



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

اضطراب القلق العام

دليل تثقيفي للمصابين وذويهم

إعداد

أ. شيماء صلاح الدين الأغا
محاضر علم النفس والعلوم السلوكية



ح المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أنساء النشر

الاغا ، شيماء صلاح الدين
اضطراب القلق العام دليل تقييفي للمصابين وذويهم. / شيماء
صلاح الدين الاغا ؛ عبدالحميد بن عبدالله الحبيب ؛ سهام بنت زايد
الطویان .- الرياض ، ١٤٤٣ هـ

..ص ؟ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٧-٦

١- القلق ٢- الامراض النفسية أ.الحبيب ، عبدالحميد بن عبدالله
(مراجع) ب.الطویان ، سهام بنت زايد (مراجع) ج.العنوان

١٤٤٣/١٢٦٤٤ ديوبي ١٥٢,٤٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٢٦٤٤
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٧-٦

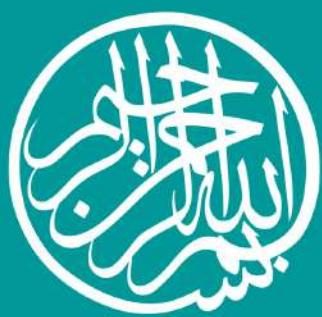
اضطراب القلق العام

دليل تثقيفي للمصابين وذويهم

إعداد

أ. شيماء صلاح الدين الأغا
محاضر علم النفس والعلوم السلوكية

شارك في المراجعة
د. عبدالحميد بن عبدالله الحبيب
أ. سهام بنت زايد الطويان





جدول المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
7	مقدمة
10	اضطراب القلق العام
23	التفسير العلمي لاضطراب القلق العام وعوامل الخطر
36	التدخلات العلاجية لاضطراب القلق العام
45	القلق العام لدى البالغين وذويهم
60	القلق العام لدى الأطفال والمرأهقين وذويهم
76	الوقاية والتعامل مع اضطراب القلق العام
82	مصادر الحصول على معلومات تفید المصايبين باضطراب القلق العام وذويهم
86	المراجع

مقدمة

يعد القلق - كما نعرف جمِيعاً - آلية فيزيولوجية طبيعية، تساعد الجسم على الاستجابة للتهديدات. وهذه التغيرات اللاإرادية التي تحدث قد تكون ضرورية لتقادي الخطر وحماية الفرد. ويمكن للقلق الطبيعي أيضاً أن يحفز الفرد ويحسن الأداء، ولكن عندما يرتبط القلق بمستويات عالية للغاية من الاستثارة اللاإرادية والإدراك الخاطئ، بما في ذلك التصورات المبالغ فيها للتهديدات، فإن استراتيجيات المواجهة تصبح غير فعالة، ويصبح ضررها على صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية واضحاً جلياً، ويؤدي إلى الشعور بالانزعاج وفقدان السيطرة، ومن هنا تبدأ أعراض وعلامات اضطراب القلق العام بالظهور.

يشمل هذا الدليل التثقيفي على معلومات ذات علاقة باضطراب القلق العام أو ما يطلق عليه أحياناً اضطراب القلق المعمم، كما يحتوي على تفاصيل تخص المصابين به ومن حولهم، مثل أفراد أسرهم وأصدقائهم والمهتمين باضطراب القلق العام مما قد يساعدهم على فهم أفضل لهذا الاضطراب، كما يضم معلومات تهم المختصين في مجال الصحة النفسية لتقديم أفضل الخيارات العلاجية والوقائية الممكنة.

وقد أعد هذا الدليل التثقيفي لتسليط الضوء على أعراض القلق العام والتفسير العلمي لأسباب حدوثه، والتدخلات العلاجية، وطرق الوقاية منه. كما تشمل المعلومات أيضاً كيفية تعامل المصابين من الأطفال والمرأهقين والبالغين وذويهم مع اضطراب القلق العام. وتحتوي على معلومات تهم المختصين في مجال الصحة النفسية تساعد في تعاملهم



مع اضطراب القلق العام. بالإضافة إلى مصادر مهمة للمختصين والمصابين تسهل حصولهم على معلومات ذات علاقة باضطراب القلق العام. وكلنا أمل أن يجد القارئ المتعة والفائدة خلال مطالعته هذا الدليل. وأنقدم بجزيل الشكر والامتنان للجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية لإتاحة الفرصة لي لتقديم هذا العمل تحت إشرافها.

اضطراب القلق العام





اضطراب القلق العام

يشعر معظم الأفراد - بطبيعة الحال - بالقلق على صحتهم أو وظائفهم أو أموالهم أو أسرهم، ولكن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام يشعرون بتوتر مستمر ومفرط بشأن هذه الأمور وغيرها، ويواجهون صعوبة في الاسترخاء، والتركيز على المهام. وقد تصيبهم أعراض جسدية بما في ذلك الأرق، والتعرق، وصعوبة البلع، وألام العضلات.

يُعرف اضطراب القلق العام (وهو نوع محدد من اضطراب القلق) (GAD) على أنه الشعور المفرط بالخوف والتهديد في أغلب الأوقات لأي سبب كان، سواء حقيقي أو متخيل، والذي يتعلّق بمخاوف نفسية، وشخصية، وصحية، ومهنية، واجتماعية، ودراسية، أو حتى دينية، ولا يستطيع الشخص المصاب السيطرة على تلك الأفكار والمشاعر. ونتيجة لذلك المشاعر والأفكار قد تظهر على الفرد أعراض جسدية أو سلوكية أو إدراكية معرفية أو وجدانية، مثل اضطرابات النوم كالأرق والتعب، وصعوبة التركيز والتوتر العصبي والعضلي والتي بدورها ترهق الفرد وتزعجه وتجعل من مشاعره وأفكاره خارج سيطرته. من أهم خصائص اضطراب القلق العام الشعور بالانزعاج والتوتر المستمر المبالغ فيه، وتوقع أو ترقب حدوث ضرر دون وجود علامات حقيقة ذات دلالة مرتبطة بهذا الشعور السلبي.

تجدر الإشارة هنا إلى أهمية التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصبي، حيث أنه وفي القلق الموضوعي قد ترتبط المخاوف والمشاعر المزعجة بظرف واقعي محدد يدركه الفرد، وتشتد حسب درجة ونوع التهديد

ال حقيقي أو المتوقع وتردد بحدة الموقف الحقيقي. فعلى سبيل المثال يزداد القلق عند الطلاب مع قرب وصعوبة الاختبارات وقد تظهر أعراض نفسية جسدية لهذا الموقف، ولكنها تنتهي بانتهاء المصدر الأساسي وهو الاختبارات، ويمكن قياس ذلك على الأزمات الاجتماعية كالطلاق والفقد، أو الأزمات الاقتصادية كالآزمات المالية للتجار أو فقدان الوظيفة وما إلى ذلك.

في حالات القلق الموضوعي تكون طبيعة ومصدر القلق ناتجة عن سبب حقيقي يهدد راحة الفرد وقد ينتهي هذا الإزعاج بانتهاء أو زوال العنصر المهدد للفرد وبالتالي من المتوقع عودة الأمور لجرياتها الطبيعي بعد زوال المثير. في هذا السياق أشارت ليندا دافيدوف إلى أن العديد من التجارب والدراسات المختبرية أثبتت أن هناك عاملان هامان يلعبان دوراً أساسياً في تحديد درجة شدة القلق وهما:



- (1) توقع الحدث أو المثير
- (2) توقع أو تقدير قدرة الفرد على التحكم بالثير

وقد أظهرت الدراسات أن عدم قدرة الفرد على توقع الحدث المزعج أو المثير للقلق يزيد من شدة القلق وينمي الإحساس بالعجز ، كما أن تمكن الفرد من إدراك السيطرة (وقد لا تكون سيطرة فعلية حقيقة) هو عامل في غاية الأهمية لتحديد درجة القلق. حيث أنه كلما كانت الأحداث



المثير للقلق غير متوقعة أو مفاجئة كلما زادت حدة ودرجة القلق، بينما كلما كان الحدث متوقعاً أو تدرج ظهوره انخفضت حدة ودرجة القلق. من جهة أخرى، وعند الحديث حول القلق العصبي (المرضي) فهو يختلف من حيث استمرارية الشعور بشدة وحدة القلق بدون مصادر (أسباب) واضحة محددة. غالباً ما يشعر الفرد بالخوف ترقباً حدوث شيء سيء لأسباب غير واضحة أو منطقية، وقد يكون لا شعورياً في الغالب، بمعنى أنه لا يرتبط بحدث معين أو موضوع (سبب) حقيقي واقعي. إن عدم إدراك الشخص لمصادر القلق يجعله يشعر بالإحباط والانزعاج، وبالتالي يعيق الفرد عن الاستمتاع بحياته أو المضي قدماً فيها بصورة طبيعية. فتسسيطر عليه معتقدات تتصف بأنها غير منطقية وغير معقولة وأحياناً متطرفة تزيد من حدة مشاعر الهم والضيق والتردد والخوف، وعادة ما يصل الفرد إلى وضع أهداف صعبة المنال للتخلص من هذه المشاعر والعجز والقلق. وتعتبر اضطرابات القلق بشكل عام (GAD) من أبرز الأمراض العصبية الوظيفية التي تعتبر سمة مرافقه للكثير من الأمراض النفسية والعضوية الأخرى. ولكن إهمال أعراضها وعلاجها يجعل الفرد أسيراً لمشاعر العجز والانزعاج، وفي صراع مستمر بحثاً عن الراحة والهدوء النفسي.

القلق العام / المعمم هو:





أبعاد القلق

يؤثر استمرار التعرض لمشاعر التوتر والقلق على الفرد المصابة، وقد اتفق الباحثون على أن الأعراض والآثار السلبية تظهر على الشخص بثلاثة أبعاد يمكن تفصيلها كما يلي:

1) البعد الفيزيولوجي (الجسدي):

إن استمرار التعرض لمثيرات التوتر قد يؤدي لفرط نشاط الجهاز العصبي المستقل (الودي) ومن أعراض ذلك: اضطرابات جسدية من أمثلتها (ارتفاع ضغط الدم، الإسهال، اضطراب ضربات القلب، الخفقان، آلام المعدة، جفاف الفم، كثرة التبول والتعرق، اتساع بؤبؤ العين، الصداع، عدم انتظام التنفس) وتشير بعض الدراسات إلى أن الأعراض قد تظهر على هيئة فقدان عام في الشهية، وعسر الهضم، واضطرابات القولون، وتوتر العضلات وتشنجها في مناطق عديدة بالجسم، وتساقط الشعر، واضطراب في النوم كالارق.

وقد يؤثر القلق أيضاً على أداء وظائف أجهزة الجسم البشري، فعلى سبيل المثال اضطراب الوظيفة الجنسية والذي يتمثل لدى الرجال في سرعة القذف أو عدم الانتصاب، أما بالنسبة للنساء فقد يظهر بصورة اضطرابات الدورة الشهرية والبرود الجنسي.

تجدر الإشارة إلى أن التأثيرات السلبية للقلق تمتد لاغلب أعضاء الجسم ووظائفه، لأن أعراض القلق الجسدية تنشأ من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه الودي (السمباثاوي) واللاؤدي

(الباراسيمباوی). وهكذا تزداد نسبة الأدرينيالين والنورأدرينيالين في الدم، مما يؤدي إلى الإجهاد العام في الجسم ومن ثم تدھور أعضائه أو فشله في أداء مهامه بصورة صحيحة.

(2) بعد النفسي:

يؤثر القلق على الجانب الوجداني والمعرفي الإدراكي للفرد، حيث يعاني الفرد بشكل أساسي من سيطرة المشاعر الغير سارة، والشعور بالخوف دون أسباب واضحة، وسرعة التهيج، وترقب حدوث السيء من الأمور، والبالغة في ردات الفعل تجاه المؤثرات الخارجية، وقد عبر بعض المصابين باضطراب القلق العام عن مشاعر شديدة من الارتياح والانهيار النفسي وملازمتها لهم. أما عن بعد المعرفي الإدراكي فقد يصاب الفرد بصعوبة التركيز، والتردد في اتخاذ القرارات اليومية والمهمة، وسيطرة الهموم العابرة والتشتت وتبغث التفكير وفرط اليقظة، وكذلك ما يعرف بالغرابة عن الواقع وتبدل الشخصية، والانشغال بأخطاء الماضي وتضخيمها وتوقع الكوارث المستقبلية مما يحرمهم لذة العيش بالحاضر. وقد اقترح Menninandcolleers (2002) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق العام لا يستطيعون السيطرة على مشاعرهم، وأحياناً يصل الحال إلى عدم قدرتهم على إدراكها وتحديد شدتها.



3) البعد السلوكي:

تُفسر الأعراض والسلوكيات في هذا البعد بأنها ناتجة غالباً عن البعدين المعرفي والوجداني، وبالتالي من السهل على الشخص المصاب باضطراب القلق وذويه ملاحظتها. على سبيل المثال: صعوبة الخروج من المنزل قد تكون بسبب سيطرة التوقعات والأفكار الكارثية، أو الحوادث السلبية وبالتالي يكون تجنب الخروج بالمقام الاول حمايةً للفرد من التعرض للحوادث والمتغيرات السلبية. وحسب نوع القلق وشدة تظاهر السلوكيات التي تعبّر عن المشاعر والأفكار المصاحبة للقلق العام. كما قد تظهر سلوكيات مخجلة صادرة من الفرد بسبب تلك الأبعاد النفسية كرود الفعل المتسرعة، وتجنب مخالطة الآخرين، وقلة النشاط الاجتماعي، وضعف واضطراب المهارات اليومية الأساسية مثل مهارات التواصل والاهتمام بالنظافة الشخصية. كذلك تبني أفكار ومبادئ تؤدي حياة الفرد النفسية والوجدانية والاجتماعية والمهنية أو الأكاديمية ومن أمثلة ذاك: التعميم بسوء الإدارات في العمل، أو كثرة الحاقدين في المجال المهني أو الدراسي. بالإضافة إلى أنه قد تتسم سلوكيات الأشخاص الذين يعانون من القلق بالعشوانية التي تظهر من خلال اللعثمة وقضم الأظافر، وكثرة شرب الماء، ورمض العيون وقد يصل الحال إلى سوء التوافق المهني والاجتماعي وانخفاض نسبة العمل والإنتاجية.

