



وزارة الصحة
Ministry of Health

القلق

نوفمبر ٢٠٢٤ م

المحتويات

- ما هو القلق؟
- متى يعتبر القلق مرضي؟
- أنواع القلق
- ماهي أعراض القلق؟
- ماهي أسباب الإصابة بالقلق؟
- ماهي طرق تشخيص القلق؟
- ماهي طرق علاج والتعامل مع القلق؟
- ماهي طرق الوقاية من القلق؟
- ماهي مضاعفات القلق؟
- متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟
- الأسئلة الشائعة



ما هو القلق؟

يختلف القلق عن الخوف أو التوتر الطبيعي الذي قد نشعر به من وقت إلى آخر أو في مرحلة معينة من الحياة مثل التوتر عند المقابلة الشخصية أو عند الدخول لقاعة الاختبار.

ويعتبر مشكلة مرضية ويصنف كنوع من أنواع الاضطرابات النفسية، عندما يستمر لفترات طويلة.



متى يعتبر القلق مرضي ؟

يعتبر القلق والتوتر مرضي وغير طبيعي عندما :

- يؤثر على قدرتك في انجاز المهام اليومية والعملية أو الدراسية.
- يكون مستمراً ومن الصعب التحكم به لأكثر من ٦ اشهر .
- لا تستطيع التحكم بردود أفعالك، وغالباً ما تكون لديك ردة فعل عالية تجاه المواقف العاطفية.



أنواع القلق



الرهاب
الاجتماعي



اضطراب
الهلع



رهاب الخلاء



قلق
الانفصال



اضطراب
القلق
العام

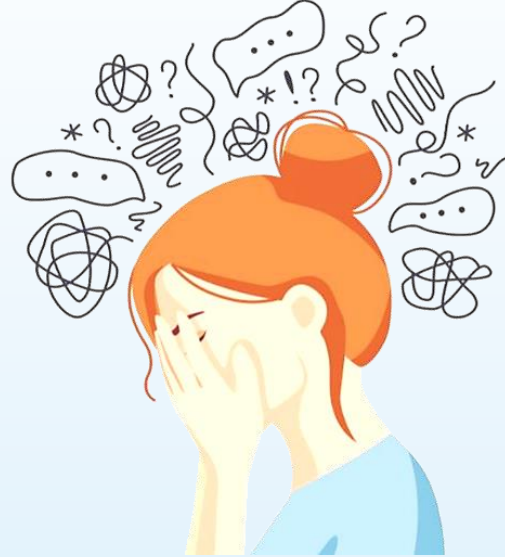
ما هي أعراض القلق؟

الصعوبة في النوم

زيادة في معدل التنفس

الشعور بالتوتر والتعب

دوار



تسارع نبضات القلب (خفقان)

الرجفة

التعرق

الشعور بالخوف والخطر

مشاكل في الهضم

الصعوبة في التركيز



ما هي أسباب الإصابة بالقلق؟

لا يوجد سبب معين للإصابة باضطراب القلق، ولكن هناك عوامل قد تزيد من احتمالية الإصابة بالقلق تشمل ما يلي:

- التاريخ العائلي.
- الإصابة باضطرابات نفسية أخرى.
- التعرض لمشاكل الحياة*
- التعرض للعنف أو الاعتداء.
- الحمل والولادة.**
- بعض المشاكل الصحية
- استعمال بعض الأدوية.
- شرب الكافيين.



ما هي طرق تشخيص القلق؟

يقوم الطبيب بأخذ التاريخ المرضي وإجراء التقييم الإكلينيكي والذي يشمل:

- المقابلة الإكلينيكية
- تحليل التاريخ المرضي للعائلة
- استبيانات ومقاييس القلق
- الفحص الطبي الشامل



ما هي طرق العلاج و التعامل مع القلق؟

علاج دوائي	العلاج المعرفي السلوكي	علاج غير دوائي/جلسات علاج نفسي
الأدوية بعد استشارة الطبيب في حال الخيارات العلاجية لم تكن فعالة.	ويهدف إلى تغيير طريقة التفكير والسلوك عن طريق المساعدة في فهم العلاقة بين المشاعر والسلوكيات والأعراض وفهم طبيعة القلق على عدة جلسات .	تعديل أنماط الحياة: <ul style="list-style-type: none">• التنفس العميق عن طريق أخذ شهيق و زفير عميق ببطء .• تمارين الاسترخاء للعضلات والتأمل.• ممارسة الرياضة باستمرار.• تجنب التدخين والمخدرات.• تجنب الإكثار من المنبهات مثل الكافيين.• أخذ قسط كافي من النوم.• تناول الغذاء الصحي والمتوازن.



ما هي طرق الوقاية من القلق؟



- الإقلاع عن التدخين.



- التقليل من شرب الكافيين.



- ممارسة النشاط البدني.



- وسائل التأمل والاسترخاء



- ممارسة الهوايات المفضلة.

ما هي مضاعفات القلق؟

قد يؤدي القلق إلى بعض المشاكل النفسية والصحية مثل:



- الاكتئاب.
- اضطرابات النوم (الأرق).
- مشاكل هضمية.
- صداع وألم مزمن.
- العزلة الاجتماعية.
- تدني جودة الحياة.
- أفكار سوداوية عن الحياة (إيذاء النفسي/إنتحارية)



متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟

إذا كان القلق يؤثر على حياتك
اليومية فعليك مراجعة الطبيب.



الأسئلة الشائعة

س هل القلق يؤدي إلى الاكتئاب؟

ج نعم، في بعض الحالات قد يصاحب القلق مضاعفات تؤدي إلى الاكتئاب.

س هل القلق يسبب هلوسة؟

ج قد يسبب القلق صعوبة في التركيز، ولكن لا يوجد دليل ثابت على أن القلق يسبب الهلوسة..



كلنا معزز للصحة



وزارة الصحة
Ministry of Health