

الطب النفسي والسلوك

المحتويات

مقدمة

١. سلوك الغضب

٢. سلوك الغيرة

٣. سلوك القلق والتوتر

مقدمة

ما هو الطب النفسي؟

وما هي مشكلات الطب النفسي؟

الطب النفسي هو فرع من فروع الطب.. وهو يقدم قدم الإنسان، وقد مر بمراحل عديدة من حيث فهم الاضطرابات النفسية وأساليب علاجها. وبين أيدينا في الوقت الحالي جملة من النتائج والنظريات لتفسير هذه الاضطرابات وعلاجها. والنظرة المتوازنة للإنسان تبين أن الإنسان ومشكلاته النفسية ترتبط بتكوين الإنسان نفسه من حيث تأثير الجوانب الاجتماعية والبيئية. ولا ننسى أهمية الجوانب الثقافية والفلسفية والدينية في تأثيرها على الإنسان في صحته ومرضه.

والاضطرابات النفسية منها الاضطرابات الشديدة ومنها الاضطرابات الصغرى، وتصنيفها يصل إلى أكثر من مئة نوع وشكل. ومن الاضطرابات الشديدة الفصام والهوس الحاد. ومن الاضطرابات الصغرى القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية والوسواس القهري وكذلك الاضطرابات الجسمية النفسية المنشأ. وهناك أيضا اضطرابات الشخصية في صفتها وسلوكها، واضطراب العلاقات الشخصية، والاضطرابات الجنسية واضطرابات الطعام والنوم.. وغير ذلك.

ويعتمد الطب النفسي في العلاج على عدد من الأساليب بما يتناسب مع الحالة المرضية، وأساليب العلاج تنقسم إلى أساليب كيميائية وأساليب عضوية ونفسية واجتماعية. ويشترك في أساليب العلاج غير الكيميائية عدد من الاختصاصات الأخرى مثل الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين والمرشدين التربويين وغيرهم من المثقفين والموجهين في المجال الديني. وبالطبع فإن لكل دوره الهام والمفيد وفي كثير من الحالات لابد من التعاون بين عدد من الجهات للوصول إلى خدمات علاجية أفضل. والمجال مفتوح أمام الطب النفسي والعلوم المرتبطة به لاكتشاف الإنسان وفهمه بشكل علمي أفضل في حال الصحة والاضطراب. والجهود العلمية دؤوبة في دراسة الإنسان والعقل البشري مما يمكن من تطوير أساليب فعالة ومفيدة.

ثقافتنا العربية ومشكلات الطب النفسي

الثقافة العربية ما تزال تنظر بالشك والريبة إلى الطب النفسي، ومما لا شك فيه أن الطب النفسي في بلادنا يواجه عدة مشكلات.. أولها الجهل والخرافة.. ولا بد من المعرفة العلمية والوعي النفسي وأخذ العلم من مصادره. وأما الشائعات والأفكار السلبية السطحية المتعلقة بالطب النفسي فهي مرفوضة وتأثيرها مؤذ وخطر.

وأيضاً هناك مفهوم اللوثة أو الوصمة السلبية المرتبطة بالموضوع.

وحيث يظن كثير من الناس أن الطب النفسي مرتبط بعلاج الجنون فقط مع العلم بأن الاضطرابات النفسية الشديدة لا تشكل إلا حوالي ١٠% من الاضطرابات النفسية العديدة. وهناك مشكلات أخرى تتعلق بتطبيق العلوم النفسية في بلادنا من حيث صلاحية أساليب بعض أنواع العلاجات، وأيضاً ضرورة فهم مشكلاتنا الخاصة بما يتناسب مع المشكلة وحجمها وتفصيلها دون اللجوء إلى استعارة الأساليب الجاهزة غير المناسبة. وهناك مشكلات المصطلحات النفسية وتعريب الطب النفسي والتواصل مع أحدث الاكتشافات العلمية في هذا الميدان، وهذا من المشكلات التي تواجه الاختصاصيين العرب والتي تتطلب منهم مجهوداً خاصاً وتعاوناً لتذليل كثير من العقبات الموجودة. ومما لا شك فيه أن الأولويات المطروحة في بلادنا من حيث التنمية والوعي والتحديث سيكون لها أثر إيجابي في تغيير النظرات السلبية والمشكلات التي تواجه العلوم النفسية والطب النفسي في مجتمعنا

ولكن ما هي ميزات ذوي الصحة النفسية

- إنهم يشعرون تجاه أنفسهم بارتياح ورضى وسرور
- لا تقدمهم عواطفهم - (مخاوفهم و غضبهم ومحبتهم وحسدهم وشعورهم بالجرم وقلقهم)
- يسرون غير متأثرين بما يصادفهم من فشل في الحياة
- أنهم متسامحون ومتساهلون مع أنفسهم ومع الآخرين

- لا يقللون من أهميه مقدرتهم، كما أنهم لا يقدرونها أكثر مما هي عليه
- يتقبلون أخطاءهم وتقصيراتهم
- يحترمون أنفسهم
- يشعرون بأنهم قادرون على مجابهة معظم ما يعترض طريقهم في الحياة
- ينالون الرضى من مباحج بسيطة يومية

مواقف ذوي الصحة النفسية

- يتخذون موقفا صوابياً صحيحاً تجاه الآخرين
- يوطدون مع الآخرين علاقات شخصية حسنة ومرضية وثابتة
- ينتظرون أن يثقوا بالآخرين ويحبوهم ويتأكدون أن الآخرين يحبوهم بدورهم ويثقون بهم
- يحترمون الفروق التي يجدونها بين الآخرين
- لا يضايقون الآخرين ولا يسمحون للآخرين بأن يضايقوهم
- يشعرون بأنهم جزء من الجماعة
- يشعرون بالمسئولية تجاه جيرانهم وإخوانهم في البشرية

مجاهبه ذوي الصحة النفسية للأمور

- يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة
- يحلون مشاكلهم بأنفسهم كلما ظهرت
- يتحملون مسؤولياتهم
- يؤثرون على بيئتهم إذا قدروا ويكيفون أنفسهم لها إذا رأوا ذلك ضروريا
- يضعون الخطط للمستقبل ولا يخافونه
- يرحبون بالأفكار والاختبارات الجديدة
- يستخدمون قواهم ومواهبهم الطبيعية
- ينصبون لأنفسهم أهدافا حقيقية عملية
- يقدرون على التفكير بأمورهم واتخاذ القرارات اللازمة بأنفسهم

■ يعملون باجتهد في كل عمل يقع بين أيديهم ويجدون اللذة والرضى في القيام بذلك العمل

أولاً: سلوك الغضب

معنى الغضب:

من منا لم يتعرض ذات يوم لذلك المارد الخفي المسمى بالغضب والذي يسري في الجسد فتعمى العيون عن رؤية الحقائق وتُصمُّ الأذان عن سماع العقل " فالغضب هو ذلك الإحساس الخفي أو العاطفة الشعورية التي تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاءً إلى الثورة الحادة " - هذا هو ما قاله الأخصائي النفسي الحاصل على درجة الدكتوراه في دراسة الغضب "تشارلز سيبليرجر".

