

# Generalized Anxiety Disorder



## **What is generalized anxiety disorder?**

**People who have generalized anxiety disorder, or GAD, worry uncontrollably about common occurrences and situations. It's also sometimes known as chronic anxiety neurosis.**

**GAD is different from normal feelings of anxiousness. It's common to feel anxious about the things happening in your life — such as your finances — every once in a while. A person who has GAD may worry uncontrollably about their finances several times per day for months on end. This can happen even when there isn't a reason to worry. The person is often aware that there is no reason for them to worry.**

**Sometimes people with this condition just worry, but they are unable to say what they are worried about. They report feelings that something bad may happen or may report that they just can't calm themselves.**

**This excessive, unrealistic worry can be frightening and can interfere with relationships and daily activities.**

**Symptoms of generalized anxiety disorder**

**This is What it Feels Like to Live with Anxiety**

**Symptoms of GAD include:**

- **difficulty concentrating**
- **difficulty sleeping**
- **irritability**
- **fatigue and exhaustion**
- **muscle tension**
- **repeated stomachaches or diarrhea**
- **sweaty palms**
- **shaking**
- **rapid heartbeat**
- **neurological symptoms, such as numbness or tingling in different parts of the body**

### **Distinguishing GAD from other mental health issues**

**Anxiety is a common symptom of many mental health conditions, like depression and various phobias. GAD is different from these conditions in several ways.**

**People with depression may occasionally feel anxious, and people who have a phobia worry about one particular thing. But people with GAD worry about a number of different topics over a long period of time (six months or more), or they may not be able to identify the source of their worry.**

## **What are the causes and risk factors for GAD?**

**Causes of and risk factors for GAD may include:**

- **a family history of anxiety**
- **recent or prolonged exposure to stressful situations, including personal or family illnesses**
- **excessive use of caffeine or tobacco, which can make existing anxiety worse**
- **childhood abuse**

**According to the Mayo Clinic, women are twice as likely as men to experience GAD.**

## **How is generalized anxiety disorder diagnosed?**

**GAD is diagnosed with a mental health screening that your primary care provider can perform. They will ask you questions about your symptoms and how long you've had them. They can refer you to a mental health specialist, such as a psychologist or psychiatrist.**

**Your doctor may also do medical tests to determine whether there is an underlying illness or substance abuse problem causing your symptoms. Anxiety has been linked to:**

- **gastroesophageal reflux disease (GERD)**

- **thyroid disorders**
- **heart disease**
- **menopause**

**If your primary care provider suspects that a medical condition or substance abuse problem is causing anxiety, they may perform more tests. These may include:**

- **blood tests, to check hormone levels that may indicate a thyroid disorder**
- **urine tests, to check for substance abuse**
- **gastric reflux tests, such as an X-ray of your digestive system or an endoscopy procedure to look at your esophagus, to check for GERD**
- **X-rays and stress tests, to check for heart conditions**

## **How is generalized anxiety disorder treated?**

### **Cognitive behavioral therapy**

**This treatment involves meeting regularly to talk with a mental health professional. The goal is to change your thinking and behaviors. This approach has been successful in creating permanent change in many people with anxiety. It's considered first-line treatment for anxiety disorders in people who are pregnant. Others have found that the benefits**

**of cognitive behavioral therapy have provided long-term anxiety relief.**

**In therapy sessions, you will learn how to recognize and control your anxious thoughts. Your therapist will also teach you how to calm yourself when upsetting thoughts arise.**

**Doctors often prescribe medications along with therapy to treat GAD.**

## **Medication**

**If your doctor recommends drugs, they will most likely create a short-term medication plan and a long-term medication plan.**

**Short-term medications relax some of the physical symptoms of anxiety, such as muscle tension and stomach cramping. These are called anti-anxiety medications.**

**Anti-anxiety drugs aren't meant to be taken for long periods of time, as they have a high risk of dependence and abuse.**

**Medications called antidepressants work well for long-term treatment.**

**These medications can take a few weeks to start working. They can also have side effects, such as dry mouth, nausea, and diarrhea. These symptoms bother some people so much that they stop taking these medications.**

**There is also a very low risk of increased suicidal thoughts in young adults at the beginning of treatment with**

**antidepressants. Stay in close contact with your prescriber if you're taking antidepressants. Make sure you report any mood or thought changes that worry you.**

