

# ما هو اضطراب القلق؟ (What is an anxiety disorder?)



## ما هو اضطراب القلق؟

القلق مصطلح يستخدم للدلالة على شعور طبيعي يختلج الناس لدى مواجهة تهديد معين أو خطر أو إرهاق. عندما يشعر الشخص بالقلق، ينتابه بشكل خاص شعور بالغضب والانزعاج والتوتر.

قد تكون مشاعر القلق نتيجة تجارب حياتية مثل خسارة وظيفة أو انهيار علاقة عاطفية أو مرض خطر أو حادث كبير أو وفاة شخص قريب. والشعور بالقلق في هذه الحالات أمر طبيعي لا يدوم عادة سوى لفترة زمنية محدّدة.

ولأنّ مشاعر القلق شائعة جداً، من المهمّ معرفة التفريق بين مشاعر القلق التي تتناسب والوضع الذي يمرّ به الشخص وأعراض اضطراب القلق. اضطراب القلق ليس مجرد مرض واحد وإنما عبارة عن مجموعة أمراض تتميزّ بشعور دائم بالقلق الشديد والانزعاج الكبير والضغط.

يتمّ تشخيص اضطراب القلق عندما يرتفع معدّل القلق عند الشخص لدرجة كبيرة بحيث أنّه يؤثّر مباشرة على حياته اليومية ويمنعه من القيام بما يريد القيام به.

اضطراب القلق هو أكثر الأمراض العقلية شيوعاً، ويصيب شخصاً من بين كلّ عشرين شخصاً في أيّ وقت من حياته. غالباً ما تبدأ هذه الاضطرابات في فترة الطفولة المبكرة، كما قد تظهر في وقت لاحق من مرحلة الطفولة أو في أيّ وقت من حياة المرء. إنّ النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة باضطراب القلق.

غالباً ما يبدأ اضطراب القلق فجأةً من دون سبب ظاهر. يترافق إجمالاً بأعراض جسدية شديدة مثل انقطاع التنفس وخفقان في القلب والتعرق والرجفة والشعور بالاختناق والغثيان وضائقة في البطن ودوار وإحساس بالوخز كالإبر

ومشاعر بفقدان السيطرة على النفس، و/أو مشاعر بحدوث أمر خطر وشيك.

يؤثر اضطراب القلق في طريقة تفكير الشخص ومشاعره وتصرفاته، وإذا لم تتمّ معالجته قد يسبّب ضيقاً كبيراً يعطل حياة الشخص. ولحسن الحظّ أنّ علاج اضطراب القلق يكون عادة فعّالاً جداً.

## ما هي الأنواع الرئيسية لاضطراب القلق؟

أنواع اضطراب القلق عديدة ومختلفة.

### اضطراب القلق العام

#### (Generalised anxiety disorder)

يتميّز اضطراب القلق العام بقلق شديد غير واقعي لا يمكن التحكم به تجاه الأمور الحياتية اليومية مثل الصحة والعائلة والأصدقاء والمال والمهنة.

يفلق الأشخاص الذين يعانون هذا الإضطراب بشكل دائم وغير عقلائي بشأن إصابتهم بضرر أو إصابة أحبائهم بضرر، ويترافق هذا القلق بخشية دائمة.

### اضطراب الهلع مع أو من دون رهاب الخلاء

#### (Panic disorder with and without agoraphobia)

يختبر الأشخاص الذين يعانون هذا النوع من الاضطرابات نوبات من الهلع الشديد جداً في مواقف لا يشعر فيها معظم الناس بأي خوف. تترافق النوبات بأعراض جسدية مزعجة جداً من القلق تشبه الشعور بالتعرّض لنوبة قلبية. كما يترافق الشعور بالخوف من الإصابة بالجنون أو بالخوف من أن تسبّب النوبة وفاة الشخص نفسه

بالأشخاص الذين يعانون الرهاب بأن يتفادوا  
المواقف التي تجبرهم على مواجهة الشيء أو  
الحالة التي يخافونها.

## الرهاب الإجتماعي (Social Phobia)

الرهاب الاجتماعي هو خوف شديد ودائم من  
مواقف اجتماعية أو مواقف تتطلب إبراز أداء  
الشخص المصاب بالرهاب. يخاف هذا الأخير  
من أن يحدق الناس به أو يحكموا عليه سلباً.  
يؤثر الرهاب الاجتماعي بشكل مباشر في حياة  
الشخص الذي يعاني منه إذ يتفادى المواقف  
بضيق شديد. ويمكن أن الاجتماعي أو يتحملها  
يحدّ من نشاطاته أمام الآخرين - خصوصاً في ما  
يتعلق بتناول الطعام والكلام والشرب أو الكتابة  
كما أنه قد ينسحب من أي اتصال مع الآخرين.

