

الأساس فهي الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

ملف الوجدان واضطرابات العواطف (57)

ثانيا: الانفعالات العسرة: (20)

اضطرابات الوجدان (العواطف)

مُسَر الاضطرابات الوجدانية: كَمَيَا (17)

طيف الاضطرابات الوجدانية المتعلقة بالخوف (بقية)

(الرمح، والملح، فزع الترقب، الرهاب، المزاج التوجس، مزاج الاستغراب)

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD11115.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/01/11
السنة الثامنة - العدد: 2690



مقدمة:

يبدو أن طيف الوجدان، بكل تشكيلاته هو في سوائه واضطرابه أكثر اتساعا مما تخنقه الألفاظ التي توصفه وتصنفه، فما بالك بالأعراض التي توشمه أو تختزله، المهم سوف أحاول أن أنهى اليوم موضوعا لا ينتهي بأن أعدد بايجاز ما تبقى من طيف الخوف، بعد أن تناولنا الخوف ذاته، ثم القلق، وذلك كما يلي:

أن طيف الوجدان، بكل تشكيلاته هو في سوائه واضطرابه أكثر اتساعا مما تخنقه الألفاظ التي توصفه وتصنفه، فما بالك بالأعراض التي توشمه أو تختزله



1- الرعب: Terror

هذا اللفظ غالبا لا يستعمل لتسمية عرض مرضي لأسباب كالتى ذكرناها في الحديث عن "الخوف" سابقا، ولكن استعماله في سياق مرضي، يشير عادة إلى شدة الخوف، وللتذكرة فهو - مثل الخوف - يشير إلى وعي محدد بخطر محدد، مع يقين بأن الخطر محتمل فعلا، كل ذلك دون تمييز مصدر هذا الخطر تحديدا، وهو أقرب ما يكون إلى الخوف العادي مع فارق الدرجة والعجز عن تحديد المصدر، أو ربما تحديد مصدر أقل بكثير من أن يثير كل هذا الخوف، ولعل كلمة "رُوع" باللغة العربية تشرح طبيعة هذا "الرعب"، وربما تفرقه عن الخوف العادي.



2- الهلع: Panic

تطلق كلمة "هلع" في السياق المرضي على نوع من الخوف الحاد المنقّص، النوبي ([1]) عادة، ويصاحب هذه الحدة المفاجئة، مصاحبات أتونومية دالة وخاصة خفقان القلب والشعور بالاختناق، وكتمة التنفس، كما يصاحبه شعور باقتراب الموت كأنه واقع حالا، وكثيرا ما أقول لمرضى هذه النوبات مداعبا،

وهل "مت في إحدى هذه النوبات أبدا؟"، فيبتسم - مرغما أحيانا- وهو ينفي ذلك، أو يحتج على سؤالي، وفي كثير من الأحيان أكتب له ضمن تعليمات العلاج السلوكي والمعرفي أنه "مسموح بالخوف، والهلع، ودق القلب (لأنه يعلن استمرار الحياة)، وكتمة النفس (لأنه لا يستطيع حتى بإرادته أن يمنع نفسه من الدخول إلى رثيته، فهذه وظيفة خالفهما ورحمته)، وأضيف أن كل هذا المسموح هو على مسؤوليتي (مسئولية الطبيب، وهو أمر تسمح به ثقافتنا) ثم قد أضيف أيضا لبعض ممن تزايدت ثقته بتعليماتي: أن هناك أمر آخر مسموح به، ولكن ليس على مسؤوليتي لأنه من اختصاص ربنا، وأضيف بعد تساؤله أو بدونه "...أنه مسموح الموت وقتما يشاء سبحانه" فهو

استعماله (الرمح: Terror) في سياق مرضي، يشير عادة إلى شدة الخوف

تعالى لن يستأذنى إذا جاء أجله أو أجلى، فيضحك المريض غالبا في عز ألمه ويدعو لى بطيبة بطول العمر!!، وحين يأتى فى الاستشارة ، أداعبه قائلا أنه لم يستعمل كل السماح فى الوصفة الأولى، بما فى ذلك أنه لم يمى، ويتواصل العلاج المعرفى بما تسمح به علاقتنا فى ثقافتنا.



