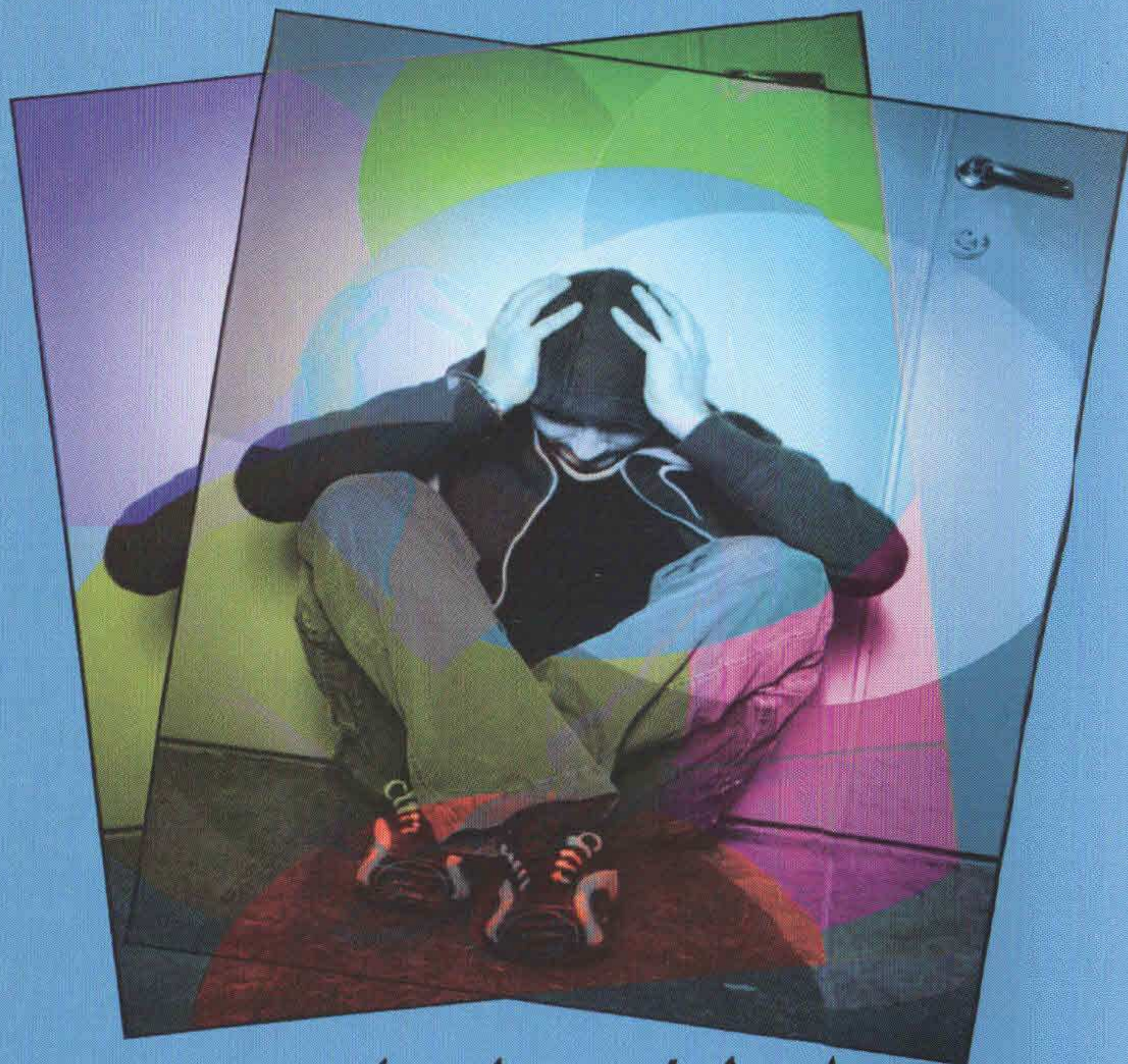


القلق النفسي العام



إعداد / د. براء مازي

استشاري مشارك بالطب النفسي

إشراف / أ.د. عبدالله السبيعي

استشاري وبروفسور الطب النفسي

المشرف على كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كلية الطب - جامعة الملك سعود

www.phrac.net



طابع المصنوع سنة 2013

الاطمئنان، كقوله صلى الله عليه وسلم: "لا عدوى ولا هامة ولا طيرة"، وقوله: "تفاءلوا بالخير تجدوه".

٤- تعلم تمارين الاسترخاء لكي تخفف من التوتر والشد في عضلات جسمك، بما سيعطيك إحساساً بالراحة.

٥- جرب المشروبات الساخنة المهدئة للأعصاب مثل النعناع والبابونج وحاول النقييل من المنبهات كالشاي والقهوة. الحمام الدافئ يساعد على التخفيف من الشد في عضلات الجسم ويبعث على الاسترخاء عموماً وليس خاصاً بالقلق العام.

