

## أخاف من كل شيء



أعاني من حالة خوف، تقريباً من كل شيء، وقلق وتوتر طوال اليوم وعندما أستمع إلى التلفاز أو المسجل أحس الصوت ينقر (يدق) برأسي؟ وعندما أتقابل مع أحد الناس أحمر وأتعرق وأشعر بدوخة، أحس إنني في غير عالمي. استعملت دواء لمدة شهر ولم أستفد منه ثم أخذت دواء آخر لمدة أربعة أشهر ولم أشعر بتحسن.. ماذا أفعل أشيروني؟

الأخ العزيز السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تحية طيبة وبعد.. العلاجات الطبية النفسية لا تبدأ آثارها بالظهور عادة إلا بعد شهرين، وقد يتطلب أحياناً العلاج ستة شهور حتى يؤثر تأثيره الكامل، فعليك مداومة العلاج بإشراف الطبيب المختص. ولكن الأهم من ذلك كله أن لا تقلق كثيراً بسبب الحالة فإنّ حالتك مرّ بها كثيرون، خصوصاً الأشخاص الفعّالون والتميّزون، وأكثرهم يجتازون الحالة ويعودون إلى حياتهم الطبيعية ويواصلون نجاحاتهم. ومن المفيد أن تكتب مصادر قلقك على ورقة ثم تكتب الخطر المتوقع من كل مصدر وأسلوب علاجه، وستجد أن أكثر مصادر قلقك لا تستحق منك هذا الإهتمام لأنّها عادية، ولكن كلما فكّرت بها أكثر كلما كبرت في نفسك. ومن المفيد أيضاً أن لا تبقي هذا الخوف أو القلق في داخلك.. تحدّث عما تحس به لصديق أو قريب تثق به، وسيساعدك ذلك على التفكير المنطقي

والخروج بسلام من الحالة. واعمل على التصرف كلما امتلكت الجرأة على مواجهة مصادر القلق، لأن ذلك سيجعلك ترى أنزها لا تستحق القلق، وبالتالي يزول منك ذلك، كما قال الإمام علي بن أبي طالب: "إِذَا هَيْبَتَ أَمْرًا فَاقْعُ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّبِهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ". وإذا كنت تخشى ذلك، فإذهب مع صديق أو قريب لأن ذلك يذهب عنك الوحشة والوحدة، فإذا ما ألغت الشيء ارتفعت الوحشة منه. واملأ فراغك بالأعمال المسلية والمفيدة ومنها الرياضة والجري والمشي والتجول والتسوق والمطالعة. واذهب إلى الأماكن التي تشعرك بالأمن والأنس مع الناس، ومنها المساجد فإن فيها ناس طيبين يحبون أن يتطهروا ويتوبوا إلى الله، وفيها فسحة لذكر الله (.. ألا بذكر الله تطمئنن) (الرعد/ 28). ومن الله التوفيق.