

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 ، وتنتابني مشاعر مخيفة ، ورهبة ، فأشعر بزيادة ضربات القلب ، وعدم انتظامها ، واضطراب في المعدة ، والصدر ، وفطور 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

الحمد لله.

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 يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) هود/107

وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ : كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا ، فَقَالَ :

(يَا غُلَامُ إِنِّي أَعَلِمْتُكَ كَلِمَاتٍ ، أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ، وَأَعَلِمْتُ 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 وتشنجه ، 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