

القلق والخوف والاكتئاب عند الطالب

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد: فإن الخوف من الله تعالى سمة المؤمنين، وآية المتقين، وديدن العارفين، خوف الله تعالى في الدنيا طريق للأمن في الآخرة، وسبب للسعادة في الدارين ودليل على كمال الإيمان، وحسن الإسلام، وشفاء القلب، وطهارة النفس. اما بعد..

فإن القلق والخوف بشكل عام سبب رئيسي للاكتئاب إن زاد عن حددهما الطبيعي، ووقوع الشخص او الطالب فريسة لأفكار سلبية معينة تسيطر عليه، تؤدي به حتما الى القلق، والخوف من هذه الافكار ستؤدي به الى الاكتئاب. وفي الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف. ولكن عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئا دائما في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلبا على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تتحول إلى مرض أو بالأحرى مجموعة من الأمراض تسمى مجتمعة بأمراض القلق النفسي. وهذه الأمراض متفاوتة في الشدة وفي درجة الخطورة التي تشكلها على الصحة النفسية أو البدنية الجسمية للإنسان بشكل عام او على الطالب موضوع بحثنا هذا.

والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلا أو على وشك الحدوث كبداية العام الدراسي عند الطلبة، يعتبر شيئا طبيعيا في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمان، والذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم او مستقبل الانسان، وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة. وبما ان المدرسة سبب رئيسي للطالب في تحديد مستقبله، سواءا بالنجاح او الفشل، عليه ستكون ردة الفعل الطبيعية للطالب وجود بعض القلق والخوف الذين يحفزانه الى الدرس

والانتباه والحضور وحب المدرسة والمدرس، اما ان زادا القلق والخوف عن حدهما الطبيعي فسيؤديان بالطالب الى ما لا تحمد عقباه. وبناءا على افكار الطالب للمدرسة ستكون ردة فعله ايجابية او سلبية.

والقلق العام والخوف عند الطالب عبارة عن مشاعر خوف مبالغ فيها جدا أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية طرديا مع الزمن. وفيما يلي بعض أمراض القلق النفسي الشائعة عند الطلبة الناتجة عن الخوف من المدرسة او ما يتبعها، والتي تؤدي في بعض الاحيان الى مرض الاكتئاب. ونذكر سبل الوقاية والعلاج منها، ذلك لان عملية الارشاد المدرسي او كل علاج يحتاج الى ثلاث استراتيجيات:

أولاً:- إستراتيجية العمل البنائي، الذي يقوم على تعزيز مفاهيم ومعتقدات، وقيم وعادات جيدة لدى الطالب، ويكون العمل البنائي والوقائي؛ قبل وقوع المشكلة.

ثانياً:- إستراتيجية العمل الوقائي، ويتم بمساعدة الطلبة، على تجنب الوقوع في مشاكل في المستقبل.

ثالثاً:- إستراتيجية العمل العلاجي و تعمل على معالجة المشاكل بعد وقوعها، والتوصل إلى حلول بمشاركة الطلبة والكادر التدريسي والاسرة، ويكون العمل العلاجي بعد وقوع المشكلة، ويكون من ضمنها حماية الطلبة من المخاطر التي تهدد حياتهم أو حياة غيرهم.

إن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام والخوف تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين، ولكن بشكل عام في المجتمعات عامة يكون البالغون من الجنسين ما بين العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض. وعلاجه ممكن حاله حال اي مرض، وسبل علاج القلق النفسي العام والخوف تكوين بثلاث بطرق:-

علاج نفسي. وعلاج سلوكي. والعلاج بالعقاقير ويستخدم هذا الاخير في الحالات المتقدمة والمعقدة.

ولكن لتتعرف في البداية على الاعراض التي يمكن من خلالها التعرف على الشخص او الطالب المصاب بالقلق والخوف:

اعراض القلق:

١. توتر عضلي وعصبي واضح.
٢. النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
٣. النرفزة وسرعة الغضب.
٤. الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
٥. التعرق الزائد.
٦. الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
٧. جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
٨. إسهال وكثرة التبول.
٩. فقدان القدرة على التركيز.
١٠. الغثيان والشعور بالدوخة.

اعراض الخوف

١. زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
 ٢. مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
 ٣. الشعور بالاختناق.
 ٤. الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
 ٥. وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
 ٦. إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
 ٧. الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.
 ٨. القيء، والغثيان، والإسهال.
 ٩. الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.
- ومن الامور التي تؤدي الى الاكتئاب وهي ايضا اساس القلق والخوف ما يلي:
١. الشعور بتناقل الاشياء.
 ٢. الشكوى الجسمية والآلام العضوية.
 ٣. توتر العلاقات الاجتماعية.

٤. مشاعر الذنب واللوم المرضي للنفس.

٥. الإدراك السلبي للبيئة والتفكير الانهزامي.

ولا يمكن عزل الاكتئاب عن الطريقة التي يفكر بها الشخص (الطالب)، ويدرك من خلالها الأمور، وعمما يحملها من آراء ومعتقدات عن نفسه وعن الأحداث الخارجية التي يمر بها. فالشخص في حالة الاكتئاب، يرى ويصف نفسه بالقصور، وعدم اللباقة والنقص، وينسب ما يمر به من خبرات غير سارة إلى عوامل شخصية فيه كالقصور النفسي أو العقلي، أو أنه قاصر اجتماعيا. ولهذا نجد أن من الأعراض الرئيسية التي تسود بين المكتئبين، ميلهم إلى وصف الذات بالتافهة، والنقص، والعجز.

ويمثل الإدراك السلبي للمواقف والأحداث الخارجية عرضا آخر من أعراض الاكتئاب. إذ نجد أن المكتئب يصف ويتعامل مع المواقف والأحداث الخارجية السلبية أو الصعبة نسبيا على أنها محبطة، وتطرح صعوبات يستحيل عليه التعامل معها (مثل شعور الطالب بصعوبة التعامل مع المدرسة بطلابها ومدرسيها وإدارتها). وبالمثل يرى المكتئب المستقبل قائما ومليئا بالصعوبات والكوارث. وقد استخدم العلاج المعرفي الذي يعد من أبرز المناهج المعاصرة في علاج الاكتئاب وتعديل التفكير الاكتيبي. وسنذكر الآن في ختامية هذا التقرير رأي خبراء الصحة النفسية في علاج القلق والخوف التي لم تتفاقم لدى الحالة بشكل كبير، كالطالب مثلاً:-

العلاج

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض القلق والخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة ومحددة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي لأنها أمراض نفسية خفيفة. وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف أو حتى الهلع الشديد للمريض أو الطالب. بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدرج وتسمى طريقة العلاج المتدرج أو تتم المواجهة رأسا وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر. وهذا ما يستخدم في الغالب مع الطالب القلق أو الخائف، لأن مصدر القلق والخوف من

المدرسة تكون في الغالب اسباب بسيطة يمكن توجيه الطالب ومساعدته على مواجهتها تدريجيا او مباشرة والتغلب عليها قبل ان تتمكن منه وتتغلب عليه وتنتج حالة كتابة او اكتئاب او مرض مستعصي من القلق والخوف. وهذا يتم من خلال العمل الجماعي بين الاسرة والمدرسة بكادرها ومرشديها وادارتها.

المرشد التربوي

م.م أسامة عثمان محمد

ثانوية سعد بن معاذ الإسلامية/ الموصل