

القلق

اضطراب القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في العالم. بحسب منظمة الصحة العالمية، يعاني واحد من بين كل ثلاثة عشر شخصاً في العالم من اضطراب القلق.

تقدم هذه النشرة معلومات حول أعراض القلق ونصائح حول التعامل معه، وتوصيات إضافية من أجل المزيد من الدعم.

القلق هو خوف شديد ودائم يفوق الحدث المسبب له، يترك صاحبه مرهقاً وعاجزاً عن التحكم بخوفه. كل المواقف الصعبة تزيد حالة القلق، إلا أن الشخص الذي يعاني من اضطراب القلق يجد رهبة شديدة في التعامل مع المواقف اليومية لمدة طويلة (سنة شهور على الأقل).

ثمة عدة أنواع من اضطرابات القلق، أكثرها شيوعاً هو اضطراب القلق العام، وفيه يشعر المصاب بالخوف المستمر من كارثة وشيكة تتعلق بأمر الحياة اليومية، مثل المال أو الصحة أو الأسرة أو العمل.

يأتي اضطراب القلق بأشكال ومستويات مختلفة، منها اضطراب القلق العام المذكور آنفاً، واضطراب الهلع (أو نوبات الهلع)، وأنواع محددة من الرهاب (مثل الخوف من الحشرات أو الأماكن الضيقة)، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة، والقلق الاجتماعي.

الأعراض الشائعة:

- الشعور بالتوتر أو التشنج
- الشعور بالذعر والخطر الوشيك والشؤم
- تسارع ضربات القلب
- فرط التنفس
- التعرق
- الارتجاف
- الشعور بالضعف والإرهاق
- مشكلة في التركيز والتفكير في أي شيء آخر سوى الخوف الحالي
- الأرق
- مشاكل هضمية
- صعوبة في السيطرة على الخوف
- الرغبة الشديدة بتجنب كل ما يثير القلق

عوامل الخطر:

- التاريخ الصحي الشخصي أو العائلي
- صدمات حالية أو قديمة لم تتم معالجتها
- تراكم الإجهاد العصبي مثل: حالة صحية مزمنة، ضغوط في مكان العمل، مخاوف مالية، علاقات مؤذية
- الاضطرابات النفسية أخرى، حيث يشيع الاكتئاب مثلاً كإحدى أعراض اضطراب القلق
- الشخصية، فالبعض أكثر عرضة لاضطراب القلق نتيجة خصائص تتعلق بشخصيتهم كالهوس بالكمال أو الحاجة للتنظيم
- المخدرات والمشروبات الكحولية قد تسبب أو تفاقم من اضطراب القلق

قد يكون اضطراب القلق أسوأ في حال...

- العمل في فريق مشتت وبالتالي وجود علاقات عمل غير صحية
- التعرض إلى تغيرات مفاجئة وغير متوقعة
- العزلة عن المجتمع
- عدم الاستعداد لطلب المساعدة عند الحاجة لها
- التعرض لحادث يستدعي الخوف ويطغى على محاولات التأقلم

ما الذي قد يساعد؟

الإقرار وتقبل الأفكار المقلقة

- عدم تجنّب القلق أو محاربتة لأن ذلك يصعب من مواجهته
- التقاط الأفكار المقلقة والعمل على تقبّلها
- معرفة أن الأفكار ليست حقائق، والتساؤل ما إذا كانت هذه الفكرة أو تلك مفيدة، والثناء على النفس في حال كانت مفيدة وترك الأفكار الضارة تمضيال في سبيلها
- التنفّس العميق ومنح أقصى درجات التركيز له، وتكرار ذلك
- معرفة أن المشاعر الحالية ستمضي كما مضت مشاعر سابقة

أحياناً لا تكون مغادرة الذهن القلق أو التحدث معه بعقلانية أمراً ممكناً

في هذه الحالة، لا مشكلة في اللهو الإيجابي! يمكن تجريب أحد هذه الأنشطة:

- تمارين رياضية صارمة أو جماعية
- طهو وجبة لذيذة مع الأصدقاء
- قراءة كتاب جذاب أو مشاهدة فيلم
- أي شيء تمنح حساً بالسيطرة والرضا السريع: العناية بالمزروعات، التنظيف، الأعمال السهلة الإنجاز

-
- الخروج من المنزل والتركيز على الأجواء في الخارج. هل يمكنك سماع أصوات الطيور؟ الشعور بالرياح؟ الأبحاث في هذا الموضوع حاسمة: المساحات الخضراء والزرقاء لها أثر إيجابي كبير في التعافي النفسي

يمكن التفكير في فائدة القلق

يعيش ويعمل كثيرون منا في أماكن غير آمنة أو مناطق ذات معدلات جريمة عالية. الاحتراس هو الفعل المسؤول والصحيح. ومع ذلك فإننا ننصح بتقليل الوقت الممضي تحت ضغط أو خوف شديدين.

نعلم أننا كلما أمضينا وقتاً أطول في حالة خوف وقلق، ستزداد قوة هذه الحالة. سيصبح القلق في أدمغتنا وأجسامنا "الطريق المطروق والسهل"، أي الاستجابة الافتراضية للحياة بشكل عام، وسيصبح من الصعب العودة إلى حالة الاسترخاء الأولى.

التوقف عن التدخين وتقليل استهلاك المشروبات الكحولية والكافيين

عدم الإقلاع عن تناول الأدوية الموصوفة

تجريب تقنيات الاسترخاء

أو [Headspace](#) قد يشمل ذلك تحميل تطبيق خاص بالاستغراق، مثل [Calm](#).

ومن تقنيات الاسترخاء أيضاً الصلاة والتأمل وممارسة اليوغا.

تحقيق بعض الإنجازات السريعة عبر أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق

ممارسة الرفق بالنفس والعطف عليها

الأفكار النقدية الشديدة تسبب المزيد من التوتر. يجب تقليل التوقعات الشخصية ولا سيما خلال فترة القلق.

التحدث مع طبيب أو أخصائي صحة نفسية في حال...

- كان الخوف يؤثر على عملك أو علاقاتك أو جوانب أخرى من حياتك اليومية
- كان مهربك من القلق هو تعاطي المخدرات أو المشروبات الكحولية
- انتابك شعور بالاكتهاب وتفكير في الانتحار، أو ظهرت لديك رغبة قوية بإيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين، وعندها يجب طلب المساعدة على الفور.

ينبغي تذكُّر أن القلق لن يزول من تلقاء نفسه. لكن في حال تلقي المساعدة في وقت مبكر فسيكون من الممكن علاج الكثير من أعراضه والسيطرة عليه. علاجات القلق الاحترافية فعالة للغاية، ومنها: الاستشارة النفسية، الأدوية، تمارين الاسترخاء، وأهمها العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالقبول والالتزام.

ThriveWorldwide