



ما هو القلق؟

القلق المعروف أيضاً باسم التخوف أو الوسوسة أو الوهم، هو في الواقع أحد مشاعرنا الأساسية، يطلق عليه أحياناً التوتر النفسي و الإجهاد.

هل تعتقد أن القلق شيء سيء للغاية؟ هل يمكننا أن نعيش ونستمر بحياتنا بدون قلق؟ هل تعتقد أن ذلك ممكن؟ بمعنى آخر، هل من الممكن عدم الشعور بالقلق على الإطلاق؟

كلا.

قد يكون من الصعب تصديق ذلك، لكن القلق ليس شيئاً كما نعتقد. وفي معظم الأحيان، يمكن أن يكون القلق مفيداً.



Hollanda Kraliyeti



القلق هو عاطفة طبيعية، المشكلة الحقيقية هنا تكمن في القلق المفرط. يمكن أن يكون للقلق المفرط تأثير سلبي للغاية على حياتنا اليومية و يمكن أن يجعلنا نواجه صعوبة في القيام بأعمال عادية كنا قادرين على القيام بها في الماضي.

لذلك، من الضروري تعلم كيفية التعامل مع حالة القلق المفرط والتهتة.

إذا لم يتم علاج القلق المفرط، فقد يتحول إلى مشكلة صحية نفسية، ويمكن أن يؤدي على المدى الطويل إلى:

- * أمراض القلب والأوعية الدموية
- * السكتة الدماغية
- * مشاكل الذاكرة
- * كثرة المرض
- * قرحة المعدة واضطرابات الجهاز الهضمي المماثلة
- * مشاكل معوية مختلفة
- * آلام عضلية مستمرة

القلق هو عاطفة طبيعية. لا يمكن تصغيرها.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

asamsgdd sgdd_asam sgdd_asam sgdd-asam ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.

صندوق المعلومات:

دورة القلق- التوتر-الكورتيزول

أعراض القلق المزمن

اختلال نظام النوم

اضطرابات عاطفية

تدهور عادات الأكل

ارتفاع مستوى

الجلوكوكورتيكويد

اضطراب

في تنظيم

الكورتيزول



ارتفاع خطر

الإصابة بمرض

الزهايمر

اضطراب في

وظائف الحصين

(الذاكرة)

مشاكل إدراكية متعلقة

بالقلق المفرط

الانتباه والتركيز

التعلم والتذكر

ذاكرة قصيرة المدى

ذاكرة الأسماء

لماذا يعتبر القلق المفرط مشكلة؟

في بعض الأحيان، عندما نشعر بالإرهاق والضعف أو بعد تجربة مؤلمة، قد نبدأ في الرد، فجأة وبشدة، على أشياء لا تتصورها عادة على أنها تهديدات ولم نخاف منها من قبل. قد يشعر الشخص الذي يتعرض لحادث خطف أثناء السير على الطريق بالشعور بعدم الارتياح أثناء سيره على الطريق بعد هذه الحادثة، وقد يبدأ في التصرف بخوف عندما يضطر إلى مغادرة المنزل أو عندما يصادف الغرباء.

على سبيل المثال؛ قد يشعر الشخص الذي يتعرض لحادثة سلب أثناء السير على الطريق بعدم الارتياح أثناء سيره على الطريق بعد هذه الحادثة، وقد يبدأ في التصرف بخوف عندما يضطر إلى الخروج من المنزل أو عندما يقابل الغرباء. ما اختبره الشخص هنا هو التنشيط التلقائي والمفرط لآلية القلق.

عندما تبدأ آلية القلق في العمل بشكل مفرط، فإنها تؤثر سلباً على حياتنا. هذا الوضع يسبب لنا مشاكل في العديد من المجالات ويجعل حياتنا صعبة ومقيدة.

لا ينبغي أن يكون هدفنا هو تصفير القلق أو التخلص منه، ولكن يجب أن نتعلم كيفية التعامل معه.

آلية القلق

القلق هو نتاج نظام العمل التلقائي والطبيعي لجسمنا. للقلق وظيفة وقائية للشخص في الحياة اليومية. إنها تمكننا من أن نكون على دراية بأحداث الحياة الصعبة واتخاذ الاحتياطات اللازمة ضدها. الآلية التي تلعب دوراً عند الشعور بالقلق هي في الواقع ردود أفعالنا الطبيعية تجاه منبه (كل شيء يتم التعرض له في البيئة؛ طعم، رائحة، صوت، ضوء، شكل، مرئي، حركة، إلخ). يُسبب الخوف.



