

القلق، حالة عاطفية شائعة تتسم بمزيج من مشاعر الخوف التي يصاحبها التوتر أو العصبية والتي تؤدي إلى أعراض جسدية مختلفة وبسيطة (مثل الشعور بالرعشة أو خفقان القلب أو التعرق على حسب أهمية الموقف الذي يواجهه الشخص) وهي تُعتبر استجابة طبيعية للضغوط الخارجية مثل: الشعور بالقلق من امتحان أو مقابلة عمل أو إلقاء خطاب... فيما يتعلق بالخوف، فهو استجابة عاطفية لتهديد فوري إذ يواجه الشخص أو يهرب بمعنى آخر يظل في الصراع أو يترك الخطر وراءه هاربًا.

بشكل عام من الطبيعي أن يشعر المرء بالقلق من وقت لآخر. إنه شعور مزعج ولكنه يحفز الشخص ليعمل بجد أكبر ويفعل ما بوسعه ويتبدد سريعًا.

على الرغم من أن القلق شعور طبيعي يختبره الناس، إلا أنه قد يُعد حالة صحة نفسية عندما تكون هذه المشاعر مستمرة ومفرطة ومحتدمة غالبًا فيما يتعلق بالمواقف اليومية وتؤثر بشكل سلبي على وظائف الفرد وأنشطته اليومية الروتينية وإنتاجيته وعلاقاته الاجتماعية (على سبيل المثال الشعور بالقلق من مقابلة الأصدقاء أو الذهاب إلى المتجر).

ما هي علامات القلق؟

تتنوع علامات القلق من شخص لآخر وقد تتراوح بين المشاكل الجسدية مثل شكاوى تذوق الطعم غير المفسرة أو التعرق أو صعوبات التنفس وتصل إلى مشكلات نفسية مثل الإحساس بالخطر الوشيك أو قد تتضمن أيضًا أعراضًا أخرى مثل الكوابيس ونوبات الفزع ومرور ذكريات مؤلمة لا يمكن السيطرة عليها.

تتضمن العلامات العامة للقلق:

- ارتفاع معدل ضربات القلب
- التنفس بسرعة
- الأرق
- صعوبة التركيز
- الشعور بالإغماء أو الدوار
- قصر النفس
- جفاف الحلق
- التعرق المفرط
- قشعريرة أو رعشة مع ارتفاع درجة الحرارة
- الخوف والتخوف
- خدر أو وخز مستمر

أنواع الحالات المرتبطة بالقلق:

القلق شائع للعديد من حالات الصحة العقلية المختلفة. بعض أنواع اضطرابات القلق هي:

- **اضطراب القلق العام:**... اضطراب القلق العام، GAD، هو اضطراب قلق يتسم بالقلق المزمن والمبالغ فيه والتوتر وبالأخص بدون أي تهديد حالي أو فوري.
- **اضطراب الهلع:** يُعرف على أنه اختبار الشخص لنوبات هلع متكررة وهي نوبات من مشاعر مفاجئة بالقلق الحاد والخوف أو الرعب الذي يصل لذروته في غضون دقائق.
- **الفوبيا:** وهي خوف مفرط من شيء أو موقف أو نشاط محدد.
- **اضطراب القلق الاجتماعي:** يتضمن مستويات عالية من القلق والخوف وتجنب المواقف الاجتماعية بسبب مشاعر الإحراج والوعي الذاتي والقلق من أن يحكم الآخرون عليه أو ينظرون له بسلبية..

اضطراب الوسواس القهري: هو عندما يكون لدى الشخص أفكار متكررة لا يمكن السيطرة عليها و/أو سلوكيات يشعر أنه مدفوع لتكرارها بصورة متكررة. **علاج/ دعم القلق وحالات القلق:**

1. **التقييم والتربية النفسية:** هي تعلم أكبر قدر ممكن عما تختبره من أخصائي أو قرين موثوق.
2. **العلاج النفسي:** يهدف إلى مساعدة الأشخاص على تعلم عوامل الإجهاد في حياتهم والعمل على خطط المواجهة.
3. **تقنيات الاسترخاء وتقنيات التنفس والتمرين:** تساعد الشخص على تخفيف التوتر.
4. **دعم إدارة الحالة:** يهدف إلى تقديم الدعم للشخص وعائلته التي قد تشعر بالحيرة والضيق.
5. **الأدوية:** أدوية مضادة للقلق (مُزيلات القلق) يمكنها أن تلعب دورًا هامًا في علاج بعض الأنواع والمستويات الأكثر خطرًا للقلق.

