

سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية
(القلق و التوتر)

DR. MOHAMED HOSSAM

سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

الكتاب الثالث

القلق والتوتر

متى يتوقف القلق عن كونه طبيعياً ويصبح مرضاً؟

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

تنبيه سريري مهم

هذا الكتاب تنقيفي وتوعوي. لا يُعني عن الاستشارة الطبية المتخصصة.

يُنصح بمراجعة الطبيب مباشرةً في حال:

نوبات هلع متكررة

القلق الذي يمنعك من الخروج أو العمل أو ممارسة الحياة اليومية

أفكار انتحارية مصاحبة للقلق

القلق المصاحب لأعراض جسدية شديدة لم يُفسرها الطبيب

الأطفال الذين يُظهرون قلقاً شديداً يؤثر على مدرستهم

مقدمة: قصة حقيقية من العيادة

وصفتها أمها بأنها 'حساسة أكثر من اللازم منذ صغرها'.

نادية (30 عاماً)، مُدرّسة، كانت تستيقظ كل يوم وقلبها يدق بسرعة قبل أن تُفكر في أي شيء. كانت تُعدّ السيناريوهات السلبية المحتملة لكل موقف قبل أن يحدث. كانت تتحقق من هاتفها كل دقيقتين خوفاً من أن تفوتها رسالة عاجلة. كانت تنام لساعات كافية لكنها تستيقظ منهكة.

اعتقدت أن هذا هو 'شخصيتها'. اعتقدت أن الجميع يشعر بما تشعر به. لم تُخبر أحداً لأنها خجلت أن تبدو ضعيفة.

"أول مرة عرفت فيها أن هذا القلق ليس طبيعياً بكيت — من الحزن لأنني أضعت سنوات في معاناة صامتة، ومن الفرح لأنني أخيراً فهمت"

— نادية، 30 عاماً

في هذا الكتاب، نواجه ثمانية أساطير شائعة عن القلق والتوتر — ونضع أمامها ما تقوله العلوم والتجربة السريرية.

الأساطير الثمانية — والحقائق العلمية

لكل أسطورة: حقيقة علمية، مثال من الواقع، وسؤال للتأمل

الأسطورة الأولى

❌ الأسطورة الشائعة

"القلق ضعف — الشخص القوي لا يقلق"

✅ الحقيقة العلمية

القلق استجابة بيولوجية طبيعية يحتاجها كل إنسان للبقاء. المشكلة ليست في وجود القلق بل في كثافته واستمراره. حتى أشجع الناس وأكثرهم مرونة يقلقون — الفرق هو في قدرتهم على إدارة القلق لا في غيابه.

📌 من الواقع السريري

اللواء سامي (58 عاماً)، ضابط متقاعد رأى مواقف شديدة الخطورة، جاء يعاني من قلق مُعمّم. قال بخجل: 'لم أظن أن مثلي يُصاب بهذا! الشجاعة لا تعني غياب القلق — تعني التحرك رغمه.'

🗨️ سؤال للتأمل

هل تحكم على نفسك لأنك تشعر بالقلق؟ ماذا تقول لنفسك في تلك اللحظات؟

.....

.....

الأسطورة الثانية

❌ الأسطورة الشائعة

"القلق مجرد توتر عادي — كل الناس يشعرون به"

✅ الحقيقة العلمية

هناك فرق جوهري بين القلق الطبيعي الذي يأتي ويذهب، واضطراب القلق الذي يُلازم الشخص ويُعيق حياته. اضطراب القلق يؤثر على النوم والتركيز والعلاقات والعمل — ويحتاج تدخلاً علاجياً.

📌 من الواقع السريري

دلال (36 عاماً) قالت لطبيبها العام: 'أنا فقط قلقة'. الطبيب قال: 'الكل قلق'. مرّت 3 سنوات وهي لا تستطيع قيادة السيارة أو الذهاب للسوبرماركت. حين وصلت للعيادة النفسية، أدركت أن ما تعانيه له اسم ويختلف كلياً عن قلق الحياة العادي.

🗨️ سؤال للتأمل

ما الذي يمنعك الآن من فعل شيء تريده بسبب القلق؟ هل هذا قلق عادي أم شيء أكبر؟

.....

.....

