

القلق

التعريف



جهاز منبه و حارس أمين ينذر الإنسان و يحميه من المخاطر و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته. يعتمد الأشخاص إلى الإسترخاء أو حل مشاكلهم عند التعرض للضغوطات المقلقة. في بعض الحالات، يفقد الإنسان القدرة على التحكم بدرجات القلق لديه فيشعر بالخوف من دون سبب ظاهر. تسهم هذه المشاعر القوية في القيام بتصرفات غير معقولة تفيد حياة الشخص الإجتماعية و المهنية و تؤثر على إنتاجيته.

أسباب القلق



- التعرض لحادثة مؤثرة تركت أثراً عميقاً لدى الإنسان مثل موت شخص عزيز، طلاق أو رسوب في الإمتحانات.
- نوع من أنواع التعبير عن المخاوف و الأفكار و الرغبات غير المقبولة لدى الشخص، و هي تظهر الصراع الداخلي الذي يتعرض له الإنسان.
- التشبه بمواقف الآخرين الموثوق بخبرتهم و معلوماتهم مثل الأهل أو أحد الرفاق.
- التعزيز السلوكي من قبل الآخرين مثل الخوف من الحشرات.
- نتيجة مشاكل و أمراض جسدية مثل الخوف من المرتفعات و الأماكن الضيقة و ركوب الطائرات و غيرها.
- عوامل وراثية.

مظاهر القلق

- مظاهر فكرية:
 - ✓ مخاوف تسيطر على طريقة تفكير الشخص فتحوّل الأمور البسيطة إلى مخاطر جسيمة.
 - ✓ فقدان القدرة على التركيز.

- مظاهر سلوكية:
 - ✓ تجنب الشخص لمواقف التي تستفز مشاعر الخوف و الإضطراب.
 - ✓ سرعة الغضب و الإنفعال.
 - ✓ إنقطاع في العلاقات الشخصية مع الآخرين.

- مظاهر جسدية (فيزيولوجية):
 - تغيير في الإستجابات الفيزيائية للشخص و تتضمن:

- ✓ فقدان القدرة على النوم (أرق)
- ✓ انقطاع في التنفس و ضربات قلب سريعة و رجفة
- ✓ جفاف الفم
- ✓ عسر الهضم
- ✓ أطراف باردة (يدين، قدمين)
- ✓ ضغط دم مرتفع
- ✓ تشنّج عضلي (الرأس، الرقبة، الأكتاف، الصدر) يؤدي إلى الآلام في المناطق المذكورة
- ✓ الشعور بالدوار (الدوخة)

أنواع القلق



- نوبة رعب تصيب الشخص قبل أو خلال التعرّض لموقف يثير المخاوف لديه.
- نوبة رعب تصيب الشخص بشكل فجائي و بدون سابق إنذار و من دون معرفة السبب يصاحب ذلك دقات قلب سريعة و رجفة.
- خوف مستمر من مكروه يصيب الأشخاص المقربين (خاصة العائلة).
- إنشغال و وهم دائم بظروف حياتية متنوعة مثل الفشل المدرسي، الهم المالي، الرفض الإجتماعي، سوء الطالع (سوء الحظ).
- الشعور بالهمّ من حوادث صغيرة أو كبيرة.

كيف تتعامل مع القلق

- قم بتمارين رياضية بشكل دائم.
- نم بشكل جيّد.
- تجنب الكافيين الموجود في القهوة، و المشروبات الغازية، و الشوكولا.
- تعلم و مارس طرق الإسترخاء عند الشعور بإمكانية التعرّض 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 الإنسان فيجرمه من النوم و يبعده عن الحياة الإجتماعية و يسيطر على تفكيره.
- ✗ إتباع التمارين الرياضية و التخفيف من تناول المنبهات و الإسترخاء تسهم في تخفيف حدّة القلق.
- ✗ إستشر طبيب عائلة إذا لم تستطع السيطرة على عوارض القلق.