3- فرع الترقب: **Apprehension** وهو نوع آخر

من الخوف، لكنه يوجه عادة إلى مثيرات الخارج المتعددة خاصة المتحركة، سواء كان ذلك تعبيرات وجه من يحدثه أو حركته، أو إغلاق باب حجرة الكشف فجأة، أو رنين هاتف، وهو ينتقل من مؤثر خارجى إلى مؤثر خارجى مبدىا فزعا شديدا من أى منها، وعادة ما يبدو المريض

مترقبًا الخظر من أى اتجاه ومن كل مصدر (أى حركة أو لفتة أو صوت أو تغيير)، وينبغى تمييز هذا النوع من الفرع من ذلك الذى أسميناه القلق العام العائم ([2]) حيث أن الخوف فى الأخير يكون من مصدر غير محدد و متموج المسار (مجرد توقع، أو هاجس داخلى) فى حين أنه فى فرع الترقب يكون الخوف من أى شيء وكل شيء كل أو معظم الوقت، وعلى الرغم من أن الخوف هنا يكون موجها لأى مثير خارجى، إلى أن مبعثه غالبا يكون تحريك لمحتوى الداخل دون تمييز لهذا الداخل، لذلك تقابل هذا النوع من الخوف فى بداية الذهان غالبا، وقد يخفى بعد استمرار مسار الذهان استقرارا سلبيا عادة، أو إذا أجهضت مسيرة الذهان القادم بعلاج مبكر.

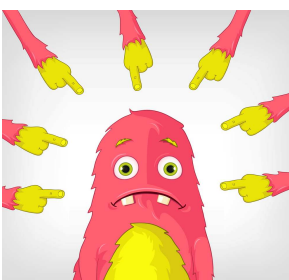
4- المزاج الشاكّ التوجسى: وهو خوف قريب من النوع السابق،

لكنه يتمثل فى الفكر والهواجس أكثر مما يظهر فى السلوك المتلقى المترقب، وعادة ما يصاحبه درجة جسيمة من سوء التأويل لأغلب المعلومات التى تصله من الخارج، حتى الإشارات والحركات العابرة غير المقصودة، وهذا عادة يكون سمة من سمات الشخصية البارانوية ، ويظل سوء التأويل قابلا للتصحيح نسبيا، لكن سرعان ما يعود ثانية بدرجة أو بأخرى، لنفس

موضوع الشك أو لغيره، ويصاحب كل ذلك درجات من الخوف تتناسب مع ما يصاحب سوء

التأويل من احتمال الأذى من مصدر بذاته، أو شخص معين، وأحيانا من كل المحيطين، أو من أى شخص كان، وعموما فى بعض الحالات قد يصل هذا الترقب فسوء التأويل إلى درجة اليقين المبني على حدة انحراف المزاج حتى الشك العام، والمطلق، فيستحق أن يوصف باعتباره "المزاج الضلالى" Mood Delusional (نشرة 2-11-

2014).



5- الرهاب: هو خوف مبالغ فيه من موضوع بذاته أو مثير محدد تماما، وثابت غالبا، وهذا النوع من الخوف يتكرر بظهور المصدر أو تذكره، مثل الخوف من الأماكن المرتفعة، أو المغلقة القذارة، أو العدوى..إلخ، ويكون عادة مصاحب باضطرابات أوتونومية، فإذا كان قاصرا على محتوى التفكير بأقل درجة من الخبرة المعاشية والمصاحبات الإكلينيكية، فإنه قد يسمى الرهاب الوسواسى Obsessive أو الاجترارى Ruminative ، وفى

بعض الأحيان قد ينشأ هذا الرهاب من مجرد تذكر المثير المخيف، وكثيرا ما يصاحبه أفعال

تطلق كلمة "هلع" فى السياق المرضى على نوع من الخوف الحاد المنقضى، النبوى الحادة، ويصاحبه هذه الحدة المفاجئة، مصاحباته أوتونومية حادة وخاصة خفقان القلب والشعور بالاختناق، وكثمة التنفس

فرع الترقب:

