مؤسسة الرعاية النفسية التنموية
PSYCHIATRIC CARE DEVELOPMENTAL FOUNDATION

اضطراب
القلق

WWW.PCFYEMEN.ORG

مقدمة

مشاعر القلق هي استجابة طبيعية عندما نشعر بضغوطات أو مخاوف, ولكن عندما تستمر هذه المشاعر ولا تهدأ بدون وجود سبب أو مبرر, عندئذ تتحول هذه المشاعر إلى مشكلة أكثر خطورة. يشعر الشخص الذي يعيش مع القلق بتوتر مستمر ومبالغ فيه ولا يمكن السيطرة عليه, مما يصعب عليه التعامل مع الأنشطة اليومية والضغوطات.

WWW.PCFYEMEN.ORG

للمزيد من المعلومات والاستفسارات
اتصل مجاناً على الرقم
8000202
من أي هاتف ارضي أو يمن موبايل

الجمهورية اليمنية
info@pcfyemen.org
الخط الساخن للإستشارات النفسية والشكاوى 8000202
إيميل الشكاوى والبلاغات complaints@pcfyemen.org
psycarefoundation@gmail.com

ما هو القلــق؟

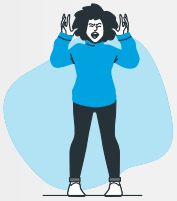
القلق اضطراب نفسي شائع قد يظهر على هيئة:

- مشاعر قلق ومخاوف مستمرة.
- الشعور بالعصبية أو التوتر.
- تكرار الأفكار الدخيلة أو المخاوف.
- عدم الشعور بالراحة أو الفعالية.
- أعراض جسدية كالتعرق أو الارتجاف أو الدوار(الدوخة) أو سرعة ضربات القلب.

الأعراض

أعراض القلق النفسية

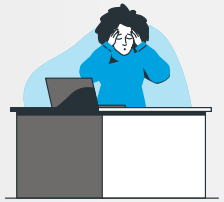
التغيرات المزاجية



يؤدي الخوف والأفكار السلبية المقلقة إلى مواجهة صعوبة في الاسترخاء وتهدئة النفس؛ مما يتسبب في المعاناة من الأعراض الآتية:

- الشعور بالضيق والتململ.
- سرعة الانفعال والغضب على أبسط الأمور.
- الخوف والتوتر.
- الشعور بالإحباط.

التغييرات المعرفية



يؤثر القلق على الوظائف الإدراكية، مثل التفكير، والتذكر، والاستدلال مما يؤدي إلى صعوبة في التركيز والانتباه فينعكس على أداء الفرد.

تشمل أعراض القلق المتعلقة بالإدراك ما يلي:

- الارتباك.
- ضعف الذاكرة.
- صعوبة الكلام.
- أفكار، وتصورات، وذكريات مخيفة.
- عدم قدرة الشخص على التركيز أو الاهتمام بما يحدث حوله، ويقتصر تركيزه على ما يقلقه.

أعراض القلق البدنية

- الرجفة أو الرعشة.
- شد عضلي.
- الصداع والدوخة.
- الشعور بالإرهاق.
- مشاكل في الهضم.
- سرعة ضربات القلب.
- ضيق التنفس.
- الأرق واضطرابات النوم.

هناك عدة أنواع من القلق منها:

اضطراب القلق العام

الشعور بالقلق في معظم أيام الأسبوع والقلق بشأن أشياء كثيرة ومختلفة .

اضطراب الوسواس القهري

نمط من الأفكار والمخاوف غير المرغوب فيها (وساوس) تدفع الشخص إلى القيام بسلوكيات تكرارية (سلوكيات قهرية) .

مثل: وسواس النظافة، وسواس إعادة الوضوء.

اضطراب الكرب ما بعد الصدمة

يحدث بعد أن يواجه الشخص حدثاً أليماً ,ومن أعراضه الأحلام المزعجة أو ذكريات الماضي وتجنب كل ما له علاقة بهذا الحدث.

اضطراب الهلع

نوبات هلع، وهي عبارة عن مشاعر مكثفة وشديدة من القلق جنباً إلى جنب مع أعراض جسدية مثل ضيق في التنفس وآلام في الصدر والتعرق المفرط.

الرهاب المحدد (البسيط)

الشعور بالخوف الشديد من موضوع معين أو حالة معينة، وربما يبذل المصاب أقصى جهده لتجنب هذا الموضوع أو الحالة.

الرهاب الاجتماعي

خوف شديد من التعرض للانتقاد أو الحرج أو الإهانة، حتى في مواقف الحياة اليومية.

قد يعاني الأشخاص من أكثر من نوع من القلق ، وربما يعانون معها أيضاً أعراض اكتئاب.

الوقاية

يمكن لأي شخص أن يجري تغييرات بسيطة في حياته للحفاظ على صحته وعافيته النفسية، بما في ذلك:

- التغذية الصحيةو ممارسة التمارين الرياضية.
- تخصيص الوقت للتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء.
- تعلم طرق للحفاظ على السلوك الإيجابي.
- تخصيص وقت لممارسة الأنشطة الممتعة وأخذ فترات راحة منتظمة.
- التحدث عن المشاعر مع شخص يثق به.
- تعلم الاسترخاء أو تمارين التنفس للتخلص من التوتر.
- إدراك العلامات المبكرة للقلق وطلب المساعدة.

العلاج

يمكن استخدام نهجين علاجيين بشكل منفصل أو مجتمعين لعلاج القلق , وهذا يعتمد على نوع الحالة:

العلاج الدوائي: في الحالات الشديدة تستخدم بعض الأدوية التي تخفف من القلق ويتم وصفها عبر الطبيب النفسي حسب حاجة المريض ويكون مفعولها تدريجي وبالغالب لا تسبب إدمان أو أعراض جانبية شديدة .

العلاج النفسي: وهو من أنجح الوسائل لعلاج القلق، لأنه يعالج الأفكار غير العقلانية التي تعتبر الوقود الحقيقي للشعور بالقلق. وتكون هذه الأفكار في الغالب غير واضحة للمريض. ويكون العلاج النفسي على شكل جلسات أسبوعية تستغرق كل منها 30 - 50 دقيقة، وذلك لعدة أسابيع. حيث يساعد الدعم النفسي الأشخاص على تعلم طرق جديدة للتفكير، وممارسة سلوكيات إيجابية واتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع الأعراض. ومن أشهر علاجات القلق هو العلاج المعرفي ا لسلو كي.

كيف يمكن مساعدة شخص يعاني من القلق؟

- إظهار اهتمامك بهذا الشخص من خلال الاستماع إلى ما يشعر به بدون إصدار أحكام .
- تقديم الدعم العاطفي له وتشجيعه.
- تشجيعه على طلب المشورة من طبيب نفسي أو أخصائي نفسي في أقرب وقت ممكن.

تواصل معنا

لمزيد من المعلومات، نشجعك على التواصل بخط الاستشارات النفسية والأسرية المجاني التابع لمؤسسة الرعاية النفسية التنموية عبر الرقم

(8000202)