فالغضب هو حالة من رد الفعل الطبيعي الناتج عن شعور الإنسان بالتهدي على كرامته، الأمر الذي يولد حالة من الصراع الداخلي لدى الشخص وهذا الصراع هو الذي يملأ عليه الطريقه التي يتعامل بها مع الموقف ويعتمد الغضب بدرجاته المختلفة على إدراك "التهديد" الذي يكون إما نتيجة للصراع أو الإحساس بعدم العدل، الإهمال، أو الإذلال والخيانة.

ويمكن أن يكون له تأثير سلبي وهو الذي لا يظهر ويظل كامناً داخل الشخص ومن ثم توتره وإصدار العداء تجاه الآخرين..، أما التأثير الإيجابي منه هو الذي يظهر ويكون في صورة تعبير منطقي.

* أسباب الغضب:

الغضب يرجع إلى أسباب خارجية أو داخلية، فمن الممكن أن يكون السبب إنسان بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه.. أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل: أزمة المرور، إلغاء رحلة سفر. وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق أو إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها.

من الأسباب الأخرى للغضب:

-الإرهاق.

-الجوع.

-الألم.

-الفشل في ممارسة الجنس.

-المرض.

-الاعتماد على عقاقير بعينها وهو ما يعرف بـ (إساءة استعمال العقاقير).

-التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية.

-الوصول إلى سن انقطاع الطمث.

-الانسحاب من تأثير مخدر.

-الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ثنائي القطب.

-العوامل الجينية.

لا شك أن مواجهة مصدر الألم هو العامل الرئيسي المسئول عن الغضب، لأنه بدون المواجهة ينمى الشعور بالخوف لدى الإنسان.

يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب.. أن الميول الإنسانية تنقسم إلى أربعة أقسام، وتختلف سلوكيات وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها: وهذه الميول هي الميول الشهوانية وتؤدي إلى الثورة والغضب.. الميول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة.. الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين. ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم

* أعراض الغضب:

-ارتفاع ضغط الدم.

-زيادة إفرازات هرمونات الضغوط.

-قصر التنفس.. المزيد عن الإسعافات الأولية لقصر التنفس

-خفقان القلب.

- الارتعاش.
- الإمساك.
- تقلص حدقة العين أو (بؤبؤ العين).
- زيادة في القوة البدنية.
- السرعة في الكلام والحركة مع التوتر.
- حدوث شد في العضلات.
- الميل للنقد المستمر.
- الاستتارة.
- الصمت.
- النفور.
- زيادة نسبة السلوك العدواني السلبي.
- الحسد.
- الغيرة.
- عدم الشعور بالأمان.
- عدم تقدير الذات.
- الإدانة.
- الاكتئاب.
- القلق.
- عدم القدرة على النوم وهو ما يعرف بـ (الأرق).
- إصدار الآراء السلبية.
- الشكوى المستمرة.
- عدم القدرة على ممارسة الجنس.

لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في حديثه لا تغضب وليس معنى هذا عدم الغضب تماما بل عدم التمادي فيه وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكت حرمة الله ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لمن يغضب وإذا

غضب أحدكم فليسكت.. لأن أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب

التعبير عن الغضب:

الطريقة الطبيعية السوية للتعبير عن الغضب هو الاستجابة بشكل عنيف نوعاً ما، لأنه إحساس طبيعي يتميز به الإنسان البشري، لكي يتجاوب مع التهديدات التي يواجهها ويصدر في شكل سلوك عدواني وأحاسيس قوية لتمكنه من الدفاع عن نفسه.

فالغضب مطلوب وضروري من أجل أن يحيا الإنسان حيث يجد من خلاله متنفساً لضغوطه. وعلى الجانب الآخر، من غير المسموح ممارسة العنف مع الشخصيات التي تعرضنا للضيق والذي يتم غرسه منذ الصغر كما هو مقدم على صفحات موقع فيديو لوجود القوانين التي تحكمنا بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية وقدرة الإنسان من داخله على أن يضع قيوداً على ما يصدره من سلوك.

يمر الشخص بعمليات إدراكية واعية وغير واعية أثناء التعامل مع خيرة الغضب وهذه العمليات هي:

١. التعبير عن الغضب.

٢. كبح الغضب (عدم التعبير عن الغضب).

٣. الغضب الهادئ.

والشكل الأول في التعامل مع الغضب هو التعبير الصريح عنه، وهو ليس شكل عدائي وإنما هو سلوك يتسم بالقوة والتعقل في آن واحد. فهو غضب صحي قوامه إخراج المشاعر الثورية الكامنة داخل نفس الشخص وبالتالي عدم تعرضه للضغوط المدمرة. لكي يقوم الشخص بالتعبير عن الغضب لابد أن يحدد احتياجاته وكيف يليها بدون أن بأذى الآخرين، وكون الإنسان جازماً فهذا يعني أنه يحترم نفسه ويحترم الآخرين.

من الممكن كبت الغضب وكبحه لكن هذا الشكل خطير للغاية، لأن الإنسان لا يستطيع التعبير عن مشاعره وإخراجها وبالتالي تتراكم الأحاسيس السلبية داخل النفس وترجم في صورة ضغط الدم المرتفع، والاكتئاب... الخ.

وعندما يقع الإنسان في هذا الفشل من التعبير عن غضبه، يبدأ تكيف الشخص مع هذا الكبت في إصدار السلوك العدائية تجاه الآخرين لأنه ليس لديه القدرة على المواجهة كما أنه يفشل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة
أما الغضب الهادىء

من أنواع التعامل مع الغضب، يهدف إلى تغيير مسار الغضب وهذا يحدث عند التوقف والتفكير في الغضب للتركيز على شيء إيجابي والغرض من هذا الكبح هو منع ظهور المشاعر الثورية وتحويلها إلى سلوك بناء إيجابي.

