

5/12/2018

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نتابع معكم أصدقائنا بالجزء الثالث من الاضطرابات النفسية والتي هي المحاضرة الأخيرة في مادة علم النفس السلوكي

الخوف العصبي

- **الخوف** هو انفعال يدفع بالفرد إلى تجنب المؤثر الذي يخيفه أو الدفاع عن نفسه بطريقة أخرى.
- عملية تجنب الخوف أمر شائع وغالب ويكون متناسب عادة إلى حد بعيد مع الخطر المؤثر ولذلك نتحدث عنه أنه سوي وأمر واقع.
- **إلا أن الخوف** قد يتطور وقد ينحرف متجهاً بصاحبه إلى اضطراب في السلوك يعطل عليه عدداً من فرص التكيف المثمر في عدد من الظروف التي يمر بها في حياته هنا نصادف حالة الخوف العصبي التي نحن في صدد الحديث عنها

أولاً: معنى الخوف العصبي وتعريفه:

حالات كثيرة التنوع - سنأتي على ذكرها بعد قليل - ولكننا في كل حالاتها أمام خوف شديد متعنت وقاس يظهر لدى المصاب من غير أن يكون هناك خطر موضوعي يبرره. نقول عنه أنه خوف غير معقول يضاف إلى ذلك أنه يدفع بالفرد إلى سلوك خاص يهدف إلى تجنب شيء أو موقف معين ويأخذ مظهرها انفعالياً شديداً.

تعريفه:

خوف متسلط ملح ومتكرر الظهور من شيء معين أو موقف معين من غير أن يكون ذلك الشيء أو الموقف خطراً موضوعياً على الشخص. إنه خوف لا تبرره الأسباب الشعورية يظهر ملح في مظاهر الهلع عند الفرد ورغبته الشعورية في أن يهرب من الشيء أو الموقف الذي يفرزه أو يتجنبه .

الأمثلة:

✎ أن الخوف من كلب عرف بشراسته خوف مقبول ومعقول

أما الرعب من كل كلب حتى لو كان وراء الحواجز لا يظهر انه يستطيع أن يتخطاها هي حالة من حالات الخوف العصابي.

✎ الحذر الذي يبديه من يقف في مكان مرتفع ✎ يطل على منخفض عميق خوف مقبول أما الخوف الشديد من الوقوف فوق أي مكان يبدو مرتفعاً وتبدو المنخفضات حوله مع العلم أن الشخص الخائف محاط بحواجز تحميه من الأخطار فحالة خوف عصابي.

من أشكال الخوف الأخرى : الخوف من

1- الأماكن الواسعة المكشوفة أو المنعزلة

2- الامكنة المغلقة أو الضيقة

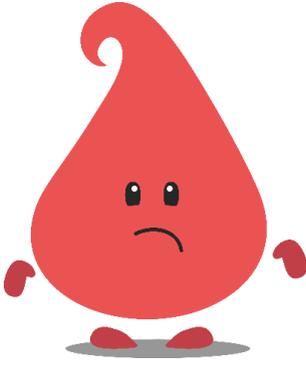
3- الارواح والأشباح والشياطين

4- الوحدة والظلام

5- من الحيوانات

6- الجماهير والحشود

7- اللون الأحمر



ثانياً: تحليل الخوف العصابي:

هناك أسئلة عديدة يثيرها البحث في نشوء الخوف العصابي وللإجابة على هذه التساؤلات نحن أمام تفسيران لهذه الظاهرة:

1. تفسير ينطلق من وجهة نظر تحليل نفسي.
2. تفسير ينطلق من نظرية التعلم.

قبل الانطلاق بالتفسير نقدم قصة الطفل هانز:

طفل في الخامسة من عمره يعاني من خوف عصابي من الحصان ✎ (أي حصان كان) الذي يمكن أن بعضه أو يؤذيه هنا نسأل كيف وجد هذا الخوف بهذا الشكل من التعميم وكيف تطور سلوك الجنب الذي نراه لدى الطفل؟؟!!

