما يرجع إلى عوامل القلق والاصراعات النفسية المترتبة عن شعورهم بالملل المترتب عما يمارسونه من أعمال.

### الارتعاشات الهستيرية،

تصيب هذه الارتعاشات أى من أجزاء الجسم، وتعرض أحيانا لهذه الارتعاشات فى حياتنا العادية بعد حادثة معينة أو شجار أو عند سماع أخبار غير سارة أو عندما يعانى الشخص حالة من الإحباط، أو الضيق، أما فى حالة الارتعاشات الهستيرية فنجد أنها تحول بين المصاب وبين القيام بأعمال معينة دون أعمال أخرى.

## النوبات الهستيرية:

هى نوع من النوبات التشنجية تستمر من بضع دقائق إلى بضعة أيام، وتكون هذه النوبات أحيانا شديدة تشمل تحرك الجسم كله، كما تكون مصحوبة بصيحات وتنهدات دون أى دموع، وتكون نظرات الشخص الذى يتعرض لهذه الحالة فيها حيرة.

والذى يحدث بعد النوبة أن يكون المصاب فى حالة ذهول كما يعزف عن الكلام أو الإجابة عن الأسئلة التى توجه إليه، كما يكون سهل الانقياد، وكل ما يفعله أنه يجلس ويحلق فيمن حوله.

والمهم أثناء النوبة التشنجية أن يترك المصاب لشأنه فى حجرة إما على الأرض أو على مرتبة.

إن هذه النوبات تحدث عادة أثناء وجود الآخرين وفى أثناء النهار ولا تصيب المريض إلا بضرر خفيف وغالبا ما تأتى إثر انفعال.

وتعتبر النوبات الهستيرية بمثابة وسيلة هروبية من موقف يسبب بعض المتاعب للمصاب.

## فقدان الكلام:

لهذا العرض المرضى مظهران:

١- فقدان القدرة على الكلام بصوت مرتفع.

٢- فقدان القدرة على الكلام كلية.

وتحدث هذه الحالات بسبب الإحباط أو القلق أو اليأس أو الشعور بالإذلال والفضل.



ولا توجد فى هذه الحالات علة عضوية فى جهاز الكلام، حيث تكون أعضاء الجهاز الكلامى سليمة وتستطيع تأدية وظيفتها فى عمليات أخرى غير الكلام مثل التنفس والبلع والأكل.... إلخ.

### أعراض غذائية :

وتتضمن هذه الأعراض مظهرين:

١- فقدان الشهية.

٢- الشهية الزائدة.

إن فقدان الشهية يكون إما جزئيا أو كاملا ويعتبر هذا العرض المرضى وسيلة للتعبير عن عدم الرضا وللفت نظر الآخرين وإشعارهم بالقلق على المصاب.

وتحدث أحيانا حالات أخرى من هذا النوع ولكنها تكون على شكل شهية زائدة عن الحد، وتعتبر هذه الحالة المرضية حالة من حالات الهستيريا نتيجة الاضطرابات الانفعالية التى يعانىها الفرد.

### أعراض حسية :

وتنقسم هذه الأعراض إلى قسمين:

- القسم الأول منها يتصل بالإبصار.

- القسم الثانى يتصل بالإحساس.

القسم الأول ينقسم إلى قسمين:

أ- العمى الجزئى.

ب- العمى الكلى.

إن العمى الهستيرى يحدث عامة على إثر إنفجار قتابل فى الحروب ويكون ذلك بشكل فجائى، وهو قد يصيب العين الواحدة أو العينين معا، والمريض بالعمى الهستيرى يلجأ إلى تلك الوسيلة ليتجنب الصعوبات والعوائق التى تعترضه.

أما العمى الهستيرى الجزئى فإننا نلاحظ فى هذه الحالات اضطرابات الإبصار تكون فى ناحية معينة بالذات، نجد مثلا أن المريض يستطيع أن يقرأ جريدة ومع ذلك يعجز عن رؤية طريقه إلى محل العمل أو المنزل.

القسم الثانى: فقدان الإحساس:

يحدث فى حالات فقد الإحساس الجزئى أن يزول الإحساس تماما فى منطقة معينة من الجسم، فلا يشعر المريض فيها بالألم مطلقاً.

أعراض عقلية :

- فقدان الذاكرة:

وهو نوعان:

فقدان الذاكرة الكامل:

حيث ينسى الشخص كل شىء عن نفسه واسمه وعنوانه ومن أين أتى وأقاربه.. الخ.

- فقدان الذاكرة الجزئى:

حيث ينسى الشخص حوادث معينة تتصل بحياته.

- ازدواج الشخصية:

إن الشخصية المزدوجة حالة من حالات الهستيريا تظهر وتتطور كرد فعل لما يشعر به المريض من قلق.