استجابة الهروب أو القتال أو التجمد

عند مواجهة التهديد، يكون رد الفعل المشترك لجميع الكائنات الحية هو تحضير الجسم للحركة. في الواقع، تهدف آلية القلق إلى تمكيننا من اتخاذ الاحتياطات والاستعداد لمواجهة تهديد محتمل من أجل البقاء أو القدرة على تجنب التعرض للأذى من خلال مكافحة الصعوبات. السلوك الصحيح في مواجهة بعض التهديدات هو النظر إلى الكائن المُهدِّد والانتظار دون التحرك. يطلق على كل هذه الردود التلقائية استجابة "القتال أو الهروب أو التجمد". هذه الردود لها أهمية حيوية.

عندما يدرك الشخص منبه من شأنه أن يؤذيه، فإنه يتبنى إحدى استجابات "القتال أو الهروب أو التجمد".

هذه الردود تلقائية.

تؤثر هذه المشاعر أيضاً على أفكارنا وسلوكياتنا. في حالة القلق الشديد، قد نشعر بما يلي:

- * عدم القدرة على التوقف عن التفكير
- * الشعور بالخروج عن السيطرة والذعر
- * ردود فعل الغضب المفاجئ
- * قلة الصبر
- * عدم الرغبة بعمل شيء وقلة الاهتمام (قد نبدأ في عدم الاستمتاع بالقيام بالأشياء أو الهوايات التي اعتدنا الاستمتاع بها)
- * الإفراط في التفكير في شيء ما (شيء يبدو غير مهم في بعض الأحيان)
- * الرغبة في الابتعاد عن مصدر التوتر في أسرع وقت ممكن
- * استخدام الكحول أو المواد الأخرى المسببة للإدمان
- * مشاكل الشهية؛ الإفراط في الأكل أو الأكل القليل جداً
- * العزلة الاجتماعية (قد نتبعد عن الأسرة والمعارف، وقد لا نرغب في الخروج أو الذهاب إلى العمل، أو قد نحاول تجنب أماكن معينة تزيد من القلق).



عندما نخبر هذا الموقف بشدة ولفترة طويلة جداً، يمكن أن يؤثر سلباً على كل من حياتنا اليومية وصحتنا النفسية.

القلق المفرط يمكن أن يجعل حياتنا صعبة ومقيدة. قد يدخل الشخص في حالة من التوتر والارتباك المتكرر الذي لا يمكن السيطرة عليه والذي يحدث فجأة دون معرفة السبب. عندما يتم تجاهل هذا الموقف، يمكن للفرد أن يعاني من نوبات الغضب والخوف من الموت والخوف من الجنون وخفقان القلب والذعر. ولأننا لا نرغب في تجربة مثل هذه المواقف مرة أخرى، فإننا نحاول تجنب الأماكن والأشخاص الذين نعتقد أنهم قادرين على إحداث نفس المواقف.

في الواقع، يعاني الجميع من قلق شديد من وقت لآخر. قد تكون هذه المشاعر مصحوبة أيضاً بالتوتر والعصبية والتسرع والمزاج العصبي. القلق بشأن موضوع ما يمكن أن يعني أيضاً أننا نهتم بهذا الموضوع. فنحن لا نقلق بشأن الأشخاص الذين لا نعرفهم أو بشأن موضوع لا نهتم به. يمكن أن نحصل على درجات سيئة في الامتحان الذي لم نهتم به لأننا لم ندرس على الإطلاق. إذا لم نهتم بدفع فاتورة الكهرباء، وإذا لم ننتبه لموعد السداد، فسوف يفوتنا الموعد النهائي للدفع. في هذه الحالة، لن يتم قطع الكهرباء لدينا فحسب، بل سيتعين علينا أيضاً دفع رسوم إضافية. لذلك فإن القلق ضروري للتعامل مع الصعوبات في حياتنا وإيجاد حلول لمثل هذه المواقف. قد يكون الشعور بقدر معين من القلق مفيداً.



تكمن المشكلة في حالة القلق الشديد. ففي حالة القلق الشديد، قد يعاني الجسم من:

- * تسارع في ضربات القلب
- * التعرق (خاصة في راحة اليد والظهر وما إلى ذلك)
- * تقلص وتوتر العضلات (في بعض الأحيان تصبح اليدين قبضة دون إدراك ذلك، ويتم شد الأسنان)
- * آلام في المعدة، غثيان، شعور بالغثيان
- * كثرة الذهاب إلى دورة المياه
- * تنفس سريع
- * هزات أو تشنجات في الجسم
- * الصداع
- * التعب الشديد
- * اضطرابات النوم

قد يبدو بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق بحالة جيدة من الخارج بينما يعانون من بعض الأعراض المذكورة أعلاه. بالإضافة إلى ذلك، ربما يكونوا قد طوروا طرقاً معينة لإخفاء مخاوفهم حتى لا يلاحظها الآخرون.