تفسير الحالة عند فرويد:

أن هانز لم يعرض الحصان شخصياً ولكنه مر بحالة رعب شديدة كان الحصان مؤثر قوي فيها وقد برزت أسنانه وهي تعض اللجام وتكاد تقطعه.

يظهر من التحليل أن عقدة (وديب) كانت نشطة عند هانز في هذه المرحلة من طفولته:

○ فقد كان يشعر بمنافسة أبيه ✎ له ويشتهي لو يزول من الطريق ليبقى المكان قرب أمه ✎ له وحده وزاد في صعوبة حياته أن أمه رزقت بطفلة ✎ وراحت توجه العناية إليها بعد أن كانت كل العناية موجهة إليه وحده هكذا وجد هانز انه أمام منافسين هما الأب والأخت.

○ لاحظوا أن لدى هانز صراعات طفولية :

1. تتعلق بوالده 🧑 (حب-كره)

2. تتعلق بوالدته 🧑 (حب-كره)

○ هذه الصراعات لم تجد لدى هانز حلاً فكان من المعقول أن يحدث لدى هانز قلق 😞.

○ وهنا كان من المنتظر أن يبحث لا شعور هانز عن مهرب من القلق وقد وجد المهرب 🧑 عن طريق الخوف من عض

الحصان وهكذا يبدو أن الخوف المرضي طريقة كسب اقتصادي يوفر على الفرد الكثير من الطاقة الفكرية.

○ انه طريق في التكيف أمام ظرف يجابه الفرد بصعوبات لم يستطع حلها.

○ ومن هذه الناحية يبدو الخوف العصابي كما بدت حالة الهستيريا من قبل هرباً من الموقف الخطر عن طريق تبني

حالة جديدة تكون في شكلها الأولي المعتدل معقولة أو مقبولة أو ناجمة عن سبب معقول أو مقبول

○ قد يزداد تعقد حالة الخوف العصابي لتمتد إلى نطاق سلوك التجنب وتعريض السلوك اليومي للمزيد من

الاضطرابات وهنا يتجه العلاج إلى القلق القائم وراء الخوف لوقفه وذلك لمحاولة شفاء المصاب منه.

أصحاب نظرية التعلم

- يرون أن الخوف سلوكاً متعلماً على أساس من الشرطية ضمن ظروف قاسية أو مؤلمة كروية الحصان يجر العربات وبروز مظاهر العراك والجهد إضافة إلى رؤية حادثة وقوع الحصان 🐎 وبروز أسنانه وهو يعارض محاولاً فك اللجام.
- أدى ذلك إلى تمكن الخوف منه على شكل احتمال عض الحصان 😬 لو كان قريباً ولما كان التعميم سهلاً عند الطفل فقد تم عنده بسهولة تعميم خوفه من ذلك الحصان إلى كل حصان.
- إضافة إلى ذلك أنه يمكن إيجاد الخوف العصابي تجريبياً عن طريق التعلم القائم على الأفعال الشرطية.

الخوف والخوف العصابي

يعد الخوف في موقف ما نقطة انطلاق رئيسية في الخوف العصابي ولو رجعنا إلى العديد من حالات الخوف العصابي من الكلب أو الحية أو السمك أو المرتفعات أو الخ، لوجدنا أنها انطلقت من فزع حدث في موقف مر به في السابق هذا الشخص الذي نراه يعاني الآن من الخوف العصابي.
لكن هنا علينا ملاحظة عدة نقاط:

