

القلق العصابي

اعداد الدكتورة | هناء صادق كريم

يعد القلق العصابي من اكثر الاضطرابات العصابية انتشارا
الأعراض:

يبدو المريض بالقلق متوتراً ومنزعجاً، سريع التقلب بالمزاج، منشغلا بالمستقبل وأخطاء الماضي. وقد تكون الحالة مزمنة أو مستمرة، وبالرغم من استجابة القلق تكون أساسا لاشعورية، فإن الشخص القلق يمر بخبرات شعورية من الخوف والذعر دون أساس واقعي واضح. ويقال إن علامة المرض النفسي هو وجود القلق.

وخاصية القلق العادي المزمّن تبدو دورية في نوبات قلق حاد بدرجة شديدة نتيجة ضغوط بيئية بسيطة. مثل هذه النوبات، يصاحبها تهيجا أو اضطراب في خفقان القلب، ارتعاش الأطراف، صعوبة التنفس، وتصبب عرق زائد، مما يستلزم المسكنات أحيانا. وقد يعبر الفرد عن مخاوف غامضة من موت وشيك الحدوث أو توقع مخيف للخطر وقرب مدهمته بالبلاء والمصائب، وهكذا يتميز القلق العصابي بالشعور بالرهبة والرعب حتى في أكثر المناسبات الروتينية العادية.

الأسباب:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن للبيئة القدرة على أحداث الألم وزيادة التوتر، كما أن لها القدرة على تحقيق اللذة وخفض التوتر. فهي مصدر للاضطراب والتهديد، كما أنها مصدر ضروري للإشباع والراحة. وعندما يكون الفرد غير متأهب لها بعد فمن العسير أن يتكيف لها. أن الرضيع في حاجة إلى بيئة تتولى حمايته حتى يجد فرصته للنمو إلى الدرجة التي يستطيع معها السيطرة على المنبهات القوية الصادرة عن البيئة. وعندما يعجز الأنا عن معالجة القلق بالطرق المنطقية فإنه يلجأ إلى طرق غير واقعية يطلق عليها ميكانيزمات الدفاع أو دفاعات الأنا.

وهكذا، ينشأ القلق العصابي نتيجة ظهور مشاعر انعدام الأمن التي تتولد لدى الفرد في مواقف بيئية تبدو للغير غير ضارة، أو نتيجة مواقف شدة بسيطة فحسب، إلا أن

الشخص العصابي يببالغ في تصويره للموقف، فيراه محفوفاً بالمخاطر أكثر مما هو في الحقيقة. فتنشأ مشاعر القلق مثلاً لدى الفرد، لأن هذه المواقف تهدد (دفاعاً عصبياً) كان قد تكون فعلاً، كالكبت مثلاً، أو لأنها تثير ما يهدد النزعات التي مارسها فيما مضى، وخاصة إذا كانت ذات نتيجة جنسية أو عدوانية. كما إن فقد العمل أيضاً كتهديد لتقدير الذات الأساسي لدى الفرد قد يسبب مشاعر فقد الأمن، وبهذا يكون مصدراً للقلق. وينشأ القلق عادة من نموذج حياة تتسم بفقد الأمن وعدم النضج. فترى كارين هورني أن القلق العصابي ينتج عن اضطرابات أساسية، كالنبت مثلاً أو الإسراف في الحماية أو العقاب، في علاقة الطفل بوالديه، والطفل القلق يفقد الشعور بالأمن، وينمي مختلف الأساليب لمواجهة ما يشعر به من عزله وقصور. وتكون هذه الأساليب شاذة وحلولة للمشاكل غي منطقية. فالمرضى بناء على الإسراف في حمايته أو نبذه، تعاوده في كبره حياة الذعر المبكر عندما تصادفه شذائد صغيرة متعاقبة يتمكن الراشد السوي من امتصاصها وتحملها.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق: القلق الموضوعي، والقلق العصابي، والقلق الأخلاقي. والنوع الأساسي هو القلق الموضوعي أو الخوف من الأخطار الواقعية في العالم الخارجي، ويشتق منه النوعان الآخريان. أما القلق العصابي فهو الخوف من الإخفاق في السيطرة على الميول الفطرية أو الغريزية ذاتها بقدر ما هو خوف من العقاب الذي يترتب على إشباعها. ولكن القلق العصابي له أساس من الواقع، حيث أن المجتمع الذي يتمثل في الوالدين وغيرهما من أصحاب السلطة يعاقب الطفل على أفعاله الاندفاعية.

أما القلق الأخلاقي، فهو الخوف من الضمير. إن نمو وترقي الأنا الأعلى يجعل الفرد يشعر بالإثم عندما يفعل شيئاً، أو مجرد التفكير في أن يفعل شيئاً مخالفاً للمعايير الأخلاقية التي نشأ فيها. هذا ما يطلق عليه مشاعر الذنب أو تأنيب الضمير. وللقلق الأخلاقي أيضاً أساس واقعي فقد عوقب الشخص فيما مضى لخروجه على المعايير الأخلاقية وقد يعاقب مره أخرى.

إذن، ينبغي أن نميز بين القلق (العصابي والأخلاقي) والقلق الموضوعي أي استجابة الخوف العادي الذي يدرك الشخص سببه. فالخوف استجابة انفعالية مناسبة للأخطار التي نواجهها في الواقع. أما القلق العصابي، فهو رد فعل لا يتناسب مع درجة الخطر الموجود ويكون غالباً . إلا أنه ليس دائماً . غامضاً وعماماً. هذا النوع من القلق يطلق عليه ((القلق الهائم الطليق)) أي غير المحدود. وقد يكون القلق محدوداً ومنحصرًا في عرض جسيمي خاص أو حيز معين من النشاط.

وخاصة القول إن القلق عبارة عن استجابة لخبرة لا شعورية قد تكون ناجمة عن بعض الظروف البيئية . والسبب المعجل الذي يرسل القلق قد يتكون من:

- (١) تكرار موقف الحياة المحبطة التي لا يرضى عنها الفرد.
- (٢) الظروف التي تهدد أهداف الشخص أو مكانته.
- (٣) الأحداث التي ينشأ عنها مخاوف من انهيار العمليات الدفاعية .

واستجابة القلق لها وظيفة فهي تحذر الشخص من خطر وشيك الوقوع إنها إشارة ((الأنا)) بأنه إذا لم تتخذ إجراءات مناسبة فإن الخطر قد يتعاظم ويستفحل حتى يقهر الأنا. وعندما ينشأ القلق فإنه يدفع الفرد إلى القيام بشيء ما. فقد يهرب من المنطقة التي تهدده، أو يصد الخطر أو يخضع لصوت الضمير. ومع ان القلق من أكثر الاضطرابات العصابية انتشاراً، الا انه أكثرها استجابة للعلاج.