ويعتبر ازدواج الشخصية وسيلة يعتدى بها الفرد على نفسه لاشعوريا كوسيلة للعقاب ولتخليص الفرد من حالة القلق بعد صراع معين، ذلك أن المريض يعاقب نفسه على جرمه لاشعوريا عندما يسجن شخصيته الأولى ويمنعها من الاستمتاع جزاء سلوكها في الحياة..

ثم إن ازدواج الشخصية يعتبر وسيلة هروبية كما يجعل المريض مركز عناية فهو وسيلة لجذب انتباه الغير إليه.

إن الأعراض الهستيرية في ازدواج الشخصية تستعمل كوسيلة لعزل المريض عن عالم الحقيقية بمعنى أنها تجعل المريض وردود أفعاله لاتلائم نسبيا ردود الآخرين ولاتخضع لها.

أما السلبية في سلوك الشخصية المزدوجة فهو أمر واضح، ذلك أن الاشتراك مع الغير ممن كان المريض يشاركهم في مظاهر نشاطه ونشاطهم يصبح مستحيلا.

ويلاحظ أن المريض هنا يستفيد من عمليتين لاشعوريتين واضحتين:

١- العزل الزائد، ومعنى ذلك لايبعد من شعوره أو من حياته الشعورية وسلوكه الظاهر وخبراته العادية ما كان سببا في حدوث الصراع فحسب بل يستبعد كل شخصيته القديمة بأكملها.

٢- وإعطائه الاهتمام الكافي من خلال الفحص الطبي.

يجب طمأنة المريض بأن أعراضه المرضية ستختفى، وإن ما أصابه هو عرض  
نفسى نتيجة المشاكل والظروف التى مر بها.

كما يجب إنهاء العرض فى أسرع وقت، لأن استمرار العرض لفترة طويلة يعمل  
على تثبيته، ويتعود المريض على استمرار تقمص الدور المرضى.

ويبدأ العلاج النفسى لمعرفة المشاكل والظروف التى يعيشها المريض.

وفور زوال الأعراض الهستيرية، تبدأ أعراض القلق النفسى والاكتئاب فى  
الظهور ولا بد من علاجها، والعمل على توعية المحيطين بالمريض للاهتمام به ليس  
فقط أثناء مرضه، ولكن أيضا بعد زواله حتى لا يتعود المريض على أن حصوله على  
الاهتمام مرتبط فقط بحالته المرضية، لأنه كلما واجهته مشكلة يصاب بالأعراض  
لأنها الطريقة الوحيدة التى يستطيع تحقيق رغباته عن طريقها.

أما بالنسبة لازدواج الشخصية، يتم علاج هذه الحالات بطريقة العلاج النفسى  
حيث يتم تبصير المريض بمشاكله النفسية، والصراعات الموجودة فى منطقة  
اللاوعى ورغباته الدفينة.

ويحتاج المريض إلى جلسات تفريغ للانفعالات والصدمات النفسية والرغبات  
المكبوتة.

# مرض الفزع

## 16- مرض الفزع

تخيل هذا... لقد دخلت لتوك إلى المبنى الذى به مقر عملك ووقفت فى مقدمة طابور انتظار المصعد، ثم ضغطت على زر الاستدعاء، وفجأة أصابك إحساس شديد بالتشاؤم وخوف حقيقى بأن هناك شيئاً مرعباً على وشك الحدوث، بل وشعرت كما لو أنك على وشك الموت فى اللحظة التالية.

لقد وصل المصعد، وفتحت أبوابه إلا أن الخوف الشديد يمنعك من الدخول لتجد نفسك واقفاً وحدك فى الردهة، بينما ضربات قلبك تتلاحق بسرعة وشديدة، بل وتجد صعوبة فى التقاط أنفاسك، كل هذا يحدث فى الوقت الذى دخل فيه باقى العاملين إلى المصعد وهم ينظرون إليك من فوق أكتافهم فهم متسائلون هل هناك خطأ ما؟

والإجابة أن هناك فعلاً خطأ... ترى ماذا حدث، ويحدث بانتظام لشخص بين كل 50 شخصاً؟

هذه إحدى نوبات مرض الرعب، وهذا هو الخوف القاتل الناتج عن هذا المرض والذى يمر بسلام بعد حوالى دقيقتين تاركاً المريض ومعه إحساس بالقلق وتساؤل محير... (ترى متى تفاجئنى النوبة مرة أخرى؟)

إن نوبات الرعب لا تنشأ من الضغوط اليومية للحياة والتي تبدو عادية، حيث إن النوبات تحدث فى أماكن معتادة للمريض حيث يبدو أنه لا يوجد أى عوامل رعب

بالنسبة له، ولكن النوبة تأتي كما لو كان هناك تهديد حقيقى لحياته، ويستجيب الجسم لهذا الإحساس بالتالى.

## الأعراض:

- عرق غزير.

- ضيق فى التنفس.

- رفرفة بالقلب.

- ضيق بالصدر.