هل تعلم؟

من الطبيعي أن يشعر المرء بقلق من وقت لآخر والقلق منخفض المستوى أحيانًا ما يكون مفيدًا. ولكن لو كنت تشعر بقلق معظم الوقت و/أو كان يؤثر على حياتك اليومية أو بما لا يتناسب مع المخاوف/ الضغوطات ذات الصلة، وهذا القلق يعطل حياتك اليومية ويمنعك من ممارسة أنشطة محددة مثل استخدام المصعد أو مغادرة المنزل فربما يكون لديك اضطراب قلق. تتسبب اضطرابات القلق في التوتر المفرط أو المزمن أو غير العقلاني

قد يكون التعايش مع اضطرابات القلق أمرًا صعبًا ولكن العلاج متوفر. يمكن أن يساعد العلاج النفسي في السيطرة على الأعراض ويمكن للأدوية المساعدة عندما يتم وصفها. أيضًا تعلم بعض المهارات الصحية للتعامل مع اضطرابات القلق والسيطرة عليه يساعد على تسهيل الحياة.

توصيات هامة لشخص يعاني من اضطراب القلق:

التربية النفسية: تعلم أكبر قدر ممكن عما تختبره من أخصائي أو قرين موثوق.

اعتن بنفسك: احصل على قدر كافٍ من الراحة، اتبع حمية غذائية متزنة، مارس الرياضة، واقض وقت استرخاء. بالإضافة إلى ذلك تجنب الكافيين والنيكوتين لأنها تزيد من مشاعر القلق. لا تتناول الكحول أو المخدرات (بدون وصفة طبية) لمحاولة الحصول على الراحة لأن بإمكانهما جعل الأعراض أسوأ.

قم بإدارة مستويات التوتر: راقب وافحص مشاعرك بانتظام وحدد محفزاتك وعلامات الإنذار وكن على دراية بها وضع خطة عند اكتشافها

التزم بخطتك العلاجية: اتبع علاجك وفقًا لتوصيات فريق الصحة النفسية والتزم بمواعيد جلسات العلاج لأن الانتظام يساعد علاجك على المضي قدمًا في المسار الصحيح.

كن اجتماعيًا: حاول ألا تدع قلق يعزلك عن الأشخاص الذين تحبهم أو عن المشاركة في أنشطة تستمتع بها لأن الانخراط اجتماعيًا مع آخرين يساعدك على الاستشفاء.

قم بعمل تمارين استرخاء: مثل تدرجات التنفس البطيء (الشهيق، الزفير، العد لخمسة كل مرة)، التأمل في الطبيعة أو أي شيء آخر يجعلك تشعر بارتياح لأنها تساهم بشكل روتيني في تقليل القلق.

حدد فترة زمنية يومية للتفكير في أحداث الحياة التي قد تؤدي إلى القلق (30 دقيقة، على سبيل المثال). لو ظهرت أفكار مزعجة خارج الوقت المحدد، قل لنفسك أنك ستهتم بها في الوقت المحدد لها.

حدد مشاعر الخوف أو القلق وقم بتسميتها، يساهم هذا في تهدئة الذهن، على سبيل المثال: كيف أشعر؟ كيف كان رد فعل جسدي تجاه هذه المشاعر، وأخيرًا ما الذي يمكن فعله لإدارة الوضع الراهن أو تحسينه؟

تحدث عما يزعجك أو يُقلقك لأشخاص تثق بهم، أو اطلب المساعدة من مدير الحالة من مراكز الرعاية الصحية الأولية.

توصيات هامة لمقدمي الرعاية الذين يعالجون أشخاصًا قد لديهم اضطرابات قلق

تجنب لومهم وتأكد أن هؤلاء الأشخاص فكروا كثيرًا قبل أية خطوة يأخذونها. تعامل مع الموقف الحالي وما حدث وليس ما كان بإمكانهم فعله ولم يفعلوه.

تجنب الضغط على الشخص الذي يعاني من اضطراب القلق لأنه يحتاج إلى دعم وفهم ومحبة من حوله ليكون قادرًا على السيطرة على مخاوفه. على سبيل المثال، يُنصح بألا تتهم الشخص بالإهمال أو المبالغة.

لو كان الشخص يعاني من نوبة قلق حادة؛ أظهر له تفهمك لما يمر به واستمع بعناية إلى مخاوفه بدول محاولة التقليل مما يختبره ولا تحاول تشتيته إلى أمور أخرى.

لو كان الشخص يعاني من نوبة هلع: طمئننه أنك بجواره وأنت مستعد للإنصات له وتقديم المساعدة التي يحتاجها. اطلب منه أن يتنفس ببطء وبير معه لو أراد التمشية، واستخدم تقنيات الإركز من خلال التواصل معه والتركيز على أحاسيسه وما يشعر به ويسمعه ويتذوقه، انظر واسمع واطلب المساعدة من أخصائي صحة نفسية عند الحاجة.