

## أعاني من خوف وقلق طوال اليوم



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

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

لحالات الخوف والقلق هذه أسباب عديدة، ومن أهمها الأسباب البيئية المتعلقة بظروف الطفولة والنشأة في البيت وطريقة تعامل الوالدين مع الأطفال خصوصاً التربية الصارمة والمحاسبة الشديدة واستخدام أساليب العقاب الفاسية التي تجعل الولد دائماً يشعر بالقلق وكأن أحداً يراقبه ويترصده به.  
ومن الأسباب أيضاً ظروف المدرسة وطريقة التعليم وكذلك ظروف المجتمع السياسية والأمنية...  
على أي حال يستطيع الإنسان أن يغيّر الكثير من أوضاعه إذا انتبه للأسباب الموجبة للقلق وعالجها،

ومن ذلك أن يسجل الإنسان هذه الأسباب على ورقة في قائمة طولية ويضع أمام كل سبب النتائج السيئة المتوقعة ومن ثم طريقة تفادي النتائج من جهة ومن جهة أخرى طريقة تقبل وقوع هذه النتائج عندما يعلم الإنسان أن الدنيا لم تنته بعد إذا لم يوفق في علاج أمر ما وأن الحياة مستمرة وفرص النجاح كثيرة...

على سبيل المثال:

يمكن أن يشكل الخجل الاجتماعي أحد مصادر القلق للإنسان من حيث شعوره بأن الآخرين يراقبونه ويترصدون به وأن أخطاءه ستكون محل سخرية وأن ذلك سيؤدي إلى فشله في العلاقات الاجتماعية وعدم نجاحه في العمل.

وربما يخفف من ذلك إذا استطاع الإنسان أن يطور مهاراته في الحديث والتواصل مع الناس، كأن يتدرب لوحده أو مع قريب له على الاستمرار في الحديث وتحسين إخراج العبارات والكلمات وأن يبدأ بالسلام على الآخرين ويبادهم بالحديث ليهاوبه بدل أن يهابهم وأن يتدرب على التمسك للآخرين وطرح الأسئلة عليهم.. عملاً بالقاعدة الذهبية: (إذا هبت أمراً فقع فيه) بأن يدخل نفسه في كل أمر يخافه ويواجه أي شخص يهابه... وهكذا يزول الخوف تدريجياً وتصبح الأمور عادية..

ومن جهة أخرى أن يتفهم الإنسان بأن أغلب الخجولين يتابعون حياتهم وأن أوضاعهم لم تحل دون تحقيق النجاحات وأنت تجد اليوم كثيراً من العلماء والأدباء وحتى الفنانون لديهم بعضاً من الخجل أو الإضطراب الاجتماعي.

أضف إلى ذلك أن الناس اليوم في شغل عن الآخرين بسبب كثرة همومهم ومشاكلهم فلا يجدوا وقتاً لكي يراقبوا هذا أو ذاك وكثير منهم لديهم مشاكل مشابهة.

نعم، في بعض الحالات يحتاج الإنسان إلى مراجعة الطبيب حيث يساعد الدواء على تخفيف الحالة إلى جانب العلاج النفسي ولكن ذلك يستغرق وقتاً فلا ينتظر الإنسان تحقق النتائج سريعاً وعليه مواصلة العلاج تحت إشراف طبيب مختص.

ومن المفيد جداً الإكثار من ذكر الله وارتداد المسجد للصلاة والاجتماع مع الناس الصالحين، قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد/ 28).

ومن الله التوفيق.