وهذا الغضب متوازن حيث يستطيع الشخص تهدئة غضبه من الداخل بجانب المظهر الخارجي من عدم إتباع السلوك الثوري. ويقول الدكتور "تشارلز" الأخصائي النفسي- "قد لا تجدي أياً من هذه الطرق الثلاث في التعامل مع الغضب إذا تعرض الشخص للإيذاء أو إذا كان سيتعرض له".

كيف يغضب الإنسان؟

تبدأ عاطفة الإنسان في المخ في الجزء الذي يسمى بـ (Amygdala)، هذا الجزء هو المسئول عن تحديد المخاطر التي يواجهها الفرد كما أنه مسئولاً عن إرسال التنبيهات والإنذارات عندما تُعرف المخاطر. وهذه المخاطر تصلنا قبل أن تصل إلى قشرة الدماغ (Cortex) التي تبحث في منطقية رد الفعل وبمعنى آخر أن المخ هو شبكة العمل الذي يؤثر على الفعل قبل أن يتم التفكير في عواقبه بشكل منطقي.

عندما يخوض الإنسان تجربة الغضب تتوتر عضلات الجسم، بالإضافة إلى قيام المخ بإفراز مواد تسمى بـ (Catecholamines) التي تسبب الشعور بوجود دفعة من الطاقة تستمر لعدة دقائق، وفي نفس الوقت تتزايد معدلات ضربات

القلب، يرتفع ضغط الدم، تزيد سرعة التنفس، ويزداد الوجه حمرة لاندفاع الدم الذي يتخلل الأعضاء والأطراف استعداداً لرد الفعل الجسدي. وبعد ذلك تفرز المزيد من المواد وهيرمونات الإدرينالين التي تطيل من مدة بقاء الإنسان في حالة توتر.

وفي معظم الأحيان تتوقف ثورة الغضب هذه عند حد معين قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة والتحكم. والقشرة الخارجية للمخ والتي تقع في مقدمة الجبهة (Prefrontal cortex) تجعل العواطف في حالة تناسب، فهذا الجزء بعيد كل البعد عن العواطف ويقوم بدور تنفيذي من أجل الحفاظ على كافة الأفعال في حالة اتزان وتحت السيطرة.

وتفسير آخر أكثر وضوحاً لطريقة تحكم المخ في عملية الغضب هو أن (Prefrontal cortex) لها اليد العليا على (Amygdala)، وهذا معناه إذا كانت (Amygdala) تتعامل مع العواطف فإن (Prefrontal cortex) تتعامل مع الأحكام.

وإذا كان للغضب مرحلة إعداد فسيولوجية سابقة على حدوثه التي يستعد فيها الجسم لشن الهجوم، توجد أيضاً مرحلة أخرى تسمى بمرحلة "هدوء العاصفة" حيث يستعيد الجسم فيها حالة الاسترخاء الطبيعية عندما يزول مصدر الثورة أو التهديد. ومن الصعب العودة إلى الحالة الطبيعية للإنسان التي كان عليها قبل التعرض للغضب في وقت قصير لأن هرمون الإدرينالين الذي يفرزه الجسم أثناء خبرة الغضب يجعل الشخص في حالة يقظة تستمر لفترة طويلة من الزمن (تتراوح من ساعات وأحياناً تمتد إلى أيام) كما تقلل من قدرة الإنسان على تحمل الغضب والاستجابة لمثيراته بسهولة، بل وتجعله عرضة لنوبة جديدة من نوبات الغضب فيما بعد حتى وإن كان الأمر تافهاً.

* إدارة الغضب:

الهدف من إدارة الغضب هو التخفيف من حدة الأحاسيس، والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات الغضب. لا يمكن للإنسان أن يتجنب الأشياء أو الأشخاص التي تثير غضبه، أو أن يغير من المواقف لكن بدلاً من ذلك عليه أن يتعلم كيف يتحكم في ردود فعله وتصرفاته.

علاج الغضب:

اعتمدت نظريات العلاج في ستينات وسبعينات القرن العشرين على التعامل مع الغضب من خلال مفهوم أساسي وهو ضرورة التعبير عن الغضب بأي طريقة، بدأ من ضرب الوسادة انتهاءً بعلاج الصراخ (Scream therapy)، وعلاج الصراخ هو علاج يقوم فيه بترك المريض في حجرة بمفرده يصرخ لعدة ساعات. لكن اتضح أن هذا العلاج يزيد من حدة الغضب وليس بمثابة العلاج منه أو التخفيف من حدته، كما يسهل من تعرض الإنسان له في أي موقف من المواقف والسبب يرجع إلى أنه كلما تم تدريب المخ كلما زادت كفاءته في عمل الوظيفة التي تدرب عليها.

كما أيدت أيضاً هذه النظريات العلاج بالبناء الإدراكي والعلاج الروحي، والذي يعي فيهما الشخص أن إدراكه لنفسه وللآخرين هو إدراك خاطيء ويمكن إصلاحه عند ممارسة التخيلات والرياضات الروحانية مثل التأمل التي تقوى من مهارة التماس الأعذار للغير، كما أنها تعطى الفرصة للتصرف بطريقة أكثر تعقلاً وهدوءاً.

للتعامل مع الغضب استراتيجيات: منها

١- الاسترخاء:

هناك أدوات بسيطة للاسترخاء مثل: التنفس العميق الذي يهدأ من حدة الغضب بشكل كبير، فإذا كنت تواجه موقف مشتعل عليك بإتباع الخطوات البسيطة التالية:

-التنفس بعمق من خلال الحجاب الحاجز، لاحظ أن التنفس من الصدر لا يعطى الإحساس بالاسترخاء.

-التحدث إلى النفس ببعض الكلمات التي تبعث على الهدوء مثل: "استرخ" أو "تعامل مع الأمر بسهولة أكثر من ذلك"، مع تكرارها أثناء التنفس بعمق.

-تجسيد الاسترخاء، من خلال استرجاع الشخص في مخيلته لحيرة استرخائية سابقة قد قام بها بالفعل واستحضارها من الذاكرة، وأن يعطي نفسه إيحاءاً بأنه يعيشها.

-ممارسة تمارين الاسترخاء، فهي ترخي العضلات المتوترة من شدة الغضب بالإضافة إلى تمارين اليوجا.

عليك بممارسة هذه الوسائل وتعلم كيفية استرجاعها تلقائياً عندما تكون متعرض لموقف فيه توتر.

