القلق والتوتر النفسي

Anxiety & Stress disorders

القلق وأمراضه:

من منا لا يخاف ولا يقلق؟ نحن نخاف لاننا بشر.كلنا يشعر بالقلق والتوتر عند وجود تديد او ضغوط. والخوف ليس جبنا والشجاعة لا تعني عدم الخوف والا اعتبرت تورا وجهالة. والشجاع هو من يقدر حجم المخاطرة وصعوبة الموقف ولكنه يقرر ان يقهر خوفه ويسيطر عليه وذلك بعد اعمال العقل واستجابة لموقف قد يكون تلبية لنداء واجب او رفعا لراية الدين او حماية للوطن او دفاعا عن عرض او اعلاء لمبدأ انساني يعتنقه، فيكسر جدار الخوف وهو مكون اساسي من طبيعته البشرية مجبول عليه، لينتصر للقيم والاخلاق وهو في كل الحالات يخاف ويغالب فطرته وغريزته ورغبته القاهرة في حماية نفسه.

اذا فان الخوف والقلق شعور طبيعي في الانسان ولكنه يعتبر مرضيا عندما يحدث في مواقف لا تثير الخوف لمثله او في مواجهة مواقف يستطيع معظم الناس مواجهتها والتعامل معها، او ان يكون حجم خوفه غير متناسب مع ما يتعرض له مع احساسه بفقدان قدرة السيطرة على مشاعره. وما يجمع امراض القلق هو ان الخوف هو المكون الرئيسي اما ان يكون خوفا مستمرا مثلما يحدث في مرض القلق العام او انه يحدث في مواقف معينة كما هو مشاهد في حالات المخاوف او انه يحدث عند محاولة الشخص السيطرة على افكار او سلوكيات غير مرغوب فيها مثل مرض الوسواس القهري.

والشجاع هو من يقدر حجم المخاطرة وصعوبة الموقف ولكنه يقرر ان يقهر خوفه ويسيطر عليه وذلك بعد اعمال العقل واستجابة لموقف قد يكون تلبية لنداء واجب او رفعا لراية الدين او حماية للوطن او دفاعا عن عرض او اعلاء لمبدأ انساني يعتنقه، فيكسر جدار الخوف وهو مكون اساسي من طبيعته البشرية مجبول عليه، لينتصر للقيم والاخلاق وهو في كل الحالات يخاف ويغالب فطرته وغريزته ورغبته القاهرة في حماية نفسه. اذا فان الخوف والقلق شعور طبيعي في الانسان ولكنه يعتبر مرضيا عندما يحدث في مواقف لا تثير

الخوف لمثله او في مواجهة مواقف يستطيع معظم الناس مواجهتها والتعامل معها، او ان يكون حجم خوفه غير متناسب مع ما يتعرض له مع احساسه بفقدان قدرة السيطرة على مشاعره. وما يجمع امراض القلق هو ان الخوف هو المكون الرئيسي اما ان يكون خوفا مستمرا مثلما يحدث في مرض القلق العام او انه يحدث في مواقف معينة كما هو مشاهد في حالات المخاوف او انه يحدث عند محاولة الشخص السيطرة على افكار او سلوكيات غير مرغوب فيها مثل مرض الوسواس القهري.

مرض القلق العام

الشخص الذي يعاني من هذا المرض يعيش معظم اليوم في توتر شديد فهو يشعر بخوف غامض وعدم راحة ويتوقع الاسوأ دائما ويميل لتضخيم رد الفعل حتى للضغوط البسيطة مع عدم القدرة على الاسترخاء. ويكون هذا الشخص منزعجا باستمرار بخصوص مشاكل محتملة ولديه صعوبة في التركيز واتخاذ القرار وعندما اخيرا يتخذ قرارا يصبح هذا القرار مصدرا للمزيد من الانزعاج وتدور الاسئلة في رأسه هل انا نظرت بعيدا لكل العواقب؟ هل ستحدث كارثة؟ وهكذا.

ومظهر مريض القلق مميز فوجهه متوتر وعينه زائغة جامدة قليلة الحركة وحواجبه مرتفعة وجلسته مشدودة يبدو غير مرتاح ومرتعشاً، جلده شاحب متعرق دائما وبالذات في اليدين والقدمين ومنطقة الابط والاستعداد لذرف الدموع تعكس توقع الاسوأ دائما.

الأرق من الأعراض المميزة للقلق صعوبة في بداية النوم ومن الممكن الاستيقاظ عدة مرات، احلام مزعجة واحيانا نوبات رعب ليلي او كوابيس وفي الصباح يستيقظ غير منتعش.

