

## المحاضرة الثالثة عشر

### نماذج عن الاضطرابات النفسية في بيئة العمل

#### تمهيد:

يعود الاضطراب النفسي الى صدمات انفعالية واحداث اليمه وأزمات نفسية، واضطراب في العلاقات الإنسانية تعرض لها الفرد في طفولته المبكرة، بمعنى أخر يرجع الاضطراب النفسي الى كبت عنيف في مرحلة الطفولة مع أزمات نفسية عنيفة في مرحلة الرشد. والاضطراب النفسي هو اضطراب في الشخصية يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة منها: القلق، الوسواس، الاكتئاب والمخاوف والأفكار المتسلطة والأفعال القسرية التي يجد الفرد نفسه مضطرا للقيام بها، وفيما عرض موجز لأكثر اضطرابين نفسيين هما: القلق والاكتئاب.

**1. القلق:** يعد القلق واحدا من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان مثله مثل الغضب والفرح والحزن، التي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة حتى نهاية الحياة، ويظهر القلق في المواقف التي يقيمها الفرد على أنها مهددة وغير مضمونة ويصعب السيطرة عليها، ويشعر الفرد بالانزعاج والضيق منها. لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان ولا زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية، لما له أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية. والقلق يعرفه حامد عبد السلام زهران (2005، 484). على أنه: " حالة من التوتر الشامل والمستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض، وأعراض نفسية وجسمية. أما أحمد عكاشة (1988، ص107) فقد عرّف القلق على أنه: " شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفّز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع." في حين نجد نعيم الرفاعي (2003، ص200) قد عرّف القلق بأنه: "استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي".

من خلال هذه التعاريف يمكن تعريف القلق على أنه: "ردّ فعل انفعالي غير سار حول موضوع ما، نتيجة توقّع

تهديد خطر مجهول المصدر. ويصاحب هذا رد الفعل أعراض نفسية وجسمية تؤثر سلبا على سلوكيات الفرد."

## القلق حالة والقلق سمة:

أ. **القلق كحالة:** تعرّف حالة القلق بأنها استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر، العصبية، الانزعاج، الخشية، التهيج وهنا يحدث زيادة في نشاط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة تنبيهه. وهي تحدث عندما يدرك الشخص أن منبها معينا أو موقفا ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده أو إحاطته بخطر من الأخطار وتختلف من حيث شدتها وتكرار المواقف العصبية التي يصادفها الفرد. (غانم، د.ت، ص30)

ب. **القلق كسمة:** سمة القلق عرفها محمد حسن غانم (د.ت، ص ص31-32) بأنها تشير إلى استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد، وعلى الرغم من تميّز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق فإن هناك فروقا فردية بين الأفراد في تهيئتهم لإدراك العالم بطريقة معينة. إنهم باختصار أشخاص لديهم هذه السمة، وأصبحت عنصرا مميزا لهم، إنهم قلقون بطبيعتهم ويدركون العالم على أنه أكثر خطورة وتهديدا لهم. وسمة القلق قد لا تظهر مباشرة في سلوك الأشخاص لكن يمكن الاستدلال عليها من خلال: تكرار ارتفاع درجة القلق، شدة درجة القلق، التوقع الأسوأ للأحوال، العصبية الشديدة، التشاؤم والنظر إلى النصف الفارغ من الكوب، اضطرابات الطعام (فقدان الشهية والشهية العصبية) التعامل مع كافة الأمور بحساسية.

## أعراض القلق:

إن الخوف كرّدة فعل هو أدواتنا للتعامل مع الأحداث أو الأخطار الجسدية، وهذا ما يسميه البعض الاستجابة بالموجّهة أو الهرب أو الهلع، لأن هذه الأفعال هي الاحتمالات التي تمنحنا إياها أجسادنا، فنحن إما أن نتسمّر في أماكننا أو نحارب عدونا أو نفرّ. تستعدّ أجسادنا للتصرّف عبر عدد من الطرق، فعادة يتم إفراز مجموعة من الهرمونات من الغدد التي تحتزنها في الأوعية الدموية. ولهذه الهرمونات تأثيرها في أعصابنا وغيرها من أعضاء الجسم التي تُعدّنا للحركة. ويمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية، وفيما يلي عرض لأهم الأعراض: (يحيى، 2019، 128)

