

مرض القلق

إنّ مشاعر القلق مشاعر تصيب أغلب الناس من وقتٍ لآخر، وعادة يكون التوتر نتيجة أمورٍ يفكر فيها الإنسان وأمورٍ تثقل عليه نفسياً أو جسدياً، وواجباتٍ ومهامٍ ومتطلباتٍ عليه أن يؤديها. والقلق هو شعورٌ بالخوف وعدم الارتياح، وقد يكون أحياناً بسبب الإجهاد والتوتر. والإحساس بالقلق ليس سيئاً دائماً، فقد يكون محفزاً على التغلب على الخطر، إلا أنه إذا زاد عن حدّه فقد يوصل الإنسان إلى مراحل يحتاج فيها إلى علاجٍ نفسيٍّ مكثفٍ؛ وذلك إذا استمر القلق لفتراتٍ طويلةٍ، وأصبح شعوراً يلزم الإنسان، فهنا لا بدّ من الإسراع في العلاج قبل أن تزداد الأوضاع سوءاً

أعراض القلق:

تختلف أعراض القلق من حالةٍ إلى أخرى، ولكنها بالمجمل تشتمل على أعراضٍ مشتركةٍ جسديّةٍ ونفسيةٍ وهي:

1. الأعراض الجسدية:

كالصداع، والعصبية، وصعوبة في التركيز، والتعب، والارتباك، والتعرق، وضيق النفس، وآلام في البطن، وغصّة في الحلق والأرق، وهناك بعض الأعراض الأخرى التي قد تظهر على بعض المصابين ولكن هذه أغلبها

2. الأعراض النفسية:

مشاعر اقتراب الموت الوشيك، والعصبية، والغضب غير المبرر، وصعوبة في التركيز، والتعب ومشاكل النوم، والارتباك في الأوساط الاجتماعية

مضاعفات القلق:

إنّ علاج اضطرابات القلق إن لم يكن سريعاً وفعالاً فسيؤدي إلى حدوث مضاعفاتٍ أكثر من مجرد الشعور بالقلق، وقد تحدث أمراضٌ خطيرةٌ للشخص، أو يتصرّف بتصرفاتٍ خاطئةٍ قد تكلفه حياته، كاللجوء لاستعمال موادٍ مسببةٍ للإدمان مثلاً، والشعور بالاكتئاب، أو أن يعاني من اضطراباتٍ هضميةٍ ومعويةٍ، ومن الصداع وغيرها

إرشادات للتعامل مع القلق:

1. الاسترخاء:

اجلس وأغمض عينيك، وأرخ جسدك ليشر كل جزء فيه بالراحة، سواء الذراعين أو الكتفين أو الرأس أو الوجه، حيث سيساعدك هذا الأمر على التخلص من التوتر في جسمك وإيقافه، ويمكنك أيضاً أخذ أنفاس عميقة من البطن لتخرج من التوتر إلى وضع الاسترخاء

2. احترام الذات:

الأشخاص الذين يعانون من القلق غالباً ما يعانون من تدني احترام الذات، فإذا لم نشعر بالقدر الكافي باحترام ذاتنا فقد نشك في قدراتنا أو نشعر بالتوتر من أشخاص جدد أو نشعر بالقلق من أن ما نفعله ليس جيداً بما فيه الكفاية، لذلك فإن المستوى الصحي من احترام الذات ضروري للصحة العقلية الجيدة

الأطعمة المناسبة لمرض القلق:

1. اللبن



الغني بمادة التيروسين وهو الحمض الأميني الذي ينقل نبضات الأعصاب إلى

الدماغ ويقوي الذاكرة ويساعد على تخفيف القلق

2. اللفت



مصدر ممتاز من الكالسيوم المهدىء للدماغ والمحفز على النوم للأشخاص
الذين يعانون من الأرق والقلق

3. الشوكولا



تناولها باعتدال يساعد على تنشيط الجهاز العصبي كونها تساهم في إفراز بعض
المركبات التي تساهم في تنشيط الجهاز العصبي وأيضا تساعد في الحد من والقلق