ان القيام المبكر وعدم القدرة علي العودة للنوم لا تحدث كثيرا لمريض القلق على العكس من مريض الاكتئاب، ولا بد ان نشك أن مريضنا يعاني من الاكتئاب في مثل هذه الحالة.

سرعة التنفس مع عدم عمقه يؤدي الى قلة تركيز ثاني اكسيد الكربون في الدم، مما يؤدي الى الدوار والطنين والصداع والشعور بالضعف والدوخة والتنميل والنغز في اليدين والقدمين والوجه وتشنج في اليدين والقدم وألم بالقلب.

ان الاحساس بعدم القدرة على التنفس قد يطيل من الحالة وعندما يشعر المريض بأعراض

جسمية مختلفة يجب الوضع في الاعتبار احتمالية التنفس السريع وبملاحظة طريقة التنفس من الممكن تشخيص الحالة ومن الممكن ان يتم قياس الغازات في الدم للتأكد من ذلك.
وتحدث الاعراض الجسمية لمرضى القلق أيضا نتيجة النشاط الزائد للجهاز العصبي السمبتاوي وزيادة توتر العضلات. واللائحة طويلة ومن المناسب تصنيفها حسب اجهزة الجسم. فهناك اعراض متعلقة بالجهاز الهضمي مثل جفاف الفم، وصعوبة البلع، وألم اعلى البطن، والانتفاخ بسبب بلع الهواء ونوبات الاسهال واعراض في الجهاز التنفسي مثل ضيق الصدر وصعوبة في الشهيق والتنفس السريع واعراض بالقلب مثل الخفقان وألم بناحية القلب والشعور بعدم انتظام ضربات القلب واعراض بالجهاز البولي التناسلي مثل تكرار الرغبة في التبول وتعجلها والعنة وقلة الرغبة الجنسية ومن الممكن ان تشعر النساء بزيادة آلام الطمث واحيانا توقف الطمث. واعراض بالجهاز العصبي مثل رعشة في اليد وصعوبة في ممارسة الأعمال الدقيقة وطنين الاذن وتشوش النظر والشعور بالنغز او التنميل والدوار.
وبعض الاعراض المتعلقة بالعضلات مثل آلام العنق وآلام الرأس غالبا احساس بالعصر أو الضغط ويكثر في المنطقة الخلفية للرأس وتصلب وألم بعضلات الظهر والكتفين.
وبعض مرضى القلق لديهم أعراض اكتئابية أو وسواسية أو فقدان الشخصنة ولكن هذه الأعراض ليست أعراضاً أساسية في المرض.

أسباب المرض

أسباب وراثية:

نسبة الاصابة تبلغ حوالي 15% ما بين أقارب المرضى، بينما لاتتعدى 3% في باقي الشرائح.

الشخصية:

غالبا ما يكون المرض ما بين أصحاب الشخصيات القلقة ولكنه يحدث أيضا فى أصحاب الشخصيات الطبيعية والشخصيات الأخرى مثل الوسواسية.

الظروف الضاغطة:

دائما ما يبدأ المرض بوجود ضغط عصبي ويصبح مزمنا عندما تطول المشاكل الاجتماعية.

التكهن باحتمالات الشفاء:

معظم حالات القلق الحديثة تستجيب للعلاج بشكل سريع. الحالات التي تستمر بدون علاج لمدة تزيد على ستة شهور 80% منها في حاجة للعلاج لمدة ثلاثة سنوات اخرى بالرغم من محاولات العلاج.

صعوبة العلاج ترتبط بشدة الاعراض ووجود عصبية شديدة وافتقاد الاحساس بالواقع والاعراض الهستيرية ووجود ميول انتحارية. ايضا المرضى الذين يعتقدون بوجود سبب عضوي للاعراض يكون لديهم فرصة اقل لحدوث تحسن. مع ان هناك فرصة كبيرة لحدوث تحسن مطرد في الاعراض مع العلاج فإن هناك بحثاً اجري وجد ان تسعة بين كل عشرة مرضى يكون لديهم اعراض بسيطة حتى بعد مرور عشرين سنة من بداية حدوث المرض وربما تكون هذه النتائج مرتبطة بقصور انواع العلاج وقت عمل الدراسة.