أ. **الأعراض الجسمية:** تتمثل في شحوب الوجه، اتساع فتحة العين، تعبير الخوف على الوجه، برودة الأطراف وسرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس، الصداع المستمر، جفاف الحلق آلام بالمعدة، انتفاخ القولون، عسر الهضم، توتر العضلات ونشاط حركي زائد، زيادة التعرّق، مص الإبهام، قضم الأظافر ورمش العينين، الرغبة في كثرة التبول، واضطراب الوظيفة الجنسية وعامة يلاحظ ضعف عام ونقص الطاقة الحيوية للفرد

ب. **الأعراض النفسية والاجتماعية:** تتمثل في الخوف وعدم الراحة الداخلية وترقّب حدوث المكروه، تشتت الانتباه وعدم التركيز، اضطراب النوم، الشعور بالعجز والاكنتاب، التسرّع في اتخاذ القرار، الانطواء وعدم التوافق مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية، شدة الحساسية والاستثارة السريعة الشك، التشاؤم، التفكير بالماضي، سرعة النسيان والسرхан، الشعور بالاختناق، الأحلام والكوابيس المزعجة، توهم المرض والشعور بقروب النهاية، سوء التوافق المهني.

نماذج عن الاضطرابات النفسية في بيئة العمل

د. أحلام يحيى

ت. **الأعراض المعرفية:** تتضمن التطرف في الأحكام، بحيث يفسر الشخص القلق المواقف في اتجاه واحد مما يسبب له التعاسة والقلق، الميل إلى التصلب بحيث يواجه المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير، تبني اتجاهات ومعتقدات عن النفس كالتسلطية والجمود، الاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، غياب التفكير المنطقي للأحداث.

2. **الاكتئاب:** تستخدم كلمة اكتئاب لوصف المزاج السيء الذي ينجم على نحو مؤقت. أما المصطلحات الطبية فتعتبر الاكتئاب مرضاً خطيراً يسبب تغيرات في الذاكرة والتفكير والادراك والجسد والسلوك والمزاج، وهو أيضاً يؤثر في طرق السلوك والشعور والأكل والنوم. ويعد الاكتئاب أحد المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً في العالم ككل. وقد عرف الاكتئاب منذ قديم الزمان فقد وجدت نصوص تدل على أوصاف هذا المرض في العديد من كتب الحضارات القديمة.

والاكتئاب حسب عباس فيصل (د.ت، 122) هو: " حالة انفعالية وجدانية تجاه الشدائد النفسية والصراعات المختلفة، والاكتئاب استجابة تتميز بعنصرين: الشعور باليأس والشعور بالتوعك والعجز." أم فرويد فيرى أن الاكتئاب هو عداء مكبوت. أما عند بعض العلماء فالاكتئاب هو ردة فعل ووقاية وتكيف ضد الشدائد النفسية. أما الاتجاه الوجودي في علم النفس فيرى أن الاكتئاب موقف وجودي يدل على الشعور بتوقف الزمن الذاتي. من خلال التعريفات السابقة الذكر يمكننا تعريف الاكتئاب على أنه: " اضطراب مزاجي يشعر فيه المصاب به بحزن دائم وفقدان للاهتمام بمختلف النشاطات، تصاحبه أعراض نفسية واجتماعية وجسمية، مسببة له عدم القدرة عن القيام بالنشاطات اليومية العادية."

### أعراض وتشخيص الاكتئاب:

يتضمن الاكتئاب مجموعة من الأعراض هي كالتالي: (فيصل عباس، د.ت، 122-123) (المطيري، 2005، 225)

- الشعور بالحزن واليأس والعجز والشقاء.
- الشعور بفقدان الثقة بالنفس وبالآخرين.
- عدم القدرة على انجاز الواجبات.
- الشعور بالخوف والرغبة من عالم ظالم أو بيئة معادية.
- الشعور بالضيق وعدم تحمل الشدائد والمشاكل والناس والضوضاء.
- اضطراب في النوم وخاصة في الساعات الأولى.
- صداع يشمل عامة الرأس، وتوتر في الرأس والرقبة، مع أحاسيس مختلفة بالدوار.
- الميل للعزلة.
- نظرات المكتئب تكون الى الأسفل.

نماذج عن الاضطرابات النفسية في بيئة العمل

- الحديث بنبرة صوت منخفضة وحزينة.

- الرد بصعوبة على الآخرين.

- خلو التعبير المصاحب للكلام من الايماءات والاشارات التي تصاحب الحديث مع الآخرين.

إن وجود عاطفة البؤس والحزن والتوعك والنفور من مباحج الحياة، بالإضافة الى مظهر المريض الكئيب أو تصرّحه

بتفاهة الحياة وميله للموت أو الانتحار من الدلالات الأساسية والأولى في تشخيص الاكتئاب.

د. أحلام يحيى