Apprehension وهو نوع

آخر من الخوف، لكنه يوجه

عادة إلى مثيرات الخارج

المتعددة خاصة المتحركة

ينبغى تمييز هذا النوع من

الفرع من ذلك الذى

أسميناه القلق العام العائم

([2]) حيث أن الخوف فى

الأخير يكون من مصدر غير

محدد و متموج المسار (مجرد

توقع، أو هاجس داخلى) فى

حين أنه فى فرع الترقب

يكون الخوف من أي شيء،
وكل شيء، كل أو معظم
الوقت

المزاج الشائك التوجسي: وهو
خوف قريب من النوع السابق
(نوع الترقب). لكنه يتمثل
في الفكر والهواجس أكثر
مما يظهر في السلوك
المتلقية المترقب، ومحاذا ما
يأصحه درجة جسمة من سوء
التأويل لأنظمة المعلومات
التي تصله من الخارج، حتى
الإشارات والحركات العابرة
تثير المقصودة، وهذا محاذا
يكون سمة من سمات
الشخصية البارانونية

قهرية لتجنبه أو التغلب عليه، وهنا ينقلب تقريبا إلى اضطراب رهابي وسواسي قهري، فإذا كان
الرهاب مرتبطا بالخوف من العدوى، أو من القذارة، فقد يصاحبه غسل قهري لليدين، أو
للملابس، أو للجسم بشكل قد يصل إلى إعاقة جسمة وعملية في محيط العلاقات أو العمل على
أن هناك نوعا شائعا نسبيا في ثقافتنا متصل بهذا النوع من الخوف، وإن كان غير مرتبط بمثير
محدد أو فكرتبعينها، فهو يتعلق بموقف عام من جماعة الناس والمجمعات، ويسمى هذا
النوع الرهاب الاجتماعي Social Phobia، ويصاب به الأشخاص ذوو الميول الانطوائية
(التي تصل أحيانا إلى سمات الشخصية الشيزيدية Schizoid personality)، ولكنه قد يرتبط
أيضا بخبرات خاصة مر بها المريض، مثل أن يكون قد أخرج في موقف معين أمام غرباء،
وخاصة في مواقف علنية لم ينجح أن يعيشها كما هو مطلوب أو كما يتوقع، ثم يدخل في حلقة
مفرغة من الخوف مع تكرار مثل هذه المواقف خاصة إذا تكرر الحرج، وتثبت الفرع
فالانسحاب، وهكذا

6- مزاج (انفعال) الغرابة Strangeness mood: كدت أترجع عن تضمين طيف
اضطرابات الخوف لهذا النوع من الدهشة المصاحبة بالتوقع والتغير واحتمالات الإيجابية، إلى
أنى وجدت أنها، مثل سائر أنواع الوجدان الأخرى ينبغي أن نبدأ بتقديمها باعتبارها وجدان
طبيعي بل وإيجابي، ولا يصح أن تعتبر اضطرابا أو عرضا أو مرضا إلى إذا توفرت فيها نفس
الشروط السالفة الذكر من حيث الشدة والإزعاج لدرجة الإعاقة، وقد يكون مفيدا أن أوضح رأيي
في هذه المقدمة وأنا أثبتتها بين "الدهشة" و"الجدة" و"الخوف".

ابتداء أربط هذه الظاهرة بعاطفة "البهر" Orientation التي شرحناها في البداية كأول وجدان
يظهر على الطفل حديث الولادة، (نشرة 8-9-2014 من عاطفة "البهر" إلى تخليق
الإبداع)، حيث قدمت الفرض الذي ربط هذا الوجدان بتطور الكشف المعرفي حتى الإبداع على الوجه
التالي:

• بمجرد خروج الطفل من بطن أمه تواجه حواسه، وخاصة البصر، ما لم يسبق لها
مواجهته، فتظهر في عينيه أساسا وفي وجهه عموما، وفي جسده أحيانا بعض مظاهر هذه
المواجهة مما اعتبروه أول انفعال عاطفي للرضيع حديث الولادة، وأن هذه العاطفة
الأساسية - البهر - هي مزيج من الوعي والمعرفة والوجدان، وهي تقوم بوظيفة معرفية
وجدانية بقائية، وتتطور مع النمو إلى تشكيلات متصاعدة، ثم تتطور هذه العاطفة إلى ما
يمكن أن يسمى وجدان الدهشة، والعاطفة - البهر - تتطور، إلى حب الاستطلاع، إلى
الاستكشاف إلى المخاطرة الإبداعية، إلى فرص الجدول إلى قدرات التشكيل وإعادة
التشكيل، وفي الأحوال السوية: تتكرر هذه الدورات في إيقاع دوري في كل دورات الإيقاع
الحيوي اليوماوي، والإبداع، وفي حالة ضيق مساحة السماح، وفشل ضبط الجرعة،
تتحول المسيرة سلبا إلى عواطف الخوف، والرعب والهلع والتوجس، بدرجات قد تصل
إلى الإعاقة، فهو المرض.

