**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**ثالثا : (القلق)**

**مقدمة**

ويُعتبر القلق Anxiety محورًا رئيسًا من محاور الدراسات النفسية عامة، والصحة النفسية خاصة، فهو متغير محوري في كل الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والانفعالية، ومتغير حيوي في الصحة النفسية والتوافق على مختلف الأعمار ، ومن مظاهر القلق شعور يتسم بالغموض والتوترات النفسية المتارجحة بين الشدة والفتور

**تعريف القلق**

- حالة من التوتر الشامل ينشا خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف

- وهو حالة انفعالية بسبب الاحباطات الصراعات التي يعيشها الفرد

**مقارنة بين القلق و الخوف**

ليس من السهولة الفصل بين الخوف والقلق فانهما متشابهان كثيرا الا ان هناك بعض الفروقات التي يمكن من خلالها التمييز بينهما :-

1- الخوف فيه اسباب مباشرة مثل الخوف من شي ماثل امام العيان اي يراه الشخص كالخوف مثلا من الكلاب ، اما القلق فاسبابه غير معروفة وتكون كجهولة

2- عند الخوف يقوم الفرد بتحديد سلوك معين لمواجهة الموقف (كالهروب مثلا) من ذلك الموقف الخطر الذي يبعث على الخوف ، اما القلق فالشخص لايستطيع من تحديد سلوك معين لمواجهة الموقف الذي يبعث على القلق لان مصادره غير معروفة

3- الشخص الذي يعاني من الخوف ينتهي انفعاله بزوال الموقف المسبب للخوف في حين تستمر اعراض القلق كالحيرة والتردد

4- الخوف مهما اشتدت درجته فانه يزول وينتهي بانتهاء الموقف ، في حين ياخذ القلق صفة الديمومة والاستمرارية

**انواع القلق**

**1- القلق الموضوعي** : يمثل ادراك الفرد لخطر خارجي او توقع حدوث الخطر وتكون مصادر هذا النوع من القلق خارجية اي اسبابه خارجه عن ذات الفرد ، اي تكون من المجتمع والبيئة ، ومن امثله هذا النوع من القلق قلق الامتحان والقلق من اجراء العملية الجراحية

**2- القلق العصابي** : هذا النوع لايعرف سبب المخاوف ولا يستطيع الفرد تحديد موضوع محدد يرتبط بقلقه ويظهر هذا النوع من القلق بثلاث ظاهر

أ- القلق العام ويكون في جميع مفاصل حياة الفرد في المدرسه في العمل في العلاقات الاجتماعية

ب- مخاوف مرضية يظهر في مواقف محددة كالقلق الذي يثيره رؤية الدم او بعض الحشرات

**3- القلق الخلقي :** يحدث هذا النوع من القلق عند شعور الفرد بالذنب فعندما يخالف الفرد القيم والاعراف وما تحمله الانا الاعلى من ضوابط وروادع للسلوك فتعمل على اضهار مشاعر القلق والشعور بالذنب

**اعراض القلق**

**1- اعراض جسمية** : من هذه الاعراض برودة الاطراف وتصبب العرق واضطرابات معدية واضطرابات النوم والصداع وفقدان الشهية واضطراب التنفس وعدم القدرة على انجاز المهام وقضم الأظافر

**2- اعراض نفسية** : التوتر والخوف الشديد وتوقع الاذى وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتركيز الانتباه وعدم الثقة بالاخرين

**أسباب القلق**

ترتبط اسباب القلق بعدة عوامل منها :

**1-** الاستعداد الوراثي : ان الموروث الذي يمتلكه الفرد قد يسبب القلق مع المحيط الخارجي للفرد والمجتمع الذي يعيش فيه فعندما تتعارض حاجاته وغرائزه مع قيم المجتمع يظهر القلق

2- البيئة : حيث يوثر في الفرد تاثيرا مباشرا فكلما كانت البيئة فيها مواقف صعبة ومعقدة تؤدي بالفرد ان يعيش عرضه للقلق ، وتؤثر الاسرة والعائلة ونمط الحياة السائد بموضوع القلق لدى الافراد وطريقة المعاملة الوالديه وأساليب التهديد وللوم وعدم توفر الامن ويؤدي بهم الى القلق

كذلك ان البيئة الاجتماعية مثل بيئة المدرسة والاصدقاء والاقران لهم تأثير كبير في حياة الافراد فالكوراث والفيضانات تؤدي الى تعرض الافراد للقلق .

3- الخبرات المؤلمة والإخبار غير السارة والانتكاسات الصحية والاقتصادية والاحباطات تؤدي بالفرد الى الشعور بالقلق

**طريقة علاج القلق**

**1- العلاج الكيميائي (العقاقير)**

العلاج الكيميائي الدوائي وهو عن طريق تناول أدوية مضادة لعملية القلق والتوتر، وتناول مواد مهدئة تعمل على التخفيف من حدة الشعور بالقلق والتوتر ويجب أن يكون العلاج تحت إشراف طبيب مختص لأن يوجد في هذه الأدوية نسبة من المخدر الذي يعمل على تهدئة الشخص فإذا أقبل عليها الشخص بشكل مستمر وبدون إشراف طبيب سيدخل في مشكلة أخرى وهى علاج الإدمان، ودور هذه الأدوية المضادة للقلق يتلخص في التأثير في عمل الناقلات العصبية التي لها دور رئيسي في حدوث اضطرابات القلق والتوتر.

**2- العلاج النفسي**

العلاج النفسي وهو عن طريق الذهاب إلى مختص في مجال الصحة النفسية يشخص الحالة ويتعامل معه بطرق شتى. من خلال جلسات متعددة ليصل مع الشخص إلى أسباب القلق لديه ويقوم بمعالجتها ويبدأ في علاج القلق لدى الشخص فإذا كان القلق مرتبط بحدث معين في وقت الطفولة يحاول الطبيب او المرشد النفسي أن يطمئن الشخص المتوتر ويخلق له جو طبيعي لنسيان هذا الحدث من الذاكرة، ويقوم الطبيب على الرد على سؤال كيف أتخلص من أعراض القلق الجسدية و تعليم المريض كيف يتعامل مع المواقف التي يشعر أنها تسبب له قلق .