

مساعدة لمواجهة مشاكل القلق

(Help for Anxiety Problems)

محاسن امرأة تبلغ الستين من العمر، وهي تقضى معظم وقتها مشغولة بالبال. إنها تقلق صباح كل يوم عندما تخرج ابنتها بالسيارة إلى عملها، إذ تخشى أن تتعرض ابنتها لحادث سير. وهي تخشى أيضاً أن تخرج من منزلها إلى الضواحي المجاورة خوفاً من أن تضيق، كما أنها لا تستقل المصعد في الأبنية المتعددة الطبقات لخوفها من أن يتعطل. لا بل أنها تقلق حتى على قطتها عندما تخرج من الحديقة لخوفها من أن يهاجمها كلب. واللائحة طويلة.

لكن ليس علينا العيش بأي من هذه المشاكل. إذ يمكن معالجة اضطرابات القلق المعتدلة والشديدة من جانب الاختصاصيين الصحيين. إذا أردت العثور على من يستطيع المساعدة إتصل بطبيبك أو ب Anna وهي من Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta 2151, رقم الهاتف 3755 840 (02) أو 911 648 1800 لمن يريد الإتصال من خارج سيدني. ولمعرفة المعلومات عن الخدمات المتوفرة لضحايا التعذيب أو الأزمات أو الحروب إتصل ب Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARRTS), 152-168 The Horsley Drive, Carramar على الرقم 1900 794 (02).

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

يعاني واحد من كل ٥ أشخاص في أستراليا من القلق الذي قد يكون حاداً في بعض الأحيان إلى درجة أنه يؤثر على حياتهم. إن المصابين بالحالة التي تشكو منها محاسن، ويُطلق عليها اسم اضطراب القلق العام، يقلقون باستمرار بشأن الأشياء التي تحصل لهم أو لأحبائهم أو بشأن صحتهم أو عملهم أو علاقاتهم.

ومع أن هناك أنواعاً عديدة من اضطرابات القلق فإن بعض أعراضها متشابهة. والمصابون بالقلق يشعرون دائماً بالإنزعاج وعدم الاستقرار ويجدون من الصعب الإسترخاء أو التركيز أو النوم. وقد يعانون من أعراض جسمانية كخفقان القلب والعرق والدوخة والتقيؤ والشعور بالإغماء وعسر الهضم ومشاكل الإمعاء، أو حتى فقدان الشهوة الجنسية. تشمل مشاكل القلق الشائعة ما يلي:

الرهاب: إننا جميعاً نخشى بعض الأشياء، إلا أن المصابين بالرهاب يراودهم خوف شديد بدرجة أنه يؤثر على حياتهم. ومن الأمثلة على ذلك من يخاف العلو بدرجة أنه لا يستطيع العمل في الأبنية المرتفعة، ومن يخاف العناكب فلا يخرج إلى الحديقة.

التخوف الإجتماعي: والمصابون بهذه المشكلة يخشون القيام بأشياء كثيرة أمام الناس، مثل الأكل أو الشرب أو التحدث بل والكتابة أيضاً. وهم يخشون عدم قدرتهم القيام بهذه الأشياء على نحو صحيح لئلا يظن الناس بهم الظنون. إن هذه المشكلة قد تجعل من الصعب إقامة علاقات إجتماعية أو عاطفية أو حتى الحصول على عمل.

إضطراب ما بعد الأزمات الإجهادية: إن الكثير من الذين يمرون

بأزمات حادة كالحروب أو التعذيب أو الإضطهاد أو حوادث السير أو الحرائق أو العنف قد يستمرون في الشعور بالخوف لمدة طويلة بعد الحادث. وقد يعانون من كوابيس أو أحلام يقظة تعيدهم إلى نكبات الماضي. كما أنهم قد يشعرون بالقلق معظم الوقت ويجدون صعوبة في التركيز أو النوم.

الإضطراب الوسواسي القسري: لم يستطع عدنان الإستمرار في أية وظيفة لأنه لم يحضر إلى العمل في الموعد المحدد أبداً. أما سبب ذلك فهو أنه كان يضطر دائماً للتأكد مرات عديدة من أنه قد أطفأ الفرن في المطبخ، أو أنه قد أغلق باب المنزل وهكذا. يعاني ٢ في المائة من الناس في أستراليا من هذا الإضطراب الذي يجبرهم على القيام بالشيء مرات عديدة. يُعتبر غسل اليدين من الأمثلة على ذلك، فالبعض من المصابين بهذا الإضطراب قد يستمر في غسل يديه مرات كثيرة إلى درجة بلاء الجلد.

رهاب الأماكن المكشوفة: إن المصابين برهاب الأماكن المكشوفة يعانون غالباً من الخوف في أماكن معينة مثل السوبر ماركت والمحلات التجارية والأماكن المزدحمة أو حتى على الطرقات. وهم يخشون أن يكونون في مكان لا يستطيعون فيه الحصول على المساعدة إذا احتاجوها أو قد يكون من الصعب أو المخجل الهروب منه.

الإضطراب التخويفي: يعاني المصابون بهذه المشكلة من نوبات خوف حادة في أماكن عادية لا يخشاها سواهم. تشمل هذه النوبات أعراضاً جسمانية كالخفقان والتقيؤ مع الخوف من فقد السيطرة على الأمور أو الموت. وقد يؤدي هذا الإضطراب أيضاً إلى رهاب الأماكن الضيقة، والبعض يخشى الخروج من المنزل خشية الإصابة بنوبة خوف.