## اضطراب الوسواس القهري

### (Obsessive Compulsive Disorder)

هذا النوع من اضطراب القلق عبارة عن أفكار  
دائمة غير مرغوب بها ينتج عنها غالباً تآدية  
طقوس معقدة في محاولة لضبط هذه الأفكار  
الدائمة أو التخلص منها.  
وتكون هذه الطقوس عادة مضيعة للوقت وتؤثر  
جدياً في حياة الشخص اليومية. وعلى سبيل  
المثال، يقوم الشخص بغسل يديه باستمرار ويتأكد  
مراراً من إقفال الباب أو أن الغاز مقلق أو يقوم  
باتباع قواعد قاسية في تنظيم الأمور.  
الأشخاص الذين يعانون اضطراب الوسواس  
القهري غالباً ما يشعرون بإحراج حاد ويبقون  
الطقوس التي يمارسون سرية ويخفونها حتى عن  
عائلاتهم.

## اضطراب التوتر ما بعد الصدمة

### (Post Traumatic Stress Disorder)

يمكن أن يستمر شعور الرعب بعد انتهاء الحادث  
نفسه عند الأشخاص الذين مرّوا بصدمة قوية مثل  
الحرب أو التعذيب أو حادث سيارة أو حريق أو  
عنف شخصي.

أو فقدانه السيطرة على نفسه بالكامل. تؤدّي هذه  
المخاوف عند بعض الأشخاص إلى تعرضهم  
لرهاب الخلاء، وهو أمر يؤثر جدياً على حياتهم  
اليومية.

## رهاب الخلاء (Agoraphobia)

اضطراباً محدداً وإثماً هو أحد مكونات القلق، إذ  
يتميز بالشعور بالخوف من الأماكن أو المواقف  
التي يكون من الصعب أو المحرج الخروج منها  
أو الخوف من عدم توقّر المساعدة في حال دعت  
الحاجة.

أكثر ما يختبر الأشخاص الذين يعانون رهاب  
الخلاء هو الخوف في مجموعة من المواقف مثل  
التواجد في السوبرماركت أو محلات كبرى أو  
جميع أنواع الأماكن المكتظة، والأماكن المغلقة  
والنقل العام والمساعد ووسائل النقل السريع.

يرتاح الأشخاص الذين يعانون رهاب الخلاء  
برفقة شخص أو غرض آمن. قد يكون هذا  
الشخص هو الزوج أو صديق أو حيوان أليف أو  
دواء يحملونه معهم.

## نوع رهاب محدّد (Specific Phobia)

لكل شخص مخاوف غير مبررة، ولكن الرهاب  
على اختلاف انواعه هو عبارة عن مخاوف  
شديدة تجاه أشياء محدّدة أو مواقف تؤثر في حياة  
الشخص قد تكون الخوف من الأماكن المرتفعة،  
من الماء، من الكلاب، من الأماكن المغلقة، من  
الأفاعي أو العناكب.

يكون الشخص الذي يعاني من نوع محدد من  
الرهاب بحالة جيّدة بغياب الشيء الذي يسبّب له  
الخوف. غير أنه عندما يواجه هذا الشيء أو  
الموقف الذي يخيفه، يصبح في غاية القلق  
ويصاب بنوبة هلع. قد يصل الأمر كثيراً

كما يمكن أن يكتسب الأشخاص ردّات الفعل المقلقة من الأهل أو أفراد آخرين من العائلة.

### عوامل بيوكيميائية

قد ترتبط بعض إضطرابات القلق جزئياً بخلل في توازن التركيب الكيميائي في الدماغ، بحيث يمكن أن يرتبط الأمر بالناقل العصبي الذي ينظم المشاعر وردّات الفعل الجسدية.

### المزاج

قد يكون أصحاب بعض المزاجات معرضين بشكل أكبر لاضطراب القلق. فالأشخاص السريعي الغضب والهيجان والشديدي الحساسية والعاطفيين هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق.

كما أنّ الأشخاص الذين خلال طفولتهم كانوا خجولين ومكبوتين هم أكثر عرضة للإصابة بعدد من إضطرابات القلق مثل الرهاب الاجتماعي.

### ردّ الفعل المعتاد

قد يبرز ردّ الفعل القلبي لدى بعض الأشخاص عند التعرّض لمواقف أو أشخاص أو أشياء تثير الغضب أو تسبّب القلق. وقد يُعاود ردّ الفعل هذا من جديد عند مواجهة أو مجرد التفكير ثانية بالموقف أو الشخص أو الشيء المسبّب للاضطراب القلبي.

### الإجهاد

ترتبط التجارب الحياتية المجهدة بتكوين بعض أنواع إضطرابات القلق وبخاصة اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمات.

كما أنه ليس على كلّ الأشخاص الذين اجتازوا صدمة معيّنة أن يعانون من اضطراب التوتر بعد الصدمة.

