

المحاضرة الثانية: اضطراب القلق العام

مقياس: علم النفس المرضي للراشد والمسن

السنة الأولى ماستر - علم النفس العيادي 2020-2021

الهدف من المحاضرة: تعريف الطالب باضطراب القلق وبعض الاضطرابات التابعة إليه.

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.

تصنيف بعض الاضطرابات التابعة لاضطراب القلق حسب DSM4 و DSM5 :

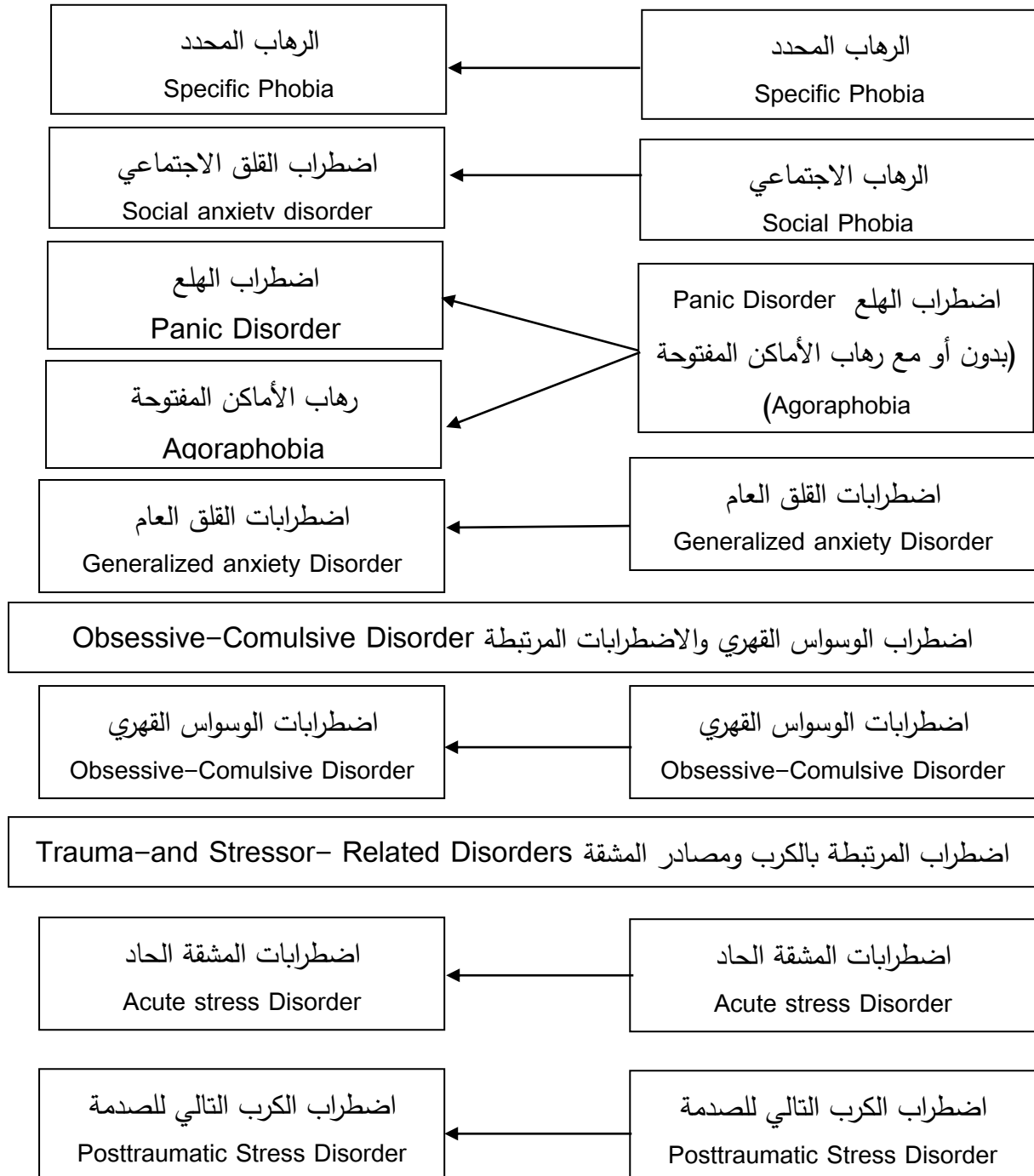
يصنف اضطراب القلق العام حسب DSM4 و DSM5 كما هو مبين في الجدول (أن كينغ، 2017، 347):

الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع

اضطرابات القلق

الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس

اضطرابات القلق



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

يرى فرويد Freud أن القلق نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه 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 بعد التنبيه الأساسي للقلق عند الإنسان (أديب محمد الخالدي، 2006: 197)

بينما ذهب "أوتورانك Ronko" 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 يضيع 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 "آدler Ader" أرجع القلق إلى الشعور بالنقص، فالطفل الصغير يشعر عادة بضغفه 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 جزءا من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسؤولياته فهو ليس بحاجة إلى أن يخاف وعندما يصبح الفرد مستقلا 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)

ويعرفه كفاقي (1990) بأنه خبرة انفعالية مكررة أو غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيرا 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) 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 وسمّة 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 سمّة 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 تهيئتهم لإدراك العالم بطريقة معينة باعتباره مصدرا للتهديد والخطر، وفي ميلهم إلى الاستجابة لأشياء بأسلوب خاص يمكن التنبؤ به، ولا تظهر سمّة القلق مباشرة في السلوك، بل قد تستنتج من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن (سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014: 166)

إن القلق "Anxiety" مفهوم رئيس في علم النفس المرضي والطب النفسي، إنه العرض الرئيس الاضطراب العصابي، 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.

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

النوع والثقافة والعوامل الاجتماعية لاضطراب القلق:

يرى الباحثون أن النوع والثقافة يرتبطان ارتباطا وثيقا باضطراب القلق، ويعتبر هذان العاملان من أهم العوامل في حدوث هذا النوع من الاضطرابات.

أ/ النوع "Gender":

* - الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس لاضطرابات 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.

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

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

ب/ 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 علما 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. (ان كريغ:2017، بتصرف)

ج/الثقافة Culture:

يشخص اضطراب القلق العام بحسب الثقافات المختلفة أي أنه يختلف في حدوثه من ثقافة على 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 مبهمه بعدم الارتياح ويفرط في الاستجابة ورد الفعل للأحداث التوتيرية وحتى المعتدلة منها، وانه غير قادر على الاسترخاء والنوم المضطرب والإجهاد والصداع ودوار الرأس وتسارع دقات القلب ومشكلات جسدية أخرى.

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 (حسين فالح حسن، 2013: 26)