

# معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

القلق: ما تحتاج إلى معرفته

تاريخ النشر: ٥ يناير ٢٠٢٠  
تاريخ المراجعة النهائية: ٥ يناير ٢٠٢٢



القلق هو عاطفة بشرية طبيعية

## ما هو اضطراب القلق؟

من الطبيعي أن يقلق الناس بشأن الأشياء من وقت لآخر، لكن بعض الناس يشعرون بالقلق أكثر من الآخرين.

إذا كنت تعاني من قلق مفرط ولا يمكن السيطرة عليه وإذا استمر هذا القلق لمدة 6 أشهر أو أكثر، وأثر ذلك على أنشطتك اليومية، مؤدياً بالتالي إلى صعوبة في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، فقد يكون لديك اضطراب القلق العام.

يُعتبر قلقك مرضاً إذا كنت قلقاً بشأن الكثير من الأشياء في وقت واحد.

قد تشعر بالمرض والتعب بسبب كثرة التفكير، ولكنك لا تستطيع التوقف عن التحكم في قلقك على الرغم من المحاولة.

## أعراض اضطراب القلق

الأعراض الشائعة

- القلق باستمرار على شيء أو شخص ما مثل المال، عائلتك، عملك.
- الشعور بعدم الراحة وعدم القدرة على الاسترخاء.
- التعب أو الغضب بسهولة
- صعوبة في التركيز
- عدم القدرة على النوم بسهولة
- تشنج العضلات.

قد يكون لديك أيضاً أعراض جسدية:

- الصداع.
- ألم في العضلات.
- آلام الظهر.
- الدوخة.
- إسهال.
- خفقان القلب.
- نبض سريع.

## هل أنت من المعرضين لخطر الإصابة باضطراب القلق؟

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق. فالنساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالقلق.

عوامل الخطر الأخرى تشمل:

- تاريخ عائلي لاضطرابات القلق.
- الإدمان: التدخين أو الكحول أو المواد غير المشروعة.
- الإصابة بأمراض مزمنة. البطالة.
- العيش وحيداً.
- الإصابة بالاكتئاب سابقاً.
- ضغوط الحياة مثل فقدان الوظيفة، الطلاق أو العنف المنزلي/ الأسري.

وجود أحداث سلبية أو صدمة في مرحلة الطفولة يمكن أن يزيد من احتمال إصابتك باضطراب القلق.

مهم جداً: تحدث إلى طبيبك إذا كنت قد بدأت مؤخراً أو توقفت عن تناول دواء وتعرضت لأي من هذه الأعراض.

## ماذا سيفعل طبيبك؟

سيسألك الطبيب أولاً عن مشاعرك ومخاوفك.

لا تتردد في التحدث مع طبيبك حول الأشياء التي تهلك. حاول أن تكون صادقاً وموضوعياً.

بعد ذلك، سيقوم طبيبك بفحصك بحثاً عن علامات قد توحي بوجود مرض جسدي أو تأثيرات دواء ما.

في بعض الحالات، قد يُطلب عينات من الدم والبول لاختبار الأسباب الهرمونية المحتملة للقلق (على سبيل المثال اضطراب الغدة الدرقية).



## نصائح تتعلق بأسلوب نمط الحياة

من المحتمل أن يقترح طبيبك التغييرات التالية في نمط الحياة لتحسين جودة حياتك وتقليل القلق:

- تجنب الكافيين والنيكوتين وأي مواد غير مشروعة تثير القلق.
- التقليل من الإجهاد/الضغط في العمل وفي المنزل.
- ممارسة الرياضة تعزز القدرات العقلية والحالة النفسية.
- اتباع جدول زمني ثابت للنوم.



## العلاجات النفسية (التحدث)

بالإضافة إلى التغييرات في نمط حياتك، قد يوصي الطبيب بالعلاج النفسي.

سيأخذ طبيبك في الاعتبار ما تفضله، عندما يوصي بأي من هذه العلاجات. طبيبك ولكن تذكر أن الاستجابة للعلاجات تختلف من شخص لآخر فما يناسب غيرك قد لا يناسبك.