٢- البناء الإدراكي:

ومعناه كيفية قيام الإنسان بتغيير فكره، فالشخص تحت تأثير الغضب يتوعد ويوجه الإهانات التي قد تصل إلى حد السب والقذف، ويتحدث بطريقة ملتوية تعكس مشاعره الداخلية.

عندما يكون الشخص غاضباً دائماً ما يكون التفكير مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير، على الشخص أن يحاول إحلال الأفكار المتعلقة محل الأفكار الاندفاعية التي يتبناها أثناء غضبه، فبدلاً من أن يخبر نفسه: "هذا بشع كل شيء تم تدميره" عليه

أن يتحدث لها بكلمات مغايرة: "هذا محبط وغير مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف، وغضبي لن يغير من الأمر شيء".

كن حذراً مع الكلمات التالية أيضاً: "أبداً" أو "دائماً"، عندما تتحدث عن نفسك أو عن شخص آخر لأنها مفاتيح لعدم الحل كما أنها لا تعطي فرصة للأشخاص الآخرين في أن يقدموا الحل لك بالمثل.

ذكر نفسك دائماً بأن الغضب لن يصلح من أي شيء، ولن يزيد إحساسك بالراحة ولكن العكس.

المنطق يهزم الغضب، فإذا تحدثت لنفسك على أنه من الضروري أن يواجه الإنسان تجارب قاسية في حياته، وأن قوانين الحياة تقر بذلك القانون المسلم به "يوم لك ويوم عليك" فسيشعر بالارتياح.

دائماً ما يلجأ الإنسان الغاضب إلى طلب العدل والتقدير والموافقة لكي تسير الأمور على هواه وكما يراها. ولا نستطيع أن ننكر أن كل شخص يحتاج إلى هذه المقومات وإذا لم يحصل عليها ينتابه الإحباط والشعور بالإيذاء.. لكن الشخص الغاضب بطبيعته يتحول لديه شعور الإحباط إلى غضب.

واستخدام البناء الإدراكي والمعرفي بطريقة جديدة تجعل الشخص الغاضب على دراية كبيرة بطبيعته الطالبة وتجعله يترجم توقعاته إلى رغبة، أي أن إعادة البناء الإدراكي الذي يقوم به يمكنه من أن يقوم بإحلال كلمة "أرغب" مكان "يجب أن أحصل على كذا". فعندما لا يستطع الشخص الحصول على ما يرغب فيه، يمر بردود الفعل الطبيعية من الإحباط وخيبة الأمل لكنها لا تصل إلى حد الغضب، أما الآخرون الذين يمارسون الغضب يكون بدافع تجنب مشاعر الإيذاء.. لكن هذا لا يعني كما يخيل لهم اختفائها كلية.

٣- حل المشكلة:

الغضب والإحباط قد يكون السبب وراء إصابة الإنسان بمشكلة حقيقية لا يمكن الهرب منها، كما أن الغضب لا يكون في كافة الأحوال شيئاً طبيعياً

وصحياً لمواجهة مثل هذه الصعوبات. وهناك اعتقاد متعارف عليه بأن لكل مشكلة حل، لكن بإدراك الواقع الذي لا يتفق مع صحة هذه المقولة يزيد من إحباطنا أكثر وأكثر.. والأفضل من ذلك كله البحث عن الحل والتركيز عليه إن وجد وفي حالة انعدامه يُكتفى بمواجهة المشكلة التي تزيد من صلابة الإنسان وتعقله في مواجهة الأزمات.

٤-مهارات الاتصال والتواصل:

الشخص الغاضب يقفز دائماً إلى الخلاصة، وغالباً ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة. فأول شيء ينبغي أن يفعله في نقاش محتد هو التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل، وعدم التفوه بأي شيء يأتي إلى ذهنه بل التمهل فيما يصدره، وفي نفس الوقت على الشخص الإنصات جيداً لما يقوله الشخص الآخر والتفكير جيداً قبل الرد.

من الطبيعي أن يتخذ الفرد موقفاً دفاعياً عندما يتعرض للانتقاد، لكن لا يصل الأمر إلى حد شن الحرب وعليه أن يقوم بدراسة المعاني الخفية التي تحملها الكلمات لأنه إذا لم يقم بالدراسة من المحتمل أن تولد شعور بالإهمال وعدم الحب عند الطرف الآخر.. فالصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشلها.

٥-روح الدعابة:

الدعابة الساخرة تُلطف من حدة الغضب، لأنها تساعد على مزيد من الاتزان. فإذا تعرض الإنسان لموقف أدى إلى سخطه ونقمته على شيء، عليه برسم صورة في خياله للموقف أو الشخص الذي عرضه للغضب يضحك عليها بينها وبين نفسه من أجل تخفيف حدة الغضب بداخله.

فالغاضب يشعر بأن ما يتبعه هو الأصح دائماً، وأي شيء يعوق أو يغير من خطته غير مقبول وغير محتمل حدوثه من وجهة نظره.

وعندما يشعر الشخص بهذا الحافز، عليه أن يرسم صورة هزلية لنفسه في خياله ليس فقط لمن يغضب منه، بأن يتصور نفسه وكأنه حاكم يحكم الشوارع والمحال أو أي شيء من حوله ويوجد أناس يعارضونه.. وكلمة دخل الشخص في تفاصيل العلاقة كلما زاد وعيه بمدى تناوله للأمور بمنطق غير عقلائي، وسيدرك أيضاً أن الأشياء التي يغضب منها هي أشياء تافهة غير هامة.

ومع استخدام روح الدعاية الساخرة عليه أن يحتاط من عاملين، العامل الأول ألا تكون بدافع السخرية البحتة التي تصل إلى حد الاستهزاء بالآخرين لأن هذا تعبير غير صحي عن الغضب، أما العامل الثاني هي أن تكون من أجل مواجهة المشكلة وحلها بطريقة إيجابية وليس مجرد الضحك للتخفيف عن النفس. وهذه الوسائل ما هي إلا طريقة لرفض الغضب بشكله الجاد.

٦- تغيير البيئة:

في بعض الأحيان، قد تكون البيئة المحيطة بنا هي التي تثير غضبنا وتورتنا. حيث تضع المشاكل والمسئوليات أعباء على الأفراد وتجعلهم يشعرون بالغضب الذي يصورونه بالمصيدة التي يقعون فيها، وهذه المصيدة هي من فعل الأشخاص والظروف التي توجد من حولهم.