ملخص أبعاد القلق:



أعراض وتشخيص القلق العام

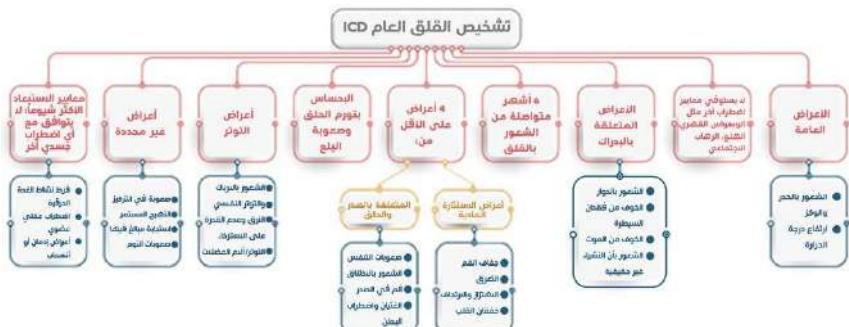
في حال ظهور عرض من أعراض القلق العام سواء عند الأطفال أو البالغين قد لا يكون تشخيص اضطراب القلق العام هو التشخيص الصحيح، حيث أن هناك معايير ومقاييس معينة تحدد ما إن كان تشخيص القلق العام هو التشخيص الصحيح أم لا، والمختصين من الأطباء أو الأخصائيين النفسيين هم المؤهلون لوضع هذا التشخيص بناء على أدوات ومعايير تشخيصية مدرستة.

ففي ظل وجود تشابهٍ كبير بين اضطراب القلق العام والاكتاب الغير الثنائي القطب "يجدر الإشارة هنا أن مظاهر الاختلاف بين التشخيصين قد تبدو واضحة للمختصين، وبها ليس كبير لغير المختصين حيث أن كلاهما يعبران عن متلازمة داخلية واحدة وهي الانزعاج وترقب الأحداث السيئة" إلا أنه يمكن تمييز كلاهما بالتشخيص الفارق بوضوح من خلال

مختصين بالصحة النفسية. يكون تشخيص وتصنيف الأمراض والاضطرابات النفسية للمختصين بناء على الدليل التشخيصي الاحصائي الخامس : (DSM-5)



يمكن التشخيص بناءً على التصنيف الدولي للأمراض (ICD) للبالغين كما يلي:



A- قلق زائد وانشغال (توقع توجسي) يحدث أغلب الوقت لمدة ستة أشهر على الأقل، حول عدد من الأحداث أو الأنشطة (مثل الأداء في العمل أو المدرسة).

B- يجد الشخص صعوبة في السيطرة على الانشغال.

C- يصاحب القلق والانشغال ثلاثة (أو أكثر) من الأعراض الستة التالية (مع تواجد بعض الأعراض على الأقل لأغلب الوقت لمدة الستة أشهر الأخيرة).

ملاحظة: يكفي عنصر واحد عند الأطفال.

(1) تململ أو شعور بالقييد أو بأنه على الحافة.

(2) سهولة التعب.

(3) صعوبة التركيز أو فراغ العقل.

(4) استثارة.

(5) توتر عضلي.

(6) اضطراب النوم (صعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائماً أو النوم المتململ واللامرضي).

D- يسبب القلق أو الانشغال القلقي أو الأعراض الجسدية إحباطاً هاماً سريرياً أو انخفاضاً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات أخرى هامة من الأداء.

E- لا يُعزى الاضطراب للتأثيرات الفيزيولوجية لمدة (مثلاً إساءة استخدام عقار، دواء) أو لحالة طبية أخرى (مثلاً، فرط نشاط الدرق).



- لا يُفسر الاضطراب بشكلٍ أفضل بمرض عقلي آخر، كالقلق أو الانشغال حول حصول هجمات الهلع في اضطراب الهلع، التقييم السلبي، كما في اضطراب القلق الاجتماعي، العدواني والوسواس الأخرى، كما في الوسواس القهري، وما يذكر بالأحداث المؤلمة، كما في اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، وليس الانفصال عن شخصٍ متعلقٍ به، كما اضطراب قلق الانفصال، اكتساب الوزن كما في القمه العصبي، الشكاوى الجسدية، في اضطراب العرض الجسدي، ظهور العيوب المتصورة في اضطراب تشوه شكل الجسم، وجود مرض خطير، في اضطراب قلق المرض، أو محتوى الأوهام في الفصام أو الاضطراب التوهمي.

ومن الجدير بالذكر أنه يتوجب على الأخصائي النفسي أو الطبيب وضع تقييم أعراض القلق العام، من خلال اختبارات نفسية (استبيانات التقدير الذاتي) أو سلسلة مفتوحة تساعد المختص على تقييم وتشخيص الأعراض.

تفاوت وصعوبات تشخيص اضطراب القلق العام

من المهم مرة أخرى الإشارة إلى أن أعراض اضطراب القلق العام قد تتشابه مع العديد من اضطرابات النفسية، ولذلك وجب استشارة الأخصائي/الطبيب النفسي لتحديد التشخيص الصحيح. قد تتشابه اضطرابات المزاج، اضطرابات الأكل، والاضطرابات الإدراكية مع أعراض اضطراب القلق العام. وقد يحتاج الفصل عند تقييم الأعراض إلى مختصين في مجال الصحة النفسية وخصوصاً اضطراب القلق العام،

فقد يكون تشخيصاً ثانوياً لاضطراب نفسي آخر. ويمكن للمختص النفسي استبعاد بعض الأعراض التي تتشابه مع أعراض القلق العام ومنها اضطراب الوسواس القهري، واضطراب الهلع، واضطراب القلق الاجتماعي، وبالرغم من ضرورة مناقشة بعض هذه المعايير المشابهة في التشخيص لعامة الناس، إلا أن للمختص النفسي دور كبير في توضيح كل حالة بتشخيص فارق حسب معايير الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (DSM-5) أو (ICD) والتي يجب الالتزام بها من أجل تشخيص صحيح وبالتالي علاج فعال.

من جهة أخرى قد يكون هناك سلوكيات وأعراض أخرى تظهر مع القلق، ومنها الانحراف بالتسويف، وسلوكيات التدمير الذاتي والتي قد يتم تشخيصها بنقص مهارات التنظيم الذاتي والتي بسببها قد يجري التناقض عن عناصر القلق المتعلقة بهذه السلوكيات مما يخلق عائقاً أمام علاج فعال لاضطراب القلق. بمعنى آخر، من أعراض استمرارية القلق العام نقص أو اضطراب التنظيم الذاتي والتي قد تكون واضحة جلية لدى أفراد العائلة أو العمل وبالتالي التركيز على علاجها مع استمرار القلق والذي يعتبر المسبب الرئيسي وراء أي اضطرابات سلوكية لدى الفرد البالغ أو الطفل.

ومن المهم التتويه بأن اضطراب القلق العام اضطراب يمكن معالجته والتعافي التام منه والطريق للتعافي التام لا يكون إلا من خلال طلب المساعدة من جهات المساعدة النفسية المتاحة للفرد. وطلب المساعدة من المختصين هو الحل الأمثل كيلا يبقى الفرد أو الطفل أسيراً لمعاناته وصراعاته الداخلية.

التفسير العلمي لاضطراب القلق العام وعوامل الذعر



التفسير العلمي لاضطراب القلق العام وعوامل الخطر

ليس هناك سبب واحد أو وحيد لاضطراب القلق العام، فقد أشارت أغلب البحوث والأدلة أن العديد من العوامل قد تلعب دوراً في ظهور أعراض اضطراب القلق العام وفي مدى حدتها. وهناك الكثير من التفسيرات العلمية والتوجهات النظرية التي حاولت تفسير اضطراب القلق العام حسب توجههم النظري ومن أبرزها:

❖ العوامل الجينية والبيولوجية:

يرى المنتمون لهذا التوجه أن المصابين بالقلق العام يملكون تكويناً بيولوجياً يخلق لهم استعداداً مسبقاً موروثاً للإصابة باضطرابات القلق بعض النظر عن العوامل البيئية، فمن الممكن أن تلعب الجينات دوراً هاماً في تحديد ما أن يكون الفرد معرضاً للإصابة باضطراب القلق أم لا. وبني هذا التوجه على دراسة المكونات الجينية، وكذلك الدراسات التي أجريت على التوائم "المتماثلة والغير متماثلة" وكذلك دراسة الأصول الأسرية للأفراد، وقد أثبتت تلك الدراسات على أن الدور الوراثي يلعب دوراً هاماً لا يمكن إقصاءه في احتمالية الإصابة بأمراض القلق وخصوصاً القلق العام.

من جهة أخرى، أثبتت بعض الدراسات أن أعراض اضطرابات القلق قد تظهر لدى الفرد بسبب الجهاز الحوفي، وهو عبارة عن مجموعة هياكل في الدماغ تنظم العديد من ردود الفعل العاطفية الأساسية.



ورغم خصوصيتها بشكل عام لسيطرة قشر الدماغ، إلا أن بعضاً من ردود الفعل تكون تلقائية الاستجابة للمثيرات. فيمكن أن يفسر اضطراب القلق العام على أنه خلل وظيفي أو كمي في إفراز النوافل العصبية في الدماغ، ومن أهم تلك النوافل التي تلعب دوراً في ظهور أعراض القلق الناقل العصبي (نورإبينفرين) والذي عند استثارته تظهر ردود أفعال متعلقة بالقلق أو الخوف. وهناك دراسات أخرى بينت الدور الذي يلعبه الناقلان العصبيان سيروتونين وجابا في نشوء اضطرابات القلق وخاصة القلق العام.

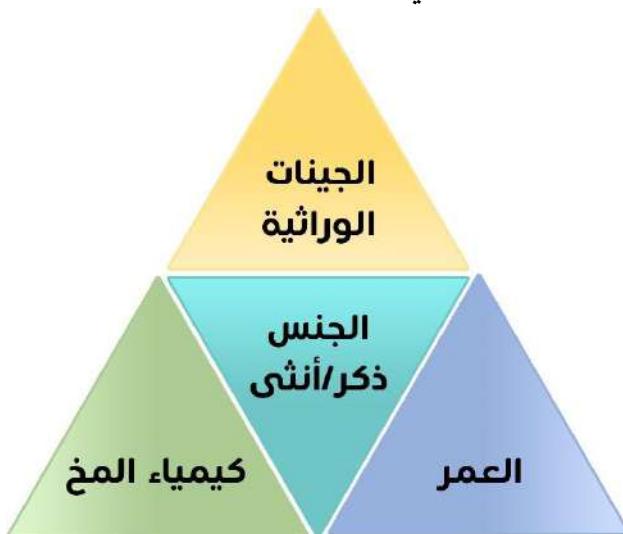
وعلى الرغم من تركز الكثير من الأبحاث حول وظيفة اللوزة (وهي جزء من الجهاز الحوفي الذي يشارك في الاستجابة التلقائية للخوف، وكذلك في تكامل الذاكرة والعاطفة) فقد ركزت اضطرابات القلق، مثل اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الوسواس القهري، إلا أن هناك بعض البحوث قدمت ربطاً بينها وبين اضطراب القلق العام.

وعند إدراك لعب اللوزة دوراً مهماً في قدرة الناس على التمييز والشعور بالخوف، فقد لا يكون مفاجئاً أن الدراسات الشعاعية للأشخاص الذين تم تشخيصهم باضطراب القلق العام، أظهرت نشاطاً مرتفعاً في اللوزة أثناء معالجة المشاعر السلبية. ويعتقد الباحثون أن هذا النشاط المتزايد داخل اللوزة في الدماغ قد يؤثر على السلوك الاجتماعي للمرضى المصابين باضطراب القلق العام.

وهناك دراسات متعلقة بحجم المادة الرمادية، وهو عامل آخر تم البحث فيه فيما يتعلق باضطراب القلق العام. حيث عُثر وبشكل

متكرر على زيادة حجم المادة الرمادية في موقع معينة في الدماغ لدى الأشخاص المصابين باضطرابات المزاج، وكذلك باضطراب القلق العام مقارنةً بالأشخاص الغير مصابين.

من جهة أخرى فالنساء أكثر عرضة لاضطرابات القلق بشكل عام، وحسب الإحصائيات فإن النساء أكثر عرضة بمرتين للتأثير باضطراب القلق العام من الرجال. ورغم أن الأعراض تبدأ بالظهور غالباً عند سن الثلاثين، إلا أن العديد من الأشخاص قد شعروا باضطراب القلق العام قبل ذلك. وهناك التفسيرات التي اتجهت إلى تبرير ظهور الأعراض بعد الثلاثين، بأن الأفراد كانوا يعانون من الأعراض لسنوات قبل مقابلتهم للأخصائي أو الطبيب النفسي وتشخيصهم بشكل صحيح. وعموماً لا زلت النساء الأكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق العام مع تقدم العمر تدريجياً، ولا ننكر وجود خطر الإصابة في عمر الطفولة ومتوسط العمر عند الرجال.





❖ عوامل نفسية ❖

على الرغم أن اضطراب القلق العام من أكثر الاضطرابات شيوعاً إلا أن البحث عن أسبابه وعوامل الخطر بشكل خاص لم تتناوله البحوث بكثرة. إلا أنه من خلال التأمل في نظرية التعلق الوالدي ومن خلال بحوث بولبي وأخرون، فقد رُبط قلق البالغين بموافقات وخبرات طفولة وصفت بالحرمان من وجود شخصية في حياة الطفل، تعتبر مصدراً للأمن والأمان والتي تقيه أوقات الشدة. علاوة على ذلك، فقد سجل أيضاً ارتباط ما بين حالات البالغين المشخصة باضطراب القلق العام، ومعاناة الشعور بالإهمال والرفض من الأمهات خلال مرحلة الطفولة. كذلك وجد ربط بسيطة الوالدين وظهور أعراض القلق العام على البالغين.