1. ليس من الضروري أن يكون المصاب بالخوف العصابي قد عانى فعلاً إيذاء الموقف أو الشيء الذي أخافه وإنما يحتمل أن يكون مر بظروف ترك لديه خوف بتأثير الشروط التي ينطوي عليها كما في حالة هانز وكذلك الخوف من القمص المرعبة التي تحكى للأطفال.
2. التعميم الذي ينتهي إليه الخوف العصابي ولا ينطوي عليه الخوف الناشئ من خبرة معينة كما في حالة الخوف العصابي من الكلب 🐕 التي لا تقف عند حدود الكلب الذي أخاف الطفل بل تتعدى لتشمل كل الكلاب وتؤدي إلى سلوك التجنب لدرجة أن التعميم قد يتسع ليشمل ما يشبه الكلب.
3. الخوف يبدو لا عقلانياً حين يأخذ شكله المرضي فالذي يخاف من الأمكنة المرتفعة يظهر وهو يتجنب النظر إذا صدف ووجد في مكان مرتفع.

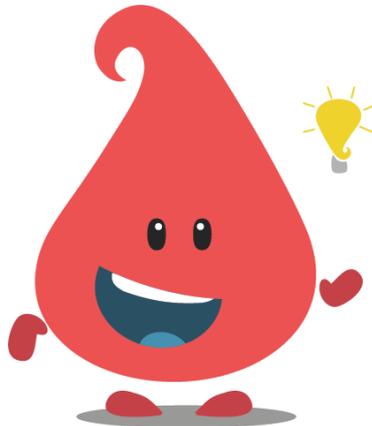
4. بعض حالات الخوف العصابي يغلب أن تنطلق من أو تنطوي على نوع من الشعور بالإثم وقصة هانز مثال واضح على هذا.
5. خبرة الفزع التي يمكن أن ينطلق منها الخوف العصابي يغلب فيها أن تكون مما يقع في مرحلة الطفولة وبخاصة ما يسبق سن الـ 10.

القلق والخوف العصابي

- يعد القلق حالة مزعجة للفرد لذلك نجده ينزع إلى أبعاده أو تجنبه في نزوعه إلى الدفاع والتكيف.
- كما الحال عند الشخص الذي يبدو عليه القلق من ركوب الطائرة → أقل ظهوراً لدينا حين يتجنب استعمالها ودخولها.
- هكذا أيضاً يبدو الخوف العصابي من الطائرة > أو الأمكنة المغلقة طريقة تكيف اختارها الفرد بتأثير قلق لديه ليخلص من إلحاح هذا القلق وازعاجه.
- وهكذا و من هذه الناحية يكون القلق ظاهرة أساسية كامنة وراء حالات المخاوف العصابية هذا ويحتمل أن يكون المصاب بالخوف العصابي أن يكون قد خبر نوبات شديدة من القلق لذلك نجده شديد التجنب لكل الظروف التي يمكن أن تقوده إلى النوبة.
- هنا نلاحظ أن بمجرد الحديث عن السفر 🚗 إلى منطقة بعيدة تدعو من يحمل الخوف العصابي من الطائرة إلى تجنب الحديث كله والابتعاد عنه.

سؤال: حول العوامل التي تدفع بالشخص الذي يحمل القلق إلى اختيار طريق الخوف العصابي للهرب من القلق بدلاً من اختيار طريق آخر؟؟!!

1. مكانة الخوف الأولى نفسه والصراعات التي يعانيها الفرد.
2. سهولة هذا الطريق للهرب .
3. مكانة خبرات الطفولة 🧒 من هذا الاختيار.



الوساوس المتسلطة والأفعال القهرية:

أولاً: معناها وتعريفها:

(المتسلطة):

- أفكار ودوافع شعورية تتسلط على الفرد وتلح عليه ذلك على الرغم من شعوره بسخاقتها وبعرقلتها لسير تفكيره.
- ففي حال رغب بالتخلص منها واجهته بمقاومة وفي حال أراد الانشغال عنها عاودت الظهور والالاح.
- تختلف عن الخوف لأنها لا تكون مشحونة شعورياً بالقلق في حال وجودها.
- لكن من الممكن أن تكون العامل المباشر في تولد الخوف العصابي عند الشخص.
- كما تختلف عن الهذيان من حيث أن الشخص الواقع تحت تسلطها يشعر بها.
- (الوسواس (المتسلطة): تضعف قدرة الفرد على العمل المثمر بسبب فقد الوقت الذي يضيعه وهو تحت تأثيرها وقد تنحرف كثيراً فايد في درجة ضعف قدرته هذه ولكنها لا تؤدي لجعله عاجزاً عن العمل.

