

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة
المادة :الصحة النفسية
عنوان المحاضرة :مقارنة بين الخوف والقلق
اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم
العام الدراسي :2025-2026

مقارنه بين الخوف والقلق

على الرغم من اننا بداننا كلامنا عن القلق باعتباره خوفاً مجهول المصدر أو انهما (الخوف والقلق) ان لم يكونا شيئاً واحداً فانهما يتقاربان ويتشابهان كثيراً . الأمر الذي حدانا بان نقيم هذه المقارنة ليستطيع الطالب التمييز بينهما والرؤيا الواضحة لكل منهما

1- اسباب الخوف ظاهرة للفرد الخائف ويستطيع ادراك ابعاده في حين تكون اسباب القلق غامضة يصعب على الفرد تحديدها.

2- يؤدي الخوف الى قيام الخائف بتحديد سلوك معين لمواجهة الموقف حتى أن لم يكن فعالاً في حين لا يستطيع القصاب بالقلق الوصول الى هذا التحديد بل يستمر على تشتته واضطرابه.

3- الشخص الذي يعاني من الخوف ينتهي انفعاله بزوال الموقف المسبب للخوف . في حين تستمر اعراض القلق من حيرة وتردد حتى ان انتهى الموقف الذي يرتبط ظاهرياً بشكواه.

4- الخوف مهما اشتدت درجته وتعقدت مواقفه فانه عرضة للزوال النهائي بزوال اسبابه او عرضة للتخفيف من حدته بزوال بعض عوامله في حين يأخذ القلق صفة الديمومة والاستمرارية حتى تزول العوامل الحقيقية التي سببته بصورة كاملة بعد اجراءات تحتاج الى معاونة الفرد معاونة تعتمد على أسلوب علمي.

5- الخوف يحمل الخائف على التأهب لمواجهة الموقف بما يستحق من دفاع ومواجهة او هروب او استخدام الاساليب الدبلوماسية العقلية في حين تكون اساليب المواجهة التي يعتمد عليها القلق تتسم بالاضطراب وعدم الارتباط بموضوع معين وعليه فعله ذلك ان القلق لا يدرك جيداً مصدر قلقه.

6-وعلى الرغم من انتشار الخوف والقلق بين الناس اجمعين في اطار الحضارة القائمة الا ان نسبة انتشار القلق في الوقت الحاضر الى ما كان عليه في الحضارات القديمة اكثر من نسبة الخوف بينهما والسبب في ذلك قد يعود الى التعقيد الحضاري الذي ادى الى وجود مواقف غير مباشرة ترتبط بحياة الانسان اكثر من الماضي . فتغيرات العيش في الماضي والعلاقات الاجتماعية بين الناس فيه تكون بسيطة والتعامل معهما يحصل مباشرة ومن الملاحظات التي تؤيد هذا الرأي ان القلق اقل انتشاراً بين الفلاحين منه بين رجال الاعمال وانه اقل تعقيداً عند الاطفال عما هو عند الكبار.

7-موقف الخائف من الناس موقف يحدده مصدر خوفه وتكون علاقته مع المجتمع وبخاصة المحايدون منهم على وفق ذلك . بينما يكون موقف المصاب بالقلق من الناس موقف يتسم في اغلب الاحيان في الغرابة لانه يتعمم ويتوسع ويشمل افراداً لا علاقة لهم بالموقف لا سلباً ولا ايجابياً.

أسباب وعوامل خطر القلق

كما هو الحال في معظم الاضطرابات النفسية من غير الواضح تمامًا ما هو المسبب لاضطراب القلق، إذ يعتقد الباحثون بأن مواد كيميائية طبيعية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية، مثل: السيروتونين (Serotonin) والنورأدرينالين (Noradrenaline) تؤثر في حصول هذه الاضطرابات.

أسباب الإصابة بالقلق

يمكن الافتراض بأن لهذه المشكلة مجموعة متنوعة من الأسباب، تشمل الحالات الآتية:

اضطراب الهلع.

اضطراب القلق المتعمم.

اضطراب الرهاب.

اضطراب التوتر.

الإصابة ببعض الأمراض، مثل: السكري، وأمراض القلب.

عوامل خطر الإصابة بالقلق

ثمة عوامل يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق المتعمم، وهي تشمل الآتي:

1. الطفولة القاسية

الأطفال الذين عانوا من صعوبات أو ضائقة في طفولتهم بما فيها كونهم شهودًا على أحداث صادمة، مثل: الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان قد يصابون بنوبة من القلق، أو التخوف من المستقبل وما يحمله كالحالة الاقتصادية.

2. التوتر النفسي

إن تراكم التوتر النفسي نتيجة لحالات موترة وضائقة في الحياة قد يُؤد شعورًا بالقلق الحاد، فمثلاً: المرض الذي يستدعي التغيب عن العمل مما يسبب خسارة في الأجر والمدخول من شأنه أن يسبب توترًا نفسيًا، وبالتالي اضطراب القلق المتعمم .

3. الشخصية

الأشخاص الذين يتمتعون بمزايا شخصية معينة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق، والأشخاص ذوو الاحتياجات النفسية غير المتوفرة كما يجب، مثل: الارتباط بعلاقة عاطفية غير مرضية قد يشعرون بعدم الأمان مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق.

4.العوامل الوراثية

وجود تاريخ عائلي وراثي لاضطراب القلق المتعمم يجعله ينتقل وراثيًا من جيل إلى آخر.

مضاعفات القلق

إن اضطراب القلق يسبب للمصاب به أكثر من مجرد الشعور بالقلق، فهو قد يسبب له أو يُفاقم لديه أمراضًا صعبة وخطيرة، ويمكن أن يكون من بينها:

اللجوء إلى استعمال مواد مسببة للإدمان.

أرق وإحساس بالاكتئاب.

اضطرابات هضمية أو معوية.

صداع.

صرير الأسنان.

تشخيص القلق

لكي يتم تشخيص إصابة شخص ما باضطراب القلق يجب أن تتلاءم حالته مع المعايير الآتية:

شعور حاد بالقلق الشديد والتخوف يوميًا وعلى مدار ستة أشهر على الأقل.

صعوبة في مواجهة الشعور بالقلق ومقاومته.

الشعور بنوبة من القلق مصحوبة بعدد من الأعراض المحددة، مثل: الشعور بالعصبية والتوتر، وصعوبة التركيز، والإحساس بتوتر العضلات وانشدادها، واضطرابات في النوم.

الشعور بنوبة من القلق تولد شعورًا بضائقة حادة تعيق مجرى الحياة العادي والطبيعي.

الشعور بالقلق غير المرتبط بحالات أو مشكلات طبية صحية أخرى، مثل: نوبة الهلع، أو استعمال مواد مسببة للإدمان.