٦- قم بتحديد "وقت ومكان القلق" مثلاً من الساعة ٥ إلى ٥:٣٠ يومياً، تسمح له فيها أن يفعل بك ما يشاء. وليكن هذا الوقت مبكراً خلال اليوم حتى لا يؤثر على نومك. ما بقي من ساعات اليوم هي "ساعات حرة" لا يسمح لك فيها بالتفكير في القلق.

٧- سجل أي فكرة نظراً على بالك خلال اليوم في ورقة، ولكن لا تفكر فيها إلا خلال الوقت المحدد لذلك، وطمئن نفسك بأنك ستقوم بذلك لاحقاً. بهذه الطريقة ستكسر عادة الإستغراق والتشعب في التفكير.

٨- لا تردد في استشارة الطبيب النفسي. فالعلاج موجود وكفيل بإذن الله بأن تعيش بطمأنينة وراحة.

◆ كيف يمكن أن أتعامل مع مريض بالقلق النفسي العام؟

١- تفهم وضعه واعلم أنه يعاني فعلاً من هذا الاضطراب، ويحتاج منك إلى الإنصات والتطمين.

٢- استمع له، وناقش مخاوفه وأفكاره بهدوء، وطمئنه بأن الأمور ستكون على مايرام وأنتك ستدعمه دائماً.

٣- تصرف مع المشكلة كحالة طبية فحسب، وجنب لومه أو إشعاره بضعف الإيمان أو عدم الصبر أو التشاؤم، أو ما شابه ذلك.

٤- تجنب انتقاده أو التقليل من شأنه أو احتقار معاناته.

اقرأ المزيد عن هذا الاضطراب وتعرف عليه بتفصيل أكبر، ويمكنك الاستفادة من الخدمات التي يقدمها كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية وقسم الطب النفسي بمستشفى الملك خالد الجامعي.

تصميم: مي العربي

mayoraini@hotmail.com ٥

تقييم معاناتك لكنها ليست كافية ولا تغني عن استشارة الطبيب النفسي.

◆ كيف يمكن علاج القلق النفسي العام؟

أفضل السبل العلاجية هو دمج العلاج الدوائي مع العلاج النفسي. لكن العلاج بحاجة إلى وقت كاف للحصول على النتيجة المرجوة.

١- العلاج الدوائي: عقاقير تعمل على تعديل مستوى الناقل العصبي المختلة. وهي مأمونة إلى حد كبير، وليس لها ضرر على المدى البعيد، ولا تسبب التعود أو الإدمان.

٢- العلاج النفسي: ويهدف إلى تعديل الأفكار السلبية، وتغيير السلوك غير الصحي الذي يتخذه المريض. الدعم المعنوي وإعادة الاستبصار من أنواع العلاج النفسي والتي تعطي نتائج جميلة على المدى القصير والبعيد.

◆ هل يمكن الشفاء من القلق النفسي العام؟

نعم يمكن. قال صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء، علمه من علمه وجهله من جهله"

قد تطول فترة العلاج إلا أن الشفاء يمكن بتوفيق الله، ثم بالاستعانة بطرق العلاج المختلفة. وبالرغم من أن البعض قد يعاني من بعض الآثار الجانبية إلا أن الاستمرار على العلاج يؤمن أداء أفضل للمريض وراحة أكبر له في مختلف جوانب الحياة.

◆ كيف يمكن أن أساعد نفسي؟

١- اعلم أن وجود قد قليل من القلق أمر طبيعي. بل إن القلق البسيط هو ما يدفعك للإجاز واتخاذ الوسائل لحماية نفسك من كل ما يؤذي.

٢- تذكر دائماً أن قلقك ولن يغير في قدر الله شيئاً، وأن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.. فخذ الأمر بهدوء وإيمان...

٣- في الهدى النبوي العديد من الأحاديث التي تبعث على

◆ ما هو الفلق النفسي العام؟

هو أحد اضطرابات القلق الشائعة والتي يكون فيها المريض في حالة قلق دائم وترقب لحدوث خبر سيء أو مخيف، حتى وإن لم هناك ما يدعو إلى هذه الدرجة من التوتر أو الخوف. وقد يعتبر المصاب بهذه الحالة أنها طبيعية بالرغم من تأثيرها الواضح على تدهور حياته العامة والخاصة.

◆ ما هي أعراض القلق النفسي العام؟

يمكن تصنيف الأعراض إلى ما يلي:

- 1- أعراض نفسية: كالشعور بالخوف وعدم الأمان وقلة التركيز وسيطرة التفكير السلبي و توقع حصول أسوأ الاحتمالات. وقد ينتج عن هذا التفكير تصرفات يسيطر عليها الخذر وسلوكيات جنونية.
- 2- أعراض جسمية: كالأحساس بشد مستمر في عضلات الجسم، اضطرابات في الجهاز الهضمي كالغثيان وآلام المعدة والإسهال، صعوبة في النوم، الاحساس بجفاف الحلق وصعوبة البلع، تكرار ترطيب الشفتين، الاحساس بصعوبة في التنفس، زيادة دقات القلب أو عدم انتظامها، برودة في الأطراف، تعرق اليدين وغيرها مما سيأتي ذكره.