ووفقاً لنظرية التعلق الوالدي (بولبي)، تعتبر عمليات التعلق الوالدي أساسية لفهم القلق، حيث يعتمد على الأسس البيولوجية لنوع التعلق وعلى جودة العلاقة بين أطراف العلاقة الوالدية (الطفل والوالدين – الأم غالباً) وهي مصدر الخبرات الأساسية الأولى لدى الرضيع والتي من شأنها المساعدة في العمليات البيولوجية والنفسية. ومن الجدير بالذكر أن الخبرات المبكرة للقلق والخوف أو التهديد تعتبر من المنشطات للعلاقة الوالدية، والتي تحدد نوعية العلاقة وانعكاسها على الصحة النفسية للطفل. فمدى وجود وتوفر وكذلك وجود استجابة مرضية من عنصر الأمان، وهو الشخص الحامي (الأم عادةً) في اللحظات التي يشعر بها الطفل بالخوف أو التهديد يكون من شأنه تقليل القلق أو

الخوف لدى الطفل. باختصار، نظرية التعلق الوالدي تشير إلى أهمية وجود عنصرين مهمين لبناء علاقة تعلق والذي آمنة غير قلقة، والتي بدورها تسهم في التقليل من أعراض اضطراب القلق وهم:



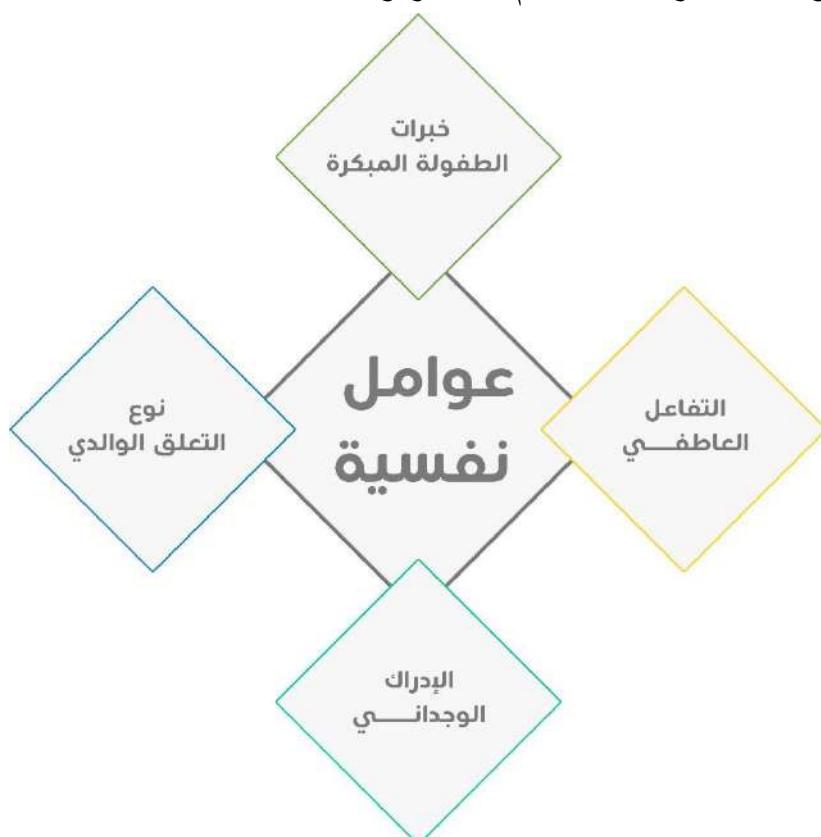
- 1) توفر عنصر الأمان وهم الأفراد القائمين بالرعاية الوالدية، وهم الأب والأم غالباً.
- 2) قدرة العنصر (القائم بالرعاية الوالدية) على الاستجابة والتفاعل مع الرضيع.

فوجود علاقة والدية آمنة تفاعلية بين الرضيع والوالدين تحتاج إلى إتاحة العنصر الآمن واستجابته، وتنشيط هذه التفاعلات غالباً ما يكون بوجود تهديد يزعج الرضيع فيعبر عنه، وتنم الاستجابة لهذا المثير من خلال تفاعل واستجابة الأم أو من يقوم مقامها، والتي تعتبر بمثابة منطقة الأمان التي يمكن للطفل أن يعمم هذا الشعور بالثقة والأمان في كل تصورات حياته. أما عند حدوث أي خلل في تلك العوامل، فقد يتشكل لدى الطفل علاقة والدية غير آمنة (قلقة) تساهم بزيادة فرص أن يواجه الطفل اضطراب القلق العام في المستقبل. ومن الجدير بالذكر أن هناك تأثير جيني يحدد نوع العلاقة



والوالدية بالإضافة إلى الجانب البيئي المتمثل في اسلوب التنشئة والتعامل الوالدي.

وفي دراسة اجريت على 284 بالغاً، ارتبط التعلق الآمن بانخفاض اعراض الاكتئاب والقلق العام، في حين ارتبطت أنماط التعلق الوالدي الغير آمن عموماً بارتفاع درجات الاكتئاب والقلق العام/المعمم وضعف استراتيجيات تنظيم المشاعر وخلال الانفعالات.



❖ عوامل تربوية اجتماعية (بيئية):

على الرغم من أن العوامل الوراثية والبيولوجية تسهم بشكل واضح وكبير في ظهور أعراض اضطراب القلق العام، إلا أن النسبة الأكبر من مخاطر الإصابة باضطراب القلق العام تكمن في العوامل النفسية والبيئية والاجتماعية. وقد وجد باحثو الصحة النفسية أن الصدمات في مرحلة الطفولة يمكن أن تزيد من خطر إصابة الشخص باضطراب القلق العام. ويمكن أن تكون الخبرات الصعبة مثل الإساءة الجسدية والعقلية أو الإهمال أو وفاة أحد الوالدين أو الهجر أو الطلق أو العزلة، من العوامل المساهمة التي يشعر الطفل من خلالها بعدم الأمان والثقة بمن حوله، والتي قد تسهم في تشكيل توقعات سلبية قلقة متعلقة بمستقبله أو في إدراكه وتفاعلاته مع العالم المحيط به. ومن الجدير بالذكر أن عدم علاج الصدمات والخبرات السيئة بالطفولة، قد ينتج عنه أعراض مشابهة لأعراض القلق العام. ولكن أثبتت الكثير من البحوث أنه وحتى مع علاجها قد يكون هناك فرصة أكبر للإصابة باضطراب القلق العام.

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب القلق العام من صعوبة في تفسير التهديدات التي يعتقدون أنهم معرضون لها بدقة. فقد تبدو هذه التجارب أو التفاعلات غير مقلقة لمعظم الناس أو مهددة عاطفياً، ولكن بالنسبة للشخص المصاب باضطراب القلق العام تعد مهددة ومقلقة بسبب خبرات الطفولة، التي شكلت تلك التفاعلات وطريقة تكوين تصوراتهم عن الحياة بشكل مجمل وعن البيئة المحيطة بشكل



خاص. من هنا فمن المهم لممارسي الطب النفسي جمع التاريخ العائلي والاجتماعي، لأن هذه المعلومات يمكن أن تساعد في الوصول إلى تشخيص دقيق لاضطراب القلق العام.

كذلك قد يفسر القلق العام بأنه نتيجة لبعض أساليب التفكير الخاطئة، وكذلك أساليب التربية الوالدية أو أسلوب الحياة التي يعيشها الشخص. فاتجهت الكثير من البحوث إلى إمكانية ظهور اضطراب القلق العام بسبب أساليب التعامل الوالدي وظروف بيئية المدرسة أو العمل.

كذلك هناك ربط واضح بين الاستخدام السيء لوسائل التواصل الاجتماعي والقلق. حيث بينت الدراسات أن الأشخاص الذين يتواصلون على موقع أو وسائل التواصل الاجتماعي لمدة 15 ساعة أو أكثر في الأسبوع، بشكل خاص، يمكن أن تتأثر لديهم الصحة النفسية بشكل كبير، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى القلق والاكتئاب. ومن الجدير بالذكر أنه من الممكن أن يتعرض الأفراد خلال التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، لنفس التحديات التي يتفاعل بها مع الناس حضورياً كالشعور بالوحدة أو الرفض، والتحقير أو التجاهل والاهتمال. وبالنسبة للأشخاص المصابين باضطراب القلق العام فهم أقل فاعلية في تفسير الإشارات والتفاعلات الاجتماعية بدقة، مما يجعلهم أكثر شعوراً من غيرهم بالخطر أو الرفض، حتى عند عدم وجود مصدر انزعاج وتوتر حقيقي يمكن ملاحظته. ويجدر بالذكر أن تفسير

التفاعلات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لا يمكن ان يكون بدقة التواصل المباشر ، بل قد يتم فقد الكثير من الإشارات الأساسية الغير اللغوية في التواصل مثل تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت وللأسف يتفاقم سوء الفهم مع اضطراب القلق العام.

من جهة أخرى قد يكون الروتين اليومي من العوامل التي تزيد من أعراض القلق العام/ المعمم والتي يمكن تلخيصها بنظام الفرد الصحي وجودة العلاقات التي يعيشها الفرد والأسرة. فاهتمام الفرد بجودة الأكل وممارسة المشي أو التمارين الرياضية، والكشف الصحي الدوري من العوامل التي قد تقلل مستوى الاستثارة للفرد وظهور أعراض القلق العام. كما أن الاعتماد على مصادر الكافيين مثل القهوة والشاي والصودا ومشروبات الطاقة، يمكن أن يجعل الفرد يشعر بالقلق وخاصة عند استخدامها بكميات كبيرة.

وبالحديث عن العلاقات التي يعيشها الفرد بشكل يومي " كمصدر للقلق " رغم أنها في الظروف الطبيعية يجب أن تكون مصدر راحة وأمان نفسي ، ولكن إن كان هناك اضطراب بالعلاقة مع الوالدين أو أحد افراد الاسرة فقد تكون هذه العلاقة بمثابة مصدر قلق. ونظراً لأن النساء أكثر عرضة لاضطرابات القلق من المهم أن يتم اختبار النساء والفتيات الروتيني ، واللائي تتراوح أعمارهن حول 13 سنة للتأكد من عدم وجود اضطراب القلق العام.

أخيراً من الممكن أن يكون العمل مصدراً كبيراً للضغط ويصبح دافعاً لتطور القلق. حيث أن بعض أصحاب العمل والمدراء يضعون



توقعات بمستويات عالية جداً للأداء الوظيفي والإنتاجية للفرد، مما يسهم بتهديد إحساس الشخص بالأمان الوظيفي. وقد تكون خلافات العمل مصدراً مغذياً لسلوكيات القلق العام.

بشكل عام، تزداد احتمالية الإصابة بحالات مرتبطة بالقلق العام خلال فترات الإجهاد الشديد والممتد أو المستمر - بغض النظر عن مصدر القلق. فمن الممكن أن يصاب الفرد باضطراب القلق العام عندما يكون نمط الحياة بشكل مستمر غير مريح، أو هناك تحديات وصعوبات في العلاقات العائلية أو المهنية والتي بدورها تلعب دوراً باستمرارية الشعور بالقلق والتوتر الذي قد يتبناه الفرد كرد فعل تلقائي أثناء تفاعله مع من حوله، وكذلك خلال تشكيل منظوره الخاص للحياة والتي سيتم شرحها عند الحديث عن التقسيير السلوكي لاضطراب القلق العام.

العوامل الاجتماعية التي تلعب دوراً في اثارة القلق العام



❖ العوامل السلوكية:

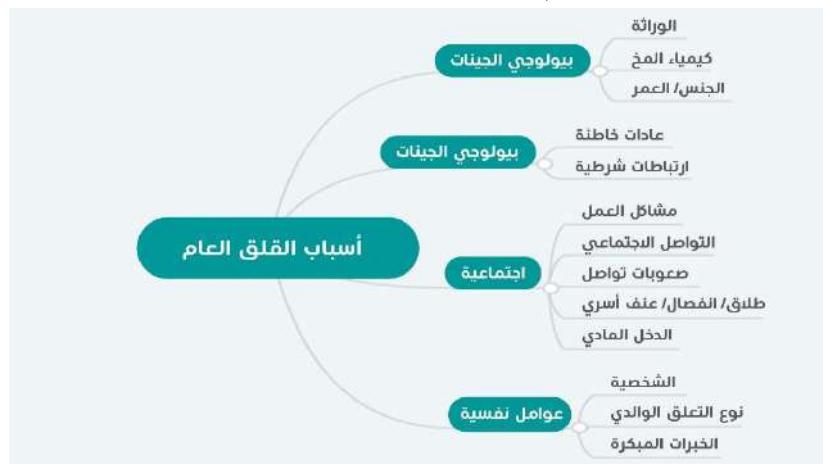
يرى أصحاب التوجه السلوكي أن سبب كل الاضطرابات يتمثل في أساليب التفكير أو عادات اكتسبها الفرد عن طريق التعلم، وعن طريق المحاولة والخطأ، والثواب والعقاب، والتكرار أو تكوين الترابطات بين المثيرات والاستجابات. وقد يفسر القلق العام بأنه إخفاق في عملية التعلم فينتج الشعور بالقلق وعدم التكيف.

وتعد العادات من أساسيات التوجه السلوكي، حيث أن تكرار السلوكيات التي تقيد الروابط بين المثيرات والاستجابات في البيئة، وبما أن اضطرابات القلق بشكل عام هي عادات سلوكية مكتسبة " حسب التفسير السلوكي " فيمكن تغييرها أو تعديلها بنفس الطرق المكتسبة، ولكن بأساليب ونمذج صحية صحيحة تقيد الفرد بقليل أعراض ومشاعر القلق. فاضطراب القلق العام هو انفعال سلبي غير صحي، يرتبط بالمخاوف الشديدة نتيجة وجود ارتباط بين الأحداث والخبرات التي مرّ الفرد بها والتي يتبناها كرد فعل تفاعلي مع مجتمعه.

وبعد كل ما سبق ذكره فمن المهم إدراك حقيقة أن كل عوامل خطر الإصابة باضطراب القلق العام ليست تحت سيطرة الفرد، ولكن هناك العديد من تلك العوامل قابل للتعديل أو التغيير لتخفيض التوتر والانزعاج، كذلك يمكن للفرد تعلم استراتيجيات مهمة تساعد في بضبط والتحكم بأعراض القلق، من خلال اتخاذ الخطوات المناسبة مع المختصين للمضي قدماً بحياة هانئة قدر المستطاع.



