

## القلق (Anxiety)

إن الشعور بالقلق والتوتر جزء طبيعي من الحياة اليومية. يشعر الجميع بالخوف والقلق من حين لآخر. يمكن أن يساعدك القلق البسيط إلى المتوسط على تركيز انتباهك وطاقتك وحافزك. إذا كان القلق شديداً، فقد يثقل شعورك بالعجز والارتباك والقلق الشديد بصورة لا تتلاءم مع الخطورة الفعلية أو احتمالية حدوث الحدث المثير للرغبة. إن القلق الشديد الذي يتداخل مع الحياة اليومية أمر غير طبيعي. قد يكون هذا النوع من القلق عرضاً لاضطراب القلق العام، أو قد يكون عرضاً لمشكلة أخرى، مثل الاكتئاب.

يمكن أن يسبب القلق أعراضاً بدنية وعاطفية. يمكن أن يسبب وضع محدد أو حالة خوف محددة بعض هذه الأعراض أو جميعها لفترة زمنية قصيرة. تزول الأعراض عادةً عند مرور الموقف.

تتضمن الأعراض البدنية للقلق:

- الارتجاف أو الارتعاد أو الارتعاش.
- الشعور بالاختناق في الحلق أو الصدر.
- ضيق التنفس أو سرعة ضربات القلب.
- الدوخة أو الدوار.
- التعرق أو الشعور بالبرد، تعرق اليدين.
- الشعور بالاهتياج.
- شد العضلات أو ألمها أو توجعها.
- الإرهاق الشديد.
- مشكلات النوم، مثل عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً أو الاستيقاظ مبكراً أو عدم الراحة (عدم الشعور بالراحة عند الاستيقاظ).

يؤثر القلق على جزء المخ الذي يساعد في التحكم في طريقة تواصلك. وهذا من شأنه أن يصعب قدرتك على التعبير عن نفسك بشكل مبدع أو التعامل بشكل فعال في العلاقات.

تتضمن الأعراض العاطفية للقلق:

- التملل أو التهيج أو الشعور بالانفعال أو التوتر.
- القلق أكثر من اللازم.
- الخوف من أن شيئاً سيئاً على وشك الوقوع؛ والشعور بأنك هالك لا محالة.
- عدم القدرة على التركيز؛ والشعور بأن عقلك خالٍ.

## اضطرابات القلق (Anxiety Disorders)

تحدث اضطرابات القلق عند إصابة الأشخاص بالأعراض البدنية والعاطفية. تتداخل اضطرابات القلق مع انسجامك مع الآخرين وتؤثر على الأنشطة اليومية. تزيد احتمالية معاناة السيدات من مشكلات اضطرابات القلق عن الرجال بمقدار الضعف. تتضمن الأمثلة على اضطرابات القلق نوبات الهلع والرهاب واضطراب القلق العام.

عادةً ما يكون السبب وراء اضطرابات القلق غير معروف. يقول العديد من الأشخاص المصابين بأحد اضطرابات القلق بأنهم يعانون من التوتر والقلق طوال حياتهم. يمكن أن تحدث هذه المشكلة في أي مرحلة عمرية. إن الأطفال الذين تم تشخيص إصابة أحد والديهم على الأقل بالاكتئاب تزيد احتمالية إصابتهم بأحد اضطرابات القلق بأكثر من الضعف عن الأطفال الآخرين.

عادةً ما تحدث اضطرابات القلق مع مشكلات أخرى، مثل:

- مشكلات صحية عقلية، مثل الاكتئاب.
- مشكلات تتعلق باستخدام المواد.
- مشكلة بدنية، مثل مرض القلب أو الرئة. قد يلزم الخضوع لفحص بدني كامل قبل أن يمكن تشخيص الإصابة باضطراب القلق.



## نوبات الهلع (Panic attacks)

نوبة الهلع هي شعور مفاجئ بالقلق الشديد أو الخوف البالغ دون سبب واضح أو عند عدم وجود أي خطر. إن نوبات الهلع أمر شائع. وتحدث في بعض الأحيان لأشخاص أصحاء. عادةً ما تستمر نوبات الهلع لبضع دقائق فقط، ولكن قد تستمر النوبة لفترة أطول. وقد يزداد القلق سوءًا لدى بعض الأشخاص سريعًا خلال نوبة الهلع.

تتضمن الأعراض الشعور بالاحتضار أو فقدان التحكم في النفس وسرعة التنفس (فرط التنفس) وتنميل أو خدر اليدين أو الشفتين وتسارع القلب. يمكن أن تشعر بالدوار أو التعرق أو الارتعاش. تتضمن الأعراض الأخرى صعوبة التنفس وألم أو ضيق بالصدر وعدم انتظام ضربات القلب. تحدث هذه الأعراض بشكل مفاجئ ودون سابق إنذار.

في بعض الأحيان تكون أعراض نوبة الهلع شديدة للغاية حتى أن الشخص يشعر بالخوف من أنه سيصاب بأزمة قلبية. يمكن أن تحدث 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 يلزم الخضوع لفحص بدني كامل قبل أن يمكن تشخيص الإصابة باضطراب القلق.

يقال أن الأشخاص الذين يصابون بنوبات هلع غير متوقعة ومتكررة ويفلقون بشأن النوبات مصابون باضطراب الهلع.

## حالات الرهاب (Phobias)

حالات الرهاب هي حالات خوف مبالغ فيها وغير منطقية تتداخل مع الحياة اليومية. يعاني الأشخاص المصابون بحالات الرهاب من مخاوف لا تتناسب مطلقًا مع الخطر الحقيقي، ولا يمكنهم التحكم فيها.

إن حالات الرهاب أمر شائع وتوجد في بعض الأحيان مع حالات أخرى، مثل اضطراب الهلع أو اضطراب توريت. يتعامل أغلب الأشخاص مع حالات الرهاب بتجنب الموقف أو الشيء الذي يسبب شعورهم بالهلع (سلوك تهربي).

يحدث اضطراب الرهاب عندما يصبح السلوك التهربي بالغ الشدة حتى أنه يتداخل مع قدرتك على المشاركة في الأنشطة اليومية بحياتك. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من اضطرابات الرهاب:

- الخوف من البقاء وحيدًا أو في الأماكن العامة حيث لا تتوفر المساعدة أو يستحيل الهرب (رهاب الأماكن المفتوحة)
- الخوف من المواقف التي قد يتعرض فيها الشخص لانتقاد الآخرين (الرهاب الاجتماعي)
- الخوف من أشياء محددة (رهاب محدد)

يمكن علاج حالات الرهاب للمساعدة على خفض مشاعر الخوف والقلق.

تحقق من أعراضك لتحديد إذا ما كنت بحاجة للذهاب إلى طبيب أم لا ومتى ينبغي أن تذهب.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

المصدر: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)  
سارية اعتبارًا من: 23 سبتمبر 2018

تمت الترجمة بتصريح من © Healthwise Inc. وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الخاص بك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. احرص دائمًا على استشارة أخصائيي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التشخيص والعلاج الطبي.