لابد وأن يستريح الإنسان ولو لوهلة على مدار اليوم من التفكير، ومن حق أي شخص أن يكون له وقت بمفرده يتعايش مع نفسه وخاصة في الأوقات التي تمثل ذروة الضغوط، ومثال على ذلك: الأم العاملة التي لها دور لا يتوقف عندما تعود من عملها خارج المنزل، حيث لا ينبغي على أحد من أفراد العائلة التحدث لها إلا بعد مضي خمسة عشر دقيقة حتى تهدأ وإلا ستشتعل "النيران"، وبعد مضي هذه المدة القصيرة التي قد تكون نالت فيها قسطاً من الاسترخاء والهدوء بل والفصل بين العمل الخارجي والدخول في العمل الداخلي المنزلي ستصبح مستعدة للتعامل مع الأطفال بشكل أكثر هدوءاً وتلقي الطلبات منهم.

٧- الاستشارة الطبية النفسية:

بمجرد أن يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته.. عليه باللجوء إلى النصيحة الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة، وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه.

وقد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب في خلال ٨-١٠ أسابيع، وذلك وفقاً للطرق المتبعة من قبل الطبيب في علاج الحالة.

* الخلاصة:

على كل إنسان أن يعي جيداً بأن الغضب عاطفة لا يمكن تلاشيها كلية، وأن ذلك ليس بالفكرة الصائبة إذا عمد الإنسان توجيه فكره في هذا الاتجاه لأن هناك أشياء ستحدث تحفزه على الغضب.

الحياة مليئة بالإحباط والألم وفقدان بعض الأشياء وتصرفات غير متوقعة من الآخرين، فلن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه.

السيطرة على الغضب واستجاباته التي يصدرها الفرد تجعله سعيداً في حياته على المدى الطويل.

ثانياً: سلوك الغيرة

النفس البشرية عالم غريب، وسر عجيب، حيث تتفاوت النفوس تفاوتاً عجيبيّاً وتختلف اختلافاً كبيراً، منها ما هو في الثرى، ومنها ما هو في الثريا، فهناك نفوس زاكية مطمئنة، بينما هناك نفوس أمارة مضمحلة، وقد قال ابن القيم: (سبحان الله، في النفس: كِبْر إبليس، وحسد قابيل، وعتو عاد، وطغيان ثمود، وجرأة نمرود، واستطالة فرعون، وبغي قارون، وقحة هامان، وهوى بلعام، وحيل أصحاب السبت، وتمرد الوليد، وجهل أبي جهل، وفيها من أخلاق البهائم: حرص الغراب، وشره الكلب، ورعونة الطاووس، ودناءة الجُعَل، وعقوق الضب، وحقد الجمل، ووثوب الفهد، وصولة الأسد، وفسق الفارة، وخبث الحية، وعبث القرد، وجمع النملة، ومكر الثعلب، وخفة الفراش، ونوم الضبع، غير أن الرياضة والمجاهدة تُذهب ذلك، فمن استرسل مع طبعه فهو من هذا الجند ولا تصلح سلعته لعقد لأن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم.

انظر وقارن بين ما قاله هايليل في رده على قابيل وقد قال له: "لأقتلك" قال: "إنما يتقبل الله من المتقين لأن بسطتَ إلي يدك لتقتلني ما أنا بباسط يدي إليك لأقتلك إني أخاف الله رب العالمين".

وبين ما قاله يوسف الصديق لإخوته: "لا تثريب عليكم اليوم يغفر الله لكم وهو أرحم الراحمين"، وقد ألقوه في الحب، وهموا بقتله، وحالوا بينه وبين أبيه وأهله. وبين ما قاله الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم لأهل مكة وقد دخلها فاتحاً منتصراً: "اذهبوا فأنتم الطلقاء"، قال ذلك لمن أخرجوه وأذوه وأرادوا قتله هو وأصحابه، تعلم تباين النفوس، وتفاوتها، واختلافها.

ومن الأمور التي تتفاوت فيها النفوس، وتباين، وتختلف اختلافاً كبيراً، الغيرة، فمن الناس من يغار لله ولرسوله ولحارمه وعرضه ومنهم من يغار لنفسه وشهوته. والغيرة هي ثوران النفس لخير كان أم لشر، بسبب الحمية والأنفة، أو التنافس والحسد. معنى الغيرة:

الغيرة تغير القلب وهيجان الغضب بسبب الإحساس بمشاركة الغير فيما هو حق الإنسان، وأشد ما يكون ذلك بين الزوجين، وهذه الغريزة يشترك فيها الرجال والنساء بل قد تكون في النساء أكثر وأشد.

و تتأجج أكثر إذا أحست المرأة بخيانة زوجها أو بتطلعه للأخريات، وقد تثور تلك الغيرة عند الرجال إذا شك في سلوك زوجته أو أحس بتطلعها إلى الرجال
حكم الغيرة:

الغيرة في موطنها والاعتدال فيها بالنسبة للرجال والنساء من جملة الأمور المحمودة، والمعاشرة بالمعروف تقتضي ذلك، ويجب على كل طرف أن يقدر غيرة صاحبه عليه، وما من أمر إلا وله طرفان ووسط، ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: " إن من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغض الله وإن من الخيلاء ما يحب الله ومنها ما يبغض الله فأما الغيرة التي يحبها الله فالغيرة في الريبة وأما الغيرة التي يبغض الله فالغيرة في غير الريبة وأما الخيلاء التي يحبها الله فاختيال الرجل في القتال واحتياله عند الصدقة وأما الخيلاء التي يبغض الله فاختيال الرجل في البغي والفخر". (رواه أحمد وغيره وحسنه الألباني)

والغيرة نوعان:

نوع يحبه الله ورسوله، وهي الغيرة المحمودة.

نوع يكرهه الله ورسوله، وهي الغيرة المذمومة.

ولكل من هذين النوعين صور عدة، وأشكال شتى، ومواقف مختلفة.

أولاً: الغيرة المحمودة

الغيرة على محارم الله

أفضل أنواع الغيرة وأحسنها الغيرة على محارم الله، حيث يغضب المرء ويثور إذا انتهكت المحارم، واقترفت الآثام، وتعدت الحدود.

وأشد الناس غيرة بعد الله عز وجل رسول الله صلى الله عليه وسلم، حيث قال عندما تعجب أصحابه من غيرة سعد بن عباد: "أتعجبون من غيرة سعد، فأنا أغير منه والله أغير مني، ومن غيرته أن حرّم الفواحش ما ظهر منها وما بطن".