ملخص أبعاد القلق العام:



التدخلات العلاجية لاضطراب القلق العام

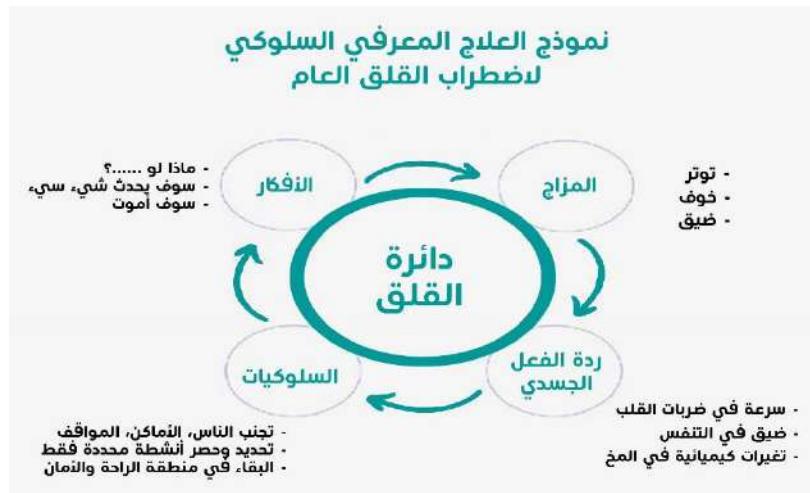




التدخلات العلاجية لاضطراب القلق العام

❖ العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات والتي بطبعتها تتأثر وتؤثر بعضها البعض. من خلال إدراك العلاقة بين هذه العوامل الثلاثة يستطيع المصاب بالقلق العام بدء التأثير والسيطرة على تلك العوامل، التي من خلالها يمارس تفكيره المعتقدات المزعجة أو المقلقة والتعامل مع مؤثرات التوتر. يمكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي بجلسات علاج فردي أو جماعي حسب رغبة العميل. فمن خلال جلسات العلاج الجماعي يتم إتاحة فرصة مجموعات الدعم والتدريب على مهارات (مثل: إدارة الغضب، الوعي التام، التدريب على المهارات الاجتماعية، والتنقيف النفسي). ومن مزايا العلاج الجماعي الاعتراف بالخبرات والمشاعر المشتركة ومشاركتها، مما قد يساعد ويدعم أفراد الجماعة، وكذلك يتم تحقيق مستوى أعلى من الوعي الذاتي عند مشاركة الأفكار والمشاعر المختلفة.



المصدر: من حساب الدكتور مازن الملا

ويشمل العلاج السلوكي المعرفي على العديد من التقنيات والاستراتيجيات التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في تفكير الفرد والذي يؤثر في سلوكياته، وتعديل معتقدات الفرد حول خبرات الماضي والحاضر والمستقبل بطريقة تسهم في التعامل معها بتصالح وأريحية، ففكرة العلاج هنا تخفيف حدة الأفكار السلبية التلقائية التي يشعر بها الفرد المصاب باضطراب القلق العام.

من أمثلة التفكير السلبي **التضخيم**، فيبالغ الفرد في إدراك الأمور والانزعاج من أي مواقف عرضية بسيطة، كتأخر الصيف عن موعده أو ملاحظة من المدير تؤخذ على أنها استئناف أو إهانة في حق الفرد. كذلك قد يقع الفرد في **التعيم الخاطئ** وهو تعميم نتيجة أو موقف على جميع المواقف الحية، مثل تعرض الفرد للطلاق وبالتالي مصير كل العلاقات الزوجية الطلاق. ومن المعايير الخاطئة بالتفكير **الاستنتاج**



الخطيء، وتفسير الأمور بطريقة ظالمة للفرد نفسه، ومن أمثلة ذلك تبرير الإصابة بالمرض على أنه عقاب من الله، أو أن عدم سلام الزميل مسألة شخصية وحقد بدون وضع احتماليات وتبريرات مختلفة مثل أن الزميل لم يرى الشخص، أو يكونه مشغولاً. وقد تكون **محاولات تغيير** ما لا يمكن تغييره أحد أخطاء التفكير والتي تزيد حدة التوتر، فمن خلال العلاج السلوكي المعرفي يمكن للفرد التفكير بمنطقة التغيير، وقبل ما يزعجه على أنها حقائق وسلمات لا يمكن تغييرها بل يجب التكيف معها، كالوضع المادي أو الاجتماعي للفرد أو خبرات الماضي وتعلمات الآخرين والتي لا يمكن تغييرها، ولكن يمكن أن يتم تعديل التفاعل معها ومعتقدات الفرد بشأنها بعد تقبلها.



❖ (العلاج بالقبول والالتزام ACT)

وهو من أنواع العلاج المعرفي السلوكي الذي تتمحور فكرته ببني أنماط سلوك إيجابي حتى في وجود أفكار سلبية، وذلك من أجل تحسين الأداء اليومي حتى مع وجود اضطراب القلق العام. قد أثبتت فائدته خصوصاً مع اضطراب القلق العام والاكتئاب ولكن تختلف مدتها تبعاً لحاجات الفرد المصابة.

❖ العلاج البين شخصي (IPT)

وهو أحد أهم العلاجات المختصة بالاكتئاب ولكن الكثير من البحوث أثبتت فعاليته في علاج القلق المعمم، وهذا النوع من العلاج هو جمع بين محتويات العلاج التحليلي والسلوكي المعرفي، ويتميز بقصر فترة العلاج ويطلب التركيز على مشاكل وشکوى العميل في الوقت الحاضر وحلها لتخفيف حدة المشاعر السلبية والتوتر. تتركز الفكرة على اتفاق المعالج مع العميل على وضع خطط علاجية، وتحديد الأهداف العلاجية وبعد تحقيق الأهداف، يمكن للمختص وضع ترتيبات وقائية من الانكasaة.

❖ العلاج الأسري

من أنواع العلاج الجماعي ويشمل جميع أفراد اسرة العميل، وتهدف فكرته إلى تحسين أدوات التواصل بين أفراد الأسرة، وتطوير مهارات حل النزاع وأساليب التعامل مع الطفل، وأهم التعاملات التربوية الصحيحة (العقاب والثواب) وأالية التعامل مع نوبات الغضب أو الحزن وغيرها، مما يسهم بتحسين العلاقة ورفع مستوى جودتها. بالإضافة إلى أن جلسات العلاج الأسري مفيدة لذوي البالغين حيث تساعد على تفهم ما يمرؤن به وكذلك رفع مستوى الحوار الهدف بين أفراد الأسرة بشكل عام والتقليل من الآثار السلبية لاضطراب القلق العام على علاقات الفرد بشكل خاص.



❖ العلاج الدوائي ❖

يتطلب تشخيص اضطراب القلق العام الإفراط في القلق في أغلب الأوقات بشأن أمور متعددة حياتية لمدة 6 أشهر بأعراض أبرزها: الأرق، التعب، صعوبة التركيز، التهيج، التوتر العضلي، واضطرابات النوم. ومن خلال تأملنا في أعراض اضطرابات القلق (القلق العام، والهلع)، فأهم السمات التي يجب معالجتها دوائياً هي الأفكار اللاعقلانية أو ضعف الأداء الوظيفي.

الأعراض الجسدية	الأعراض النفسية المعرفية
التعب والإرهاق	القلق المفرط
التوتر العضلي	مخاوف يصعب السيطرة عليها
اضطرابات النوم	شعور شديد بالإرتباك والقلق
التهيج وسرعة الاستثارة	صعوبة بالتركيز

ومن المهم التأكيد أن هذه الأعراض ليست نتيجة لتعاطي مادة معينة أو بسبب حالة طبية معينة، وكما ذكرنا سابقاً تعد النساء أكثر عرضة مرتين للإصابة بالقلق العام مقارنة بالرجال. والهدف الأساسي من العلاج هو تقليل حدة الأعراض ومدتها أو تكرارها وكذلك تحسين الأداء الوظيفي وجودة الحياة. وعند وجود حمل فمن الضروري إطلاع الطبيب النفسي على كل تفاصيل التاريخ الطبي للمريضة، وكذلك تجنب إيقاف الدواء بشكل مفاجئ دون استشارة الطبيب.

في الجدول التالي أبرز الأدوية المعتمد وصفتها للمصابين باضطراب القلق العام وأبرز الأعراض الجانبية المصاحبة لها:

أبرز الأعراض الجانبية المصادبة	المعدل اليومي (مل)	الدواء
SSRIs		
غثيان، قيء، صداع، عصبية، أرق، تغيرات بالوزن	20-10 60-20 60-20 200-50 10-2.5	Escitalopram Fluoxetine Paroxetine Sertraline Vortioxetine
SNRIs		
ارقاع/ انخفاض ضغط الدم، زيادة الكوليستيرون والدهون الثلاثية	120-60 225-75	Duloxetine Venlafaxine XR
BZDs		
التعب، النعس، الضعف، والترنح، الإدمان	2-0.5 4-0.5 40-4 10-1	Alprazolam Clonazepam Diazepam Lorazepam
TCAs		
نعاس ودوران وجفاف الفم وزيادة الوزن، احتباس البول	حتى 300 مع يومياً	Imipramine
نعاس، دوران، امساك، جفاف الفم	300-50	Quetiapine
النعاس وجفاف الفم	100-50	Hydroxyzine



دوران خمول	30-15	Buspirone
الدوخة النعاس	600-300	Pregabalin

❖ تعلم مهارات العناية بالذات

وهي مهارات متعلمة تدعم عملية العلاج السلوكي مع المختص، وهدفها تقليل حدة أعراض القلق وتحسين جودة حياة الفرد على الصعيد اليومي. من أمثلة تلك المهارات إدارة الضغوط والتي تتمثل في وعي الفرد عند الاستجابة لمثيرات القلق بطريقة تقلل الآثار السلبية الجسدية والنفسية والعاطفية للقلق.

ومن هذه المهارات التنفس العميق والتخيل والعد التنازلي، ومن جهة أخرى يوجد التأمل الذي يساعد بشكل كبير في تخفيف حدة أعراض القلق عند الفرد، حيث يتم التركيز على الأشياء والمعتقدات لدى الفرد. ومن المهارات المفيدة ممارستها التخيل الموجه، حيث يتم تقليل القلق أو حتى منعه من خلال التخيل الموجه لإثارة الاسترخاء خلال وجود مثير القلق، كتخيل العميل مكاناً أو شخصاً أو موقفاً مفضلاً لديه، وبالتالي تشتيت الذهن عن الانشغال بالموقف المثير للقلق. وكذلك مهارات الاسترخاء التي تعتبر من استراتيجيات تخفيف القلق ومن السهل الوصول لمصادر حولها من خلال الكتب أو مقاطع الفيديو عبر الانترنت والتي يتتوفر بعضها بشكل مجاني، وكذلك قد يتم تعلم ممارستها مع المختص والاستقلال بمارستها متى ما

أصبحت مريحة للعميل. من جهة أخرى يمكن لتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والنوم الكافي أن يساعد في تحسين المستوى الانفعالي للفرد البالغ أو الطفل على حد سواء.



القلق العام لدى البالغين وذويهم



القلق العام لدى البالغين وذويهم

إذا شعر الفرد البالغ أن القلق لم يعد شيئاً يمكن السيطرة عليه، وبدأت تظهر تأثيرات تلك المشاعر والأفكار القلقة على مجال العمل أو الدراسة، وبدأت الأسرة بالانزعاج أو حصل نقص في بعض المهارات الاجتماعية، فهذه العلامات كافية ليدأ الفرد التعبير عن مشاعره وطلب المساعدة.

من شكاوى المصابين باضطراب القلق العام:

- أشعر بقلق يسيطر على كل أوقاتي، عائلتي تقول أنتي بخير ولكنني لست كذلك فقد بدأت أنزعج من فكرة ذهابي للعمل ولا أستطيع التركيز في شيء مثل السابق.
- أشعر بفقدان السيطرة على مشاعري وأفكري بشكل مزعج، وأصبحت أكره الاجتماعات ولا أحب مشاركة أهلي وجبات الطعام والاجتماع لأي مناسبة وأنا غاضب منهم طيلة الوقت.
- كأم، وجودي مع اطفالي ينهاكيني جداً، وأشعر بالذنب طوال اليوم بسبب عدم قدرتي على تحمل اطفالي. لا أستطيع الاعتناء بهم وأخشى أن أكون أمًا سيئة، عندما أشارك مشاعري هذه مع زوجي أو أمي فإنهم يعتقدون أنها عين أو حسد من الأقران أو الأصدقاء، ولا يوجد تحسن في حالتي هذا مع الرقية.

❖ مهارات التأقلم والعناية بالذات

من أهم عناصر التعامل مع اضطراب القلق العام (GAD) إدراك أن لكل شخص تجربة فريدة مع القلق وشدة استمراريتها، وبالتالي لكل



شخص طريقة الخاصة في التعامل مع القلق المستمر والأعراض الجسدية (توتر العضلات، الام الجسم. الخ) والسلوكية (التسويف والعزلة الاجتماعية. الخ) والعاطفية الانفعالية (الأفكار المتطرفة والحزن. الخ).



❖ **الطرق الثلاث لمهارات التغلب أو مواجهة أعراض اضطراب القلق العام**
أو المعمم:

1) مهارات التعامل الجسدي

وفي هذا السياق يكون الهدف إعطاء الجسم حقه من النوم والأكل والاسترخاء مما يساعد في تقليل حدة أعراض القلق ومشاعره.

▪ **الأكل الصحي المتنوع المفيد له دور كبير في الحفاظ على الاتزان العاطفي أو الفكري لدى الشخص والقدرة على تقييم الأحداث**

وإدراكتها. ورغم أن الأطعمة بحد ذاتها لا تسبب القلق ولكنها تؤثر على مزاج الشخص. فالإكثار على سبيل المثال من الأطعمة المصنعة أو السكرية يؤثر على انخفاض أو ارتفاع السكر بالدم، والتي بدورها تؤثر على التقليل وال الخمول أو الإرهاق.

▪ ممارسة الرياضة لها دور فعال في الحفاظ على التوازن الجسدي والانفعالي للفرد، وهي من أفضل وسائل تخفيف التوتر والقلق لدى الإنسان، فمن خلال ممارسة الرياضة يتم تعزيز الأندورفين وتخفيف التوتر العضلي والنفسي. كذلك تعلم رياضة جديدة أو ممارسة رياضة قديمة مفضلة لها دور كبير في إضافة المتعة وتحقيق قضاء وقت ممتع، بالإضافة إلى تخفيف التوتر وحدة المشاعر السلبية. يقترح أن يتم وضع جدول ممارسة للرياضة والألعاب البدنية بشكل دوري أسبوعي أو شهري، للحفاظ على الاستمرارية وتحفيز الذات على الممارسة.

