



القلق والتوتر

الأسباب والحلول



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد
د. عبد الرحمن لطفي أمين

القلق والتوتر

الأسباب والحلول

إعداد
د. عبد الرحمن لطفي أمين

غالباً ما يتعرض الإنسان الطبيعي وبشكل مستمر إلى نوبات لا إرادية من التوتر والقلق الناتجين عن العديد من المسببات التي تحيط به، فأحياناً يكون التوتر عند الذهاب لعمل مقابلة لطلب وظيفة ما، وقد يصاب الطالب بالقلق والتوتر عند دخوله الامتحان، وقد تتوتر العروس ليلة زفافها لفرحها بالحياة الجديدة وخوفها من المستقبل المجهول. وخلالصة القول فإن القلق والتوتر هي حالة نفسية طبيعية تواجهها يومياً في روتين حياتنا. فمن منا لم يتوتر بسبب نقص مادي أو مشكلة زوجية أو صراع في مجال العمل. ويعتبر التوتر والقلق صفة تتاب الإنسان العادي إذا ما كانت تتم بشكل طبيعي وبمعدل معقول. ولكن أحياناً يؤدي التوتر والقلق إلى الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسدية، وهنا من واجب الجميع الحذر ومحاولة التخفيف من تأثيره عليهم. وفيما يلي سنوجز لكم شرحاً مبسطاً عن القلق: تعريفه - أسبابه - كيفية الوقاية منه وبعض الطرق الشائعة في علاجه.

ما هو القلق؟

يعدّ التوتر والقلق ظاهرة منتشرة بشكل كبير جداً في مختلف شرائح وطبقات المجتمعات. والتوتر هو حالة نفسية تصيب الإنسان لأسباب عديدة، وله أعراض تختلف من شخص إلى آخر، ويجعل الشخص دائماً في تردّد وحيرة، بل وغير قادر على اتّخاذ أسهل القرارات،



وغالباً ما يصاحب هذه الحالة حالات نفسية أخرى، بل وقد يتحوّل إلى مرض خطير، أمّا عن مصطلح (حالة نفسية) فهي تختلف اختلافاً كبيراً عن المرض النفسي، فكل إنسان يمرّ بحالات نفسية، فالراحة حالة نفسية، والحزن حالة نفسية، وكذلك القلق حالة نفسية، ولكن إن زاد الأمر عن حدّه، تتحوّل الحالة إلى مرض.

والقلق بمعناه لدى اختصاصيو علم النفس هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديداً دقيقاً، كما يُعرّف القلق على أنّه حالة نفسية تظهر على شكل توتّر بشكل مستمرّ نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدّده، وهذا الخطر قد يكون موجوداً فعلاً - قبل الإمتحانات مثلاً أو قبل ليلة الزفاف - أو يكون مُتخيلاً لا وجود له في الواقع - مثل أن يقلق الإنسان من المستقبل القريب أو البعيد (لن أجد وظيفة - لن أجد شقة - لن أجد زوجة) بالرغم من وجود كافة الإمكانيات التي تؤهله للحصول على الوظيفة والمال والزوجة).

أسباب القلق

تختلف أسباب القلق من شخص إلى آخر، ولكن بالنسبة للأسباب الشائعة فهي تتلخص في:

❖ **المشاكل العائلية**، وهي من أكثر الأسباب انتشاراً، خاصّة في مجتمعاتنا العربية،

حيث إن مشاكل العائلة كالاخلافات الحادة بين الزوجين والطلاق مثلاً تؤثر بشكل كبير على الأفراد وعلى حالاتهم النفسية، فيكونوا دائمي التوتّر.

❖ **الخوف الشديد**، فالخوف هو أيضاً أحد أهمّ الأسباب التي تصنع التوتّر، فهناك من

يخاف كثيراً من المستقبل فيشعر بالتوتّر الشديد، مما يؤثر ذلك على الحاضر الذي يعيشه الفرد، فينعكس ذلك على شخصيته.

❖ **الصدمات**، إن للصدمة النفسية أثر كبير على الفرد، فمن منا من ليس له ذكريات

حزينة؟ كل البشر معرضين للصدمات، وقد يؤثر ذلك على حالاتهم النفسية، فيصبح الفرد يعاني من التوتّر الشديد فهو يخاف أن يقدم على أي خطوة جديدة في حياته، فقد يتعرض للصدمة من جديد.

❖ **الفشل**، من الأسباب الفعلية للتوتّر، فالفشل في العمل، أو في التعليم، أو في الحياة

العاطفية، وغيرها، يؤثر بشكل كبير على نفسية الفرد، فإن لم يستطع التغلب عليها، ستعكس حتماً على شخصيته.

❖ **أسباب وراثية**، نادراً ما يكون سبب التوتر وراثياً. ولكننا نجد أحياناً الأب أو الأم المتوترة تتجذب طفلاً متوتراً ولكن ليس بطبيعة الحال نعتبرها صفة وراثية بقدر ما نعتبرها اكتساب من البيئة المحيطة بالطفل.

أسباب القلق لدى الأطفال

قد ينشأ القلق لدى الطفل منذ نعومة أظافره لأسباب تتعلق بنشأته وتربيته، وفيما يلي بعض الأسباب المتعلقة بتربية الطفل والتي قد تتسبب في طفل يقال عليه عندما يكبر أنه إنسان "قلق" أي كثير القلق وبما أن الأسباب متعددة ومتشابهة فإننا قد اخترنا لكم بعضاً من تلك الأسباب الهامة والأكثر شيوعاً:

1- **فقدان الشعور بالأمن**: يُمثّل عدم الشعور الداخلي بالأمن سبباً رئيسياً للقلق؛ فالقلق المُزمن هو نتيجة لانعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات، وفقدان الشعور الداخلي بالأمن هو نتاج مجموعة من العوامل وهي:

أ- عدم الثبات: إذ إنّ تقلّب الآباء والمُدّرّسين في التعامل مع الطفل يُوَدّي إلى حالة من التشوّش والقلق لدى الطفل فتصبح الحياة بالنسبة له سلسلة من الحوادث المخيفة التي لا يمكن التنبؤ بها.

ب- الإهمال: يُوَدّي إهمال الأطفال إلى شعورهم بعدم الأمن وكأنّهم مهجورون ضائعون.



٢- **النقد:** النقد الزائد يؤدي إلى حالة من الاضطراب والتوتر لدى الطفل؛ إذ يشعر بالشك في ذاته ويتوقع أن يكون موضع نقد، وفي هذه الحالة فإن أي مواجهة أو كشف للذات يمكن أن يؤدي إلى شعور شديد بالقلق وخاصةً عندما يعرف الأطفال أنهم سوف يكونون موضع تقييم أو حكم بطريقة ما .

٣- **الشعور بالذنب:** قد يتطور الشعور بالقلق لدى الأطفال نتيجة اعتقادهم بأنهم قد تصرفوا على نحو سيئ، وتتعمد المشكلة عندما يتبلور لدى الطفل إحساس عام بأنه لا يتصرف بالطريقة الصحيحة وبالتالي يشعر بالذنب بسبب انخفاض فاعليته .

٤- **تقليد الوالدين:** غالباً ما يكون للآباء القلقين أبناء قلقين؛ حيث يتعلم الأطفال القلق، ويرون الخطر في كل ما يحيط بهم .

٥- **الإحباط المستمر:** حيث يؤدي ذلك إلى مشاعر القلق والغضب .

٦- **الأذى أو الضرر الجسدي:** بعض الأشخاص في مواقف معينة تسيطر عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض .

٧- **الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام).**

٨- **مواقف الحياة الضاغطة:** حيث إن الضغوط الحضارية والثقافية الناجمة عن التغييرات المتسارعة في عصر العولمة تسبب الضغط النفسي .

٩- **مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة.**

١٠- **عدم التطابق بين الذات الواقعية، والذات المثالية، وعدم تحقيق الذات.**

القلق الموضوعي والقلق المرضي

يمكن تحديد طبيعة القلق على أساس شدته ومسبباته واستمراريته؛ حيث إن التمييز بين القلق الموضوعي (الصحي) وبين القلق غير السوي (المرضيّ أو العصائبي) هو أن القلق الموضوعي هو قلق أساسي مصدره خارجي، وهو بالأدق شعور بالخوف سببه عامل خارجي حقيقي وليس من داخل الفرد أو ناجم عن أفكاره، وهو مطلوب في حياة الفرد والذي من المفترض أن يتزوّد به الفرد وهو عادةً ما تكون الحياة طبيعيةً ومتوازنةً به، وإذا اختفى من حياة الفرد أصبح إنساناً مريضاً متبلد الوجدان وهو مرتبط بإبداع الإنسان. أما القلق المرضي أو ما يسمى "عصاب القلق": هو القلق المرضي أو القلق العصائبي ذو المستويات المرتفعة من القلق، ومنبعه داخلي من ضغط وكبت، ويؤدي ارتفاع مستوي القلق لدى الفرد

إلى تعطيل طاقاته وجعله عرضةً للضيق والتوتر وبالتالي إحساس الفرد بالعجز والشلل.

