

القلق

ما هو القلق؟ القلق هو شعور مخيف وعصبي حول مواقف الحياة اليومية، أو الخوف من المجهول. معظم الناس يشعرون بالقلق من وقت لآخر ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق في حالات غير عادية أو عند اتخاذ قرارات صعبة.

من الممكن أن يشكل القلق مشكلة عندما يؤثر على تنفيذ الأنشطة العادية. عندما يستمر القلق لشهور ويصبح أكثر إزعاجاً من المتوقع، يطلق الأطباء على هذه الحالة "اضطراب القلق".

ما هي علامات وأعراض القلق؟

- الشعور بالعصبية والقلق
- الشعور بالذعر أو الخوف
- صعوبة حل المشكلات
- الشد العضلي
- الارتعاش والارتجاف
- صعوبة التنفس
- تعرُّق كف اليد
- اضطراب في المعدة
- سرعة دقات القلب أو النبض
- صداع
- سرعة الغضب
- تقلب المزاج

ما هي مسببات اضطرابات القلق؟

أسباب اضطرابات القلق ليست مفهومة تماماً، فبعض أنواع الاضطرابات قد تكون وراثية. قد تثير تجارب الحياة مثل الأحداث المجهدة أو الصدمات نوبات القلق لدى بعض الناس الذين هم عرضة للقلق بالفعل. وأحياناً قد يمتد القلق إلى الأسرة.

وبالنسبة لبعض الناس، قد يكون القلق مرتبطاً بمرض طبي. كما أن بعض اضطرابات الهرمونات يمكن أن تؤدي مباشرة إلى القلق. وبعضها قد يكون له علاقة باستخدام أدوية أو عقاقير محددة، أو بحالات الانسحاب من تعاطي المخدرات أو الكحول. وغالباً ما يصاحب بعض المشاكل الطبية اضطرابات القلق، وخاصة إذا كانت حالة المرض لا تتحسن.

لماذا يُعد علاج اضطرابات القلق مهماً؟

قد تمنع اضطرابات القلق الشخص من الحياة بطريقة جيدة، كما أنها قد تزيد حالتهم الصحية سوءاً.

قد يؤدي عدم علاج اضطراب القلق إلى المشاكل التالية:

- الاكتئاب (ويحدث في كثير من الأحيان مع اضطرابات القلق) أو غيرها من الأمراض النفسية
- تعاطي المخدرات
- مشاكل النوم (الأرق)
- مشاكل في المعدة أو الأمعاء
- الصداع والألم المزمن
- العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة
- مشاكل في أداء الوظائف في المدرسة أو العمل
- الشعور بحياة غير جيدة
- التفكير في الانتحار

علاج اضطراب القلق

أخبر طبيبك عن شعورك بالقلق. إذا كنت تعاني من اضطراب القلق، قد يصف لك الطبيب دواءً. وقد يُحيلك إلى أخصائي الصحة العقلية للحصول على المشورة حول الدواء أو العلاج النفسي ("العلاج بالتحدث"). قد يناقشك الطبيب أيضاً في الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة شعورك بالقلق.

- إذا كانت الأدوية قد تتطلب إجراء تغييرات في حياتك
- تكلفة كل دواء
- الأدوية الأخرى والفيتامينات والمكملات التي تتناولها، وكيف أنها قد تؤثر على علاجك
- كيفية التوقف عن تناول الدواء إذا كان لا يعمل أو تسبب في آثار جانبية.
- سيضبط طبيبك العلاج على بمرور الوقت. تأكد من إخبار الطبيب حول مدى عمل الأدوية على تحسين الأعراض الخاصة بك.

المساعدة الذاتية: أنشطة الحد من الإجهاد

- هناك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة شعورك بالقلق. فيمكنك أن تتعلم العلاج بالاسترخاء من خلال متخصص محترف. وهناك أنواع مختلفة، ولكن كلها تتعلق بتعلم كيفية استخدام العقل لإحداث حالة استرخاء.
- أشياء أخرى قد تكون مفيدة:
- الحد من الكافيين
- الحد من الكحوليات والأدوية غير المصرح بها
- التعرف على "مسببات" القلق وتجنبها
- التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو رجال الدين حول شعورك بالتوتر

يتم السيطرة على القلق بطريقة أسهل إذا كنت تتابع حالات ارتفاع وانخفاض مستوياته، ومشاركة هذه المعلومات مع الطبيب.

متابعة شعورك بالقلق

احتفظ بسجل يومي عن مستوى شعورك بالقلق لتشاركه مع طبيبك. قم بتقييم مستوى شعورك بالقلق بالأرقام من 0 إلى 10: 0 = لا شعور بالقلق إلى 10 = القلق الشديد.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
لا شعور بالقلق			قلق متوسط				قلق شديد			

العلاجات الطبية

قد يبدأ الطبيب بعلاجك من حالة صحية قد تسبب القلق. فيمكنه وصف دواء ينبغي أن يؤخذ كل يوم من أجل منع القلق. ومن المعروف أن أكثر هذه الأدوية شيوعاً هي مضادات الاكتئاب أو العلاجات المضادة للنوبات، وقد تُجدي في حالات القلق.

قد يصف الطبيب أيضاً دواءً يمكن تناوله عند الحاجة، في حالة زيادة الشعور بالقلق. وهذه الأدوية عادة ما تكون من المهدئات. تأكد من تناول هذه الأدوية فقط كما هو مقرر.

تحدث مع طبيبك حول ما يمكن توقعه عند تناول هذه الأدوية، بما في ذلك:

- الفوائد والآثار الجانبية من كل دواء
- مخاطر الآثار الجانبية الحادة بناءً على التاريخ الطبي الخاص بك

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).