الأفعال القهرية/القسرية:

- أفعال وحركات تتسلط على الفرد وتلح عليه من أجل القيام بها ولا يستطيع مقاومتها رغم شعوره بسخاقتها وبعرقلتها لسير حركاته وأفعاله اللازمة له.
- كلا الحالتين يواجهها الفرد بالمقاومة وقد تؤدي به إلى نوبة قلق 😞.

■ إذا أخذنا الحالتين بالمقارنة نجد أن:

كلاهما متشابه من حيث التسلط على الفرد وشعوره بها.

الاختلاف الاساسي بينها:

- 🔥 الغالب في الوسواس المتسلطة أنها ضمنية أو داخلية.
- 🔥 الغالب في الأفعال القهرية أنها إجرائية ظاهرية.
- 🔥 من بعض خبرات الطفولة التي مررنا بها مثل تكرار نعم او نداء خاص أو كلمة تهديد خاصة أو الخ.
- 🔥 وكما من مرة ألحّت أو لازمتنا حركة مد اليد لتلامس أعمدة الهاتف أو سور الحديقة أو السير على طرف محدد من طريق يوصل للمدرسة وغيرها من الأفكار والأفعال التي تعد عادية.
- 🔥 ولكن بعض الناس يتميز بوجود أفكار أو حركات ملحة تكون متطرفة 🤪 في الحاحها وتكون شديدة في وقعها ويصعب التغلب عليها رغم الجهود في ذلك.
- 🔥 هذه الحالات هي التي نسميها عصاب الوسواس المتسلطة 😊 والأفعال القهرية.

ثانياً: تحليل الوسواس المتسلط والأفعال القهرية:

- يقول رجل في وصف سلوكه الناجم عن وسواس متسلط انه يخاف دائماً من أن يقع حادث مؤلم لزوجته وأولاده وهو غائب عن البيت وهو لذلك يكرر الحديث الهاتفي 📞 مع البيت عدة مرات في الصباح ليتأكد من سلامتهم.

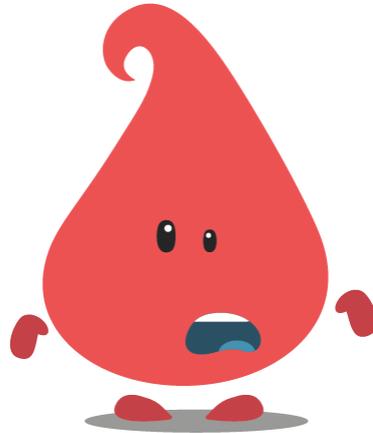
- في جين يقول رجل آخر أنه يشهر دائماً وهو في عمله أن خطراً ما قد أصاب ولديه مع العلم أنه يوصلهما إلى المدرسة وأنهما لا يخرجان منها إلا معه وهو لذلك يقطع عمله عدة مرات في الصباح ليتصل بالمدرسة هاتفياً من أجل الاطمئنان بشأن سلامة الولدين.

وفي محاولة لتحليل آلية هذا أو هذه السلوكيات يمكن السير وفق الطريق الذي سلكناه من أجل الهستيريا والخوف (العصابي).

