



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# القلق





## مقدمة

مشاعر القلق هي استجابة طبيعية عندما نشعر بضغوطات او مخاوف، ولكن عندما تستمر هذه المشاعر ولا تهدأ بدون وجود سبب أو مبرر، عندئذ تتحول هذه المشاعر إلى مشكلة أكثر خطورة. يشعر الشخص الذي يعيش مع القلق بتوتر مستمر ومبالغ فيه ولا يمكن السيطرة عليه، مما يصعب عليه التعامل مع الأنشطة اليومية والضغوطات.

# ما هو القلق؟

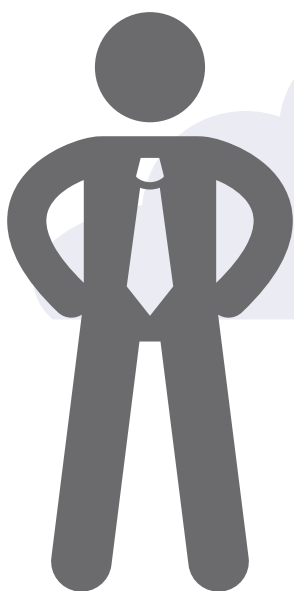
القلق اضطراب نفسي شائع قد يظهر على شكل من الأشكال التالية:

- مشاعر قلق ومخاوف مستمرة
- الشعور بالعصبية أو التوتر
- تكرار ورود أفكار دخيلة أو مخاوف
- عدم الشعور بالراحة أو انفعالية
- أعراض جسدية كالتعرق أو الارتجاف أو الدوار (الدوخة) أو سرعة ضربات القلب



# القلق:

ليس علامة  
ضعف  
أو شيئاً  
نخجل منه.



- قابل للعلاج
- يمكن أن يصيب أي شخص في أي وقت (بغض النظر عن الجنس أو السن أو الجنسية أو الدين أو الوضع الاجتماعي)
- يمكن التعافي منه

# الأعراض

يمكن أن يؤثر القلق على الناس بطرق مختلفة،  
بما في ذلك:



## الأفكار:

- لا أستطيع السيطرة على نفسي
- الناس يحكمون علي



## المشاعر:

- شعور بالتوتر
- عصبية
- ذعر
- انهماك
- خوف



## السلوك:

- تجنب وانسحاب
- سلوك وسواسي أو قهري
- صعوبة الاسترخاء
- عسر في الأوضاع الاجتماعية
- الاعتماد على مواد الإدمان والمهدئات  
والمخدرات.



## أعراض بدنية:

- سرعة ضربات القلب
- هبات ساخنة أو باردة
- تعرق
- غثيان
- دوخة
- آلام في العضلات
- ضيق في التنفس
- ارتجاف
- اضطرابات في النوم
- التعب
- عدم القدرة على التركيز



# هناك عدة أنواع من القلق منها :

**اضطراب القلق العام** - الشعور بالقلق في معظم أيام الأسبوع والقلق بشأن أشياء كثيرة مختلفة.

**اضطراب الوسواس القهري** - سلوكيات وطقوس معينة للتعامل مع الأفكار الدخيلة والمخاوف. أمثلة: وسواس النظافة، وسواس إعادة الوضوء، وسواس إعادة الصلاة.

**اضطراب الكرب ما بعد الصدمة** - يحدث بعد أن يواجه الشخص حدثاً أليماً. ومن أعراضه الألام المزعجة أو ذكريات الماضي وتجنب كل ما له علاقة بهذا الحدث.

**اضطراب الهلع** - نوبات هلع، وهي عبارة عن مشاعر مكثفة وشديدة من القلق جنباً إلى جنب مع أعراض جسدية مثل ضيق في التنفس وآلام في الصدر والتعرق المفرط.

**الرهاب المحدد (البسيط)** - شعور بالخوف الشديد من موضوع معين أو حالة معينة، وربما يبذل المصاب أقصى جهده لتجنب هذا الموضوع أو الحالة.

**الرهاب الاجتماعي** - خوف شديد من التعرض للانتقاد أو الحرج أو الإهانة، حتى في مواقف الحياة اليومية.

يعاني أشخاص كثيرون أعراض قلق من أكثر من نوع، وربما يعانون معها أيضاً أعراض اكتئاب.

**إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فنحن نشجعك على مراجعة طبيب الأسرة في المركز الصحي الموجود في منطقتك في أقرب وقت ممكن.**

## الأسباب/عوامل الخطر

- موقف صادم أو صعب في الحياة، كفقدان غير متوقع للعمل أو حادث خطير.
- استمرار المرض الجسدي أو الإعاقة.
- التعرض للإجهاد لفترات طويلة.
- عوامل وراثية/تاريخ العائلة الطبي أو تغيرات هرمونية.
- إدمان المواد المخدرة.

## الوقاية

يمكن لأي شخص أن يجري تغييرات بسيطة في حياته للحفاظ على صحته وعافيته النفسية، بما في ذلك:

	التغذية الصحية والحفاظ على قدر من النشاط البدني.
	الحفاظ على علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء.
	تعلم طرق للحفاظ على السلوك الايجابي.
	تخصيص وقت للأنشطة التي يُستمتع بها وأخذ فترات راحة منتظمة.
	الحديث عن مشاعره مع شخص يثق به.
	تعلم الاسترخاء أو تمارين التنفس للتخلص من التوتر.
	إدراك العلامات المبكرة للقلق وطلب المساعدة.

# العلاج

يستفيد معظم الأشخاص من مزيج من الطرق العلاجية بما في ذلك:



## تعديل نمط الحياة:

تبني نمط حياة صحي يساعد الشخص على التعافي من القلق.



## العلاج النفسي:

علاجات تساعد الأشخاص على تعلم طرق جديدة للتفكير، وممارسة سلوكيات إيجابية واتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع الأعراض. ومن أشهر علاجات القلق باستخدام أسلوب التحدث هو العلاج المعرفي السلوكي.



## الدواء:

في بعض الحالات، يصف طبيب الأسرة دواء يساعد الشخص في التعامل مع القلق، كما قد يقوم الطبيب بتوجيه الشخص لجلسات العلاج النفسي.





## كيف يمكن مساعدة شخص يعاني من القلق:

- إظهار اهتمامك بهذا الشخص من خلال الاستماع إلى ما يشعر به، دون إصدار أحكام.
- تقديم الدعم العاطفي له وتشجيعه.
- تشجيعه على طلب المشورة من طبيب الأسرة في مركزه الصحي في أقرب وقت ممكن.



## كيف يمكن لطبيب الأسرة أن يساعدك؟



إن أطباء الأسرة في مركزك الصحي متواجدون لمساعدتك وتقديم الدعم لك وإحالتك إذا لزم الأمر إلى طبيب أو أخصائي نفسي. اطلب المساعدة بأسرع ما يمكن.



## تقوم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

بدوراً هاماً في تحسين صحة وعافية المواطنين والمقيمين في دولة قطر. وتكرس المؤسسة نفسها لتقديم الرعاية الصحية الشاملة للناس من خلال توفير رعاية صحية مستمرة وشاملة للفرد والأسرة من جميع الأعمار والأجناس.

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية شريك لك لإرشادك ومساعدتك للعناية بصحتك.



تابعونا: @PHCCqatar

[www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation](https://www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation)

phccqatar  phccqatar 