العلاج

اساليب مساندة:

معظم المرضى لا يحتاجون مضادات قلق، المناقشة مع الطبيب والطمأنة غالبا ما تكون كافية. المقابلات لا تحتاج ان تكون طويلة بشرط ان يشعر المريض ان الطبيب بكامل تركيزه معه وان معاناته قد تفهمت. شرح واضح لكل عرض يجب ان يتم وأيضا مساعدة المريض في التغلب على مشاكله الاجتماعية، القلق يزيد في حالة انعدام الرؤية وعدم التأكد والوضوح ويقل عند وجود خطة واضحة للعلاج.

العلاج السلوكي والمعرفي:

تساعد تمارين الاسترخاء في الحالات البسيطة خاصة اذا تمت ممارسته بانتظام ويكون له تأثير مشابه لمضادات القلق ولكن مرضى كثيرين يفشلون في الانتظام. التدريب في مجموعات ربما يزيد الدافع لدى البعض والبعض الآخر قد يستفيد اذا كان الاسترخاء جزءاً من تدريبات اليوجا.

والمرضى الذين يعانون من سرعة التنفس قد يستفيدون من إحدى طريقتين اما بالتنفس

داخل كيس لزيادة نسبة ثاني اكسيد الكربون، وهذه الطريقة توضح للمريض العلاقة بين الاعراض وسرعة التنفس وعندما تصبح العلاقة واضحة يستطيع المريض ان يمارس نوعا من السيطرة على تنفسه تحت الملاحظة ثم وحده في المنزل. ارتباط القلق بالاعراض يمكن معالجته بالعلاج المعرفي والشرح للمريض كيفية حدوثه.

العلاج بالادوية:

تستطيع الادوية السيطرة على الاعراض بسرعة بينما الوسائل الاخرى تحتاج لوقت اطول ولذلك من الممكن الاستفادة في بداية العلاج من الادوية ومشكلة بعضها هي التعود وهذه المشكلة امكن التغلب عليها بوجود ادوية جديدة ليست لديها هذه الطبيعة.

نوبات الفزع:

نوبات الفزع هي احد امراض القلق التي كثيرا ما تضل طريقها الى عيادة الطب النفسي حيث ان معظم اعراضه جسمية وخاصة القلبية منها.
واثناء نوبة الفزع يشعر الشخص ان هناك شيئاً مخيفا سيحدث، وهذا الشعور يكون مصحوبا بأعراض مثل الخفقان وسرعة التنفس والتعرق والدوخة والغثيان.

وتحدث الأعراض بسبب استثارة الجزء السمبتاوي من الجهاز العصبي اللاارادي. ونفس ردود الافعال التي تحدث عند الشخص عند تعرضه لحادث مخيف.
واثناء نوبات الفزع الشديدة يشعر الانسان بخوف من انه سيموت. وأحد المرضى شرحها هكذا (اتذكر يومها كنت امشي في الشارع والقمر كان بدرا مضيئا وفجأة شعرت ان كل شيء حولي يبدو غريبا. كأنني احلم، بدأت اشعر بالخوف يزداد بداخلي ولكني حاولت ان اطرد هذا الشعور وأستمر. مشيت لمسافة قصيرة ولكن حالتي كانت تزداد سوءا، كنت بدأت اعرق وأرتعش ودقات قلبي تزداد سرعة واشعر ان ساقاي لا تستطيعان ان تحملاني، توقفت مذعورا لا اعرف ماذا افعل، وبالجزء البسيط الذي مازال يعمل بعقلي قررت ان اعود ادراجي الي المنزل، لا استطيع ان اتذكر رحلة عودتي الى المنزل ولكن عند عودتي انفجرت في نوبة بكاء حارة، لم ابرح بعدها منزلي لعدة ايام

وعندما فعلت كنت بصحبة احد اقاربي وامي، مشيت لمسافة وبعدها بدأت أشعر ان نوبة جديدة ستنتابني، الخوف اشتد وبدأت الأعراض تزداد، اضطررنا لدخول منزل أحد الأقرباء كان قريبا منا، النوبة كاملة اصابتني هناك، أصبحت خائفا من هذه النوبات ولم أعد استطيع الخروج من المنزل بعدها).

ما تعرض له هذا المريض هو نوبتان متتاليتان من نوبات الفزع تلاه ايضا معاناته بما يعرف بمخاوف الخلاء والتي كثيرا ما نراها مصاحبة لنوبات الفزع والتي سببت لهذا المريض عدم القدرة على مغادرة المنزل. وعلاج مثل هذه الحالات لا يختلف كثيرا عن حالات مرضى القلق مع وجود افضلية للعلاج الدوائي الذي يأتي بنتائج حاسمة وسريعة في معظم المرضى خاصة مع استخدام مضادات الاكتئاب الحديثة.

منقول من اللة الطيبه لتعم الفائده