▪ من المعروف أن النوم الكافي من العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، ولكن وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض فإن واحداً فقط من كل ثلاثة أشخاص بالغين يحصل على نوم كاف، بمعدل سبع ساعات يومياً. وعلى الرغم من صعوبة النوم مع تدفق الأفكار السلبية المقلقة، إلا أنه من الأفضل الحفاظ على روتين نوم ليلي بمعدل سبع ساعات يومياً. ومن الممكن تبني أساليب تخفف الأرق مثل القراءة والكتابة اليومية، وإيقاف استخدام الأجهزة الالكترونية قبل ساعة على الأقل لإعطاء



العقل والجسم فرصة مناسبة للاستعداد للنوم. يقترح كذلك القيام بـ (التقريع العقلي) والتي من خلالها يتم تسجيل وكتابة كل الأفكار والمهام التي تشغله بال وتفكير الفرد، وذلك لتخفيض تدفق وتسارع الأفكار.

▪ ضيق التنفس وتوتر العضلات من الأعراض الشائعة للقلق العام، ولهذا من المهم التباهي إلى ممارسة التنفس بشكل صحي وروتيني لأن أغلب الأشخاص اعتادوا علىأخذ نفس سريع بشكل تلقائي. ولكن من المهم أخذ نفس عميق وبطيء بطريقة واعية، وتكرار ذلك عدة مرات خلال مواجهة أي موقف أو حدث طارئ خارجي للحفاظ على التوازن الانفعالي للفرد.



2) مهارات التأقلم الاجتماعي السلوكي

في بعض الحالات قد يكون من المفيد البدء بممارسة مهارات وسلوكيات التكيف الاجتماعي مع اضطراب القلق العام، وذلك لتحسين جودة الحياة بشكل عام للمصابين أو ذويهم والتي تكون بخطوات متنوعة منها:

- البدء بالانخراط الاجتماعي مع الآخرين: فعندما نفقق نفضل الانسحاب من الوسط الاجتماعي والانفصال، هذا الشعور قد يكون رد فعل تلقائي لعملية القلق. من المهم تحليل هذا الارتباط من خلال التواصل في أوقات القلق مع أشخاص داعمين متقبلين لنا، وبالتالي ممارسة هذا التواصل يقلل من الآثار السلبية المترتبة على المخاوف والمشاعر المقلقة. الفكرة من التواصل ليست الحديث عن المخاوف بل تمتد إلى ممارسة المشاركة مع الآخرين، وبالتالي قد تعمل على تشتت وتفكيك الأفكار المقلقة ومشاعر الغضب أو الانزعاج. في حالات المواقف الضاغطة فالأنسب انشغال المصابين من البالغين والاطفال بمهارات أخرى، كشغل تفكيرهم بمهام اجتماعية أو شخصية بدلاً من البقاء أسرى لأفكار القلق.
- مشاركة الخبرات المقلقة أو المشاعر المزعجة مع الآخرين، من المهم أن يتم تطبيق مشاعر الأفراد حول ما يفكرون فيه وكيف يرونها أو يدركونها، لأنه قد يصل الحال لأن يعتقد الفرد أنه الوحيد الذي يشعر بتلك التفاصيل السيئة. إن المشاركة مع الآخرين



والسماع من الطرف الآخر يؤثر إيجاباً على طريقة إدراك الأفراد للأحداث المختلفة. كذلك هناك الحديث عن التحديات التي تواجه الفرد المصاب بالقلق العام، مما يساعد في فهم آليتها وكيفية مقاومتها بطريقة التي لا تنهك الإنسان، بالإضافة إلى كسر حاجز الحيرة من تلك المشاعر والشعور بالانفتاح أثناء الحديث عنها ونقلها، من كونها أفكار ذاتية سيئة إلى أفكار معينة (بكل موضوعية) تمر بالفرد وتؤدي إلى شعوره بمشاعر معينة، كعملية تلقائية غير مريحة ولكن يمكن معالجتها من خلال إدراكها ونقلها.

▪ الدعم: من خلال الاستراتيجيات المتعلمة يستطيع الفرد القلق البدء بتبني أفكار وسلوكيات معينة تساعد في تحسين الاستجابة الصحية للمثيرات القلقية، وتشكيل مصادر دعم سواء كانت شخصية (سلوكيات) أو مادية اجتماعية (مكان معين أو شخص معين). إن مصادر الدعم تساعد على تخفيف أعراض القلق العام أو المعهم وبالتالي تحسين جودة حياة الفرد.

3) مهارات التأقلم الانفعالي العاطفي

▪ ممارسة اليقظة العقلية (Mindfulness) والتي يتم من خلالها التركيز على الحاضر، ولا شيء غير الوقت الراهن لأي سلوك أو عمل من أجل المحافظة على التوازن، حيث يمكن تقبل الأفكار المتعلقة بالمستقبل أو الماضي ومن ثم عودة التركيز لموقف الحاضر. وإن الاستمرار بممارسة هذا النوع من التدريبات العقلية

يعطي فرصة أقل للدماغ بأن يقلق ويتوتر. من الأمور التي يجب أن يدركها الأشخاص القلقون أثناء سيرهم في طريق العلاج قبل التعافي التام، أن الحياة قد تكون هائمة بنظرهم من خلال إتباع الاستراتيجيات السابقة والمتابعة مع المختصين بالصحة النفسية. وأنه خلال عملية العلاج قد تكون الأعراض المصاحبة للقلق العام مزعجة وتشكل عائقاً للإنسان، ولكن إعطاء الوقت والجهد المناسب لتقبلها وعلاجها هو الحل الوحيد للتخلص من أعباء القلق العام. ومن المهم المحافظة على ممارسة استراتيجيات التخفيف من القلق، التي أثبتت نجاحها في تحقيق هدفها على المستوى الجسدي والانفعالي والاجتماعي للفرد، والتخلص من الطرق الأقل تأثيراً.

▪ ممارسة تقبل الذات من أكثر الأمور التي قد تخفف القلق والتوتر بشكل تلقائي ، فعند تقبل المشاعر السلبية أو المخاوف أو التوترات يخف الصراع الذي ينشأ بسبب رفضها ، أو حتى إنكارها ، وبالتالي يتم تجنب مستوىً عالٍ من التوتر والمشاعر المزعجة المتعلقة بالإنكار ورفض الواقع. ومن المهم الاعتقاد التام أن الإصابة باضطراب القلق العام ليس خطأ المصابين الذين تأثروا به ، وإنما طريقة تفكير ومشاعر نشعر بها تزعج الفرد ، والذي بدوره سيحاول العثور على طريقة للتأقلم مع تلك الأفكار والمشاعر ومن ثم علاجها. فيما يبدو مستحيلاً أن يتم تقبل تلك المشاعر بدايةً ، إلا أن الممارسة وطلب المشورة من الأخصائي النفسي يجعلان ذلك



يبدو ممكناً. لذلك من المهم تقبل المشاعر مهما كان نوعها، وتقبل الأفكار المراقبة لها، واعطاء فرصة لتأمل تقبلها بدون أي تصنيف أو تحكم فيها. إن تعلم مهارة التقبل الذاتي يحتاج وقتاً ومارسة ولكن آثارها جميلة تستحق التجربة، وصولاً للصحة النفسية والاتزان الانفعالي لدى الفرد.

■ المحافظة على التفاؤل والإيجابية أمر مهم لبقاء الأمل مما يؤثر في سلوكيات الأفراد ومعتقداتهم، وقد يكون الحافز الأهم للإنسان بشكل عام من أجل إنتاجية أفضل وحياة هانئة ومرية نسبياً، فلا يوجد شيء مطلق. المفتاح هنا هو قضاء الوقت في محاولة معرفة الاستراتيجيات المناسبة للفرد، والبحث عن الإلهام وما هي الهوايات أو المجالات التي يجد الشخص فيها نفسه، كذلك العثور على ممارسات مناسبة لقضاء وقت الفراغ بعيداً عن موضوعات القلق والتي تتمثل في قراءة الشعر والنشر، وسماع محتوى ترفيهي أو ثقافي مناسب واستكشاف أمور يستمتع الفرد بقضاء وقته في متابعتها أو حتى ممارستها.

ختاماً، من المهم تذكر أن القلق العام هو اضطراب ناتج عن مسببات مختلفة ومتعددة ولكنه قابل للعلاج التام بإذن الله إذا تم التعامل معه بالصورة الصحيحة، مع مختص يتقن احتياجات العميل والفرق الفردية بين عملائه. وأنشاء رحلة العلاج يجب أن يتذكر الفرد أنه ليس بمفرده، وأنه يستطيع وقتما شاء طرح المزيد من الاستفسارات، أو طلب المزيد من الوقت لإنقاص المهارات والممارسات التي تساعد في

على تخطي التوتر والانزعاج الناتج عن القلق العام/ المعمم. وخلال فترة العلاج سيكون من الطبيعي أن يحظى الفرد ببعض الأفكار السلبية، كالشعور بأن الأمور خارج سيطرته أو أنه لا أمل في حل أيٍ من تلك المواقف المزعجة، ولكن الاستمرار ومتابعة الممارسات المتعلمة مهمة للعودة للمسار الصحيح، ببقائها وعدم مقاومتها والعمل على مناقشتها مع الذات أو المختصين. وبالتالي فالاعتناء بالنفس قد يكون مرهقاً بداية المشوار ولكن ثماره فيما بعد ستؤتي أكلها على كل الأبعاد الحياتية للفرد وأفراد أسرته كذلك.

مهارات تحتاجها للتأقلم مع اضطراب القلق العام:



ذوي المصابين باضطراب القلق العام

قد يكون لأعراض القلق العام تأثير كبير على الأفراد ولكن ليس من المستغرب أن يمتد التأثير على علاقات الفرد مثل الأزواج، وزملاء العمل، والوالدين، وحتى الأصدقاء. ومن المهم معرفة أن هذه العلاقات قد تكون مصدراً لمخاوف وقلق الفرد المصاب بشكل خاص والتي بحد ذاتها تزيد من مخاوف الفرد المصاب، لذا ليس من المستغرب أن تسلط



الأبحاث الضوء على تأثير القلق على العلاقات - الأزواج، وزملاء العمل المحترفين، والصداقات، والعائلات.

علاقات الأفراد المصابين بالقلق يمكن أن تكون محور تركيز كبير لمخاوف وتوتر لهم، وهذه المخاوف تزيد من حدة التوتر في العلاقات، مما يجعل إدارتها أكثر صعوبة. إن أعراض القلق قد تؤثر على مجرى العلاقات وتزيد من حدة الصراع حيث أنه من الممكن أن يرى المصابين باضطراب القلق نوايا الآخرين وأفعالهم بطريقة مريبة وغير مريحة، فيرتبطون بالآخرين بأنماط عدوانية أو حذرة. من أهم شكاوى المصابين باضطراب القلق العام أن علاقاتهم أصبحت إما شديدة الانتقاد أو سلبية بشكل مفرط، وأنها قد تحدث بشكل غير واعٍ أو تلقائي. ومن الشكاوى أيضاً أنهم يخافون أي ارتباطات أو تقوية لتلك العلاقات أثناء نوبات القلق لأنها قد تزيد حدتها.

من جهة أخرى من الممكن أن يواجه الزوج/ الزوجة أوقاتاً صعبة في فهم مشاعر ومخاوف شركائهم، وطريقة تواصلهم التي قد يرونها غير منطقية، وقد يمتد الأمر إلى الشعور بالأذى وخيبة الامل.

إذا كنت مصاباً باضطراب القلق العام أو لديك علاقة مع شخص مصاب فهناك بعض الخطوات تساعد في تحسين العلاقة ومن أهمها:

1) تغليف اللحظات الحالية بالبيقة النفسية

عندما تخرجك مخاوفك عن الاستماع باللحظات الحالية، فعليك التفكير بما هو متوفّر أو متاح لديك بالوقت الحاضر، وما تملّكه الآن من أفكار متعلقة بما أنت عليه بالواقع، لاحظ تلك الأفكار

وتقبلها ثم ركز على ما تحتاجه في اللحظة الحالية تحديداً، ما الذي تحتاجه العلاقة بهذه اللحظة فقط لا المستقبل (يعني لك الكثير الان) ولا الماضي، فقط الوضع الحالي واللحظات التي تعيشها الان فقط ما الذي أحتاجه الان من العلاقة؟ هل شريكك بالعلاقة يستطيع تقديم التفهم أو الدعم أم لا؟ هل شاركته بكل مشاعري وأفكاري ومخاوفي حالياً؟

لتم عملية اليقظة النفسية بطريقة صحيحة فأنك بحاجة إلى ممارسة الوعي بالمشاعر والأفكار الحالية وتقبلها، وفي حال قاطعتك مشاعر أو صور من الماضي أو المستقبل فقبلها ثم عُد بتفكيرك إلى الحاضر والحاضر فقط، من خلال الوعي والتقبل ستتعلم بعد فترة من الممارسة التعاطف مع الذات وتقبلها، وبالتالي ستتحسن الرؤية لديك وستصبح الأمور مفهومة لديك أكثر.

2) تنشيط الاستماع القيظ

كما أنك بحاجة إلى فهم ما تسمع فأنت بحاجة أكثر إلى استيعاب ما قوله الآخرون بشكل صحيح وذلك قبل إبداء رأيك أو وجهة نظرك الشخصية. بممارسة الاستماع الدقيق ستعطي لعلاقتك منحنى أجمل وأعمق، لتخفييف حدة الصراعات الناتجة عن القلق سواء كانت تجنبية أو عدائية. من الممكن أن يساعدك تحديد هدفك من بداية الحوار أو الاتصال فمثلاً: ماذا أريد أن أقول للشخص المقابل لي؟ هل أستطيع التعبير عن مشاعري حالياً؟ هل لدى فرصة ليقبل مشاعري ويستمع



لي؟ هذه الأغراض المقننة أو الأهداف العامة تساعد في فهم ماذ
يحتاج مني شريكه وبالتالي تخفف من حدة صراع العلاقات وحاجاته.

3) خذ وقتك بالتفكير بالأمور الإيجابية في العلاقة

تركيز تفكيرك على الأمور الإيجابية في علاقتك ومحاسنها، وحتى
إدراكك ووعيك بأفعال شريكك بالعلاقة يساهم بزيادة الطاقة الإيجابية
لعلاقاتك ويعندها دعماً عاطفياً يسرك. قد تتغافل بشكل غير مقصود
عن الدور الجميل الذي تضيفه لك العلاقات، ولكن الوعي وتركيز
الانتباه على أهمية ما يقوم به الآخرون نحوك وشكرهم على ذلك
يساعد كثيراً في انسحابك من المخاوف والشاعر المصاحبة للقلق،
وتقليل تأثيرها السلبي عليك.

