

تفهم القلق

الشعور بالقلق أو التوتر هو جزء طبيعي من الحياة اليومية. يشعر الجميع بالقلق أو الغضب من وقت لآخر. يمكن أن يساعدك القلق الطفيف إلى المتوسط على تحفيز انتباهك وطاقتك وتشجيعك. ولكن إذا كان القلق شديدًا، فقد تشعر بمشاعر العجز والارتباك والتوتر المبالغ فيه التي لا تتناسب مع الخطورة الفعلية أو احتمالية حدوث الحدث الذي تخشاه. إن القلق الطاعى الذي يتعارض مع الحياة اليومية ليس أمرًا طبيعيًا. قد يكون هذا النوع من القلق أحد أعراض اضطراب القلق، أو قد يكون أحد أعراض مشكلة أخرى، مثل الاكتئاب.

يمكن أن يسبب القلق أعراض جسدية وعاطفية. يمكن لموقف معين أو خوف أن يسبب بعض أو كل هذه الأعراض لفترة قصيرة. وعندما ينتهي الموقف، عادة ما تختفي الأعراض.

تشمل الأعراض الجسدية للقلق ما يلي:

- الارتجاج أو الشعور بالوخز أو الاهتزاز
 - الشعور بالاختناق في الحلق أو الصدر
 - ضيق التنفس أو ضربات القلب السريعة
 - الدوار أو الدوخة
 - التعرق أو برودة الأيدي وتعرقها
 - الانفعال الشديد
 - تشنج العضلات وآلامها (ألم عضلي)
 - التعب الشديد
 - مشاكل في النوم، مثل عدم القدرة على النوم أو الاستمرار فيه، أو الاستيقاظ المبكر، أو الأرق (عدم الشعور بالراحة عند الاستيقاظ)
- يؤثر القلق على جزء الدماغ الذي يساعد على التحكم في كيفية التواصل. وهذا يجعل من الصعب التعبير عن نفسك بشكل إبداعي أو التواصل بفعالية في العلاقات. تشمل الأعراض العاطفية للقلق ما يلي:
- الأرق أو الانفعالية أو التوتر أو الخوف
 - القلق الزائد عن الحد
 - الخوف من حدوث شيء سيء، أو الشعور بالفشل
 - فقد القدرة على التركيز، أو الشعور بأن عقلك أصبح فارغًا

اضطرابات القلق



تحدث اضطرابات القلق عندما يعاني الأشخاص من أعراض جسدية وعاطفية. وتتداخل اضطرابات القلق مع كيفية انسجام الشخص مع الآخرين وتؤثر على الأنشطة اليومية. النساء أكثر عرضة بمرتين من الرجال للإصابة باضطرابات القلق. وتشمل أمثلة اضطرابات القلق نوبات الهلع والرهاب واضطراب القلق العام.

في كثير من الأحيان يكون سبب اضطرابات القلق غير معروف. حيث يقول العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق أن الشعور بالتوتر والقلق لازمهم طوال حياتهم. إلا أن هذا الاضطراب قد يظهر في أي عمر. وتبين أن الأطفال ممن يعاني أحد والديهم على الأقل من الاكتئاب، أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق من الأطفال الآخرين.

وغالبًا ما تحدث اضطرابات القلق مع مشاكل أخرى، مثل:

- مشاكل الصحة النفسية، مثل الاكتئاب.
- تعاطي المخدرات
- مشكلة جسدية، مثل أمراض القلب أو الرئة. قد تكون هناك حاجة لإجراء فحص طبي كامل قبل تشخيص اضطراب القلق.

نوبات الهلع



نوبة الهلع هي شعور مفاجئ بالقلق الشديد أو الخوف الشديد دون سبب واضح أو عند عدم وجود خطر. ونوبات الهلع شائعة الحدوث. بل وتحدث في بعض الأحيان للأشخاص الأصحاء. عادة ما تستمر نوبات الهلع ليضع دقائق فقط، لكن قد تستمر بعض النوبات لفترة أطول. وبالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تزداد حدة القلق بسرعة أثناء النوبة.

تشمل الأعراض الشعور بالموت أو فقدان السيطرة على نفسك، والتنفس السريع (فرط التنفس)، والخدر أو الوخز في اليدين أو الشفاه، وتسارع ضربات القلب. قد تشعر بالدوار أو التعرق أو الاهتزاز. وتشمل الأعراض الأخرى صعوبة في التنفس، وألم أو ضيق في الصدر، وعدم انتظام ضربات القلب. وتأتي هذه الأعراض فجأة ودون سابق إنذار.

في بعض الأحيان تكون أعراض نوبة الهلع شديدة جدًا لدرجة أن الشخص يخشى أن يكون مصابًا بنوبة قلبية. وتحدث العديد من أعراض نوبة الهلع مع أمراض أخرى، مثل فرط نشاط الغدة الدرقية أو مرض الشريان التاجي أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). قد تكون هناك حاجة لإجراء فحص طبي كامل قبل تشخيص اضطراب القلق.

ويقال إن الأشخاص الذين تكررت لديهم نوبات الهلع غير المتوقعة ويشعرون بالقلق بشأن النوبات يعانون من اضطراب الهلع.



- الرهاب هو مخاوف شديدة وغير عقلانية تتداخل مع الحياة اليومية. يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب من مخاوف لا تتناسب مع الخطر الحقيقي، ولا يستطيعون السيطرة عليها.
- الرهاب شائع، وقد يصاحب أحياناً حالات أخرى، مثل اضطراب الهلع أو اضطراب توريت. ويتعامل معظم الأشخاص مع الرهاب عن طريق تجنب الموقف أو الشيء الذي يسبب لهم الشعور بالذعر (سلوك التجنب).
- ويحدث الاضطراب الرهابي عندما يصبح سلوك التجنب متطرفاً للغاية بحيث يتعارض مع قدرتك على المشاركة في أنشطتك اليومية. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الاضطرابات الرهابية:
- الخوف من البقاء وحيداً أو في الأماكن العامة حيث قد لا تتوفر المساعدة أو يكون الهروب مستحيلاً (رهاب الأماكن المكشوفة)
 - الخوف من المواقف التي قد يتعرض فيها الفرد لانتقادات الآخرين (الرهاب الاجتماعي)
 - الخوف من أشياء محددة (رهاب محدد)
- يمكن علاج الرهاب للمساعدة في تقليل مشاعر الخوف والقلق. تحدث إلى طبيبك إذا شعرت أن لديك أعراض القلق.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



المؤلف: طاقم عمل Healthwise

المراجعة الطبية: William H. Blahd Jr. طبيب، زميل الكلية الأمريكية لأطباء الطوارئ، متخصص في طب الطوارئ؛ Kathleen Romito، طبيب، متخصص في طب الأسرة؛ Adam Hosny، طبيب، متخصص في طب الأسرة؛ ديفيد ماسنجر، طبيب

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب مركز للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع، وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© Optum, Inc. 2024 جميع الحقوق محفوظة. OHC 143178-022024 WF12836817