



الصورة: © assafeliason - Fotolia.com

## القلق – شعور طبيعي أم اضطراب نفسي؟

### عزیزتی القارئة، عزیزتی القارئ،

يوجد أنواع مختلفة من اضطرابات القلق. الأكثر شيوعاً منها هي:

- اضطراب الهلع: ظهور مفاجئ لنوبات الخوف أو حالات خوف قصوى مثل الخوف من الموت أو "نوبات الهلع"، التي غالباً ما تدوم دقائق قليلة فقط.
- اضطراب قلق عام: عبارة عن مخاوف و هواجس طويلة الأمد، تؤدي إلى توتر، و انفعال داخلي، ثم الإصابة باضطراب عصبي.
- الرهاب الاجتماعي: الخوف من التقييم السلبي من قبل أشخاص آخرين.
- الرهاب المحدد: الخوف من أشياء أو من مواقف معينة لا تشكل خطورة بحد ذاتها مثل العناكب أو الحفن أو ركوب الطائرات.

يمكن لاضطرابات القلق أن تكون مصحوبة بظهور علامات جسدية تدل على الخوف مثل زيادة خفقان القلب، و التعرق، و الإرتعاش، و ضيق التنفس، و الغثيان، و ضيق في الصدر و الدوار.

### ◀ أين يتوقف القلق الطبيعي، و متى يبدأ القلق المرضي؟

يعرف كل إنسان شعور الخوف و ليس من الضروري أن يكون مصاباً باضطرابات القلق كل من لديه قشعريرة عند صعوده المصعد الكهربائي، أو قرف من العناكب أو يخاف من إلقاء خطبة. أما في حال توافر واحدة على الأقل من العبارات التالية لديك، فينبغي عليك زيارة طبيب أو إختصاصي المُعالِجة:

- أقضي أكثر من نصف اليوم في التفكير في مخاوفي.
- نمط حياتي وحرية تنقلي مقيدة بشكل كبير بسبب القلق.
- أصبحت مكتئباً بسبب القلق الموجود لدي.
- سبق أن إنتابتنني أفكار إنتحارية بسبب القلق.
- احاول التغلب على القلق الموجود لدي غالباً بتناول الكحول، المخدرات أو الأقراص المهدئة.
- حياتي الزوجية أو عملي مهددين بسبب القلق.

كل إنسان لديه مخاوف و هموم، و لكن تكون أحياناً غير مبررة مما يؤدي إلى تفاقمها. نتحدث في مثل هذه الحالة عن اضطرابات القلق. حيث يُصاب حوالي ربع الناس مرة واحدة في حياتهم بهذا المرض النفسي. تستطيع من خلال هذه المعلومات التعرف أكثر على كل من القلق الطبيعي و القلق المرضي إضافة إلى إمكانيات العلاج.

### في لمحة واحدة: اضطرابات القلق

- يعد الشعور بالخوف رد فعل طبيعي يظهر عند مواجهة الخطر. حيث تكمن وظيفته في إيقاف مصدر الخطر أو الفرار منه.
- تكون مشاعر الخوف في حالات اضطرابات القلق شديدة جداً إلى حد تتجاوز فيه المستوى الطبيعي بحيث يعيق ذلك بشكل كبير نمط المعيشة و الحياة اليومية للمصابين.
- يُمكن للأطباء أو المعالجين النفسيين أن يشخصوا الإصابة باضطرابات القلق.
- يمكن معالجة اضطرابات القلق بنجاح عن طريق اللجوء للعلاج النفسي أو تناول الأدوية.
- من المهم، في حالة اضطرابات القلق، أن يتم مواجهة المواقف المتسببة في الشعور بالقلق عوض تجنبها.

### ◀ ما هي اضطرابات القلق؟

القلق هو جزء لا يتجزأ من الحياة و كل إنسان يعرف هذا الشعور، إذ يعمل على حمايتنا في بعض المواقف و يمكنه أيضاً أن يكون طوق النجاة. لا يتعلق الأمر، في حالة اضطراب القلق، بالخوف من تهديد حقيقي، و إنما يشعر كل من يعاني من ذلك بقلق مفرط و خوف من أشياء أو مواقف التي تبدو طبيعية للأشخاص الآخرين.