◆ كيف يمكن تشخيص القلق النفسي العام؟

- يتم تشخيصه حسب الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع لجمعية الأطباء النفسيين الأمريكية كما يلي:
- 1- قلق و همّ مفرطان، حدث أغلب الأيام لفترة لا تقل عن 6 أشهر، تجاه عدد من الأنشطة والأحداث.
 - 2- صعوبة بالغة في التغلب على الهم والقلق.
 - 3- يصاحب هذا القلق 3 أعراض أو أكثر مما يلي:
- * التوتر وعدم القدرة على الاستقرار، وسرعة الخوف.
 - * سهولة الإنهاك والتعب.
 - * صعوبة التركيز وقلة الانتباه.
 - * سرعة الانفعال والعصبية.

* شد في عضلات الجسم.

* صعوبات في النوم.

4- لا يكون هذا التوتر بسبب اضطرابات نفسية أخرى كالوسواس القهري أو اضطراب الفزع أو الرهاب الاجتماعي.. الخ. ولا أن يكون هذا القلق ناجماً عن استخدام عقاقير أو مواد مخدرة ولا بسبب مرض عضوي كاضطراب الغدة الدرقية.

5- هذا القلق وما يصاحبه من أعراض جسدية يؤدي إلى اضطراب وتدهور في أداء المريض الشخصي والاجتماعي والوظيفي.

◆ ما هي أسباب القلق النفسي العام؟

العديد من العوامل تتداخل بشكل أو بآخر لظهور هذا الاضطراب، نذكر منها:

- 1- الوراثة: يوجد القلق النفسي العام في 25% من أفراد الأسرة الواحدة، وفي التوائم المتشابهة بنسبة 80-90%. ومع أن هذا دليل على وجود عامل وراثي إلا دور التعلم لا يمكن إنكار تأثيره أيضاً.
- 2- الجنس: النساء معرضات لهذا الاضطراب بنسبة الضعف مقارنة بالرجال.
- 3- الضغوط النفسية: قد تزيد من احتمال الإصابة بالقلق العام، كالزواج والطلاق والمرض.. الخ.
- 4- الأمراض العضوية: كفرط نشاط الغدة الدرقية واستخدام بعض أنواع العقاقير أو المواد المخدرة.
- 5- طبيعة الشخصية: الشخصية الوسواسية والهستيرية والحدية يكثر فيها الشعور بالقلق الذي قد يصل إلى حد الإضطراب.

◆ كيف يحدث القلق النفسي العام؟

يحدث القلق نتيجة اضطراب في إفراز بعض النواقل العصبية في الدماغ مثل زيادة إفراز مادة الأدرينالين التي تنتج عنها الأعراض الجسمية والنفسية المذكورة سابقاً. كذلك عندما يقل إفراز مادتي الجابا والسيروتونين وغيرها.

◆ ما مدى انتشار القلق النفسي العام؟

نسبة انتشار القلق النفسي العام تتراوح بين 3-8% في عامة الناس. وهو لدى النساء أكثر بنسبة الضعف عن الرجال.

◆ هل هناك اضطرابات أخرى تشبه القلق النفسي العام؟

نعم. يوجد تشابه كبير بين هذا الاضطراب واضطرابات نفسية أو جسدية أخرى مثل:

- 1- الأمراض العضوية: كفقر الدم أو اضطراب هرمونات الغدة الصماء كالغدة الكظرية أو الدرقية.
- 2- الآثار الجانبية لاستخدام بعض الأدوية أو المنبهات أو المخدرات.
- 3- الاكتئاب النفسي: قد يصاحبه شعور بالقلق، لكنه يتميز بالحزن وفقد الاستمتاع بأي شيء.
- 4- اضطراب الفزع: وهو أشد حدة ويأتي على شكل نوبات هلع متكررة، قد تؤدي إلى تجنب المريض لبعض المواقف التي يربطها بحصول النوبات.
- 5- الرهاب بأشكاله المختلفة: كالرهاب من الأماكن المغلقة أو الرهاب الاجتماعي وغيرها.
- 6- اضطراب الوسواس القهري: وسببه أفكار قوية ملحة ومزعجة يستجيب لها الشخص مرغماً تارة، ويدفعها تارة أخرى.
- 7- اضطراب فلق إجهاد ما بعد الصدمة: ويتميز بتكرار تذكّر صدمة شديدة تعرض لها الشخص مثل الناجين من الكوارث، أو عمليات الاغتصاب، أو الخطف أو القتل، حيث ينتج عن هذه الذكريات أعراض قلق وخوف شديدة.

◆ كيف لي أن أعرف إذا كنت مصاباً بالقلق النفسي العام؟

قم بزيارة قسم الاختبارات النفسية في موقع كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية <http://www.phrac.net> ، وأجر الاختبار المتاسب. ستساعدك هذه المعلومات في