



## متى يتمول الخوف إلى مجز أو إلى ثورة؟

[www.arabpsynet.com/documents/DocAlHerakilWhenFearTurnsRev.pdf](http://www.arabpsynet.com/documents/DocAlHerakilWhenFearTurnsRev.pdf)

د. ملهم زهير الحراكي

سوريا - السعودية

[drheraki@hotmail.com](mailto:drheraki@hotmail.com)



حسب الدراسات الإحصائية من الشائع أن يتشارك Co-morbidity القلق بأنواعه المختلفة مع الاكتئاب أو العكس.

فقد يكون الاكتئاب تالي لاضطرابات القلق<sup>1</sup>، أي أن القلق ولد كآبة. أهم أنواع القلق المولدة للآبة اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة<sup>2</sup>، الوسواس القهري، أي أن تبدأ الحالة بوسواس وأفكار متسلطة وقلق وتنتهي بآبة وعجز داخلي، في نسبة تزيد عن نصف حالات الوسواس. كما يحدث الاكتئاب عند مرضى الخوف (الرهاب) الاجتماعي في نسبة لا تقل عن ربع الحالات، وكذلك في نوبات الهلع وخاصة إذا ترافقت مع حالة رهاب السباح أو الخلاء. أما القلق المعم<sup>3</sup> والرهابات الخاصة Specific Phobias فنسبة حدوث الاكتئاب معها أقل من السابقة، بمعنى أنها من غير الشائع أن تولد كآبة ...

وبالعكس قد يكون القلق تالي للاكتئاب، أي أن الكآبة ولدت قلقاً، وهذا شائع جداً ولا تقل نسبته عن 60% من حالات الاكتئاب..

تأملت طويلاً في ماهية تلك العلاقة التفاعلية ما بين القلق والكآبة... وتساءلت لم يولد القلق الكآبة والعكس؟ وما سر تلك الصداقة!؟

وذلك بعيداً عن التفسيرات البيولوجية ..

والأهم من هذا كله أنه في بعض الأحيان وفي سياق معالجة الرهاب الاجتماعي مثلاً كحالة قلق أو وفي سياق معالجة الاكتئاب، ينقلب الخوف أو الحزن إلى نوبة (ثورة!) الهوس Manic Episode<sup>4</sup>، لم يكن ذلك يا ترى؟! لم يكن هذا التحول من الخوف أو القلق أو الكآبة إلى تلك الثورة التمردية ذات الطاقة النفسية العاطفية التحريرية الهائلة والتي تدعى طبيياً بنوبة الهوس.

ومن هنا يمكن أن تكون المعادلة على الشكل التالي:

خوف ↔ قلق ↔ كآبة ↔ هوس

<sup>1</sup> الفرق بين القلق والخوف ، هو أن الخوف يكون من شيء محدد ، أما القلق فعادةً ما يكون من شيء يصعب تحديده

<sup>2</sup> المعروف اختصاراً PTSD

<sup>3</sup> المعروف اختصاراً GAD

<sup>4</sup> الهوس Mania - لغير المختصين- هو نوبة من فرط الطاقة الوجدانية الانفعالية النفسية، بحيث تزداد حركة الشخص وكلامه ومشاريعه، ويقل نومه أو في كثير من الأحيان يمضي يوم أو يومين أو أكثر ولم ينم بعد، ويشعر من حوله بأن طاقة الشخص تضاعفت وكأنه -أو وكأنها- عشرة أشخاص ، والأخطر من هذا هو عدم تقييد الشخص بقواعد المجتمع ولا عاداته ، ويتمصف سلوكه بالجرأة الكبيرة!! والخرية المطلقة في التصرف دون قيد ، بل حتى أن أي قيد يرفضه بعنف.

## Phobia ⇔ Anxiety ⇔ Depression ⇔ Mania

لو تأملنا في المعادلة السابقة لوجدنا ما يلي:

ينتقل الفرد من الخوف من شيء محدد ( الرهاب ) إلى حالة القلق العام من أي شيء ومن اللاشيء ، فهو خائف دائماً ولا يعرف ممن وما هو سبب خوفه !، حينها يمتزج الحزن مع الخوف ، تليها حالة العجز عن القيام بأي شيء ، وفي سياق المعالجة قد تظهر الثورة على كل شيء، والتحرر من كل شيء.

تفسير ذلك: يبدأ الخوف من مصدر محدد معروف خارج الذات ، وقد يتحول إلى خوف من مصدر غامض غير معروف داخل الذات (الذات تخاف من ذاتها وتشك بها) فيظهر ما يدعى القلق العام. وتبدأ عمليات هدم الذات ...

وحسب قوة الذات وسمات الشخصية ونوع وشدة الخوف الخارجي أو القلق الداخلي وخبرات الخوف المخزنة في الذاكرة العاطفية<sup>5</sup> يتحدد ظهور أو عدم ظهور الحزن والكآبة ، المعبر عن عجز الذات عن مقاومة الخوف أو القلق لضعف فيها ، حينها يدرك الشخص أنه لا يستحق المتعة ولا التمتع بل لا يستحق الحياة ، فتنشأ حالة العجز الداخلي. إذن لما يتحول الخوف من شيء محدد إلى القلق العام من أي شيء ومن اللاشيء، يمتزج الحزن مع الخوف ثم العجز عن أي شيء ، ويتلوه الثورة على كل شيء.

