



## فهم القلق

الشعور بالقلق أو التوتر يمثل جزءًا طبيعيًا من الحياة اليومية. كل شخص يشعر بالقلق أو التوتر من وقت لآخر. يمكن أن يساعدك القلق الخفيف إلى المتوسط على تركيز انتباهك وطاقتك وتحفيزك. إذا كان القلق شديدًا، فقد تشعر بالعجز والارتباك والقلق الشديد بما لا تتناسب مع الجدية الفعلية أو احتمالية وقوع الحدث الداع للخوف. القلق الشديد الذي يتعارض مع الحياة اليومية ليس طبيعيًا. قد يكون هذا النوع من القلق أحد أعراض اضطراب القلق، أو قد يكون أحد أعراض مشكلة أخرى، مثل الاكتئاب.



يمكن أن يسبب القلق أعراضًا جسدية وعاطفية. يمكن أن يتسبب الخوف أو أي موقف محدد في ظهور كل هذه الأعراض لفترة قصيرة. عندما يمر الموقف، تختفي الأعراض عادة.

تشمل أعراض لقلق التي تظهر على الجسد ما يلي:

- ارتجاف أو ارتعاش أو اهتزاز.
- الشعور بالاختناق في الحلق أو الصدر.
- ضيق التنفس أو نبضات سريعة في القلب.
- الدوار أو الدوخة.
- يدان متعرقتان أو باردتان أو رطبتان.
- الشعور بالغضب.
- توتر العضلات، أو آلامها، أو تيبسها (ألم عضلي).
- التعب الشديد.
- مشاكل النوم، مثل عدم القدرة على النوم أو الاستمرار في النوم، أو الاستيقاظ المبكر، أو الأرق (عدم الشعور بالراحة عند الاستيقاظ).

يؤثر القلق على جزء من الدماغ مما يساعد على التحكم في طريقة تواصلك. هذا يجعل من الصعب التعبير عن نفسك بشكل مبتكر أو العمل بفعالية في العلاقات. تشمل أعراض القلق في المشاعر ما يلي:

- الأرق أو التهيج أو الشعور بالضيق أو القلق.
- الشعور بقلق شديد.
- الخوف من حدوث شيء سيء، الشعور بالفشل.
- عدم القدرة على التركيز؛ الشعور وكأن عقلك مفلس.

## اضطرابات القلق



تحدث اضطرابات القلق عندما يعاني الناس من أعراض جسدية وعاطفية. تتداخل اضطرابات القلق مع كيفية تعامل الشخص مع الآخرين وتؤثر على الأنشطة اليومية. النساء أكثر عرضة بمرتين من الرجال للإصابة باضطرابات القلق. تشمل أمثلة اضطرابات القلق نوبات الهلع والرهاب واضطراب القلق العام.

غالبًا ما يكون سبب اضطرابات القلق غير معروف. يقول العديد من الأشخاص المصابين باضطراب القلق إنهم شعروا بالتوتر والقلق طوال حياتهم. يمكن أن تحدث هذه المشكلة في أي عمر. الأطفال ممن شخص أحد والديهم على الأقل بالاكتئاب هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق أكثر من الأطفال الآخرين.

غالبًا ما يُصاحب اضطرابات القلق مشاكل أخرى، مثل:

- مشاكل الصحة العقلية، مثل الاكتئاب
- تعاطي المخدرات
- مشكلة جسدية، مثل أمراض القلب أو الرئة. قد يلزم إجراء فحص طبي شامل قبل التشخيص بحالة اضطراب القلق.

## نوبات الهلع



نوبة الهلع هي شعور مفاجئ بالقلق الشديد أو الخوف الشديد دون سبب واضح أو مع عدم وجود خطر. نوبات الهلع شائعة. يُصاب الأشخاص الأصحاء بها أحياناً. عادة ما تستمر نوبات الهلع لبضع دقائق فقط، لكن قد تستمر النوبة لفترة أطول. في بعض الأشخاص، قد تسوء حالة القلق بسرعة أثناء النوبة.

تشمل الأعراض الشعور بالاحتضار أو فقدان السيطرة على نفسك، وسرعة دورة التنفس (فرط التنفس)، و الخدر أو الوخز في اليدين أو الشفتين، وتسارع ضربات القلب. قد تشعر بالدوار أو التعرق أو الاهتزاز. تشمل الأعراض الأخرى صعوبة في التنفس وألم أو ضيق في الصدر وعدم انتظام ضربات القلب. تظهر هذه الأعراض فجأة ودون سابق إنذار.

أحياناً ما تكون أعراض نوبة الهلع شديدة لدرجة أن الشخص يخشى إصابته بنوبة قلبية. قد تحدث العديد من أعراض نوبة الهلع مع أمراض أخرى، مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، ومرض الشريان التاجي، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). قد يلزم إجراء فحص طبي شامل قبل التشخيص بحالة اضطراب القلق.

يُشخص المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع المتكررة غير المتوقعة والقلق بأن لديهم اضطراب الهلع.

## الرهاب



يُعرف الرهاب بأنه مخاوف شديدة وغير عقلانية تتداخل مع الحياة اليومية. يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب من مخاوف لا تتناسب مع الخطر الحقيقي، وهم غير قادرين على السيطرة عليها.

الرهاب شائع ويحدث أحياناً في حالات أخرى، مثل اضطراب الهلع أو اضطراب متلازمة توريت. يتعامل معظم الناس مع الرهاب من خلال طريق تجنب الموقف أو الشيء الذي يسبب الشعور بالهلع (سلوك التجنب).

يحدث اضطراب الرهاب عندما يزداد سلوك التجنب لدرجة أنه يتعارض مع قدرتك على المشاركة في أنشطتك اليومية. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من اضطرابات الرهاب:

- الخوف من التواجد بمفردك أو في أماكن عامة قد لا تتوفر فيها المساعدة أو يكون الهروب فيها مستحيلاً (رهاب الخلاء).
- الخوف من المواقف التي قد يتعرض فيها الشخص للنقد من الآخرين (الرهاب الاجتماعي).
- الخوف من أشياء معينة (رهاب محدد).
- يمكن أن يساعد علاج الرهاب في تقليل مشاعر الخوف والقلق.
- تحدث إلى طبيبك إذا شعرت بأعراض القلق.

## بيانات فريق العمل



المحرر: فريق عمل Healthwise

William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

**Optum**

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمطلوبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.