4) قيم انعكاس العلاقات في حياتك وقيمتها

من المهم إدراك انعكاس العلاقات في حياتك، وأهميتها وقيمتها لأنه
من خلال ترتكيزك على هذه التفاصيل، ستزيد من عمقها وكذلك
ستقوى شبكة علاقاتك وبالتالي مرونة علاقاتك المختلفة. من خلال
مارستك لهذه التفاصيل ستزيد من إعطاء الوقت الكافي للاستماع
لشريك حياتك، وأخذ وقت مستقطع عند وجود خلاف أو حتى بوادر
خلاف، وإعطاء مساحة كافية لك وللطرف الآخر بالتعبير عن
مشاعركم بتفهم وقبل عال، وأخيراً ممارسة مهارات إدارة القلق أو
الغضب وثقافة الاعتذار والتي مكونتها الاعتراف بالخطأ وقبله ومن
ثم تصحيحة.



ماذا يمكنني أن أفعل لأساعد زوجي أو شريكي المصاب بالقلق العام؟

للأسف فمن الطبيعي أن يؤثر القلق العام على جودة العلاقة، وأن يضع العباء الكبير عليها و يجعلها مصدر قلق لك أيضاً، مما يزيد من حدة المسؤوليات لديك تجاه العلاقة نفسها وتجاه ذاتك التي يتوجب الاهتمام بها، وتجاه الشخص الذي يعنيك أمره وتراه حزيناً متورتاً في أغلب الأوقات. من الأمور التي يجب أن تجربها مع شريك حياتك هي أن تحدد أهدافاً معينة وتقرر الإنجازات، فعلى سبيل المثال: إذا شعر الشريك بعزلة فمن الجيد تحديد هدف بإقامة أو حضور فعالية اجتماعية معينة كل أسبوع والحديث عن هذا كإنجاز. كذلك دعم سبل العلاج وذلك من خلال البحث عن خيارات العلاج المتاحة مع الشريك والتشجيع عليها ومتابعته، وكذلك تقديمك أي مساندة بالتنسيق مع المعالج المختص يرفع



بشكل كبير فرص العلاج الفعال الناجح الشريك. وكما تعرف ليس لاضطراب القلق العام سبب معين أو وحيد، ولا يمكن أن يكون مسيطرًا عليه من قبل الشريك أو من يعز عليك، وبالتالي من المهم وضع نفسك مكانه وتقبل أي مشاعر أو افكار يشاركك بها، فمحاولة تفهمك وتقبارك لما يشاركك به مهم للغاية له ويرفع مستوى الوعي بالمشاعر السلبية. من خلال محاورة الشريك ومحاولة فهم ما يريد إيصاله، أنت تبني علاقة متينة معه من شأنها تخفيف حدة التوتر ورفع مستوى التوازن الانفعالي له، كذلك من المهم السؤال عن كيفية مد يد العون، وطلب تغذية راجعه من الشريك. وأخيراً فمن المهم ألا تنسى الاعتناء بذاتك، فالاعتناء بالذات ليست أنانية ولكن ليتسنى لك فرصة أن تعتني بالغير بشكل أفضل، فمن المهم طلب المساعدة والبحث عن سبل الوقاية متى ما شعرت أنك بحاجة لذلك.



القلق العام لدى الأطفال والمرأهقين وذويهم





القلق العام لدى الأطفال والمراهقين وذويهم

إن كمية مناسبة من القلق قد تكون جزءاً طبيعياً من النمو الصحي للأطفال، ويعد قلق الانفصال أو المخاوف من الأشخاص الغرباء أو الضوضاء العالية أو بعض المظاهر الطبيعية والمناخية كالرعد والبرق طبيعياً في مرحلة الطفولة، وينتشر بشكل شائع خلال فترة الصحو أو على هيئة أحلام. ومع ذلك، إذا بدأ الطفل يشعر بالقلق بشكل أكثر أو أعمق من المخاوف الطبيعية السابق ذكرها، أو كانت المخاوف متعلقة بموضوعات أو مجالات حياته، كالمدرسة والأصدقاء والعائلة والصحة والرياضة، فقد تكون تلك المخاوف إشارة مهمة للوالدين أو الذين يقومون بتقديم الرعاية الأولية للطفل للتبه لاحتمال إصابة طفلهم باضطراب القلق العام. وبما أن الوالدين أو من يقوم مقامهما بالرعاية الوالدية قد يزعجان أو يقلقان من هذه المخاوف، فمن الضروري التعامل بهدوء وروية مع الطفل وعدم الإنكار أو الانزعاج من التعبير عن تلك المشاعر وطلب المساعدة من المختصين بالرعاية النفسية.

انتشار اضطراب القلق العام لدى الأطفال والمرأهقين

يعاني ما يقرب من 15% إلى 20% من الأطفال والمرأهقين من اضطراب القلق العام. وتدل الإحصائيات أن اثنين من بين الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يصابون بالقلق العام، تجدر الإشارة إلى أن هناك الكثير من الحالات التي لم تشخيص. وكما هو الحال مع البالغين الذين يعانون من اضطراب القلق العام، فإن الأطفال الإناث أكثر عرضة مرتين للإصابة من الذكور، لذلك يوصي الخبراء بضرورة إجراء فحص روتيني للقلق للفتيات (والنساء) فوق سن 13 عاماً. يعاني الأطفال المصابون بالقلق العام من قلق وخوف مفرطين وغير واقعيين بشأن الأحداث اليومية الروتينية، مما يجعلهم يتوقعون حدوث كوارث أو سيناريوهات مزعجة بالنسبة لهم. على نقيض البالغين، فالילדים غالباً لا يدركون أن الأعراض التي لديهم أو الأفكار والمشاعر التي تزعجهم هي مجرد أعراض لاضطراب القلق العام/ المعمم، وبالتالي قد يصعب عليهم الشكوى أو طلب المساعدة.

تختلف الأعراض من طفل لآخر ولكن الأعراض الأكثر شيوعاً الدالة على الإصابة بالقلق العام تتمثل في:

- صعوبة في التركيز
- صعوبة في البلع
- الإعياء
- التهيج
- الشد العضلي



- الحاجة إلى كثرة التبول
- الأرق
- صعوبات النوم
- آلام في المعدة (DSM-5 / ICD)
- رفض الذهاب إلى المدرسة
- قلة التركيز

ومن الجدير بالذكر أن التوتر والضغط الذي يمر به الطفل المصاب باضطراب القلق العام يكون مزمناً ومنهكاً، و يؤثر على مجالات متعددة من حياة الطفل وبالتالي قضاء اليوم الواحد بهذا الكم من التوتر يخلق صراعاً حقيقياً داخل الطفل. قد يدرك الطفل أن قلقه مبالغ فيه، ولكنه يواجه صعوبة كبيرة في السيطرة عليه أو إدارته، وليس كل الأطفال لديهم القدرة على هذا الإدراك والتعبير عنه أيضاً. وبالتالي قد تظهر سلوكيات تكون بمثابة إشارات رد فعل على مشاعر القلق والتوتر المصاحبة له، ويمكن لمجتمع المدرسة أو المنزل ملاحظتها، أو قد تظهر على شكل صعوبات في التركيز، ونوبات غضب، ورفض الانخراط بأي نشاط اجتماعي وترفيهي، ورفض الذهاب إلى المدرسة.

يحدد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، ضرورة ظهور الأعراض باستمرار لمدة ستة أشهر، وذلك من أجل تشخيص الطفل باضطراب القلق العام. ومن المهم التأكد بأن الطفل قد تم تشخيصه بشكل صحيح لأجل الحصول على رعاية أرجع وأكثر فاعلية، ومن الأفضل أن يكون لدى مقدم الرعاية الصحية النفسية مهارات

التعامل مع الأطفال المصابين باضطراب القلق العام، وكذلك تقييم استجابتهم للعلاج والتحسن في حالتهم.

وكما أنه لا يوجد سبب معين لظهور أعراض القلق العام لدى البالغين فإن الحال كذلك بالنسبة للأطفال، لكن تبقى عدة عوامل مختلفة لها دور في الإصابة باضطراب القلق العام. فقد يكون الأطفال الذين عانوا من مواقف حياتية صعبة أو تعرضوا لسوء المعاملة أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق العام، حيث من الممكن أن تجعل هذه التجارب الأطفال يشعرون بعدم الأمان أو الثقة بشأن الناس ومحبيهم، وبالتالي الاعتقاد بأنهم في وضع غير آمن.

ومن الشائع للأشخاص من جميع الأعمار الذين مرروا بتجارب صعبة، أو الخسارة أو الإذلال أو الهجر أن يشعروا بالقلق في المواقف المستقبلية من عدم اليقين، فالأطفال لا يختلفون أبداً عن البالغين بالشعور، ولكن عدم التصحيح إدراكيًّا أو عاطفيًّا للمواقف المزعجة مما يجعلهم الأكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق العام. ومن الممكن أن يؤدي الشعور بضغوط الخبرات السلبية ومشاعر الوعي الذاتي السلبي إلى المزيد من مشاعر القلق. بالإضافة أنه من شأنها أن تؤدي إلى إحباطات وصعوبات متكررة في العلاقات الاجتماعية (كراهية حضور مناسبات العيد وحفلات النجاح) الأداء الدراسي، مما يؤدي إلى زيادة القلق والإحراج أمام الأقران، وكذلك المخاوف بشأن خذلان الآباء أو المعلمين.

ورغم أن هذه المشاعر قد تكون كلها طبيعية، إلا أنها إذا لم تهدأ بمرور الوقت وبدأت بالازدياد أو التداخل في أنشطة الطفل اليومية، فقد يكون



هذا عرضة للقلق العام. بالإضافة إلى أن التفسيرات العلمية في إطار نظرية التعلق الوالدي قد تسهم في بناء ردود فعل قلقة تجاه أي مؤثرات حياتية عند الطفل، في حال تكوين علاقة تعلق والدية غير آمنة. كما أن للجينات دور قوي في ظهور الأعراض كما سبق ذكره، فبعض الأبحاث أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية بين زيادة المادة الرمادية في البوتامين الأيمن وسوء معاملة الأطفال، فكلما زاد تعرض الطفل لسوء معاملة كلما زاد حجم المادة الرمادية بالدماغ.

أساليب التعامل الوالدي

أساليب التعامل الوالدي وهي الطرق أو الأساليب أو السلوكيات التي يمارسها الوالدان مع أبنائهم، وذلك بهدف تربيتهم وتنشئتهم في مواقف الحياة المختلفة، والتي تؤثر بشكل كبير في إدراك الأطفال والراهقين لأنفسهم ومشاعرهم، وفي إدراك مشاعر القلق والسيطرة عليه، وقد تسبب شعورهم بالإهمال أو الرفض من قبل الآباء. إن مدى إدراك الطفل للمعاملة من والديه مهم للغاية مثل إدراك الطفل للتقبيل والاستحسان من والديه، والذي يكون بتلقيه للدفء والمحبة والاعطف والاهتمام والاستحسان والأمان سواء بصورة لفظية أو غير لفظية. أما من أمثلة السلوكيات الوالدية والتي يدركها الطفل كرفض له فهناك سلوكيات عدوانية الوالدين وغضبهم عليه واستيائهم المستمر منه، أو شعورهم بالخزي وخيبة الأمل والانتقاد والتجرح والتقليل من شأنه، وتعتمد إهانته وتأنيبه من خلال سلوك الضرب والسباب والسخرية والتهكم واللامبالاة والإهمال ورفضه.

تنقسم أساليب التعامل الوالدية كما يلي:

(1) الأسلوب المتسلط

يشكل الآباء في هذا الأسلوب القوانين بطريقة صارمة غير قابلة للنقاش، وتكون مجرد حزمة من القواعد والأوامر على الطفل أو المراهق تطبيقها وعدم الإخلال بها. ولا توجد أهمية كبيرة لمشاعر الطفل أو ردات فعله أو مناقشة الأسباب وراء التوجيهات المقدمة له، من منع أو قبول لأي سلوكيات حياتية مختلفة. كما لا يوجد مساحة للطفل للمشاركة أو مناقشة التعليمات ويلاحظ تخطٍ لمشاعر الطفل وأراءه في هذا النمط.

(2) الأسلوب المتساهم

في هذا الأسلوب يتعامل الآباء مع الأبناء بنمط بعيد عن السلطة، فيهددون ولكن لا ينفذون الكثير من العقوبات المفروضة، وهم أقرب لكونهم أصدقاء مع أطفالهم أكثر من كونهم آباء أو أصحاب سلطة. ومن الممكن من خلال تسلل الطفل أو استخدامه أساليب مختلفة، كسر القواعد والسماح له بالخروج إن كان ممنوعاً على سبيل المثال.

(3) الأسلوب المتنبذب/ الغير مهتم

في هذا الأسلوب ليس من المتوقع الحرص الشديد من الآباء على معرفة تفاصيل حياة أطفالهم الأكاديمية أو الاجتماعية. فلا يبذلون الكثير من الوقت والجهد لتلبية احتياجات الأبناء، ويعتقدون أن للأبناء القدرة على تربية أنفسهم بدون توجيه الآباء.



4) الأسلوب الحازم

في هذا النمط سيكون من المتوقع أن يستوعب الآباء القواعد والقوانين في المنزل مع تقديرهم لمخالفتها أو اتباعها، يستخدم الآباء الحزم مع احترام شخصية الطفل وإعطاءه مساحة كافية للتعبير عن مشاعره وانفعالاته، ومع الحفاظ على استراتيجيات تنمية السلوك الحسن بالثواب، والقليل من السلوكيات الغير مستحبة بالعقاب.

وقد أوضحت الدراسات أن الأسلوب الحازم من أفضل أساليب التعامل الوالدي التي يمكن أن ينشأ الطفل عند تطبيقها في بيئة تلبي احتياجات الطفل العاطفية والاجتماعية، والتي من خلالها يتمكن من التعبير عن مشاعره وأفكاره ومخاوفه مما يسهل الكشف المبكر عن أي اضطراب نفسي قد يواجهه الطفل. ويجب الأسلوب الحازم الطفل من ضبابية الواقع بالأخطاء، وعدم تحمل مسؤولية الأفعال وعواقبها، ولأن الآباء في هذا النمط يحددون المعايير المطلوبة من أطفالهم في جو هادئ بدون مفاجئات، فهم وبالتالي يتبعون إرباك الطفل بسلوكيات قد لا يدرك تصنيفها ويتقاچأً بعواقبها.