يعيش الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب الصدمة من جديد باستعادة الموقف الذي صدمهم عبر تذكّر الأشياء المؤلمة من خلال كوابيس أو مشاهد تعود بهم في الذاكرة إلى الحدث نفسه. وغالباً ما تعود هذه المشاهد بسبب أمور تذكّر الشخص بالحادثة التي عاشها، فيحاول حينها تفاديها. كما يصبح الشخص الذي يعاني هذا النوع من الإضطرابات لا مبال عاطفياً.

### مشاكل صحية عقلية مرافقة

يصبح الشخص الذي يعاني واحداً من اضطرابات القلق معرضاً أكثر من غيره للإصابة بنوع اضطراب آخر وللمرور بحالة من الاكتئاب. للحصول على معلومات إضافية عن الاكتئاب، الرجاء قراءة الكتيب "ما هو الإضطراب الاكتئابي؟".

غالباً ما يترافق اللجوء المؤذي إلى الكحول واستعمال المخدرات الأخرى مع أعراض القلق. ممّا يجعل العلاج أكثر تعقيداً، فتصبح السيطرة بفعالية على الكحول والمخدرات الأخرى أمراً مهماً.

### ما هي أسباب إضطراب القلق؟

هناك عوامل عدة مترابطة تترافق مع اضطرابات القلق. ولكن في الوقت عينه قد تجد سبب الإضطراب مختلف عن الأسباب الأخرى كما أنّ تحديد السبب في كل حالة ليس بتاتاً بالأمر السهل.

### العوامل الوراثية

قد تمّ التأكد من أنّ إمكانية الإصابة باضطراب القلق تنتقل وراثياً في العائلة. ويشبه ذلك استعداد الشخص للإصابة بأمراض أخرى مثل داء السكري وأمراض القلب.

## ما هو العلاج المتوقر؟

لا تؤدي هذه الأدوية للشفاء من اضطراب القلق وإنما تساعد على التحكم بالأعراض بالترافق مع اتباع الشخص للعلاج النفسي.

قد يشعر أهل الشخص الذي يعاني الإضطرابات النفسية بالارتباك والضيق. يشكل الدعم والتعليم من جهة وتفهم المجتمع من جهة أخرى جزءاً أساسياً من العلاج.

يمكن معالجة إضطراب القلق بشكل فعال جداً. ومع أنّ كلّ نوع من الإضطرابات له ميزاته الخاصة، فإنّ العديد من المصابين باضطراب القلق يتجاوبون بشكل جيد مع العلاجات النفسية و/أو الأدوية. تكون للعلاجات التي تجمع المعالجة النفسية والدواء معاً نتائج أفضل وطويلة الأمد.

تتضمن العلاجات الفعّالة لاضطراب القلق التالي:

- المعالجات النفسية مثل المعالجة السلوكية الإدراكية تهدف إلى تغيير أنماط التفكير والسلوك والمعتقدات المسببة للقلق. كما يمكن أن يتضمن العلاج تعريض الشخص تدريجياً للمواقف التي تثير قلقه (إزالة التحسس).
- السيطرة على القلق واستخدام تقنيات الاسترخاء.
- الأدوية المضادة للاكتئاب تلعب دوراً مهماً في علاج بعض أنواع اضطراب القلق، كما تلعب دوراً مهماً في علاج الاكتئاب المرتبط بهذه الاضطرابات أو المسبب لها.
- الأدوية المضادة للقلق والتي تؤثر بشكل خاص في نظام الناقلات العصبية في الدماغ تعتبر مفيدة في بعض الأحيان.

## أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الإجتماعي في منطقتك.
- مركز الصحة النفسية الإجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة،  
إتصلوا بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات  
الإنعاش  
(Community Help and Welfare Services)  
وأرقام الطوارئ المتوفرة على مدار الساعة  
والموجودة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة إتصلوا ب (TIS) على  
الرقم 131450.

للحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة،  
اتصلوا بلايف لاين (LifeLine) على الرقم  
131114. يمكنكم الحصول عبره على أشخاص  
يمكنكم الإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات  
والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

## حول هذه الكراسة:

إنها الكراسة الأولى بين سلسلة كراسات حول  
المرض النفسي ممولة من قبل الحكومة الأسترالية  
وفق استراتيجيية الصحة النفسية الوطنية.  
تشمل الكراسات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو الإضطراب في الشخصية؟
- ما هو الفصام؟

للحصول على نسخات بلغات أخرى إتصلوا بمركز  
الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات  
(Multicultural Mental Health Australia)  
Tel (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسات من  
قسم الصحة النفسية والقوى العاملة  
دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة  
والشيخوخة:

(Mental Health and Workforce Division  
of the Australian Government  
Department of Health and Ageing)  
صندوق بريد: 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Insert your local details here