أما بالنسبة لتمادي هذا الوجدان حتى المرض فإنه عادة ما يظهر
هذا الشعور بالغرابة باعتباره شكوى مرضية حين يشكو
المريض من عرض الشعور "بتغير
الذات" Depersonalization، أو تغير العالم من
حوله، Derialization وهذا - كما ألمحنا سابقا أيضا. يتعلق
بوظائف نفسية مختلفة تساهم فيه بشكل أو بآخر، فمن ناحية هو

مرتبط بتغير نوعي في الإدراك: سواء إدراك الذات، أو إدراك العالم من حوله، ومن ناحية أخرى هو
مرتبط بهذا الوجدان، وجدان البهر عند الطفل، وجدان الدهشة عن اليافع، وجدان الخلق عند
المبدع، ويسارع الأطباء، بتسمية هذا الشعور باسم عرض تغير الذات، حين يقول الشخص "أنا
حاسس إنى أنا مش انا"، أو "أنا بابص للدنيا حواليا أحس إنها اتغيرت"، في حين أن هذا الشعور هو



الرهاب: هو خوف مبالغ فيه
من موضوع بذاته أو مثير
محدد تماما، وثابت غالبا،
وهذا النوع من الخوف
يتكرر بظهور المصدر أو
تذكره

كثير التواتر عند الأسوياء في فترات أزمات (أو حتى مراحل بدون أزمة) النمو، وخاصة في أزمة المراهقة، حيث ثبت في كثير من الأبحاث الانتشارية أن حوالي 60 % من المراهقين يمرون بهذا الشعور دون أن يعدوا ضمن المرضى.

كالعادة علينا أن نقرر متى يكون هذا الشعور مرضا ؟ قلنا إذا أزعج جدا أو أعاق الحياة العادية، لكن هناك علامات يمكن أن تساعدنا لتحديد هذا التعميم ، فنقول:

يعتبر هذا الشعور قد وصل إلى حد المرض برصد العلامات الآتية:



- أن يصل الأمر إلى خوف من هذا التغير لدرجة عدم التعرف على الذات، أو إسقاط ما يسمى بصورة الذات بعد تشويهاها في المرأة، وأيضا بما قد يصاحبه من الخوف من فقد السيطرة أو الجنون.
- قد يصل الأمر ليس إلى الشعور بإبدال الذات بل إلى محوها وهو ما يقال عنه هلوسة سلبية تتجسد أحيانا في المرأة حين ينظر فيها فلا يرى وجهه.

- قد يمتد هذا الشعور إلى مجالات أخرى غير الوجدان فيصبح يقينا أنه لم يعد هو، لدرجة الشكوى أحيانا أنه استبدل بشخص آخر، وقد يمتد التفسير إلى ما يتناسب مع بعض ثقافاتنا الفرعية، مثل أن الجان أبدلوه أثناء النوم.
- قد يتحول الشعور (الوجدان) بفكرة ثابتة تصل إلى درجة الضلال خاصة إذا تعلق الفكرة بتغير الآخرين، وخاصة الوالدين، فكثيرا ما تشكو المريضة أو المريض من أن والدتها مثلا ليست أمها، وقد لاح لنا تفسير ذلك في بعض الحالات بأن الحبل السرى النمائي الوجداني بينها وبين أمها لم يعد يوصل لها هذا الرباط الذي يثبت هذه العلاقة الودية.

هذا، وإذا كان هذا الشعور مجرد إعلان لاحتمال بداية زهان نشط فإنه قد يتلاشى بسرعة مع العلاج المبكر كما أنه عادة يختفي إذا تطورت العملية الذهانية إلى زهان صريح مستقر.

III - النوبي: في نوبات

[2] -Free floating anxiety

**** **

كامل نشراته " الإنسان و التطور " (اليومية) على الويب

<http://www.rakhawy.org>

www.arabpsynet.com/Rakhawy/IndexRakAr.htm

*** **

خريف / شتاء 2013/2014

الإصدارك

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakBookAutumn&Winter14.pdf>

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakBookAutumn&Winter14.exe>

خريف / شتاء 2012/2013

" نبي تجلب أته ما هو موت "

www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakBookAutumn&Winter13.pdf

www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakBookAutumn&Winter13.exe