هذه معادلة الخوف والقلق لما يصيب الفرد ، فهل المعادلة ذاتها مع الخوف والقلق لما يصيب المجتمع بأسره؟! هل المرض النفسي الفردي هو ذاته المرض الاجتماعي!؟

### متى يتحول الحزن إلى خوف وتوقع ؟ وكيف ؟!

أما الحزن فيولد الخوف حينما يصنع الحزن من الذات ذاتاً هشة لا تتحمل أي ضغط حينها يكون الخوف أشد وأعم ، لأن استجابة الخوف تكون كرد فعل دفاعي عن الذات التي بات يعتقد أنها هشة بسبب حالة الاكتئاب، مما يزيد الاكتئاب سوداوية.

### Depression ⇔ Anxiety

إنها حلقة مفرغة بين الخوف والكآبة يزيدان بعضهما بعضاً ، فالخوف يزيد الكآبة وبالعكس.

هذه معادلة الحزن والعجز لما يصيب الفرد ، فهل المعادلة ذاتها مع الحزن والعجز لما يصيب المجتمع بأسره؟! وأعود وأسأل : هل المرض النفسي الفردي هو ذاته المرض الاجتماعي!؟

### قوقعة الخوف والحزن أو جنون الثورة والتحرر من كل قيد

التعرض المستمر للخوف والتخويف غالباً ما يصنع ذاتاً هشة وخاصة حينما يكون التركيز على قوة المخوف وهشاشة المخوف ، والنتيجة تتكتم الذات داخل قوقعة الخوف كآلية دفاعية تحمي بها نفسها وتراقب المحيط من حولها مراقبة الحذر ، الصدمات المتكررة PTSD كقيلة بأن تصنع الاكتئاب والتوقع داخل قوقعة الخوف. وإن تكلمت الذات في داخل قوقعة الخوف استعملت آليات دفاعية مرضية كإنكار المشكلة (أي التواجد في القوقعة) أو إزاحتها أو عقلنتها بطريقة الكوميديا السوداء فتظهر عاجزة مستسلمة ومضحكة.

والأخطر من هذا هو عند محاولة خروج الذات أو عند تصدع جدران قوقعة الخوف لترى الذات المحرومة النور بعد ظلمة الكآبة، وقد تتحرر فلا تخشى شيئاً ، فتصبح انفعالاتها ومشاعرها كأموج البحر الهائج ، باختصار تتحول إلى ذاتاً تسونامية مجنونة Mania ، تجتاح بثورتها كل شيء و تتحرر من كل قيد ، فبعد مرحلة التوقع لن يهتما شيء ولن ترى أي قيد. ويحصل هذا إن اشتد الضغط على الذات في قوقعتها لدرجة تصدع جدران القوقعة، أو إن رأت غيرها تخلص من جحيم الخوف وظلمة الكآبة بتلك الثورة والتحرر.

ولكن حينها ترى الذات أنها يجب تقايل كل شيء حتى ذرات الهواء التي تتنفسها، فهي حدية قطبية في التفكير والتفسير أمامها خيرٌ مطلق أو شرٌّ مطلق، ولا يجتمعان أبداً شأنها شأن الشخصية الحدية. إنها ثورة الذات المحتملة بعد تحررها من قوقعة الخوف وظلمة الكآبة.

هذه معادلة الخوف والقلق والحزن والعجز ثم الهوس أو الثورة والتحرر على مستوى الفرد، فهل المعادلة ذاتها مع الخوف والقلق والحزن والعجز ثم الهوس أو الثورة والتحرر على مستوى المجتمع بأسره؟! الإحصائيات أثبتتها على المستوى الفردي، والتاريخ والثورات العربية الحالية تثبتتها على المستوى الاجتماعي. ولأنك فعال وأبحث عن الحل ولا أكتفي فقط بوصف المشكلة<sup>6</sup> ، سأسأل نفسي وأسألكم: ما هي الخطة العلاجية لجعل ثورة التحرر العربي من الخوف والعجز ثورة غير مدمرة ومنتجة ونافعة للمجتمع؟! مع العلم أنه من المعروف و على المستوى المرض النفسي أن العلاج لثورة الهوس هو هو التهدئة وتثبيت مزاج الفرد<sup>7</sup>.. فكيف ستكون التهدئة و التثبيت الفعال لمزاج المجتمع الثائر!!!؟ المسألة مطروحة للحوار ..

2011-6-15 م

"مراسلات الشبكة" على الفيس بوك

[www.facebook.com/profile.php?id=100002193491869](http://www.facebook.com/profile.php?id=100002193491869)

\*\*\*\* \*\*\*\*

Arabpsynet

[www.arabpsynet.com](http://www.arabpsynet.com)

Subscribe To APN

<http://www.arabpsynet.com/Subs.asp>

المجلة العربية للطب النفسي

<http://www.arabpsynet.com/Journals/ajp/index-ajp.htm>

Subscribe to APN Protected Links

SEND YOUR

Scientific CV

<http://www.arabpsynet.com/cv/cv.htm>

Search Papers

<http://www.arabpsynet.com/paper/default.asp>

Papers Form

[www.arabpsynet.com/paper/PapForm.htm](http://www.arabpsynet.com/paper/PapForm.htm)

Search Books

<http://www.arabpsynet.com/book/default.asp>

Books Form

[www.arabpsynet.com/book/booForm.htm](http://www.arabpsynet.com/book/booForm.htm)