## كيف تنشئ اضطرابات القلق؟

تكون الأسباب التي تكمن وراء ظهور اضطرابات القلق مركبة. تلعب أحداث ماضية أو حالية التي تشكل عبئا على الشخص، و الأسلوب التربوي غير مناسب، و الضغوطات الاجتماعية إضافة إلى عوامل بيولوجية و وراثية، دورا في ظهور القلق. بالإضافة إلى ذلك تساهم الإصابة بأمراض أخرى عقلية أو جسدية أيضا في ظهور اضطرابات القلق.

## تحديد الإصابة باضطرابات القلق

يمكن لطبيب أو معالج نفسي أن يكشف اثناء الفحص الطبي عن إصابتك باضطرابات القلق. إذ يقوم لهذا الغرض باستجوابك و ذلك بطرح عدة أسئلة مرتبطة بالأعراض النموذجية و بأخذ فكرة عن ظروف حياتك. من المهم أن تتق به و أن تكون صريحا في الإجابة على أسئلته. كلما كنت دقيقا في اجاباتك، استطاع طبيبك أو أخصاصي المعالجة الخاص بك تشخيص حالتك و وضع خطة علاج مناسبة و بالتعاون معك. ينبغي أيضا إجراء فحص جسدي لك لإستبعاد أي مرض آخر يمكن أن يكون وراء ظهور مثل هذه الأعراض.

## معالجة اضطرابات القلق

يمكن معالجة اضطرابات القلق بشكل جيد إما عن طريق استعمال العلاج النفسي أو الأدوية. بالإضافة لذلك، يمكن أن يساعد في ذلك إتخاذ إجراءات مثل الرياضة أو تقنيات الإسترخاء. يعتمد ايجاد العلاج المناسب لحالتك على كل من نوعية اضطرابات القلق التي تعاني منها، و على سيرتك المرضية، و قبل كل شيء على أمنيائك و تصورك الشخصي. تستمر اضطرابات القلق عادة لفترة طويلة إذا لم يتم معالجتها. و نادرا فقط ما تتراجع لوحدها. كلما طالت مدة الإصابة باضطرابات القلق، صعب معالجتها. و لكن يمكن أيضا لاضطرابات القلق المعالجة بنجاح، أن تظهر ثنائية في وقت لاحق في الحياة.

## المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيات و روابط إضافية

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة لإرشادات المريض „معالجة اضطرابات القلق“. يمكنك ايجاد جميع المراجع المستعملة و دليل المنهجيات تحت الرابط التالي:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):  
www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

## ما يمكنك القيام به بنفسك

- القاعدة الأكثر أهمية: واجه المواقف المثيرة للقلق و الخوف و لا تهرب منها. هذا يعني مثلا: إستعمل المصعد الكهربائي حتى و لو كنت تخاف منه.
- ربما يساعدك، عندما تهيب نفسك بأنه لا يؤدي علامات القلق مثل زيادة خفقان القلب أو الدوار الى عواقب خطيرة مثل الإغماء أو الإصابة بنوبة قلبية.
- يمكنك في حالة الرهاب الإجتماعي أن تتدرب على التحدث إلى أشخاص غرباء، و إلقاء الخطب، و النظر في أعين الشخص المقابل أو العمل على فرض إرادتك أثناء النزاعات.
- من الصعب مواجهة المواقف المثيرة للقلق التي تم تجنبها منذ سنوات. إعمل على المُضي خطوة بخطوة. كلما تمكنت من ذلك، إستطعت من التغلب على القلق. ابتهج أيضا لأبسط النجاحات.
- اتصل بطبيب الأسرة، إذا لزم الأمر ذلك، أو بمركز الاستشارة النفسية أو مباشرة بمعالج نفسي. لا تحتاج في ذلك إلى شهادة إحالة من طبيب ما و لا تخجل من القيام بذلك. لا أحد يختار أن يكون مريضا. تعتبر الأمراض النفسية مثلها مثل الأمراض الجسدية، إذ لا ذنب لأحد في ذلك: بحيث ليس هناك من يخجل من زيارة الطبيب بسبب المعاناة من آلام الظهر.
- هبئ نفسك بأن معالجة اضطرابات القلق تستغرق وقتا طويلا.
- يمكن تلقي الدعم للتغلب بسهولة على الأزمات: تقبل مساعدة كل من شريك حياتك، و أصدقاءك أو أقربائك و وافق على استعدادهم للاستماع إليك. حيث يمكنك في إطار مجموعات مساعدة الذات أن تتبادل الاحاديث و التجارب مع مصابين آخرين.

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