فالرسول صلى الله عليه وسلم هو إمام الغيورين حيث كان لا يغضب إلا إذا انتهكت حرمة الله عز وجل، وكان لا يدهن ولا يجامل في ذلك أبداً، فعن أبي هريرة قال: "قيل يا رسول الله، أما تغار؟ قال: والله إني لأغار، ومن غيرته نهيته عن الفواحش"، قالت عائشة: "ما خيّر رسول الله بين أمرين قط إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً فإن كان إثماً كان أبعد الناس منه، وما انتقم رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه في شيء قط إلا أن تنتهك حرمة الله فينتقم الله تعالى".

ولهذا غضب غضباً شديداً على حبه، وابن حبه أسامة بن زيد عندما جاء ليشفع في تلك المرأة المخزومية، وقال له: "أتشفع في حد من حدود الله؟! والله لو سرقت فاطمة بنت محمد لقطعت يدها".

والغيرة على محارم الله هي سمة عباد الله الصالحين، وجنده المفلحين.

(١) الغيرة والتنافس في أعمال الخير والبر

قال تعالى: "وفي ذلك فليتنافس المتنافسون"، وقال صلى الله عليه وسلم: "لا حسد إلا في اثنتين رجل آتاه الله القرآن فهو يتلوه آناء الليل وآناء النهار، ورجل آتاه الله مالا فهو ينفقه آناء الليل وآناء النهار"، ومن ذلك تنافس الفقراء عندما جاءوا إلى رسول الله وقالوا: "ذهب أهل الدثور بالأجور والدرجات العلاء، والنعيم المقيم..". الحديث.

ومن ذلك أيضاً تنافس الصحابة على الجهاد والإنفاق ومحاولة مسابقة عمر لأبي بكر. الغيرة على الأعراض والحريم

من الغيرة المحمودة التي يجبها الله ورسوله والمؤمنون الغيرة على الحرم والأعراض، قال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا"، وقال صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، فالرجل راع في أهل بيته وهو مسئول"

٢- الغيرة المذمومة

الغيرة المذمومة سببها التنافس والحسد على أعراض شخصية وأمور دنيوية، وهي أنواع منها:

الغيرة والتنافس بين أصحاب المهنة الواحدة، كالتجار، والحدادين، والنجارين، ونحوهم، فما من أصحاب مهنة واحدة إلا وتجد بينهم تنافساً وحسداً إلا من رحم الله. الغيرة والتنافس من أصحاب النعم، ولذا قالوا: "كل ذي نعمة محسود". الغيرة بين الأنداد، فالمعاصرة سبب للمنافرة، وأسوأ هذا النوع الغيرة بين العلماء، ونعني بذلك علماء السوء، أما العلماء الربانيون فلا يتنافسون ولا يتحاسدون، لأنهم يعلمون أن أجرهم ونوالهم من الله ذي النوال العظيم والخير العميم. الغيرة بين الضرائر خاصة، والنساء عامة، والأطفال، ومردُّ ذلك إلى الأثرة، وحب الذات، والحرص، والطمع؛ والغيرة بين الضرائر غريزة طبيعية وسجية نفسية، ولو برئت منها ضرة لبرئت منها أمهات المؤمنين، وزوجات رسول رب العالمين، فقد كانت عائشة تغار من خديجة وهي لم ترها؛ وسبب الغيرة بين الضرائر هو الحب للزوج. ونحو الغيرة بين الأمهات، والزوجات، والأخوات.

الغيرة بين الأبناء.

والمبالغة في الغيرة على الحريم والأعراض حيث تصل إلى درجة الوهم. علاج الغيرة المذمومة مما لا شك فيه أن لكل داء دواء إلا أدواء معلومة وأمراض مفهومة، منها الموت، والمهرم، والحماق، والحسد؛ فالغيرة المذمومة لها أسباب كثيرة ومختلفة، منها ما يمكن تجنبه والحذر منه، كل هذا بعد دعاء الله وتوفيقه، ومنها ما لا سبيل لعلاجه. من تلك الأسباب التي تولد الغيرة المذمومة، والتنافس القبيح، والتي يمكن تداركها خاصة بين الضرائر والأبناء، وبين الأمهات والآباء والإخوان والأخوات من ناحية، والزوجات من ناحية أخرى، ما يلي:

أولاً: العدل والإنصاف، وعدم المحاباة في القسمة والإنفاق بين الزوجات والأبناء، فقد كان يعدل ويقسم ويتحرى الإنصاف ومع ذلك يقول: "اللهم هذا قسمي فيما أملك فلا تلمني فيما تملك ولا أملك"، ويعني بذلك الحب وما ينتج عنه فهو أمر قلبي لا يستطيع المرء التحكم فيه، فكان يعدل بين أزواجه في المبيت، والنفقة، والسفر، حيث كان يقرع

بينهن، والمراد بالعدل بين الزوجات والأولاد في النفقة أن يعطي كلاً منهم ما يحتاجه، وليس المراد التسوية في كل شيء، فما تحتاجه الزوجة الشابة من الملابس والزينة لا تحتاجه الكبيرة، وما يكفي الزوجة ذات الأولاد يختلف مما يكفي امرأة لها ولد واحد أو لم تلد بعد.

ثانياً: العدل في المعاشرة، والمعاملة، والتبسم، والضحك، وبشاشة الوجه، بين الزوجات، وبين الأولاد، فكان صلى الله عليه وسلم إذا وضع حسناً في فخذه اليمنى ووضع الحسين على فخذه اليسرى، وكانا يركبان على ظهره الشريف في وقت واحد.

ثالثاً: في المنحة والهبة، فلا يجلب له أن يهب لإحدى زوجاته دون الأخريات ولا لأحد أبنائه دون الآخرين، فقد جاء بشير بن سعد ليشهد الرسول صلى الله عليه وسلم على ما منح ابنه النعمان. قال له: أكل بنيتك منحت هكذا؟ قال: لا. فقال له: لا تشهدني على جور، أشهد على ذلك غيري؛ إلا إذا كان هناك ما يوجب ذلك من مرض، أو عاهة، أو كثرة عيال، ونحو ذلك، فقد منح ابن عمر أحد أبنائه دون غيره لكثرة عياله.

واعلم أن الحيف والظلم والمحاباة لها آثار خطيرة ونتائج وخيمة في الدنيا قبل الآخرة ولهذا قال صلى الله عليه وسلم لبشير بن سعد: "ألا تحب أن يكونوا لك في البر سواء؟".

