### اضطراب القلق العام

### 

#### ****ما هو اضطراب القلق العام؟****

**الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام، أو GAD، قلقون بشكل لا يمكن السيطرة عليه 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 موارده 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 وارهاق**
* **•شد عضلي**
* **• آلام المعدة المتكررة أو الإسهال**
* **• تعرق راحة اليد**
* **تهتز**
* **ضربات قلب سريعة**
* **• أعراض عصبية، مثل التنميل أو الوخز في أجزاء مختلفة من الجسم**

**تمييز GAD عن قضايا الصحة العقلية الأخرى**

**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 أحيانًا 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 (ستة 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 سوءًا**
* **• الاعتداء على الطفولة**

**النساء أكثر عرضة بمرتين من الرجال لتجربة اضطراب القلق العام.**

**كيف يتم تشخيص اضطراب القلق العام؟**

**يتم تشخيص اضطراب القلق العام (GAD) من خلال فحص الصحة العقلية الذي يمكن أن يقوم به 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 أيضًا 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 أيضًا 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 أيضًا آثار جانبية، مثل جفاف الفم والغثيان والإسهال. تزعج هذه الأعراض بعض الأشخاص لدرجة أنهم يتوقفون عن تناول هذه الأدوية.**

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

**قد يصف لك طبيبك دواءً مضادًا للقلق ومضادًا 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 اخرى لمن يعانون من اضطراب القلق العام**

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