**Your doctor may prescribe both an anti-anxiety medication and an antidepressant. If so, you'll probably only take the anti-anxiety medication for a few weeks until your antidepressant starts working, or on an as-needed basis.**

### **Lifestyle changes to help ease symptoms of GAD**

**Many people can find relief by adopting certain lifestyle habits. These may include:**

- regular exercise, a healthy diet, and plenty of sleep**
- yoga and meditation**
- avoiding stimulants, such as coffee and some over-the-counter medications, such as diet pills and caffeine pills**
- talking with a trusted friend, spouse, or family member about fears and worries**

### **Outlook for those with generalized anxiety disorder**

**Most people can manage GAD with a combination of therapy, medication, and lifestyle changes. Talk to your doctor if you're concerned about how much you worry. They can refer you to a mental health specialist.**

# اضطراب القلق العام

## ما هو اضطراب القلق العام؟

، قلقون بشكل لا يمكن السيطرة عليه **GAD** الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام، أو بشأن الأحداث والمواقف الشائعة. يُعرف أيضًا أحيانًا باسم عصاب القلق المزمن

يختلف اضطراب القلق العام عن مشاعر القلق الطبيعية. من الشائع أن تشعر بالقلق حيال الأشياء التي تحدث في حياتك - مثل أموالك - بين الحين والآخر. قد يشعر الشخص المصاب باضطراب القلق العام بالقلق بشكل لا يمكن السيطرة عليه بشأن موارد المالية عدة مرات في اليوم لعدة أشهر متتالية. يمكن أن يحدث هذا حتى في حالة عدم وجود سبب يدعو للقلق. غالبًا ما يدرك الشخص أنه لا يوجد سبب يدعو للقلق

في بعض الأحيان، يشعر الأشخاص المصابون بهذه الحالة بالقلق فقط ، لكنهم غير قادرين على قول ما يقلقهم. يبلغون عن مشاعرهم بأن شيئًا سيئًا قد يحدث أو قد يبلغون أنهم لا يستطيعون تهدئة أنفسهم.

قد يكون هذا القلق المفرط وغير الواقعي مخيفًا ويمكن أن يتداخل مع العلاقات والأنشطة اليومية

أعراض اضطراب القلق العام

هذا ما تشعر به عند التعايش مع القلق

## تشمل أعراض اضطراب القلق العام ما يلي

- صعوبة في التركيز •
- صعوبة النوم •
- التهيج •



- • تعب وإرهاق
- • شد عضلي
- • آلام المعدة المتكررة أو الإسهال
- • تعرق راحة اليد
- • تهتز
- • ضربات قلب سريعة
- • أعراض عصبية، مثل التشنج أو الوخز في أجزاء مختلفة من الجسم

### عن قضايا الصحة العقلية الأخرى GAD تمييز

القلق هو أحد الأعراض الشائعة للعديد من حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب وأنواع الرهاب المختلفة. يختلف اضطراب القلق العام عن هذه الشروط بعدة طرق

قد يشعر الأشخاص المصابون بالاكتئاب أحياناً بالقلق، ويقلق الأشخاص المصابون بالرهاب بشأن شيء معين. لكن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام يقلقون بشأن عدد من الموضوعات المختلفة على مدار فترة زمنية طويلة (سنة أشهر أو أكثر)، أو قد لا يتمكنون من تحديد مصدر قلقهم

### ما هي أسباب وعوامل الخطر لاضطراب القلق العام؟

قد تشمل أسباب وعوامل الخطر لاضطراب القلق العام ما يلي

- • تاريخ عائلي من القلق
- • التعرض الحديث أو المطول للمواقف العصيبة، بما في ذلك الأمراض الشخصية أو العائلية
- • الإفراط في استخدام الكافيين أو التبغ، الأمر الذي قد يزيد القلق الموجود سوءاً

• • الاعتداء على الطفولة • •

النساء أكثر عرضة بمرتين من الرجال لتجربة اضطراب القلق العام

### كيف يتم تشخيص اضطراب القلق العام؟

من خلال فحص الصحة العقلية الذي يمكن أن يقوم به (GAD) يتم تشخيص اضطراب القلق العام مقدم الرعاية الأولية. سيطرحون عليك أسئلة حول الأعراض التي تعانيها ومدة استمرارها. يمكنهم إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية، مثل طبيب نفسي أو طبيب نفسي

قد يقوم طبيبك أيضاً بإجراء فحوصات طبية لتحديد ما إذا كان هناك مرض كامن أو مشكلة تعاطي المخدرات تسبب الأعراض. تم ربط القلق بـ

