



إرشادات
للمرضى

Disclaimer: People in the picture are models.

القلق

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم

ما هو القلق؟

- "القلق" هو الشعور بالتوتر أو العصبية.
- هو شعور طبيعي يواجهه الإنسان في الحالات الخطيرة أو الصعبة.

ما هو اضطراب القلق؟

- يشعر جميع الأشخاص بالقلق أو التوتر أحياناً، لكن ليس جميعهم يصابون باضطراب القلق.
- يسبب اضطراب القلق عجزاً كبيراً في حياتك، وقد يؤثر على قدرتك على القيام بالنشاطات اليومية.
- يُعتَبَر اضطراب القلق من الأمراض النفسية-العصبية الأكثر شيوعاً، وقد يصيب أي شخص.

ما هي أسباب اضطراب القلق؟

لا يوجد سبب واحد لاضطراب القلق.

- قد يكون سبب اضطراب القلق وجود خلل في كيميائيات الدماغ.
- العوامل البيئية والضغطات تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالقلق.
- قد يلعب العنصر الوراثي دوراً أيضاً في القلق. فأفراد العائلة الواحدة هم أكثر عرضة للإصابة به في حال التعرض للضغطات البيئية أيضاً.

ما هي أعراض اضطراب القلق؟

تختلف الأعراض تبعاً لنوع اضطراب القلق.

تشمل الأعراض الشائعة:

- مشاعر الذعر أو الخوف
- العصبية
- الكوابيس
- مشاكل في النوم
- عدم القدرة على البقاء هادئاً
- خفقان القلب
- التعرق
- جفاف في الفم
- تنميل في اليدين أو القدمين
- الغثيان
- تشنّج في العضلات
- الدوخة
- ضيق في التنفس

ما هي أنواع اضطرابات القلق؟

هناك أربعة أنواع شائعة من اضطرابات القلق.

النوع	وصف الحالة	مثال
إضطراب الهلع (Panic disorder)	عندما تشعر بهجمات مفاجئة من الخوف والقلق دون أي سبب واضح. تجعلك هذه الأعراض تشعر كأنك تختبر نوبة قلبية أو تفقد صوابك.	الأعراض الشائعة هي: التعرّق، وآلام في الصدر، والدوخة، وخفقان القلب، والشعور بالإختناق.

النوع	وصف الحالة	مثال
إضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) (Social anxiety disorder)	عندما تشعر بقلق مفرط في الأوساط الاجتماعية أو في حالات تستوجب الأداء. تخاف أن يحكم الآخرون عليك، أو تخرج نفسك، أو تتعرض للسخرية.	عند مقابلة أشخاص جدد، أو التواجد في مكان مزدحم، أو التحدث أمام حشد، إلخ.
الرهاب المحدد (Specific phobia)	عندما تواجه خوفاً شديداً من كائن معين أو حالة معينة. ويكون مستوى الخوف مبالغاً به إذا أخذنا بعين الاعتبار مصدر الخوف الآتي. وقد يؤدي هذا الخوف إلى تجنب مواقف يومية شائعة.	خوف من الثعابين، أو المرتفعات، أو الطيران، أو المصاعد، إلخ.
إضطراب القلق العام (Generalized anxiety disorder)	عندما تختبر قلقاً شديداً ومفرطاً حول العديد من مجالات الحياة الخاصة بك على نحو دائم أو شبه دائم.	قلق مفرط حول الأسرة، والمدرسة، والنشاطات، والصحة، والكوارث الطبيعية، إلخ.

هل من علاج لاضطراب القلق؟

نعم.

تتوفّر علاجات فعّالة مختلفة لاضطراب القلق، بحسب شدة أو خطورة الحالة وبحسب احتياجاتك الشخصية. وقد تُستخدَم هذه العلاجات منفردةً أو قد يتم الجمع بين أكثر من علاج لتحقيق النتيجة المطلوبة.

تشمل العلاجات الشائعة لاضطراب القلق الأنواع التالية، لكنها لا تقتصر عليها.

1. تغييرات في نمط الحياة

- الرياضة
- تحسين النظام الغذائي
- تنظيم أوقات النوم
- تعزيز الدعم الاجتماعي
- التخفيض من الضغوطات

2. الأدوية

قد تكون بعض الأدوية مفيدة في علاج القلق.

3. العلاج النفسي (Psychotherapy)

هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن استراتيجيات تساعدك على فهم قلقك والسيطرة عليه.

- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يُستخدم لمعالجة اضطراب القلق. وهو يساعدك على معرفة الأفكار والسلوكيات المتعلقة بمشاعر القلق الشديدة وتغييرها.

4. إجراءات تحفيز الدماغ (Brain stimulation)

التحفيز المغناطيسي للدماغ (Transcranial Magnetic Stimulation)، في حالات محددة

بالإجمال، تُعتبر الأدوية أو العلاج النفسي الأول للقلق. يعطي الجمع بين هذه العلاجات أفضل النتائج.

ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة اضطراب القلق؟

- إذا لم تتم معالجته، قد يستمر اضطراب القلق من بضعة أسابيع إلى سنوات.
- قد يسبب ذلك عجزاً كبيراً في حياة الشخص.
- قد يؤثر على الأداء الأكاديمي أو المهني.
- قد يصبح اضطراب القلق أكثر تعقيداً ويسبب الإكتئاب إذا لم تتم معالجته.
- قد يؤدي القلق الشديد إلى الانتحار.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. استشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.