أساليب التعامل الوالدى



هذه الأنماط الأربع تعكس على شخصية الأطفال ومدى تطور مهاراتهم بشكل كبير، وقد وجد الباحثون أن الأطفال ذوي الآباء الحازمين لديهم ثقة بالنفس وقدرة أعلى في التعبير عن مشاعرهم، وبالتالي تعامل أكثر ثباتاً مع مشاعرهم السلبية وبالتالي فرص أقل للإصابة باضطرابات القلق بشكل عام.

إن تدخلات العلاج النفسي مهمة في علاج اضطراب القلق العام عند الأطفال والمرأهقين، حيث تقدم الاستشارة النفسية وجلسات العلاج النفسي فرصة كبيرة للأطفال لمشاركة مخاوفهم والتعامل معها بطريقة صحيحة، وذلك بدون خوف أو إنكار أو حتى رفض للمخاوف التي تكون بالمجال الإدراكي للطفل. ومن خلال الجلسات النفسية، قد يتمكن الطفل من الحصول على المساعدة من عبر التدرب على استخدام تقنيات الاسترخاء وزيادة الثقة بالنفس، مما يساعد على الحديث الإيجابي وممارسة التفكير الإيجابي بطريقة أكثر فاعلية تساعد في تقليل المخاوف وتحديدها. وبالتالي زيادة



ممارسة مهارات التأقلم مثل التنشئة الاجتماعية، والنشاط البدني، والثقة بالنفس، ومشاركة الأفكار والمشاعر بصراحة والتعبير عنها بطلاقه. وأحد مهام مقدم العلاج النفسي إقامة تواصل فعال مع ذوي الطفل، أو من يقوم مقامهم وتقديرهم حول الإضطراب بشكل عام، ومن ثم تصحيح طرق التعامل مع مشاعر الطفل، واقتراح تقنيات مفيدة للتخفيف من المشاعر المقلقة بطريقة فعالة وصحيحة.

❖ العلاج السلوكي المعرفي

وهو يساعد الطفل على تعلم كيفية إدارة القلق بشكل أفضل، والهدف من العلاج السلوكي مساعدة الطفل للسيطرة على المواقف التي قد تؤدي إلى القلق، وبالتالي تصحيح بعض المفاهيم أو الأفكار التي تنتج بسببها مشاعر القلق.

❖ العلاج الأسري

يلعب الآباء دوراً حيوياً في أي علاج نفسي، ويكون ذلك من خلال تعديل سلوكيات التعامل الوالدي، ووضع خططٍ للتقليل من حدة أعراض القلق والسيطرة عليه. ومن المهم عدم إلقاء اللوم على الآباء، وتجنب عمليات جلد الذات، إذ أن إصابة الطفل بالقلق العام ليس في كل الأحوال بسبب الآباء. ومن المهم جداً إدراك إمكانية تصحيح أي سلوكيات خاطئة من قبل الوالدين، وتشكيل سلوكيات أخرى تساعد على بناء علاقة إيجابية مع الطفل تسانده لعلاج القلق العام/المعمم.

❖ العلاج الدوائي:

في المواقف التي يكون فيها قلق الطفل خفيفاً إلى معتدلاً من حيث شدته وتأثيره على الحياة اليومية، قد لا يكون الدواء ضرورياً، ولكن هذا يعود طبعاً لتقدير الطبيب النفسي المختص. ولكن عندما تكون الأعراض من معتدلة إلى شديدة قد يكون من المهم استخدام الدواء للتخفيف من حدة الأعراض والسيطرة عليها.

قد تكون مثبطات امتصاص السيروتونين من أكثر الأدوية شيوعاً لعلاج أعراض اضطراب القلق العام لدى الأطفال والراهقين وتشمل على:

- سيليكسا (سيتالوبرام)
- ليكسابرو (اسيتالوبرام)
- بروزاك (فلوكستين)
- زولوفت (سيرتاللين)

ومن المهم مناقشة الأعراض الجانبية لكل دواء مع الطبيب النفسي المختص للحصول على أفضل رعاية صحية.

دور الآباء ومقدمي الرعاية للأطفال والراهقين المصابين باضطراب القلق العام

الخطوة الأولى لمساعدة الأطفال أو الراهقين في إدارة القلق والتغلب عليه هي التعرف عليه، لكن هذا قد يكون صعباً حيث يمكن للأطفال الذين يعانون من اضطراب القلق العام أن يكونوا هادئين ومحظوظين ومحذرين في حالات معينة، أو قد يكونوا ممثلين لأوامر الوالدين



ومتحمسين لإرضاء البالغين. من ناحية أخرى، قد " تتناب " الطفل المصاب باضطراب القلق نوبات غضب وبكاء وتجنب وعصيان، وقد ييسأ تفسير هذه السلوكيات على أنها معارضة و " صعوبة " بينما هي في الواقع مرتبطة بالقلق وانعكاس لمشاعر التوتر.

من المهم أن يكون الوالدين على دراية وفهم لبعض الأساليب والسلوكيات التي يمكن أن يظهر بها القلق الشديد عند الأطفال. مع زيادة فهم اضطراب القلق العام، سيشكل الوالدان تصوراً أفضل حول التدخل المبكر والعنور على المساعدة الالزمة من المختصين. كما يمكن أن يحدث التدخل والعلاج المبكران فارقاً كبيراً لطفلك، ويمكنهما منع حدوث المزيد من مضاعفات القلق.

هناك مجموعة متنوعة من التقنيات لمواجهة المشاعر المزعجة والمخاوف التي يمكن للأطفال والراهقين تعلمها خلال جلسات العلاج النفسي، وإنقاذها سيكون المفتاح الأساسي والأهم لبداية علاج فعال، وذلك بالتعاون مع ذوي الطفل وتوفير بيئة مناسبة بما لا يتعارض مع العلاج. في بعض الحالات قد يكون من المهم مناقشة الخطط التربوية مع خبير العلاج النفسي وحسب عمر الطفل أو المراهق للوصول إلى الطرق الأكثر فعالية مع الطفل، حيث أن الفروق الفردية ومكونات الشخصية تلعب دوراً مهماً في فعالية الخطط النفسية والاجتماعية التي تقلل من أعراض القلق العام.

ومن المهم أيضاً اختيار ما يناسب الطفل والسماح له بالتعبير عن مشاعره وردة فعله تجاه هذه الخطوات، مع العلم أنه من الضروري إعطاء الطفل الوقت الكافي لتجربتها واختبار فعاليتها. وفي حال عدم تناسبها وفعاليتها

للتعامل مع الأفكار والمشاعر المقلقة واختبارها لمدة مناسبة، من المهم الالتزام بالهدوء التام ومناقشة المستجدات مع المختص بالعلاج النفسي لتحديث أو تغيير بعض محتويات الخطط التربوية بما يتاسب مع الحالة. وأخيراً تعلم مهارات التأقلم يحتاج إلى صبر من الوالدين، واستمرارية الممارسة من الطفل الذي تم تشخيصه باضطراب القلق العام/ المعمم.

❖ مثال:

لعب الأدوار مع الوالدين أو الأخوة مع اعطاء الطفل فرصة التعبير الحر عن مشاعره، والتي يمكن أن تسهم في السماح للطفل بالتفصيص عن مشاعره وبالتالي تقليل حدة القلق.

من المهم أن ندرك أن القلق يجعل المصابين يركزون على "ماذا لو" في المستقبل، ويمكن أن يسلبهم فرصة العيش في الحاضر. ويمكن أن يكون تأجيل العمل أو حتى اللعب والاستمتاع فيه متعدداً، لذلك من المهم إدراك أن تمارين اليقظة، والصلوات، والتأملات، والاسترخاء التدريجي، وتمارين التنفس مهمة للأطفال والمرأهقين وتساعد في التقليل من حدة الأفكار المثيرة للقلق.

❖ مثال:

ممارسة تمارين التنفس (شهيق وزفير) إذا انزعج من موقف أو غضب، ومن الممكن العد بشكل تنازلي أو تصاعدي أيضاً في حالات الشعور بالقلق والخوف. كذلك يمكن تغيير الموضوع، ولفت



انتباه الطفل وتركيزه إلى أمور محببة له كذكره بموعد حفلة نجاحه أو زيارة صديقه المفضل.

وعند الحديث عن التواصل الاجتماعي فيمكن للقلق أن يجعل الأطفال والراهقين يرحبون في عزل أنفسهم عن أقرانهم وأفراد الأسرة. ذلك من المهم توفر فرص مساعدة الطفل، بحيث ينمو لديه الشعور بالأمان أثناء التواصل مع الآخرين، وتوفير فرص البقاء مع العائلة والاستمتاع بصحبة بعضهم البعض من خلال ممارسة الألعاب، أوقضاء الوقت في الهواء الطلق معاً، أو إيجاد اهتمامات أو هواية مشتركة. ويمكن أن يكون التطوع في المجتمع طريقة رائعة أخرى لمساعدة المراهق على البقاء متصلًا بالآخرين. وهي مهمة لاستكشاف وتحديد شيء يشعرون بشغف تجاهه، ومساعدتهم في البحث عن الفرص ذات الصلة في المجتمع لمساعدة.

❖ مثال:

إيجاد نقاط أو هوايات كلغة مشتركة بين الأم أو الأب والطفل أو المراهق، يتم فيها قضاء وقت ممتع وصحي مثل لعب الكرة أو رياضة معينة أو الخروج في نزهة مع توفير فرصة للطفل للتعبير عما يشعرون به بطارٍ حر.

ومن الضروري اهتمام الوالدين بعادات الأكل والنشاط البدني لتحقيق مستوى رعاية جيد للأطفال. فإذا ظهر لدى الطفل معاناة في النوم أو النشاط البدني، فمن المهم مساعدة الطفل على تحقيق رعاية ذاتية وتحسين قدرته على التعامل مع القلق. ومن المهم تعلم استراتيجيات

إدارة القلق أو الغضب، كرد فعل للمشاكل المقلقة التي يعني منها الطفل، والتي قد تزيد حدتها مع شعور الأطفال بالضغط إثر محاولتهم إرضاء البالغين حولهم. وفي بعض الأحيان يُساء تفسير مثل هذه السلوكيات، فقد تُفهم على أنها معارضة أو عناد، بينما هي انعكاس للصراعات الداخلية بسبب القلق العام.

ومن الجدير بالذكر أن قلق الوالدان أو من يقوم مقامهما قد يتسرّب و يؤثر سلباً على قلق الأبناء و دافعيتهم في التحسن، وبالتالي من المهم إن كان لدى الوالدين أي مخاوف أو اسئلة حول الأعراض المحتملة لاضطراب القلق العام لدى الأطفال، التحدث مع الطبيب المختص. وفي حال وجود خلافات بين الزوجين من المهم تعلم الوالدان طريقة تقادي الصراع والصراخ أمام الأطفال، وتبني استراتيجيات تحميهم من خلق توتر يومي بجو الأسرة، وذلك تحت إشراف المختصين بالصحة النفسية تقادي أثر هذا التوتر على الأطفال أو المراهقين بالمنزل.

ماذا يمكنني ان افعل لمساعدة طفلي القلق؟

جواب هذا السؤال مرهون بمدى فهمك لآلية اضطراب القلق العام، ومتابعة تطور طفلك أثناء عملية العلاج، واتباع تعليمات المعالج النفسي أو الأسري. غالباً ما تظهر أعراض القلق في سن الطفولة، ولكن الكشف عنها يكون صعباً كون الأطفال لا يدركون ما يشعرون به، لذلك ينبغي تحديد الوقت الأنسب للتدخل والعلاج.



عند شعورك كأم/أب بظهور تغيرات في سلوك طفلك، أو حتى بداية أعراض القلق العام، بجب التوجه لطلب المساعدة من المختصين حيث أن تبني أنماط سلوكية جديدة في عمر الطفولة يكون أسهل، كون الأطفال في طور النمو، والتغيير من أهم مميزات النمو. وإذا تطلب الأمر فيمكنك مشاركة كل أفراد الأسرة والمعلمين في المدرسة أو المدربين في مراكز الرياضة والأنشطة المختلفة التي يشترك فيها طفلك، وكل من لديهم علاقة بطفلك بالاستراتيجيات المتعلمة للتعامل مع القلق العام لدى طفلك. وأخيراً من الضروري التنبه لأي مشاعر قلق أو شعور بالذنب أو التقصير قد تشعر بها لأن طفلك يعاني من القلق، ولكن تذكر أنه من الممكن إصلاح أو التحكم بالجو الأسري، وفي حال زادت حدة هذه المشاعر السلبية فمن المهم طلب مساعدة المختصين، والاعتناء بالذات وتعلم المزيد من مهارات تخفيف الضغوط.

الوقاية والتعامل مع اضطراب القلق العام





الوقاية والتعامل مع اضطراب القلق العام

المفتاح الأساسي للوقاية من اضطراب القلق هو فهم آلية حدوثه وتأثيراته على أجسامنا وطريقة تفكيرنا ومشاعرنا، وبالتالي سلوكياتنا وتقاعتنا مع ذواتنا والآخرين. إن فهم وإدراك آلية حدوثه يساعد على التنبه لمسبباته، وبالتالي طرق تشتت القلق والتكيف معه. ومن المهم إدراك عوامل الخطر ومناقشة طرق إدارة الضغوط، والتعامل مع الذات وتقبلها لأن إدراكتها يعد خطوة أولى للوقاية من اضطراب القلق العام / المعتم.

كيف أحمي أطفالي من اضطراب القلق العام؟

من أسهل الطرق التي يمكن البدء فيها، تعزيز السلوك الإيجابي بدلاً من معاقبة الطفل، وتركيز اهتمامه على السلوك السلبي أو الخاطئ. فمدحك لطفلك والتalking بفخر عن مدى تطور سلوكه، له أثر أعلى قيمة من تركيز الاهتمام على معايير مقننة تشعر الطفل بالإحباط لعدم قدرته على الوصول لها وإرضاء الوالدين.

رَكِّزاً بشكل كبير على بناء وتكوين أنماط سلوكية صحية لك ولطفلك ولكل أفراد العائلة، مثل النوم بشكل صحي، وأساليب الحوار البناء التي تساعد على خلق جو أسرى مفید وداعم لجميع افراد الأسرة. كذلك سؤال الطفل باستمرار عن مشاعره وآرائه لزيادة استطاق المشاعر لديه، مع الحرص على عدم رفضها أو التعليق عليها وتقبلها مهما كانت دون أحكام. كما أن الاستفسار عما يحتاجه الطفل وكيف يريد قضاء يومه أو مع من، أمر مهم جداً لخلق مهارات اتخاذ القرار وسؤاله بعد قضاء اليوم

أو الرحلة عما يراه ويشعر به، مهم لدعم التفكير الندي عنده وزيادة الثقة بالنفس، حيث أن العلاقة هنا بين الآباء والأمهات ليست فقط عبارة عن أوامر بين الرئيس والمرؤوس، إنما فيها فرص تربوية لتحقيق نمو مهارات الطفل الشخصية والاجتماعية.