• • مرض الجزر المعدي المريئي (جيرد) • •

• • اضطرابات الغدة الدرقية • •

• • مرض قلبي • •

• • السن يأس • •

إذا اشتبه مقدم الرعاية الأولية في أن حالة طبية أو مشكلة تعاطي المخدرات تسبب القلق، فقد يقومون بإجراء المزيد من الاختبارات. قد تشمل هذه

• • اختبارات الدم، للتحقق من مستويات الهرمونات التي قد تشير إلى اضطراب الغدة الدرقية • •

• • اختبارات البول، للتحقق من تعاطي المخدرات • •

• • اختبارات ارتجاع المعدة، مثل الأشعة السينية للجهاز الهضمي أو إجراء التنظير لفحص المريء ، للتحقق من ارتجاع المريء

• • الأشعة السينية واختبارات الإجهاد للتحقق من أمراض القلب • •

## كيف يتم علاج اضطراب القلق العام؟

### علاج اضطراب القلق الاجتماعي

يتضمن هذا العلاج الاجتماع بانتظام للتحدث مع أخصائي الصحة العقلية. الهدف هو تغيير تفكيرك وسلوكياتك. نجح هذا النهج في إحداث تغيير دائم في كثير من الأشخاص المصابين بالقلق. يعتبر علاج الخط الأول لاضطرابات القلق لدى النساء الحوامل. وجد آخرون أن فوائد العلاج السلوكي المعرفي قد وفرت تخفيف القلق على المدى الطويل.

في جلسات العلاج، ستتعلم كيفية التعرف على أفكارك المقلقة والتحكم فيها. سيعلمك المعالج أيضاً كيفية تهدئة نفسك عند ظهور أفكار مزعجة.

غالبًا ما يصف الأطباء الأدوية جنبًا إلى جنب مع العلاج لعلاج اضطراب القلق العام.

### ما هو الدواء

إذا أوصى طبيبك بالعقاقير، فمن المرجح أن يضع خطة دوائية قصيرة المدى وخطة دوائية طويلة المدى.

تخفف الأدوية قصيرة المدى بعض الأعراض الجسدية للقلق، مثل توتر العضلات وتقلصات المعدة. تسمى هذه الأدوية المضادة للقلق.

لا يُقصد بتناول العقاقير المضادة للقلق لفترات طويلة من الوقت، حيث إنها معرضة بشكل كبير لخطر الاعتماد وسوء المعاملة.

تعمل الأدوية التي تسمى مضادات الاكتئاب بشكل جيد للعلاج طويل الأمد.

قد تستغرق هذه الأدوية بضعة أسابيع لبدء مفعولها. يمكن أن يكون لها أيضاً آثار جانبية، مثل جفاف الفم والغثيان والإسهال. تزعج هذه الأعراض بعض الأشخاص لدرجة أنهم يتوقفون عن تناول هذه الأدوية.

هناك أيضاً خطر منخفض جداً لزيادة الأفكار الانتحارية لدى الشباب في بداية العلاج بمضادات الاكتئاب. ابق على اتصال وثيق مع الوصف إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب. تأكد من الإبلاغ عن أي تغيرات مزاجية أو أفكار تثير قلقك.

قد يصف لك طبيبك دواءً مضاداً للقلق ومضاداً للاكتئاب. إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أنك ستتناول الدواء المضاد للاكتئاب لبضعة أسابيع فقط حتى يبدأ تأثير مضادات الاكتئاب، أو حسب الحاجة.

### تغييرات نمط الحياة للمساعدة في تخفيف أعراض اضطراب القلق العام

يمكن أن يجد الكثير من الناس الراحة من خلال تبني عادات نمط حياة معينة. قد تشمل هذه

• ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، ونوم كثير .

• اليوجا والتأمل .

• تجنب المنبهات، مثل القهوة وبعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل حبوب .  
الحمية وحبوب الكافيين

• التحدث مع صديق موثوق به أو الزوج أو أحد أفراد الأسرة حول المخاوف والقلق .

### حلول أخرى لمن يعانون من اضطراب القلق العام

بمزيج من العلاج والأدوية وتغيير نمط (GAD) يمكن لمعظم الناس إدارة اضطراب القلق العام .  
الحياة. تحدث إلى طبيبك إذا كنت قلقاً بشأن مدى قلقك. يمكنهم إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية