

المحاضرة الثالثة:

اضطراب القلق العام

مقياس: علم النفس المرضي للراشد والمسن

السنة الأولى ماستر- علم النفس العيادي 2020-2021

يعد اضطراب القلق العام اضطراباً أساسياً من اضطرابات القلق ومكوناً من مكونات اضطرابات القلق الأخرى، وبالرغم من كونه من الاضطرابات المزمنة، إلا أنه يمكن وصفه بالتذبذب وعدم الاستقرار فبعض المختصين ينظرون إليه على أنه اضطراب في الشخصية Personality Disorder، لأن الأفراد الذين يعانون منه لا يستطيعون تحديد عمر معين لبداية المعاناة منه.

1- تصنيف بعض الاضطرابات التابعة لاضطراب القلق حسب DSM4 و DSM5:

يصنف اضطراب القلق العام حسب DSM5 /DSM4 كما هو مبين في الجدول الموالي: (أن كينغ وآخرون، 2017، 347)

الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس

اضطرابات القلق

الرهاب المحدد
Specific Phobia

اضطراب القلق الاجتماعي
Social anxiety disorder

اضطراب الهلع
Panic Disorder

رهاب الأماكن المفتوحة
Agoraphobia

اضطرابات القلق العام
Generalized anxiety Disorder

الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع

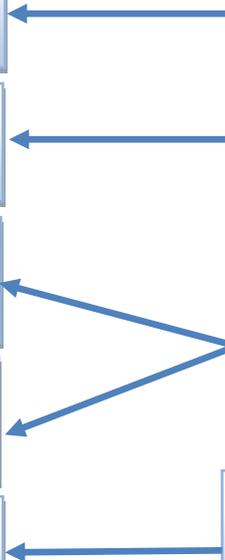
اضطرابات القلق

الرهاب المحدد
Specific Phobia

الرهاب الاجتماعي
Social Phobia

اضطراب الهلع
Panic Disorder
(بدون أو مع رهاب الأماكن
المفتوحة (Agoraphobia)

اضطرابات القلق العام
Generalized anxiety Disorder



وللتعرف على اضطراب القلق العام نأخذ مجموعة من وجهات النظر المختلفة حول اضطراب القلق.

يرى فرويد Freud أن القلق نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة كالشعور بالإحباط، أو الغضب، أو الغيرة، بما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

أما هورني Hornay ترى أنه عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، ومنها تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه، أو رفضهم له، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه.

ويرى ثورن Thorn أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجوده، فالقلق ينشأ عما يتوقعه الفرد من أحداث في المستقبل أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماماً أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساسي للقلق عند الإنسان. (أديب محمد الخالدي، 2006: 197)

بينما ذهب أوتو رانك Ranko إلى أن الإنسان يشعر في جميع مراحل حياته بخبرات متتالية من الانفصال، حيث يعتبر الميلاد الإنساني (الفرد) أهم خبرة للانفصال لكونها تسبب للفرد الألم، ويفسر رانك جميع حالات القلق التالية على أساس قلق الميلاد، فهي الصدمة الأولى التي تثير القلق الأولي، ويصبح كل انفصال قيماً ويعد سبباً لظهور القلق، ويذهب رانك إلى أبعد من ذلك عندما يميز بين صورتين للقلق الأولي هما:

• **خوف الحياة:** وهو خوف من التقدم والاستقلال الفردي ويظهر عند احتمال حدوث أي نشاط ذاتي للفرد.

• **خوف الموت:** هو على عكس الحياة، هو قلق من التأخر وفقدان الفردية إنه خوف من أن يضع الفرد في المجموع، أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي ويعود إلى حال الاعتماد على الغير والشخص العصابي في نظر رانك هو الشخص الذي لا يستطيع أن يحفظ التوازن بين هذين القلقين.

أما أدلر Ader أرجع القلق إلى الشعور بالنقص، فالطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه بالنسبة لأقرانه لذلك يقوم بالعديد من المحاولات للتغلب على هذا الشعور بالنقص.

ويرى إريك فروم Fromm أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال، أي الصراع بين الاعتمادية والاستقلالية فطالما كان الإنسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسؤولياته فهو ليس بحاجة إلى أن يخاف وعندما يصبح الفرد مستقلاً فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المملوء بالمخاطر والقوى الخارقة التي تجعله يشعر بالقلق.

أما هاري ستاك سوليفان S.H.Sullivan فيعلق أهمية كبيرة على العلاقات الاجتماعية بين الطفل وبين الأشخاص المهمين في بيئته وخاصة الأم، فتربية الطفل تتضمن بعض الأعمال التي تؤدي إلى الاستحسان والعطف، عن ذلك الشعور بالسعادة، وأن بعض الأعمال تؤدي إلى الاستحسان وعدم العطف وعن ذلك ينشأ القلق، وهذا ما يدفع الشخص إلى الانتباه إلى الأعمال التي تؤدي إلى الاستحسان والعطف والابتعاد عن الأعمال التي لا تؤدي إلى عدم الاستحسان لأنها تجلب له الشقاء والعقوبة والألم. (رياض نايل العاسمي، 2016: 226-227)

ويعرف كفاي (1990) القلق بأنه خبرة انفعالية مكررة أو غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية، خاصة عندما تكون نوبة القلق حادة. (احمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 1245)

ويعرفه عكاشة (1998) القلق العصابي بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع، أو كثرة الحركة... إلخ.

بينما يميز سبيلبرجر Spielberger بين مفهومين للقلق وهما حالة القلق Anxiety State وسمية القلق (Anxiety trait)

ويرى أن حالة القلق هي استجابة انفعالية غير سارة تقسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج، كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة تنبيهه.

أما سمة القلق فتشير إلى استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد، وعلى الرغم من تمييز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق فإن هناك فروق فردية بين الأفراد في تهيتهم لإدراك العالم بطريقة معينة باعتباره مصدرا للتهديد والخطر، وفي ميلهم إلى الاستجابة لأشياء بأسلوب خاص يمكن التنبؤ به، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، بل قد تستنتج من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن (سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014: 166)

القلق Anxiety مفهوم رئيس في علم النفس المرضي والطب النفسي، إنه العرض الرئيس الاضطراب العصبي، وهو أحد المفاهيم الأساسية في التحليل النفسي كما وضعه Freud.

إن القلق العام انزعاج شديد (توقع إدراكي) يدور حول عدة من الأحداث أو الأنشطة، مثل الأداء المدرسين العمل...، يستمر حدوثه أياما عديدة لا تقل عن ستة أشهر ويصعب السيطرة عليه، لشدة أعراضه المتمثلة في الملل والضعف والشعور بالتعب وصعوبة التركيز، والتهيج والاستثارة، والتوتر العضلي واضطراب النوم.

2- ما هو اضطراب القلق العام ؟ Generalized anxiety disorder

يعد الهم (Worry) أحد الخصائص الرئيسية لاضطراب القلق العام فالأفراد المصابون باضطراب القلق العام مهمومون باستمرار حيال أشياء لا قيمة لها في كثير من الأحيان وكلمة الهم تشير إلى النزعة المعرفية إلى التفكير في مشكلة وعدم القدرة على نسيانها، وكثيرا ما يستمر الهم لأن الفرد لا يستطيع إيجاد حل لمشكلة ما.

إن هموم المصابين باضطراب القلق العام كثيرة جدا ولا يمكنهم السيطرة عليها وتدوم طويلا.

ويتطلب الدليل* التشخيصي والإحصائي لاضطرابات النفسية الخامس DSM5 استمرار الأعراض لمدة ستة أشهر حتى يمكن التأكد من وجود تشخيص اضطراب القلق

*الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس لاضطراب القلق العام:
— الخوف أو القلق الشديد على الأقل نصف اليوم تقريبا عن عدد من الأنشطة أو الأحداث مثل الأسرة، العمل، الصحة...
— يجد الفرد صعوبة في التحكم في هذا القلق أو الهم.
— استمرار القلق لمدة 6 أشهر على الأقل.

العام، ويبدأ اضطراب القلق العام عادة خلال مرحلة المراهقة، ويقول الذين يعانون من هذا الاضطراب أنهم كانوا دوماً يعانون من الهموم مدى حياتهم، وبمجرد تطوره يصبح هذا الاضطراب مزمنًا (انظر حالة جو Joe في آخر المحاضرة)¹

3- العوامل المسببة لاضطراب القلق العام:

النوع والثقافة والعوامل الاجتماعية من أهم أسباب اضطراب القلق حيث يرى الباحثون أن النوع والثقافة يرتبطان ارتباطًا وثيقًا باضطراب القلق، ويعتبر هذان العاملان من أهم العوامل في حدوث هذا النوع من الاضطرابات. (أن كينغ وآخرون، 2017: 357)

3-2- النوع Gende:

هناك العديد من النظريات التي تحاول تفسير سبب زيادة احتمال إصابة النساء باضطرابات القلق العام عن الذكور، فالنساء يكشفن عن الأعراض الخاصة بهن أكثر من الذكور كما أن الاختلافات النفسية يمكن أن تساعد أيضًا في تفسير هذه الفجوات بين النوعين، فنجد أن الذكور يؤمنون أكثر من النساء بقدرتهم على التحكم الفردي في المواقف.

3-2- العوامل الاجتماعية:

لها تأثير واضح في ظهور اضطراب القلق، وهي تؤثر في النساء أكثر من الذكور فالذكور يمكن أن يتعرضوا لضغوط اجتماعية ومواجهة الخوف أكثر من الضغوط التي تقع على النساء علماً أن النساء يتعرضن لظروف حياة مختلفة مقارنة بالذكور مثل تعرضهن للعنف، الاعتداء الجنسي أثناء الطفولة والمراهقة، هذه الأحداث الصدمية تعوق تطور الإحساس بالتحكم في بيئة الفرد وبالتالي ظهور علامات القلق العام. (ان كرينغ: 2017، بتصرف)

3-3- الثقافة Culture:

يشخص اضطراب القلق العام بحسب الثقافات المختلفة أي أنه يختلف في حدوثه من ثقافة إلى أخرى أي حسب الظروف الاجتماعية التي يعيشها كل مجتمع.

إذا الشخص الذي يعاني من القلق العام يعيش كل يوم حالة توتر كبيرة فهو يفكر بصورة مبهمّة بعدم الارتياح ويفرط في الاستجابة ورد الفعل للأحداث التوتيرية وحتى المعتدلة منها، وأنه غير قادر على الاسترخاء والنوم المضطرب والإجهاد والصداع ودوار الرأس وتسارع دقات القلب ومشكلات جسدية أخرى.

— يرتبط الهم على الأقل بثلاثة هي الأرض أو الشعور بأنه على الحافة، سهولة التعب، صعوبة التركيز أو الشعور بفرغ الرأس الاستثارة، توتر العضلات، اضطراب النوم.

وفضلا عن ذلك فإن الشخص دائما يفكر بالمشكلات المحتملة ويجد صعوبة في التركيز ووضع القرارات، والأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون أيضا من نوبات الذعر ويشعر الشخص بأن شيئا مخيفا على وشك أن يحدث ويتزامن هذا الشعور مع أعراض خفقان القلب وصعوبة التنفس والتعرق والتقلصات العضلية والإغماء والغثيان. (حسن، 2013: 26)

وأوضحت الدراسات والأبحاث التي تهتم بالكشف عن مسببات القلق العام وحسب قراءات الباحثة أن القلق العام تختلف أسبابه من ثقافة إلى ثقافة أخرى بمعنى لا توجد عوامل متداخلة بين هذه الثقافات تؤدي للإصابة باضطراب القلق العام.

حالة جو Joe: (أن كينغ واخزون، 2017: 357)

جو يبلغ من العمر الرابعة والعشرين ويعمل في إصلاح السيارات، ذهب إلى الطبيب بسبب شعوره بدوار وصعوبة في النوم فقام الطبيب بإحالته للمعالجة النفسية، كان الكرب يبدو على جو بوضوح خلال المقابلة الشخصية المبدئية من البداية حتى النهاية، وكان يزدرد قبل الحديث ويتصبب عرقا وتململ باستمرار في كرسيه، وكان يطلب شرب الماء على نحو متكرر من أجل إطفاء عطش لا يبدو أنه سوف ينطفئ وعلى الرغم من انه بدأ بالتعبير عن قلقه حيال الأعراض الجسدية التي يعانيتها، سرعان ما ظهرت أعراض القلق الشامل، فقد أخبر المعالج النفسي أنه كان في أغلب الأحيان يشعر بالتوتر، وكان يبدو انه يصاب بالقلق من كل الأشياء، فكان يتوجس من الكوارث التي يمكن أن تصيبه أثناء تفاعله مع الآخرين وأثناء عمله، وذكر أنه يشعر بالقلق في كثير من الأحيان حيال قدرته على إقامة العلاقات وحيال موارده المالية، وغيرها من الأمور، وذكر تاريخا طويلا من الصعوبات التي واجهته أثناء تعامله مع الآخرين مما أدى إلى فصله من عدد من الوظائف، وعبر عن ذلك قائلا: إنني بالفعل أحب الأفراد وأحاول التعايش معهم، ولكن يبدو أنني أصاب بالغضب بمنتهى السهولة، فأنا أغضب كثيرا من أتفه الأشياء التي يقومون بها، فلا يمكنني أبدا التوافق مع الآخرين إلا إذا سارت الأمور بمنتهى الدقة، وقال "جو" أنه كان يشعر دوما بالتوتر أكثر من الآخرين، وأن القلق الذي ينتابه تزايدت حدته كثيرا بعد انفصال عاطفي قبل عام مضى.