أعراض القلق والتوتر

مما لا شك فيه فإن القلق أو التوتر ليس في حد ذاته مرض، وإنما هو يعتبر سمة من سمات الشخصية، إلا أنه لو زاد القلق عن حده وتحول إلى قلق مرضي فقد يصاب الإنسان ببعض الأعراض النفسيّة والجسديّة التي قد تختلف من شخص لآخر، وذلك حسب شخصيّة الإنسان نفسه، ومدى قابليّته للتأثر بالمشاكل والسيطرة على شعوره وردة فعله، ومن الأعراض التي قد تنشأ بسبب القلق والتوتر:

١ . عدم القدرة على التركيز.

٢ . الشعور بالصداع.

٣ . الشعور بالتوتر والخوف خاصة في المواقف الاجتماعيّة.

٤ . عدم القدرة على النوم والشعور بالأرق.

٥ . البقاء عصبياً طوال الوقت والشعور بغضب غير مبرر.

٦ . في الحالات المتقدمة يشعر المصاب بالقلق بألم أو حرقة في المعدة أو اضطرابات معويّة مختلفة. مشكلات في التنفّس. سرعة في ضربات القلب. الشعور بالدوار والدوخة. التعب والارهاق. الشعور بالموت الوشيك وقرب نهاية الحياة.



مضاعفات القلق والتوتر

إذا زاد القلق عن معدله العادي وتحول من صفة عادية إلى مرض فقد يصاحب ذلك العديد من المشاكل ومنها:

- ❖ **اضطرابات نظام النوم أو ما يسمى بالأرق:** فقد يعاني الشخص من اضطراب وعدم مقدرة على النوم للساعات المعتادة وهي من 6-8 ساعات يومياً، أو يعاني الشخص القلق من الكوابيس أو الأحلام المزعجة، أو الاستيقاظ بحالة من الخوف وعدم القدرة على التنفس، أو زيادة سرعة ضربات القلب عند الاستيقاظ، مما قد يؤدي به إلى الشعور بالوهن العام والإرهاق؛ لعدم قدرته على الشعور بالراحة أثناء النوم.
- ❖ **الإدمان على التدخين والكحول أو المهدئات والعقاقير:** حيث إنّ واحداً من أصل خمسة مصابين بالقلق يتعرّضون للإدمان في محاولة منهم للسيطرة على أعراض القلق والتوتر. كما أن البعض ممن يتعرضون للقلق الزائد قد يزدون من معدلات التدخين إذا كانوا مدخنين، أو قد ينخرطون في عادة التدخين لأول مرة نتيجة للضغوط النفسية إذا كانوا من غير المدخنين من قبل. كما وجد أن بعض الأشخاص الذين تزيد لديهم صفة القلق من الامتحانات أو من المستقبل أو من ضغوط العمل أو من الفراغ والبطالة قد يبدأون التوجه إلى إدمان العقاقير المهدئة والمخدرات ظناً منهم أن هذا هو حل المشكلة وبالتالي تزداد لديهم حدة القلق بعد الإدمان ويدخل الإنسان في حلقة مفرغة.

- ❖ **اضطرابات الشهية:** سواء فقدان الشهية في البعض أو زيادة الشهية في البعض الآخر. وقد يفقد بعض الأشخاص المصابين بالقلق شهيتهم ويبدأ وزنهم بالانخفاض، ويلجأ آخرون إلى الأكل الزائد لتهدئة أنفسهم، وبالتالي يكسبون الوزن الزائد.

