257572 ـ علاج اضطراب القلق الناشيء عن الأفكار السلبية الملحة وما يترتب عليها من قلق اجتماعي

السؤال

أنا فتاة عمري 26 ، لدي مشكلة أنني ألوم نفسي كثيرا ، ولا أستطيع ممارسة حياتي بصورة طبيعية ؛ لما أعانيه من كثرة التفكير في أي تصرف أو عمل أقوم به ، أخاف أن أحاسب عليه ولو كان عاديا ، حتى أصبحت أتجنب الجلسات الإجتماعية خوفا من الذنوب ، أو أن أجرح أحدا ، أو أسيء لأحد ، أو الوقوع في الغيبة والنميمة ، وكثيرا من الأحيان أبقى صامتة ، وفي أمور أخرى لو كان لأحد حق لدي أزيد له ؛ خوفا من أن أكون قللت من حقه شيئا بدون قصد ، وألوم نفسي بعد كل لقاء مع الآخرين خوفا من أن أكون آذيت أحدا بكلامي ، أو تصرفاتي ، أو حتى لو جرحت مشاعر طفل ، أو صرخت عليه ، أخاف أن يشعر أحد بالحزن بسببي ،وأظل في تفكير مستمر ومتعب حتى أنني لا أستطيع النوم في الليل ، وزادت حالتي بعد وفاة زوجي ـ رحمه الله ـ وحصلت مشاكل مع أهل زوجي على الميراث ، وحاولت التفاهم معهم ؛ لأخذ حقوقي بشكل ودي ، ولكن حصلت مشاكل ، ومحاكم ، وأخذت كل حقوقي بدون رضاهم ،لاولكني أصبحت بحالة نفسية سيئة جدا ، ودائما أقول لنفسي : لو أنني سامحتهم بكل شيء ، أو سامحتهم بهذا أو هذا ، ليتني لم أضايقهم ، ودائما أشعر بأنني أخذت شيئا ليس لي ، مع إنني لم آخذ إلا حقي ، ولكن اللوم ملازمني دائما ، ودائما أحاسب نفسي ، وأخاف أن القى الله بأي ذنب ، وأي ذنب أقوم به يلازم تفكيري حتى لو مر عليه سنوات ، وهذا امر متعب جدا ، فأنا لا أشعر بمتعة الحياة ، فشعور الخوف الشديد من الله ، ومراقبة أدق تصرفاتي ملازمني بشكل كبير ، حتى أصبحت أشعر بالاكتئاب ، وأتمنى أن يأخذني الله ؛ حتى لا أقترف مزيدا من الذنوب ، وأخرج من هذه الدنيا بسلام. فآمل أن تساعدوني .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

هذه صورة من صور اضطراب القلق الناتج عن الأفكار السلبية الملحة obsessions وما ينتج عنها من قلق اجتماعيsocial anxiety .

وهذا الأمر : هو قدر زائد عن مجرد الخوف من الله أو محاسبة النفس ، ذلك بأن أخذ ميراثك وحقك الشرعي لا ذنب فيه البتة ، بل هو أمر الله الشرعي الذي لا ينبغي غيره ، والذنب في مثل هذه الحالة على كل من سعى في أكل ميراثك وحقك الذي فرضه الله لك ، فهم أحق وأولى بهذا الخوف ولوم النفس منك !
والواجب في مثل هذه الحالة استشارة طبيبة نفسية مختصة ، للتخلص من هذه الأفكار السلبية وما يترتب عليها من القلق الاجتماعي ، وذلك من خلال مسلكين للعلاج :

أولهما : جلسات العلاج المعرفي السلوكي CBT ، وهي جلسات كلامية تقوم بها طبيبة نفسية أو متخصصة في علم النفس العلاجي ، يتم فيها تغيير السلوكيات السلبية من خلال تحليل ومناقشة الأفكار السلبية وما يترتب عليها من مشاعر سلبية ؛ ذلك بأن مدار صحة الإنسان النفسية على هذه المحاور الثلاثة ؛ الأفكار وما يترتب عليها من مشاعر وما يترتب عليهما من سلوك .
وتحتوي هذه الجلسات كذلك على مجموعة من تمارين التنفس والاسترخاء ، التي تساعد على الهدوء والتقليل من حدة القلق وآثاره ، وهذا العلاج من الوسائل الفعالة جدا في التخلص من أعراض الأفكار السلبية الملحة والقلق الاجتماعي .
فإن لم نصل إلى النتيجة المرجوة من خلال جلسات العلاج المعرفي السلوكي، فالواجب حينئذ الاستعانة بالعلاج الدوائي بجانب الجلسات ، وذلك بالمداومة على صنف من أصناف مضادات للقلق تحت إشراف الطبيبة المختصة لفترة زمنية محددة .

والله نسأل أن يصرف عنا وعنكم كل سوء

والله أعلم