أما بالنسبة للحيلولة بين الغيرة والتنافس بين أهل الزوج وزوجته وأبنائه، فالأمر يحتاج إلى حكمة وحنكة وحسن تصرف من الزوج، حيث يعطي كل ذي حق حقه من غير إفراط ولا تفريط، وألا يسمح لزوجته بالتدخل فيما يخص أهله، وألا يجعل أهله رقباء على زوجته مع وجوده، وعليه ألا يتأثر بما يقول أحد الطرفين في الآخر.

ثالثاً: القلق والتوتر النفسي Anxiety & Stress disorders

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.

وتظهر الأعراض النفسية على شكلين

١. الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
٢. الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك. والقلق النفسي أيضاً يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

ما مدى انتشار القلق النفسي المرضي؟

- كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته
 - ١٧,٧% في أي وقت في السنة يعانون من القلق.
- وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة.

ما هي أسباب القلق النفسي؟

١. أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والترعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما يسمى بالعوامل الديناميكية.
٢. العوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي.
٣. عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابنفرين على الأجهزة المختلفة

وقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق النفسي هي النورابينفرين (Norepinephrine) والسيروتونين (Serotonin) وألقابا (GABA).

٤. العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي سيما في مرض الفزع Panic Disorder.

وعندما نتحدث عن القلق النفسي فإننا نتحدث عن مجموعة من الأمراض التي تندرج تحت هذا المسمى وكل مرض يتميز ببعض الخصائص المميزة له. من هذه الأمراض:

- الفزع والخوف البسيط الذي يعرف بـ Simple phobia
- رهاب الخلاء الذي يعرف بـ Agora phobia
- الخوف الاجتماعي الذي يعرف بـ Social phobia
- الوسواس القهري الذي يعرف بـ Obsessive compulsive disorder
- قلق الكوارث الذي يعرف بـ Post traumatic stress disorder
- حالات القلق الحاد الذي يعرف بـ Acute stress
- القلق العام الذي يعرف بـ Generalized anxiety disorder
- القلق الناتج عن الأمراض العضوية الذي يعرف بـ Organic anxiety related to medicine
- القلق النفسي المصاحب للاكتئاب الذي يعرف بـ Anxiety - Depression

وفيما يلي تعريف مبسط لأشهر تلك الأمراض

الفزع أو Panic Disorder

الفرع عبارة عن نوبات من الخوف والقلق الشديد المصحوب بأعراض جسدية والتي تحدث فجأة وتصل ذروتها في خلال عشرة دقائق، ومن هذه الأعراض خفقان القلب والعرق والرعدة وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق وألم الصدر والغثيان واضطراب الهضم والإحساس بالدوخة والصداع والخوف من الموت حيث يعتقد المريض أن تلك النوبة ليست إلا أعراض الموت. وكثيراً ما يكون مصاحباً لأمراض أخرى كأمراض القلب أو أمراض الجهاز العصبي ورغم أنها تعرف بمفاجأتها للمريض إلا أنها قد تحدث عقب إثارة شديدة أو مجهود عضلي أو جنسي أو مصحوبة بشرب كميات من القهوة أو الكحوليات.

الخوف الاجتماعي أو Social Phobia

وهو الخوف الشديد والمستمر في المواقف الاجتماعية التي لا تثير الخجل لدى الآخرين ويحدث للمريض الارتباك والشعور بالإحراج من تلك المواقف التي تحدث أمام الآخرين أو مقابلة شخص ذو مسؤوليات أعلى أو الأكل والشرب أمام الآخرين أو عند إمامة الصلاة أو إلقاء درس، ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الآخرين وتصل نسبة احتمال الإصابة بالخوف الاجتماعي إلى ١٣% من الناس ويؤدي هذا الخوف إلى تعريض علاقات المريض الاجتماعية والعملية إلى التأثير والتدهور. ويصحب الخوف أعراض جسدية كالخفقان وسرعة التنفس وجفاف الفم ورعدة الأطراف.

الوسواس القهري أو ما يعرف بـ Obsessive compulsive disorder

هو عبارة عن اضطراب في الأفكار أو الأفعال ويستغرق وقتاً طويلاً من المريض وقد يعيق المريض عن أداء واجباته ومسئوليته ويظهر على شكلين:

١. وسواس الأفكار أو ما يعرف بـ Obsessional thoughts

وهو عبارة عن أفكار ملحة ومستمرة أو شعور أو صورة غير سارة يعرف المريض بسخافتها ولا يستطيع كتبها. وعادة ما تكون الأفكار حول الدين والطهارة أو الجنس أو المرض. كالتفكير في الإصابة بمرض ما كالإيدز مثلاً أو مرض جنسي أو مرض في القلب أو السرطان مثلاً، وكثيراً ما يتجه المرضى إلى العيادات غير النفسية للبحث عن مشاكلهم. يصحب الاكتئاب النفسي أكثر من ٥٠% من الحالات.

٢. وسواس الأفعال أو ما يعرف بـ Rituals

وهو تكرار أفعال معينة كتكرار الوضوء أو تكرار الصلاة أو أجزاء منها أو غسل اليدين أو الاستحمام وقد تستغرق وقتاً طويلاً.

القلق النفسي العام ما يعرف بـ Generalized anxiety disorder

يعرف على أنه التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ولمدة لا تقل عن ستة أشهر ويكون مصحوباً بأعراض جسدية كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار وبضعف التركيز واضطراب النوم والشعور بالإعياء وهذه الأحاسيس كثيراً ما تؤثر على حياة المريض الأسرية والاجتماعية والعملية وغالباً ما يصيب الأعمار الأولى من الشباب ولكنه يحدث لجميع الأعمار.

وتظهر هذه الحالة جلية في أزهى صورها لدى طلاب المدارس مع بداية موسم الامتحانات، ففي هذا التوقيت تبدأ حالة من القلق تدب في قلوب الطلاب وذويهم وتتميز هذه الفترة بالخوف الشديد والتوقع بحدوث أشياء أو نتائج غير مرضية.. والقلق الذي يعتري بعض الطلاب قبيل بدء الامتحانات لا يعدو كونه حالة انفعالية تصيب الممتحن وتكون مصحوبة بالتوتر والتحفز وحدة الانفعال والانشغالات العقلية. مما يؤثر سلباً على إمكان التركيز وفي كثير من الأحيان يكون ذلك أمراً طبيعياً مطلوباً لتحقيق دفعة نحو العمل والإنجاز المثمر.

تعريف الخوف عموماً؟

الخوف هو رد فعل طبيعي يقوم به الجسم عند وجود أي خطر ما، ولكن إذا زاد عن حده يسمى بالتوتر أو القلق وإذا وصل إلى مرحلة الانهيار يسمى **Panic attack**.

