المخاوف المرضية

الفوبيا - Phobia – Phobie

الخوف والخوف المرضي

الخوف هو استجابة انفعالية تدفع الإنسان إلى تجنب المؤثر الذي يخفيه أو هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد للدفاع عن نفسه بطريقة أخرى بغية تفادي القلق الداخلي الناشئ من الفكرة أو الموضوع أو الموقف المعين الذي أثار خوفه. فعملية التجنب في حالة الخوف أمر شائع ومعروف في حياتنا اليومية ويكون عادة متناسبا إلى حد بعيد مع خطر المثير.

وقد يكون الخوف غريزيا فطريا لدى الكائن الحي كما يكون مدركا مكتسبا يتعلمه الكائن من الوسط والبيئة إلا أن الخوف العادي من الأمور التي تستجوب الخوف شيء عادي ومقبول كالخوف من كلب عُرف بشراسته لأن الخوف هنا سببه مؤثر موضوعي. أما الخوف من كل كلب مربوط فهو خوف لا تبرره الأسباب الشعورية. فهذه حالة خوف مرضية ولم تعد ظاهرة انفعالية وظيفية غايتها حماية العضوية بل أصبح الخوف وسيلة لتفادي انفعال معيِّن مدفون في أعماق العقل وبآلية عقلية. هذا ما يعكسه الوضع الخارجي على شكل اضطراب في السلوك يعطل عملية التكيف مع عدد من الظروف التي يمر بها الفرد في حياته .

فالمخاوف المرضية انحراف عُصابي يتجلى في خوف متسلط ملح ومتكرر الظهور من شيء معين أو موقف معين دون أن يشكل ذلك خطرا حقيقيا موضوعيا على الفرد. كما أن المصاب لا يستطيع أن يفهم السبب في خوفه .

فحالات الخوف المرضي أنواع مختلفة حسب المثير الداعي للخوف فمن المرضى من يخاف من القطط أو الثعابين أو الكلاب أو الحشرات أو المباني العالية الخ .. وقد يكون الخوف عاما غير محدد كالخوف من الموت والعناق والعفاريت الخ.

أعراض الخوف المرضي

أعراض المخاوف المرضية تعكس نوع من الانحرافات العُصابية ذلك ما يميزها عن أعراض وصفات الخوف العادي أو السري من جهة وعن الخوف المصاحب لعدة أمراض مختلفة من جهة أخرى. لذا يجب عدم التسرع بتشخيص حالات الخوف المختلفة لأنها أحيانا تخفي وراءها أمراضاً أخرى.

الموضوع النوعي المثير للخوف يكون معروفاً ومصدره العالم الخارجي لدى المصاب بالخوف المرضي ومدركاً له على غرار القلق(anxiété).

قد يكون الخوف أحد أعراض القلق كما قد يكون أحد أعراض الهستيريا الانشقاقية hystérie dissociative وبخاصة لدى الشخصيات الهستيرية وهذا يمكّن الشخص المريض من الهروب من مواقف معينة أو مواجهة أحد الشدائد أو لجلب الاهتمام ولفت الأنظار نحوه.
أما إذا ظهر الخوف فجأة بعد سن الأربعين فانه يكون احد أعراض الاكتئاب أو اكتئاب سن اليأس الذي يظهر أولا على شكل أعراض الخوف والذي يبدو أحيانا في هيئة نوبات متكررة شبيهة بنوبات الصرع .

وقد يبدأ بعض مرضى الفِصام(schizophrénie) وبخاصة فصام المراهقة بأعراض الزورية(paranoïdes) .فينبغي الاهتمام والتنبيه إليها عند التشخيص.

وأخيرا يظهر الخوف كأحد أعراض الوسواس المتسلطة والأفعال القهرية . وبعد هذا وذاك نستطيع أن نوجز فيما يلي أهم أعراض الخوف المرضي مع العلم أنه لا يشترط توافرها جميعها في الشخص المصاب.

الأعراض الفزيولوجية

يعاني المصاب من أعراض فزيولوجية حادة ومؤلمة مثل:

الإجهاد، الإغماء، والصداع، وكثرة التعَرُّق، والغثيان، والتقيؤ، والارتجاف في العضلات والأطراف، وسرعة ضربات القلب، والصداع، والإحساس بهبوط المعدة، وصعوبة في البلع، وجفاف في الحلق مع الشعور بغصة سلس البول .