- ✦ نحن أمام سلوك ينجم عن عمل العناصر المكبوتة من طرف وعن أثر التعلم الذي ينجزه التكرار من طرف آخر.
- ✦ وفي الواقع: نحن أمام حالة مكبوتة يشكل ظهورها في الشعور خطراً على الذات ← اتخذ الفرد وسيئته الدفاعية في حركات قهرية شعورية وأفكار متسلطة ينغمس فيها (رغم شعوره بسخافتها) هروباً من مواجهة الدوافع المكبوتة العاملة في اللاشعور ومن انطلاقها.
- ✦ وعليه تكون الوسواس 😊 والأفعال قد أخذت شكل العادة القوية ثم أنها ردود فعل تنكيرية لدوافع لا شعورية قوية قبلت بها الذات في سلوكها الدفاعي.
- ✦ هذا وتظهر الأفعال القهرية على شكل دقة في التنظيم ونعني تنظيم الأشياء الموجودة في الغرفة مثلاً بكل ما يكون فيها من كتب وورق 📄 وما يلحق بذلك.

مثال:

- ما يحدث للمراهق في فترة البلوغ التي تسبب حالة فوضى داخلية لكننا نجده أحياناً ينظم كل امور حياته الخارجية بدقة.
- أن في التنظيم الخارجي تعويضاً عن عدم وجود التنظيم الداخلي انه تنظيم يرتاح الحدث إليه ويطمئنه إلى وجود نظام في حياته.
- هذا بالإضافة يمكن أن نأخذ الوسواس والأفعال القهرية على أنها تعبير عن شعور بالإثم مكبوت أو عن دوافع عدوانية شديدة مكبوتة تستمر في تهديد الفرد بخرق إطار اللاشعور لتظهر في واقع الشعور إذا هو حاول عرقلة وجود تلك الوسواس والأفعال القهرية.



المظاهر الغالبة في عصاب الوسوس والأفعال القهرية

من المظاهر الغالبة في سماتهم الشخصية أن يكون:

- (1) شعور غالب بعدم الطمأنينة ☹️ .
- (2) شعور بعدم الكفاية في علاقته مع الآخرين.
- (3) كثير من العناية بالتفصيلات.
- (4) عدم القبول بالانحراف عن مخطط معروف أو مقبول 📅 .
- (5) لديه حركات واضحة باتجاه النظام أو النظافة 🧻.
- (6) يعاني الشك وضعف القدرة على (اتخاذ القرارات والتأرجح والتردد).
- (7) يأخذ الانحراف أحياناً شكل المثالية العالية التي تبدو واضحة لدى الشخص المصاب في عطف متطرف على الآخرين وشعور وجداني عميق باتجاه أفعالهم وخطيئاتهم ❤️ .

من أشكال الاضطرابات النفسية:

الوهن العصابي:

- ↪ يعكس شعور بالإرهاك يكاد يكون مستمراً من غير أن يوجد سبب موضوعي لتسويفه.
- ↪ يفسر بوجود صراعات داخلية.
- ↪ يلاحظ فيه:

 1. اضطراب في النوم ☹️ .
 2. والشعور بأوجاع جسدية مختلفة.
 3. شدة الحساسية.
 4. ضعف في استمرار التركيز والانتباه.
 5. تكرار التأفف والتبرم ☹️ .

عصاب الاكتئاب:

- ↪ حالة تقع بين اكتئاب سوي ومألوف واكتئاب ذهاني لهذا فإن البحث فيه معقد.
- ↪ ولكن بين أعراضه الخاصة ما يكفي لدعم القول بوجوده على شكل عصاب يختلف عن القلق العصابي والخوف العصابي من جهة وعن ذهاني الاكتئاب من جهة أخرى.
- ↪ إنه انقباض شديد ينطوي على الكثير من مشاعر الحزن واليأس ❤️ وانخفاض المعنويات وتقدير الذات ولكنه لا ينطوي على تعطل الفكر أو انقطاع عن العالم الخارجي أو عن العمل.



إلى هنا نكون قد أنهينا مقرر علم النفس السلوكي
أتمنى للجميع النجاح والتوفيق
د. دارين الرمضان