

## إدارة الخدمات الطبية بأبى قير

Awareness ١٤

إرشادات طبية ١٤

## القلق و التوتر النفسى Anxiety & Stress disorders

نشهد في هذا العصر حضارة كبرى جعلت الإنسان يعيش في راحة كبيرة ولكنها قصرت خدماتها على الجانب الجسدي و أهملت الجانب الروحي الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات ، وكان أحد إفرازات هذا القصور القلق الذي أدى بكثير من الناس خصوصاً في الغرب الى الإنتحار، ولم يجدوا له حلاً غير تلك الحبوب المهدئة.

في لغتنا العربية نجد أن كلمة القلق حديثة نسبياً ، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي، مثل الخوف والوجل وعدم الإطمئنان والترقب والحذر، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل : العصبية (الرفزة) وقلة الصبر والتوتر وإنشغال البال .

ويمكننا أن نقول أن درجة من القلق هي صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطار الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة، فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة.

### أنواع القلق

1) القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً ( أيام

الامتحانات )

2) القلق المرضى الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء .

3) القلق النفسي (المرضى)



### وتظهر الأعراض النفسية على شكلين

- الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
- الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك . والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

### ما مدى انتشار القلق النفسي المرضى؟

- كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته .
- 17.7% في أي وقت في السنة يعانون من القلق .
- وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة.

## ما هي أسباب القلق النفسي ؟

1. أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما يسمى بالعوامل الديناميكية .
2. العوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي
3. عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابينفرين على الأجهزة المختلفة وقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق النفسي هي النورابن فرين Norepinephrine والسيروتونين Serotonin والقابا GABA.
4. العوامل الوراثية أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي خاصة في مرض الفزع .

## الأمراض التي تندرج تحت مسمى القلق

- الفزع والخوف البسيط Simple phobia
- رهاب الخلاء Agora phobia
- الخوف الاجتماعي Social phobia
- الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder
- قلق الكوارث Post traumatic stress disorder
- حالات القلق الحاد Acute stress
- القلق العام Generalized anxiety disorder
- القلق الناتج عن الأمراض العضوية Organic anxiety
- أو استخدام الأدوية Anxiety related to medicine
- القلق النفسي المصاحب للاكتئاب Anxiety - Depression



## العلاج

- العلاج الدوائي وهو يشمل مزيلات التوتر ومضادات الاكتئاب ولا يؤخذ الا بأمر الطبيب
- العلاج السلوكي يعلم المريض أن يتفاعل بشكل مختلف مع الحالات والأحاسيس الجسدية التي تثير القلق
- العلاج السلوكي المعرفي

## العلاجات البديلة

- الإبر الصينية
- تمارين التنفس
- التمارين الرياضي
- التأمل
- التغذية العلاجية
- الفيتامينات