الأسطورة الثالثة

❌ الأسطورة الشائعة

"نوبة الهلع قاتلة — سأموت أو أُجن أثناءها"

✅ الحقيقة العلمية

نوبة الهلع (Panic Attack) مؤلمة جداً ومرعبة للغاية، لكنها لا تقتل ولا تُجنّ. الأعراض الجسدية حقيقية — خفقان، ضيق تنفس، تتميل — لكنها استجابة جسدية مبالغ فيها لا خطر حقيقياً. وتنتهي تلقائياً خلال 10-20 دقيقة.

📌 من الواقع السريري

وصل ياسر (29 عاماً) للطوارئ ثلاث مرات في شهر واحد مقتنعاً بأنه يُعاني من نوبة قلبية. كل فحوصاته طبيعية. حين سُرح له ما هي نوبة الهلع وأن جسده يطلق إنذار كاذب بشدة مكثفة، قال: 'لو كنت أعرف هذا في البداية لتوفرت عليّ ثلاث زيارات للطوارئ!'

سؤال للتأمل

إذا كنت قد مررت بنوبة هلع، ماذا كنت تؤمن أنه سيحدث لك؟ هل أُنر هذا الاعتقاد على تصرفاتك؟

.....

.....

الأسطورة الرابعة

الأسطورة الشائعة ✗

"الحل هو تجنب المواقف التي تُسبب القلق"

الحقيقة العلمية ✓

التجنب يُريح على المدى القصير لكنه يُضاعف القلق على المدى الطويل. كل مرة تتجنب فيها موقفاً، دماغك يتأكد أنه 'خطير فعلاً'. العلاج الفعال يقوم على التعرض التدريجي للمواقف المُقلقة — لا على الهروب منها.

من الواقع السريري

مريم (41 عاماً) بدأت تتجنب الأماكن المزدحمة. ثم المصعد. ثم الخروج من البيت وحدها. ثم الخروج بالكلية. خلال سنتين أصبح عالمها بحجم شقتها. حين بدأت العلاج بالتعرض التدريجي، قالت: 'المفارقة أن الشيء الذي خفته أكثر من شيء في العلاج — كان هو العلاج نفسه!'

سؤال للتأمل

ما الشيء الذي تتجنبه بسبب القلق؟ كيف أُنر هذا التجنب على حجم حياتك على مرّ الوقت؟

.....

.....

الأسطورة الخامسة

❌ الأسطورة الشائعة

"القلق في الجسد فقط — الأعراض الجسدية تعني مرضاً عضوياً"

✅ الحقيقة العلمية

القلق يُظهر أعراضاً جسدية حقيقية: ألم صدر، إسهال، صداع، ألم عضلي، دوام. هذه الأعراض ليست وهماً — هي حقيقية ولكن سببها النفسي. 30-40% من زيارات الطوارئ تكون بأعراض جسدية سببها القلق.

📌 من الواقع السريري

حسن (47 عاماً) أُجرى في عام واحد: 3 تخطيطات قلب، سونار بطن، رنين مغناطيسي، تحاليل لا تعد. كل النتائج طبيعية. حين أُحيل للعيادة النفسية كان غاضباً: 'أنتم تقولون إنها في رأسي؟' شرحت له: 'لا — هي في جسدك فعلاً، لكن مصدرها دماغك لا أعضاؤك!'

💬 سؤال للتأمل

هل سبق أن عانيت من أعراض جسدية غير مُفسّرة طبيياً؟ كيف أثر ذلك على قلقك من صحتك؟

.....

.....

الأسطورة السادسة

❌ الأسطورة الشائعة

"القلق يساعدي — يجعلني أكثر تحضيراً وإنتاجية"

✅ الحقيقة العلمية

القلق المعتدل يُحسن الأداء فعلاً (قانون بيركس-دودسون). لكن القلق المرتفع يعمل عكسياً — يُعيق التفكير، يُقلل التركيز، ويستنزف طاقة هائلة دون فائدة. التمييز بين القلق 'المُحفّز' والقلق 'المُقعّد' أمر أساسي.

📌 من الواقع السريري

ليلى (33 عاماً) كانت مقتنعة أن قلقها هو سر نجاحها الأكاديمي. حين وصل القلق لمرحلة أرقدها في البيت، أدركت أنه تحوّل من وقود إلى عائق. قالت: 'ظننت أنني لو تخلصت من القلق لتوقفت عن النجاح. اكتشفت أنني نجحت رغمه لا بسببه!'