- أحاسيس غير سوية.

- إحساس بالاختناق.

- إحساس بالتنميل.

- إحساس بالبرودة أو السخونة.

- إغماء.

- ارتجاف.

- ميل للقيء وإحساس بالاضطراب فى البطن.

- إحساس باللاواقعية.

- شعور بفقدان السيطرة أو الموت أو الجنون.

وتختلف الأعراض من شخص إلى الآخر وقد تكون الأعراض شديدة مع إرهاق

جسمانى شديد، مما يجعل الأطباء يخطئون التشخيص ويعتقدون فعلا أن المريض  
يعانى من بداية ذبحة صدرية أو ورم فى المخ.

## المضاعفات:

يؤدى إهمال العلاج إلى حدوث مضاعفات للمريض، أهمها القلق الانتظارى  
التوقى حيث إن المريض لا يدرى متى تحدث النوبة القادمة لذا فهو يقضى وقته فى  
انتظارها.

ويعتبر الاكتئاب من مضاعفات المرض.

وقد يلجأ المريض إلى العقاقير والكحوليات مما يجعل الوضع أكثر تعقيدا لأن  
هذه المواد التى يتناولها دون استشارة الطبيب تهوى به إلى منحدر القلق والإحباط  
ومزيد من الرعب.

## العلاج:

يحتوى برنامج العلاج على ثلاثة أنواع علاجية هى العلاج بالعقاقير والعلاج  
السلوكى وأخيرا العلاج المعرض.

أما بالنسبة للعقاقير فهى نفس الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الاكتئاب،  
أما عن عناصر العلاج الأخرى التى تتمثل فى العلاج السلوكى والمعرض، فإنها تبدأ  
بإخبار المريض بحقائق مرضه الذى يعانى منه ثم دراسة تاريخ المرض ومعرفة الموقف  
الصعب الذى نشأ منه الرعب لدى المريض وإعادة برمجة مخ المريض بالنسبة لهذا  
الحدث.



---

بعدها يبدأ العلاج المعرض لتغيير طريقة تفكيره، والعلاج السلوكي لتحسين طريقة تصرفه.

ويشمل العلاج السلوكي أيضا عمليات سلب الحساسية أو إبطالها تجاه ما يربع المريض، حيث يتم تعليم المريض تمرينات الاسترخاء أولا ثم يتم تعريضه تدريجيا لمواقف يرهبها ويتجنبها والتي تسبب له الرعب مع تعليمه كيفية التعايش معها حتى يتجنب حدوث نوبة أخرى.

## الفرست

	المقدمة
5	الفصل الأول: القلق
9	الفصل الثاني: القلق المرضى
15	- أنواع القلق.
17	- أمراض القلق المرضى:
18	- أمراض جسمية.
18	- أعراض نفسية.
19	- أسباب القلق المرضى.
19	- التشخيص.
28	الفصل الثالث: الهلع النفسى.
31	الفصل الرابع: اضطرابات الخوف.
37	- الرهاب الاجتماعى.
40	- رهاب الأماكن المتسعة.
41	- الرهاب الخاص.
42	الفصل الخامس: الوسواس القهرى.
43	- التكرار القسرى.
46	

47	- الأفعال القسرية المتتابعة.
48	- النظام القسرى.
48	- السحر القسرى.
49	- الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع.
53	الفصل السادس: علاج القلق.
55	- العلاج النفسى التحليلى فى العمق والذى يقوم على الاستبصار.
57	- العلاج النفسى التحليلى السريع.
57	- العلاج السلوكى.
60	- العلاج بالعقاقير.
60	- العلاج التدعيمى.
63	الفصل السابع: تحليل أسباب القلق.
69	الفصل الثامن: كيف نتخلص من التعب؟
75	الفصل التاسع: نصائح للزوجات لتجنب القلق.
81	الفصل العاشر: التخلص من السأم.
87	الفصل الحادى عشر: عشرون وصية لتجنب القلق.
95	الفصل الثانى عشر: الأرق.
97	-أنواع الأرق.
100	- العلاج.
101	الفصل الثالث عشر: القلق والأرق.
105	الفصل الرابع عشر: الاكتئاب.
108	- الاكتئاب الجسيم.

108

- مسر المزاج.

109

- الاضطراب ثنائي القطب.

109

- الاضطراب الوجداني الموسمي.

109

- اكتئاب ما بعد الولادة.

110

- الاكتئاب الداخلي.

110

أعراض الاكتئاب

112

أسباب الاكتئاب

112

علاج الاكتئاب

113

الفصل الخامس عشر: الهستيريا.

117

أعراض الهستيريا

118

- الأعراض الحركية.

121

- أعراض غذائية.

121

- أعراض حسية.

122

- أعراض عقلية.

124

- العلاج

125

الفصل السادس عشر: مرض الفزع.

128

الأعراض

129

المضاعفات

129

العلاج