الأعراض النوعية

بما أن المخاوف المرضية على أنواع وكل حالة لها مصدر نوعي معين فنحن أمام عدد من الأعراض النوعية تبعا لحالة الخوف فقد يكون الخوف من الظلام، النور، الرعد، المياه الجارية، النار، الأماكن المرتفعة، الدم، المرض، الحشرات، الجراثيم، الحيوانات، الأصوات، النساء، الحشود والجماهير، التعلم.

الأعراض النفسية

الاضطراب النفسي والقلق عدم الثقة بالنفس وضعفها الشعور بعدم الأمان التردد، وعدم الثبات، التشاؤم، وتوقع الشر، التزمت في الحرص، وأخذ الاحتياطات الأزمة، الهروب والتجنب والجبن، ويظهر عمل بعض وسائل الدفاع الأولية بارزاً في كثير من المخاوف المرضية ومن بين هذه الوسائل الكبت والإضفاء والتقمص والتبرير والخيالات والأوهام والإبدال والتعويض كالنقد والسخرية والتهكم وتصنع الوقار والشجاعة والجرأة.

أسباب الخوف المرضي

قد تنطلق المخاوف المرضية من مواقف سابقة يمر بها الإنسان المريض ولو رجعنا إلى العديد من الحالات المرضية كالخوف من الكلب أو الأفعى او السيارة أو الطيارة أو المياه أو الموت لوجدناها انطلقت من مخاوف عادية سابقة عانى منها المصاب فكان التعلم المباشر سببا وراء الخوف. أو ربما كان المصاب قد مر بظروف أثرت عليه من غير أن يكون الإيذاء أو المعاناة قد وقعت فعلا كتأثير الأطفال من الحكايات المخيفة التي تُكَوِّن لديهم الخوف المرضي في المستقبل، أو كالخوف من الأفعى من خلال القصص والحكايات.

وكذلك نفور الإنسان ولقد أشار الغزالي إلى هذا النوع من الخوف بقوله عن المبيت في بيت فيه ميت مع علمه قطعا بأنه لا يتحرك ولكنه يتوهم في كل ساعة حركته ونطقه .

ولا ننسى قضية التعميم وهو الخوف الذي ينتقل من الشيء المخيف إلى شيء مشابه كالحبل بالنسبة للثعبان.

قد تنطلق المخاوف المرضية من مواقف مكبوتة كان المصاب قد مر بها وامتنع عن روايتها للأهل، أو رواية كانت الحادثة تنطوي على نوع من الشعور بالإثم.

العلاج من المخاوف المرضية

1 -العلاج السلوكي: thérapie comportementaliste – Behaviour therapy

يعتمد على مبادئ علم النفس التعلُّم وعلم النفس التجريبي والفسيولوجي ويهدف إلى تغيير السلوك بطرق متعددة.

2 -التحليل النفسي: يستند إلى أسس مدرسة التحليل النفسي– la psychanalyse تهدف إلى كشف الأسباب الحقيقية والعوامل الدفينة والدوافع المكبوتة باللاشعور. إنها تحاول التفسير وليس العلاج.

3 -العلاج بالأدوية: هناك عدد متزايد من الأدوية التي يصفها الطبيب النفسي.

4 -العلاج الديني الروحاني: أثبتت الدراسات انه ليس هناك فرق بين المتدين وغير المتدين في كثير من الأمراض النفسية. ألا أن يحتسب ويصبر على البلاء ويؤمن بالقدر والقضاء. هناك من الاضطرابات ليست بسبب عوامل بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية بقدر ما هي بسبب الخوف الروحي الذي يحتاج إلى الاعتناء بالمعاني العميقة للإيمان والمفاهيم الصحيحة للعبادات. هناك آيات ودراسات تؤكد ذلك.

باسم الله الرحمان الرحيم{ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ ونَقْصٍ مِنَ الأَمْوالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَراتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذينَ إِذا أَصَابَتْهُمْ مُصيبَةٌ قالوا إِنّا لله وإِنَّا إِلَيْهِ راجِعون }