سؤال للتأمل

هل تعتقد أن قلقك يُفيدك بطريقة ما؟ ما الثمن الذي تدفعه مقابل هذا القلق؟

.....

.....

الأسطورة السابعة

الأسطورة الشائعة ✗

"القلق يُعالج بالإرادة — فكر بإيجابية وكل شيء سيتحسن"

الحقيقة العلمية ✓

التفكير الإيجابي المُجبر يزيد القلق لا يُخففه. العلوم تُثبت أن قمع الأفكار يجعلها أقوى (ظاهرة الدب الأبيض). العلاج الفعّال يقوم على قبول الأفكار القلقة والتعلم بالتعامل معها — لا محاربتها أو قمعها.

من الواقع السريري

فريد (38 عاماً) قضى سنتين يُجبر نفسه على 'التفكير الإيجابي'. كل فكرة قلقة تأتيه يُحاربها بجملة إيجابية. النتيجة: أصبح يُفكر في الأفكار القلقة مرتين — مرة حين تأتي، ومرة وهو يُحاول طردها. حين تعلّم قبول الأفكار دون محاربتها، انخفض قلقه بشكل ملحوظ.

سؤال للتأمل

ماذا تفعل عادةً حين تراودك فكرة قلقة؟ هل تُحاولين قمعها أم تُتيح لها المرور؟

.....

.....

الأسطورة الثامنة

✗ الأسطورة الشائعة

"القلق لا يحتاج علاجاً — سيزول من تلقاء نفسه مع الوقت"

✓ الحقيقة العلمية

اضطراب القلق المزمن نادراً ما يزول بدون تدخل. بدون علاج، يميل للتفاقم وإعاقة المزيد من مناحي الحياة. العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من أكثر العلاجات فاعلية في علم النفس لاضطرابات القلق.

📌 من الواقع السريري

أمير (52 عاماً) قال: 'عندي قلق من عمر 25 — لكن تعودت عليه' حين استكشفنا سويًا: لم يسافر خارج بلده منذ 15 سنة، تزوج متأخراً خوفاً من الالتزام، ترك فرصة عمل بالخارج. القلق لم يزل — لكنه تعلّم يُضَيِّق عليه حياته بصمت.

💭 سؤال للتأمل

كم من الوقت تعيش مع قلق لم تطلب له مساعدة؟ ماذا ستفعل لو لم يكن هذا القلق موجوداً في حياتك؟

.....

.....

خلاصة: ما يجب أن تعرفه عن القلق

- ✓ القلق الطبيعي مفيد — لكن اضطراب القلق يحتاج علاجاً
- ✓ القلق لا يعني الضعف — يُصيب الأقوياء بنفس القدر
- ✓ نوبة الهلع مؤلمة لكنها لا تقتل ولا تُجن
- ✓ التجنب يُضاعف القلق — العلاج يكمن في المواجهة التدريجية
- ✓ الأعراض الجسدية للقلق حقيقية ليست وهماً

✓ قمع الأفكار القلقة يُقويها — القبول أقوى من المحاربة

✓ من أكثر العلاجات فاعلية لاضطرابات القلق CBT

كلمة أخيرة من الدكتور

"القلق ليس عدوك — هو صوت دماغك يُحاول حمايتك. المشكلة حين يكون هذا الصوت أعلى مما ينبغي لدرجة أنه يمنعك من العيش. العلاج لا يُسكت الصوت — يُعلّمك متى تُصغي إليه ومتى تُكمل مشيتك رغمه. — د. محمد حسام الدين"

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

drmohamedhossam.com

الكتاب القادم في السلسلة

الإدمان — الأسطورة والحقيقة

"هل الإدمان اختيار أم مرض؟ ما الذي يحدث فعلاً في دماغ المدمن؟"

سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

تأخذك "سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية" في رحلة استكشاف دقيقة حول القلق والتوتر، حيث يكشف د. محمد حسام الدين عن أساطير شائعة ويضع الحقائق العلمية أمامها. من خلال قصص حقيقية وتجارب سريرية، يتناول الكتاب كيف يمكن للقلق أن يؤثر على حياتنا اليومية، ويقدم أساليب للتأمل الذاتي لفهم مشاعرنا بشكل أفضل. هذا الكتاب هو دليل توعوي مهم، ولكن لا يغني عن الاستشارة الطبية المتخصصة عند الحاجة.