تستند العلاجات النفسية المنخفضة الكثافة على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي، وتشمل:

- المساعدة الذاتية الفردية غير الموجهة: ستعطى مواد مكتوبة أو إلكترونية وتعليمات حول كيفية استخدام هذه المواد.
- المساعدة الذاتية الفردية الموجهة: يمكن تنظيم جلسات المساعدة عبر الهاتف أو وجهاً لوجه.
- مجموعات التعليم النفسي: قد تضم مجموعتك ما يصل إلى 12 مريضاً يعملون مع أخصائي/معالج نفسي واحد.

يتم توفير العلاجات النفسية العالية الكثافة من قبل متخصصين مدربين، من خلال 12-15 جلسة أسبوعية. وتشمل هذه الجلسات:

- العلاج السلوكي المعرفي.
- الاسترخاء.

## قواعد النوم الصحي:

- نم في الليل.
- قلل من النوم خلال النهار.
- تجنب الضوء الزائد ليلاً.
- اتبع روتين ما قبل النوم.
- تأكد من أن مكان نومك مريح وممتع.

تساعد العلاجات/التدخلات النفسية في تقليل القلق ولكنك ستحتاج إلى أخذها بجدية وممارستها كثيراً

## الأدوية المستخدمة لعلاج القلق

هناك العديد من الأدوية المستخدمة لعلاج القلق. يعتمد اختيار الطبيب على عدة عوامل منها:

- نوع وشدة الأعراض لديك.
- وجود اضطرابات نفسية أخرى.
- الأدوية التي تناولتها سابقاً وقائمة الأدوية التي تتناولها حالياً.
- وجود حمل أو خطة/نية للحمل (للسيدات).
- الآثار الجانبية للأدوية التي قد تؤثر عليك.



الأدوية التي يكثر استخدامها لعلاج اضطراب القلق:

مضادات الاكتئاب.

قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع حتى تبدأ بالشعور بمفعول مضادات الاكتئاب. كن صبوراً وأعطها الوقت الكافي.

البنزوديازيبين.

يبدأ هذا العلاج العمل بسرعة ويساعدك على الاسترخاء يتم وصفه لفترة قصيرة فقط لأنه قد يسبب الإدمان.

بروبرانولول.

يمكن وصفه إذا كنت تعاني من عوارض جسدية مثل الخفقان (تسارع نبضات القلب) والتعرق وما إلى ذلك.

مضادات الذهان.

يقوم بوصفها الطبيب النفسي فقط إذا كان لديك قلق شديد ولم تستجب للعلاجات الأخرى.

يوصي طبيبك باستخدام مزيج من الأدوية والعلاج بالتحدث.

## طرق أخرى يمكنك أخذها بعين الاعتبار

تساعد التمارين الرياضية وتقنيات التأمل والاسترخاء على علاج القلق عند بعض الأشخاص. يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم محلية أو عبر الإنترنت للأشخاص الذين يعانون من القلق. سيمكنك ذلك من مشاركة مشاعرك وسماع قصص الآخرين.

## المستقبل

إذا كنت تتناول العلاج وتتبع توصيات طبيبك، فسوف تتحسن العوارض وستشعر بالارتياح والطمأنينة. سوف تتحسن الأعراض الجسدية مع تحسن مزاجك.

من الأفضل تجنب جميع الأدوية أثناء الحمل. إذا كنت حاملاً أو تخطين للحمل، يرجى إبلاغ طبيبك. يمكن لطبيبك أن يوصي بعلاج آمن نسبياً أثناء الحمل (للسيدات).

## ملاحظة:

جميع الأدوية لها آثار جانبية محتملة ولكن لا يصاب بها الجميع. إذا عانيت من أي آثار جانبية، يرجى استشارة طبيبك.

## معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج اضطراب القلق العام من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني. تقييم وعلاج اضطراب القلق العام الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا المبدأ الإرشادي متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)