

276787 - علاج الخوف الشديد من القصف الجوي ؟

السؤال

أنا أعيش في بلد فيها حرب منذ أكثر من سنتين ، وعند سماع الطائرات الحربية لمجرد تحليقها ، أو عند القصف أشعر بخوف شديد ، وتتناوبي مشاعر مخيفة ، ورهبة ، فأشعر بزيادة ضربات القلب ، وعدم انتظامها ، واضطراب في المعدة ، والصدر ، وفتور شديد ، وفقدان الشهية للأكل ، وحتى الحياة ، وأنظر إلى السقف انتظر تهدمه فوق رأسي ، ويلازمني هذا الشعور طول الوقت ، واليوم يولد لي تصور أن لا علاج لي سوى السفر للخارج ، فقد أصبحت حياتي جحيم . والحمد لله . ، وفقدت رغبتي ، ولذتي بالحياة ، أعتقد أنها أعراض نوبات الهلع ، حيث إنني قرأت في النت عن نوبات الهلع ، ومن قراءتي لموضوع نوبات الهلع فإن الذين اشتكو من نوبات الهلع ليس لديهم سبب ، أما أنا فلدي سبب للتعرض لنوبات الهلع وهي الطائرات الحربية ، وللعلم إنني الوحيد من عائلتي من يعاني لهذا المستوى ، خوف باقي الأسرة طبيعي ، ولم يفقدهم متعة العيش مثلي ، علما أن التحليق للطيران من مرتين إلى ثلاثة يوميا ، لا أكاد أنسى رهبة المرة الأولى حتى تأتي الطائرة المرة الثانية ، وهكذا ، أمل المساعدة .

الإجابة المفصلة

أولا :

اعلم أخانا الفاضل أنه لن يصيبك إلا ما كتب الله لك ، وأنه إن يردك الله بخير فلا راد لفضله ، وأن الأمة لو اجتمعت على أن يضروك بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك .

قال تعالى : (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) التوبة/51

وقال تعالى : (وَإِنْ يَمْسَسَكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِيدَكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ) هود/107

وعن ابن عباس قال : كُنْتُ حَلَفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا، فَقَالَ :

(يَا غُلَامُ إِنِّي أَعَلَّمَكُ كَلِمَاتٍ، أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ) . رواه الترمذي 2516 وصححه الألباني .

فأكثر – سلمك الله – من ذكر الله ، وتلاوة وسماع كلام الله ، مع المداومة على فرائض ونوافل الصلاة ؛ فإن هذا يزيد من الإيمان ، وزيادة الإيمان هداية لقلب الإنسان . وقد قال تعالى :

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) التغابن/11

أخرج الطبري بسنده الحسن عن علي بن أبي طلحة عن ابن عباس قوله: (ومن يؤمن بالله يهد قلبه) .

قال : يعني: يهد قلبه لليقين، يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

قال الطبري: حدثنا ابن بشار، قال: ثنا أبو عامر، قال: ثنا سفيان، عن الأعمش عن أبي ظبيان، عن علقمة، في قوله (ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه)

قال: هو الرجل تصيبه المصيبة، فيعلم أنها من عند الله فيسلم ويرضى. “

“الصحيح المسبور من التفسير بالمأثور” (4/495) .

ثانيا :

الأعراض المذكورة هي أعراض اضطراب الهلع Panic disorder

وعلاج هذا الاضطراب وما يترتب عليه من أعراض له مسالك معروفة عند الأطباء :

منها : العلاج المعرفي السلوكي CBT ، وهي جلسات كلامية يقوم بها طبيب نفسي أو متخصص 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 .

ومنها : العلاج الاسترخائي ، وهو عبارة عن مجموعة من تمارين الاسترخاء Relaxation techniques وتمارين اليقظة الذهنية Mindfulness التي تساعد على الهدوء وتنظيم المشاعر والتقليل من حدة القلق وآثاره المتعلقة بانقباض العضلات وتشنجهما ، وهذا العلاج من الوسائل الفعالة جدا في التخلص من أعراض اضطرابات القلق بصفة عامة .

ومنها : العلاج الدوائي ، وذلك بالمداومة على مضاد من مضادات التوتر والقلق ، تحت إشراف طبيب مختص .

والله أعلم