

كيف تتغلب على الخوف والقلق النفسي

* د. أحمد شيشاني

القلق والخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلاً أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئاً طبيعياً في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمان، والذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة. وفي الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.

على أي حال، عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئاً دائماً في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلباً على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تتحول إلى مرض أو بالأحرى مجموعة من الأمراض تسمى مجتمعة بأمراض القلق النفسي.

وهذه الأمراض متفاوتة في الشدة وفي درجة الخطورة التي تشكلها على صحة الإنسان الجسمانية (البدنية) أو النفسية.

فيما يلي أمراض القلق النفسي الشائعة وسبل الوقاية والعلاج.

مرض القلق العام

مرض القلق العام عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

أعراض المرض:

- توتر عضلي وعصبي واضح.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- التعرق الزائد.
- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
- إسهال وكثرة التبول.
- فقدان القدرة على التركيز.
- الغثيان والشعور بالدوخة.

وإن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين ولكن بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين من العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

سبل العلاج:

سبل علاج مرض القلق النفسي العام تشمل:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- العلاج بالعقاقير: العقاقير المستخدمة في العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر Antianxiety drugs ومنها عقار (Buspirone Buspar) ومجموعة العقاقير التي تندرج تحت اسم Benzodiazepines والتي تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبياً بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.

أعراض المرض:

- ضيق في التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
- مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
- وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الارتجاف والفشعريرة وربما الإغماء.
- القيئ، والغثيان، والإسهال.
- الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.