هل يمكن تحديد الأسباب التي تؤدي للخوف؟

من أهم أسبابه:

- أسباب شخصية: حيث يكون الشخص حساساً جداً بحيث يصعب عليه تحمل الضغوطات الشديدة وهذه حالات نادرة لذلك.
- أسباب خاصة بالبيئة المحيطة بالشخص: وهي كون المدرسة تجعل الامتحانات تجربة فيها الكثير من التحديات والصعوبات للطالب، غير المفهومة وتعتمد على الامتحان بشكل كلي لتحديد مستوى الطالب من غير وجود تقييم شفوي له الأمر الذي يضع الطالب في جو فيه الكثير من الرهبة والخوف والتوتر.
- أسباب خاصة بالعائلة: وهي الضغط الشديد على الابن أو الابنة أثناء فترة الامتحان، والوعيد بأن الفشل في الامتحانات يتبعه عقوبة شديدة وتوبيخ شديد. أيضاً عدم متابعة الطالب لدروسه طوال السنة، وترك كمية كبيرة من المعلومات إلى الأيام الأخيرة قبل الامتحان. إضافة إلى أمر مهم جداً وهو مقارنة الطالب بإخوانه المتفوقين والتقليل من شأنه.
- أسباب خاصة بالمادة: ففي بعض الأحيان تكون بعض المواد شديدة الصعوبة على الطالب أو لا يكون تحصيله فيها بالمستوى الذي يرضيه.

ما هي أهم الأعراض المصاحبة لحالة الخوف والقلق؟

تظهر على هؤلاء الذين تسيطر عليهم حالات القلق والخوف بعض الأعراض منها ما هو فيزيائية مثل الصداع الشديد والغثيان والدوخة والشعور بالحرارة والتعرق المستمر وأحياناً بالإغماء. بعضهم يعاني من أعراض أكثر شدة مثل اضطرابات نفسية تصاحب الفيزيائية مثل اضطراب نفسي شديد كنوبات البكاء العالية بدون سبب والشعور بالهيجان وعدم الاستقرار والتركيز والتوتر الشديد. والمشكلة تكون هنا عندما يؤثر هذا القلق على القدرة على التفكير والتصرف الصحيح ويصاب الشخص بتضارب في الأفكار تفقده القدرة على اتخاذ موقف

صحيح كرد فعل طبيعي لحالة القلق أو الخوف المفاجئة التي تعرض لها، وفي بعض الأحيان يصاب الشخص بالهيار تام وهذه الحالة نادرة الحدوث، حيث أن معظم الأشخاص يتغلبون على حالات القلق ويتعاملون معها بشكل طبيعي.

كيف يمكن التغلب على هذا القلق؟

علاج أمراض القلق

قبل أن يتم وصف علاج ما، يجب القيام بالتشخيص المناسب. ويجب أن يقوم الطبيب النفسي بعمل تشخيص تقييمي يشمل مقابلة شخصية للمريض ومراجعة سجلاته الطبية (الطبيب النفسي هو طبيب مدرب للقيام بعمليات تحليل الاختبارات النفسية ومعرفة أمراض القلق وبحث المشكلات الطبية التي تحدث في نفس الوقت وعلاج هذه الأمراض). ويخدم التقييم معرفة وجود أعراض قلق معينة ولتحديد ما إذا كانت الأعراض الجسمانية تتزامن مع بعضها البعض مما يساهم في إحداث عرض القلق المرضي، وبعد القيام بالتشخيص يبدأ الطبيب النفسي في علاج حالة القلق المرضي والأمراض الأخرى التي قد تتزامن معها.

وبينما يكون لكل عرض مرضي صفاته الخاصة به، فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسي. ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة. وعلى الرغم من أن هذه الوسائل لا تشفي المرض بشكل كامل، فإن العلاج يكون فعالاً في تخفيف حدة أعراض القلق بما يمكن الأفراد من أن يعيشوا حياة أكثر صحة.

وتُستعمل العقاقير المضادة للاكتئاب ومركبات البزوديازيبين (المهدئات الخفيفة) وأدوية القلق الأخرى لمعالجة أمراض القلق. وعلى سبيل المثال، فإن هناك المجموعة الجديدة من العقاقير المضادة للاكتئاب التي تقوم بقمع مضادات السيروتونين الاختياري والتي تعتبر فعالة في معالجة أعراض الوسواس القهري بينما تعتبر أدوية تقليل القلق الأخرى مفيدة في تقليل بعض أعراض الضغط العصبي الناشئ بعد حادثة مؤلمة. وهناك العديد من الأدوية النفسية لعلاج القلق النفسي بحيث أنه إذا لم يرق دواء ما بتحقيق النتائج المرجوة منه، يمكن

وصف دواء آخر. ولأن الأدوية تتطلب عادة عدة أسابيع لتحقيق تأثيرها الكامل، فيجب أن يتم مراقبة حالة المرضى بواسطة طبيب نفسي لتحديد مقدار الجرعة المطلوبة، أو التحول إلى دواء آخر إذا لم يتم التحسن على العقار الأول، أو إعطاء المريض مجموعة من الأدوية لتقليل أعراض القلق.

وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضى:

العلاج السلوكي

العلاج التعليمي الإدراكي

العلاج النفسي الديناميكي، وخاصة لعلاج مرض الضغط العصبي بعد التعرض للتجارب المؤلمة

-تمريبات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض المصاحبة للنوبة.

-العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.

وعادة ما تكفي ثلاثة أشهر من العلاج لحدوث تحسن كبير في حالة المريض وحوالي ٥٠% من المرضى يشفون تماما من المرض بعد تلقي العلاج لمدة ٣ أشهر، حيث أنه في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور ويلجأ المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

ويسعى العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء.

ويساعد العلاج التعليمي الإدراكي-مثل العلاج السلوكي-المرضى على التعرف على الأعراض التي يعانون منها ولكنه يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أمراض القلق.

ويتركز العلاج النفسي الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسي غير واعي في العقل الباطن، وتكشف عن معاني الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام في تخفيفها.

ويمكن الآن أن يشعر المرضى المصابين بأمراض القلق بالتفاؤل بشأن التغلب على أمراضهم، حيث تتوفر حاليا وسائل العلاج الفعالة. ومع الفهم المتزايد لأسباب الأعراض

المرضية التي يعانون منها، يمكننا أن نتوقع ظهور أدوية وأساليب علاجية جديدة أكثر فاعلية للتغلب على المرض بإذن الله.