كيف تستطيع أن أزيل التوتر والقلق من حياتي؟

مما لا شك فيه أن كل إنسان يجب أن يقلق وأن القلق هو سمة من سمات الإنسان الطبيعي، وأن الإنسان الذي لا يقلق هو إنسان متبلد عاطفياً. وعلى النقيض فقد تحوّلت حياة بعض الناس إلى جحيم بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وذلك لأنّ قلقهم الشديد حيال كل شيء في حياتهم، قد أوصلهم إلى درجة الشكّ بكل

شيء، ممّا يجعل الحياة معهم شبه مستحيلة، فالقلق الشديد يؤثر على استقرار العائلة، ويؤثر على الحياة العاطفية، ولذلك على الانسان الذي يعاني من التوتر العصبي والقلق الشديدين أن يسعى جاهداً للبحث عن حلول إيجابية لحالته، وذلك لأن تلك الحالة إن تفاقمت قد تجرّ حالات أخرى مثل: الوسواس، والشك في كل شيء.

ونأتي للإجابة على سؤال يطرحه الكثير من الناس وهو الجزء الأهم في هذا الموضوع **(كيف أستطيع أن أزيل القلق والتوتر من حياتي؟)**.

إن القلق والتوتر المستمر أمر مزعج حقاً، والكثير من الناس يبحثون عن علاج ناجع ونافع لينعموا بحياتهم دون قلق أو توتر، وفيما يلي أفضل الخطوات التي إن اتبعتها الانسان ستحوّل حياته، وسيشعر بالفرق بإذن الله، نترككم مع الخطوات:

❖ أولاً وقبل كل شيء علينا أن نتحلّى بالإيمان، فإن فعلنا علمنا أن النفع والضربيد الله وحده، فلا شيء يُقلّنا. قال الله تعالى: ﴿**قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا**﴾.

❖ ذكر الله، إن ذكر الله حقاً لهو وصفة سحرية لكل الناس، قال الله تعالى: ﴿**هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا**﴾، ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾.

❖ شهيق وزفير، وهذا تمرين مفيد لمن يشعر بالتوتر، وهو أن يأخذ الشخص نفساً عميقاً ويحبسه لثوان، ثم يخرجها، فهذا التمرين حقاً يساعد في تبديد التوتر.

❖ ممارسة الرياضة، فلرياضة دور جميل لإزالة التوتر.

❖ تمرين الكرة المطاطية، الضغط المستمر على الكرة المطاطية يساعد بشكل كبير على إزالة التوتر.

❖ أخذ قسط جيد من النوم يومياً.

طرق علاج القلق والتوتر طبياً

قد يلجأ الشخص المتوتر إذا أحس أن القلق والتوتر قد بدأ يؤثر في حياته إلى الطبيب. وغالباً ما يلجأ إلى الطبيب النفسي على الرغم من أن كلمة «الطبيب النفسي» مازالت حتى الآن في مجتمعنا تفسر على أنه يعالج الجنون فقط وبالتالي فالكثير يعتبرها وصمة عار. إلا أن الطبيب النفسي قد يكون له دور مؤثر وفعال في علاج حالات القلق النفسي

- المتوسطة والشديدة. وغالباً ما تتجح تلك العلاجات النفسية.
- هناك العديد من طرق العلاج التي يقوم بها المختصون لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر الدائم الذي يعيقهم من العيش براحة وتوازن، ومن هذه الطرق:
- 1- **العلاج بالأدوية والعقاقير الطبيّة:** حيث أن هناك العديد من الأدوية التي تحارب القلق والتوتر، لكن وبسبب الآثار الجانبية فإن الكثير من المرضى لا يستمرّون عليها كما يجب، كما أنها تحتاج لوقت حتى يظهر مفعولها، وتختلف استجابات الأفراد عليها على الرغم من فعاليتها كل بحسب حالته.
 - 2- **العلاج السلوكي:** ويتضمّن هذا العلاج عدّة طرق تُستخدم لمعالجة المريض، وتُعدّل هذه الطرق أفكار المريض التي تعلّمها بخبراته الحياتية وتعليمه طرق تفكير صحيحة وسليمة تساعده على تخطّي قلقه وتوتره.
 - 3- **العلاج التحليلي:** ويتضمن هذا العلاج عقد جلسات مع المريض يتحدّث فيها عن ماضيه والخبرات التي تعرّض لها وأدّت به إلى الشعور بالقلق والتوتر الدائم، وبالتالي معرفة الأسباب ومحاولة حلها وشفائها تماماً.

