

القلق

تعريف القلق

جهاز منبه وحارس أمين ينذر الانسان ويحميه من المخاطر والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته . يعمد الأشخاص إلى الاسترخاء أو حل مشاكلهم عند التعرض للضغوطات المقلقة .

في بعض الحالات، يفقد الانسان القدرة على التحكم بدرجات القلق لديه فيشعر بالخوف من دون سبب ظاهر . تسهم هذه المشاعر القوية في القيام بتصرفات غير معقولة تقيد حياة الشخص الاجتماعية والمهنية وتؤثر على إنتاجيته .

أسباب القلق

- التعرض لحادثة مؤثرة تركت أثرا عميقا لدى الانسان مثل موت شخص عزيز، طلاق أو رسوب في الامتحانات.
- نوع من أنواع التعبير عن المخاوف والافكار والرغبات غير المقبولة لدى الشخص، وهي تظهر الصراع الداخلي الذي يتعرض له الانسان .
- التشبه بمواقف الآخرين الموثوق بخبرتهم ومعلوماتهم مثل الأهل أو أحد الرفاق .
- التعزيز السلوكي من قبل الآخرين مثل الخوف من الحشرات .
- نتيجة مشاكل وأمراض جسدية مثل الخوف من المرتفعات والأماكن الضيقة وركوب الطائرات وغيرها .
- عوارض جانبية لبعض الأدوية .
- عوامل وراثية .

مظاهر القلق

مظاهر فكرية

- مخاوف تسيطر على طريقة تفكير الشخص فتحول الأمور البسيطة إلى مخاطر جسيمة .
- فقدان القدرة على التركيز .

مظاهر سلوكية

- تجنب الشخص للمواقف التي تستفز مشاعر الخوف والاضطراب
- سرعة الغضب والانفعال
- إنقطاع في العلاقات الشخصية مع الآخرين

مظاهر جسدية (فيزيولوجية)

تغيير في الاستجابات الفيزيائية للشخص وتتضمن:

1. فقدان القدرة على النوم (أرق)
2. انقطاع في التنفس وضربات قلب سريعة ورجفة
3. جفاف الفم
4. عسر الهضم
5. أطراف باردة (يدين، قدمين)
6. ضغط دم مرتفع
7. تشنج عضلي (الرأس، الرقبة، الأكتاف، الصدر) يؤدي إلى الآم في المناطق المذكورة
8. الشعور بالدوار (الدوخة)

أنواع القلق

- نوبة رعب تصيب الشخص قبل أو خلال التعرض لموقف يثير المخاوف لديه
- نوبة رعب تصيب الشخص بشكل فجائي وبدون سابق إنذار ومن دون معرفة السبب لذلك
- خوف مستمر من مكروه يصيب الأشخاص المقربين (خاصة العائلة)
- إنشغال وهم دائم بظروف حياتية متنوعة مثل الفشل المدرسي، الهم المالي، الرفض الاجتماعي، سوء الطالع (سوء الحظ)
- الشعور بالهم من حوادث صغيرة أو كبيرة

كيف تتعامل مع القلق

- قم بتمارين رياضية بشكل دائم
- نم بشكل جيد
- تجنب الكافيين الموجود في القهوة والمشروبات الغازية والشوكولا
- تعلم ومارس طرق الاسترخاء عند الشعور بإمكانية التعرض لأحد مظاهر القلق

ماذا يجب أن تفعل إذا ظهرت عليك عوارض القلق!

إستشر طبيب عائلي كي يصف لك العلاج الملائم

يصبح القلق مشكلة عندما يبدأ
الإنسان الشعور بالخوف من
أسباب غير معقولة

يؤثر القلق على حياة الإنسان
فيحرمه من النوم ويبعده عن
الحياة الاجتماعية ويسيطر على
تفكيره

إتباع التمارين الرياضية
والتخفيف من تناول المنبهات
والاسترخاء تسهم في تخفيف حدة
القلق

إستشر طبيب عائلة إذا لم
تستطع السيطرة على عوارض
القلق