في مرحلة الطفولة والمراهقة يكون من الطبيعي تعلق الطفل وتأثره بأقرانه (الاصدقاء)، لذلك من المهم دعم الطفل الاجتماعي وخلق جو صحي ومشاركته مع أقرانه بعض الهوايات والمهارات، ليتعلموا من خلالها الانخراط الاجتماعي ومشاركة مشاعرهم خلال عمليات التعلم الجديدة، والتي تساعد طفلك على خلق علاقات اجتماعية والحفظ عليها. انتبه من ازدحام جدول طفلك بمهام ومهارات عديدة لأنه قد يكون لها أثر عكسي في خلق ضغط أنتما بغني عنه، وكذلك يجب التنبه لنوعية العلاقات التي يعيشها طفلك، فبعض العلاقات تكون مصدر قلق وتوتر نفسي للطفل، ويمكنكما حمايته منها طالما كنتما تراقبان عن كثب علاقاته ومشاعره.

إن إشباع حاجات الطفل العاطفية أمر مهم، كونه المفتاح الأساسي لتشكيل حصانة ضد أي معوقات نفسية أو اجتماعية قد يواجهها، ويكون ذلك من خلال التلامس الجسدي كالتبيل، والاحتضان، ومداعبة شعر الرأس وغيرها من السلوكيات التي تعبّر عن مشاعر الحب اتجاه الأطفال.



كيف أحمي نفسي من اضطراب القلق العام؟

فيما سبق نوقشت أهمية الاعتناء بالذات من الناحية الجسدية والنفسية، والتي بدورها تخفف فرصة إصابتك بالقلق العام / المعمم. إن اعتنائك بذاتك رغم مسؤولياتك ومشاغلك لا يعكس أنانيتك بقدر ما يعكس حبك واحتوائك لذاتك، والذي سينعكس على جميع مجالات حياتك، ويزيد من إنتاجيتك ووصولك لحياة هانئة. فالاهتمام بالجانب الجسدي وال النفسي من أول الخطوات التي تستطيع بها حماية نفسك من القلق، كالاهتمام بالأكل الصحي المتوازن والرياضة، وتحقيق السلام النفسي من خلال خطوات سهلة بمقدور الجميع التعامل معها:

- ❖ مهارات التعاطف مع الذات مهمة جداً لزيادة جودة الحياة الهانئة لك وتكمن باختصار في تقبل ذاتك ومشاعرك وتفهم احتياجاتك، ومن ثم العمل على رفع مستوى المهارات التي ترى أنك بحاجة إليها وتحدها بناء على احتياجاتك.
- ❖ مناقشة الأفكار التي تسيطر على ذهنك أولاً بأول كي لا تتراءك وتحول إلى معتقدات، وتسجيلها (تدوينها بورقة) واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية. إن طرح أسئلة عن الأفكار المسيطرة عليك، منطقية أم غير منطقية، هو مهارة مهمة لتمكن من التفكير المنطقي بشكل أكثر تلقائية. كما أن ممارسة عمليات التأمل والتخيل بشكل يومي - وهي عمليات معرفية تحتاجها - لتخفيض القلق والاستمتاع بالحياة، وقد ترتبط أيضاً بالممارسات الدينية كالصلوة واداء مناسك الحج أو العمرة والدعاء، مع

مراجعة أن تكون يقظاً مستمتعاً باللحظة الحالية، لا بخبرات الماضي ولا المستقبل، لتنتم عمليات التأمل والخشوع على أفضل وجه.

❖ ممارسة الاسترخاء العضلي التدريجي بانتظام كي تخلص من التوتر والقلق الناتج عن مسؤولياتك سواء المتعلقة بالعمل أو الحياة الاجتماعية والشخصية، ويمكن اختصارها كما يلي:

1) الجلوس بوضعية مريحة، وتجنب الضوضاء والتنفس العميق لعدة مرات.

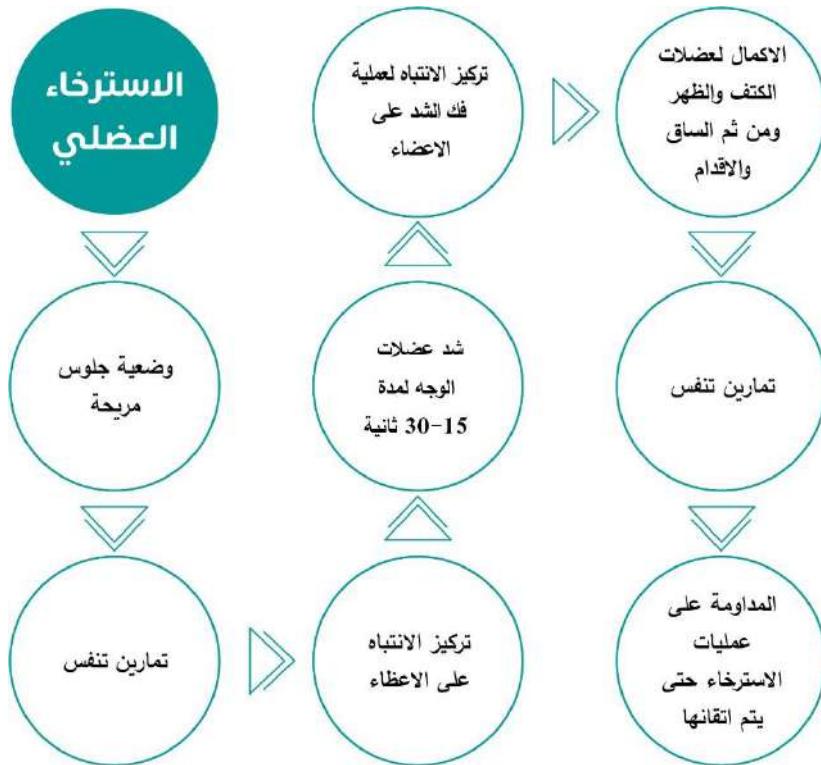
2) ابدأ بتركيز الاهتمام على أعضاء جسمك وركز على عضو معين.

3) مارس الشد أو القبض للعضو الذي يجري التركيز عليه، وتأمل عملية الاسترخاء الآن وكسر الملاحظة.

4) مع كل عملية شد واسترخاء ستلاحظ التخلص من التوتر في أعضاء جسمك، وكأنه يتبدد من جسمك.

5) من المهم تكرار عمليات الاسترخاء بشكل دوري حتى تكون جزءاً من الروتين اليومي.

وقد تحتاج إلى مساعد يملي عليك التعليمات من خلال الانترنت (مقاطع مسموعة أو مرئية)، أو حتى فرداً يساعدك بقراءة التعليمات، لتمكن من إتقانها بشكل دوري مع الممارسة الصحيحة.



ومن الممكن أيضاً اعتماد التنفس العميق كمهارة يومية تخفف من حدة التوتر اليومي، فيمكن التركيز على تنفسك وأخذ نفس عميق بشكل بطيء من خلال الأنف ومن ثم إخراج النفس من خلال الفم، مع مراقبة وتتبع مسار النفس بالجسم والتركيز عليه فقط. قد تستمر بعض الصور والمشاعر والأفكار بمقاطعة تمارين الاسترخاء أو التنفس، لاحظها ولا تحاول التحكم فيها، بل حاول إعادة تركيزك إلى ما تقوم به من مهارة.

❖ ابحث عما يسعدك من خلال ممارسة الهوايات المفضلة لديك، وقضاء أوقات في الأماكن المفضلة، واللقاء بالأصدقاء أو الأقارب المفضلين لديك وكل ما يجعل يومك ممتعاً وسعيداً.

كيف أحمي أطفالي من اضطراب القلق العام



كيف أحمي نفسي من اضطراب القلق العام





مصادر الحصول على معلومات تفيد المصابين باضطراب القلق العام وذويهم

يوجد العديد من مصادر الحصول على مساندة/ استشارة نفسية في المملكة العربية السعودية والتي يمكنك الاستفادة منها، وفيما يلي بعضًا منها:

- مركز الاتصال بوزارة الصحة 937.
- أجواد، ويقدم المركز خدمات إعادة تأهيل للمرضى النفسيين والمشددين.
- قريبون، وهو تطبيق للهواتف الذكية يقدم خدمات الصحة النفسية الالكترونية وعلاجات استشارية مجانية.
- مركز الاستشارات النفسية، الذي يضم متخصصين في مجال الصحة النفسية يقدمون الاستشارات بسرية ومهنية عبر الهاتف: 920033360.
- لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الالكتروني لتعزيز الصحة النفسية التابع للجنة الوطنية ncmh.org.sa/index.php/pages/home

كما يمكنك الاطلاع على كتب مفيدة للتعامل مع الضغوط والقلق، وفيما يلي مقتراحات قد تهمك:

- بدون قلق - روبرت ليهي، مكتبة جرير
- كيف تسيطر على الخوف قبل أن يسيطر - البرن اليس طريقة تفكيرك هي الاهم- كيث هاريل
- عالج نفسك من الاكتئاب والقلق -ساندرا كابوت، جرير

▪ سيطر على القلق - بول ماكينا، مكتبة جرير

▪ حقية أدوات علاج القلق - اليس بويس، مكتبة جرير

مصادر الحصول على معلومات تفيد المختصين بعلاج اضطراب القلق العام

وثيقة حقوق المرضى وذويهم:

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/HealthTips/Documents/Patient-Bill-of-Rights-and-Responsibilities.pdf>

- Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear (New Harbinger Self-help Workbooks), Melisa Robichaud, Amazon
- Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. by Melisa Robichaud, Naomi Koerner, et al. Amazon



نقاط مهمة وجب التتبّيه عليها:

- من المهم إدراك أن العين أو الحسد من الأمور الواقعة في حياتنا، ولكن الاستسلام لها وعدم البحث عن طرق لحل المشكلات النفسية التي تواجهنا يزيد من التوتر والقلق الذي نشعر به، كذلك العلاج الديني والقرب إلى الله ضرورة لحياة نفسية صحية ولكن بدون علاج المعرفي أو الدوائي قد لا تتعافي من الأعراض المزعجة.
- في حالات معينة قد يستمر الفرد الذي تظهر عليه أعراض القلق المعمم أو العام بممارسة مهام العمل والحياة الاجتماعية، وقد يبدو في حالة جيدة رغم حدة الصراع والتوتر الداخلي الذي يعيشه، وإن الاستمرار على هذا المنوال قد يؤثر سلباً على الصحة الجسدية، وقد يصل الموضوع إلى الإصابة بأمراض مزمنة مميتة مثل القلب والسكري أو الجلطات وغيرها.
- وجود خبرات تعنيف أو إذلال من قبل شريك الحياة، تزيد من احتمالية الإصابة بالقلق (وحتى إن كانت من خبرات الماضي) مما يتطلب الحصول على رعاية نفسية، للتخلص من مشاعر الغضب والذنب المصاحبة لتلك الخبرات السيئة.
- من الضروري التركيز على الأطفال في حالة تغير الوضع الأسري إما بطلاق أو فقد، ومراعاة الاستراتيجيات التربوية المقدمة من خبراء التربية والصحة النفسية، لتقليل الآثار السلبية للتغيير الاجتماعي الذي يعيشه الطفل.
- بداية رحلة العلاج من اضطراب القلق العام قد تكون مقلقة ومربكة أو حتى مستحيلة، ولكن ومع ممارسة استراتيجيات تخفيف الضغوط، وطرق التعامل معها، سيكون من المنطقي أن تغير طريقة رؤية الأمور،

وأسلوب التعامل مع المشاعر السلبية، وبالتالي الحصول على فرص أكبر لحياة هانئة.

- التعافي من اضطراب القلق العام لا يعني الحصول على حياة خالية من المشاكل والضغوط التوترات ولكن طريقة تعامل الفرد مع تلك الضغوط والإشكاليات سيكون أكثر منطقية ومسطراً عليه. وستصبح مشاكل الحياة تحديات يجتازها الفرد، ويتعلم منها فتزد من خبرات ونضوج الأفراد.
- تعلم مهارات التواصل الفعال مع الذات وغيرها من مهارات التنمية الذاتية وتنظيم المهام والوقت قد يقلل من فرص الضغوط المزمنة التي بطبعتها تشكل عائقاً أمام الصحة النفسية للفرد.
- أسباب اضطراب القلق العام وغيرها من الاضطرابات كثيرة ومتعددة، وإدراكتها مهم ولكن التركيز عليها وإهمال المضي قدماً في العلاج قد يكون عائقاً أمام المصابين بالقلق العام.
- من المهم إدراك حقوق المراجعين في العبارات النفسية والحفاظ على سرية وخصوصية المراجعين لتقديم رعاية صحية على أفضل وجه. كما أن حصول المراجع على جميع المعلومات والتفاصيل حول الاضطراب المصاب به أمر في غاية الأهمية، ومن أهم حقوقه إشراكه بعملية العلاج والخيارات المتاحة.
- الحرص على استشارة الطبيب فيما يتعلق باستخدام الدواء وجرعته وأثاره الجانبية، وعدم إيقاف تناوله بدون استشارة الطبيب المختص.



المراجع

- ابراهيم، عبد الستار. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، الهيئة المصرية للكتاب، مصر.
- إسماعيل، بشرى (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. ط2، القاهرة: دار مدبولي.
- أحمد محمود عكاشة (2006). الطب النفسي المعاصر. ط 6، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (APA) American Psychiatric Association, (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th. Ed.), (DSM-5) Washington D. C.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56 –95
- McKay, Dean. Storch, Eric. (2011). *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders*, First Ed, Springer Science+Business Media, Ltd. N.Y, USA.
- Starcevic, Vladan. (2010). *Anxiety Disorders in Adults*, 2nd Ed, Oxford University Press Inc. N.Y, USA.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2015). *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. New York: The Guilford Press.

- هاتف: (٠ ١ ١) ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٥ 
- مركز الاتصال: ٩ ٢ ٠ ٠ ٣ ٣ ٣ ٦ ٠ 
- البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa 
- الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa 
- فاكس: (٠ ١ ١) ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٤ 
- صندوق البريد: ١ ١ ٥ ٢ ٥ ٩ ٥ ٤ ٥ ٩ الرياض 

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٢٦٤٤
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٧-٦