نصائح نفسية لعلاج القلق والتوتر

- هناك العديد من الطرق التي قد تعالج التوتر والقلق وتمكّن الشخص من السيطرة عليه، ومن هذه الطرق:
- ❖ **امتلاك السيطرة،** والمحافظة على قوة الشخصية، والثقة بالنفس، والقدرة على تحمّل المشاكل والضغط، والتفكير الإيجابي.
 - ❖ **أخذ استراحة** ولو بسيطة من العمل أو مسؤوليات المنزل لاستعادة النشاط، وتخفيف الضغط، إذا كان الشخص يعاني من ضغط شديد في العمل وضغط أيضاً في مسؤوليات المنزل، ويشعر بعدم القدرة على تحمل كل هذا الضغط.
 - ❖ **اكتساب ملكة التحدي،** ووضع الأهداف في الحياة والسعي لتحقيقها، حيث إنّ التحدي المستمر للنفس يساعد الإنسان على التكيّف النفسي، ويعلمه كيف يسيطر على حياته.
 - ❖ **الحفاظ على النشاط وممارسة الرياضة؛** لأنها تساعد على الشعور بالراحة، وتخفف من الهموم والقلق.

- ❖ **اللجوء إلى العمل التطوعي والإغاثي:** وجد خبراء علم النفس أن مساعدة الناس الذين يعانون من أوضاع ومشكلات أسوأ يساعد على رفع المعنويات والشعور بالسعادة. وبالتالي فإن العمل التطوعي يوسع المدارك ويعطي الثقة بالنفس والثقة بإمكانية علاج وحل مشاكل الآخرين.
- ❖ **المحافظة على التفاؤل والإيجابية،** والبحث عن الأشياء المحببة في الحياة، ومحاولة تغيير الفكر والنظرة للحياة؛ بحيث تكون أكثر جمالاً وبعيدة عن السلبية.
- ❖ **تقبُّل الأشياء الثابتة والتي ليس من المتوقع تغييرها في الحياة،** مما يجعل الشخص قادراً على السيطرة عليها، والتحكّم بها بدون توتر وقلق.
- ❖ **الابتعاد عن العادات غير الصحية،** مثل شرب المنبهات أو التدخين أو الكحول؛ لتجنّب الشعور بالقلق، لأنّ هذه العادات قد تتطوّر لتصبح مشكلات بحد ذاتها، وتزيد من الضغط والتوتر.
- ❖ **عدم العزلة عن الناس،** ومحاولة الاختلاط للتغلّب على الشعور بالقلق والتوتر، فالتواصل مع الناس ومشاركتهم وتلقي الدعم منهم يساعد على الاسترخاء، وتفريغ التوتر، وإيجاد الحلول للمشاكل.
- ❖ **التحلّي بنكاء أكثر،** وتعلّم الإدارة الجيدة للوقت، والتوازن بين العمل والحياة المهنية والاجتماعية.

من إصدارات جمعية صندوق إعانة المرضى:

- ❖ نصائح غذائية لمرضى الكوليسترول (كتيب - ١)
- ❖ الأمراض المنقولة عن طريق الدم (كتيب - ٢)
- ❖ السكري (كتيب - ٣)
- ❖ مرض الربو الشعبي (كتيب - ٤)
- ❖ الحصبة (كتيب - ٥)
- ❖ في مطبخك صيدلية (كتيب - ٦)
- ❖ إنقاذ الحياة في خطوات بسيطة (كتيب - ٧)
- ❖ صحتك في غذائك (كتيب - ٨)
- ❖ الأجهزة والهواتف الذكية وصحة الأطفال والمراهقين (كتيب - ٩)
- ❖ نصائح لمرضى القلب (كتيب - ١٠)
- ❖ حقائق وخرافات حول التطعيمات (كتيب - ١١)
- ❖ نصائح أثناء الحمل والولادة (كتيب - ١٢)
- ❖ احتياطات السلامة العامة في البر (مطوية)
- ❖ ارتجاع حموضة المعدة (مطوية)
- ❖ ارتفاع ضغط الدم (مطوية)
- ❖ استمتع بالبر ولكن!! (مطوية)
- ❖ التدخين أو صحتك (مطوية)
- ❖ الحساسية (مطوية)
- ❖ السرطان (مطوية)
- ❖ الشيشة (مطوية)
- ❖ العناية بالطفل (مطوية)
- ❖ الفحص الدوري لعنق الرحم (مطوية)

ساهم معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع. امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس أب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى