

اضطرابات القلق

أعراض القلق والارتعاج هي أكثر الأعراض النفسية التي يواجهها الناس، ولكن معظم هذا القلق والارتعاج يأتي استجابة لأحداث الحياة ولا يصل لمستوى تشخيص اضطراب القلق. اضطرابات القلق شائعة جدا وتواجهها بكثرة الأعراض الجسدية مما يضطر مرضى القلق إلى مراجعة مراكز خدمات الرعاية الأولية ، ولكن أكثرهم لا يتم تشخيصهم ولا يتم علاجها.

ويعاني مرضى القلق عادة من :

- تغيرات معرفية: (في التفكير): مع مبالغة في تقدير الأخطار الكامنة، وافتراض أسوأ الاحتمالات والنتائج.
- تغيرات وجدانية: مثل الخوف والارتعاج
- تغيرات في وظائف الجسم: مثل الخفقان والتعرق وصعوبة التنفس والدوخة....الخ
- تغيرات سلوكية: مثل التجنب وكثرة التردد على الأطباء والحذر باتخاذ إجراءات زائفة للسلامة واللجوء لسلوكيات غير صحية مثل تعاطي الكحول.

القلق الطبيعي

القلق والخوف هي إشارات تنبيهية، وهي آليات تكيف لتحذير الشخص من الأخطار المحدقة به وتمكينه من التعامل مع التهديدات وبالتالي المحافظة على استمرارية الحياة والبقاء. الخوف هو استجابة للتهديد المعروف والمحدد بينما يكون القلق استجابة لتهديد غير معروف وغامض يعمل القلق على زيادة اليقظة وينبه الجسم للقتال أو للهروب الذي يتم من خلال الجهاز العصبي التلقائي وينتج عن تحفيز الجهاز العصبي التلقائي عدد من الأعراض:

- 1- القلبية مثل تسارع النبض
- 2- العضلية مثل الصداق
- 3- الهضمية مثل الإسهال
- 4- التنفسية مثل تسارع النفس
- 5- وغيرها من الأعراض الجسدية. ويزيد القلق الخفيف من اليقظة والانتباه ومن الدافع ويحسن الأداء مثل القلق قبل تقديم الامتحان أو الإقدام على مهمة مجهولة أو تنفيذ التزامات اجتماعية أو مالية أو وظيفية مهمة. ويختفي هذا القلق الطبيعي أو يقل بعد القيام بالعمل الذي تسبب بالقلق. ولكن إذا أصبح شديدا فانه قد يعيق التنفيذ والانجاز مثل التأثير في قدرة الشخص على اجتياز الامتحان . ويكون القلق غير طبيعي عندما يكون غير متناسب مع مكمم الأذى أو عندما يحدث في الحالات التي لا تسبب أذى من الناحية المنطقية. ومن الضروري تشخيص اضطراب القلق لدى الأشخاص عندما يصبح القلق:

- 1- مفرطا
- 2- مستمرا ولمدة طويلة
- 3- غير متناسب مع الحالة
- 4- يسبب كرب ويؤثر على سلوك الشخص وحياته الشخصية وعمله. (مثل التجنب وتعاطي الكحول)

اضطرابات القلق العام

1- اضطراب الهلع:

وأساسه نوبة الهلع وهي حدوث مفاجئ للخوف الشديد بالإضافة إلى ٤ / أعراض مما يلي: الخفقان أو التعرق أو الارتعاش أو ضيق النفس أو ألم الصدر أو الغثيان أو الدوخة أو الشعور بالانفصال عن الواقع أو الخوف من فقدان السيطرة أو الخوف من الموت أو التمثيل أو الرجفان. ويشمل اضطراب الهلع الخوف من حدوث نوبة جديدة أو من عواقب النوبة الحالية. رهاب السباح: وتعني حرفيا " الخوف من السوق" ولكنها تشمل أيضا الخوف من الأماكن المكتظة والمناجر الكبيرة والدكاكين والباصات..الخ ورهاب السباح هو القلق من الأماكن والأوضاع التي يصعب الهروب منها أو يؤدي إلى الحرج. - الرهاب البسيط: الخوف غير المنطقي المحدد من شيء أو وضع محدد مثل المرتفعات ..الخ - الرهاب الاجتماعي: الخوف من المراقبة والتفحص أو النقد مما يؤدي لتجنب الأوضاع الاجتماعية أو الجلوس في الأماكن الأقل وضوحا.

2- الرهاب النوعي:

وهو القلق الناجم عن التعرض لحالة أو لشيء ما يخافه مع سلوك تجنبني والرهاب هو خوف غير منطقي من شيء أو وضع محدد مع سلوك تجنبني ويشمل :

2-1 رهاب الاجتماعي:

- الخوف الشديد والدائم من المواقف الاجتماعية أو الأداء لحد إعاقه قدرة المريض في العمل أو في المدرسة.
- التعرض لموقف اجتماعي أو للأداء أو حضورها تحت قلق شديد
- من مظاهر إعاقه الوظائف في الرهاب الاجتماعي السلوك التجنبي وتوقع السوء والكرب.
- من المواقف الشائعة التي يتم تجنبها: المطاعم والمقاهي والحفلات والمحاضرات والندوات والاجتماعات والتجمعات العشائرية (الجهات) والأعراس
- الشكاوى الشائعة تشمل الاحمرار وتهدج الصوت والارتعاش
- بعض المرضى يلجأ للكحول لتخفيف الخوف من الإحراج ويشيع سوء استخدام الكحول لدى مرضى الرهاب الاجتماعي أكثر من غيرهم.
- الرهاب الاجتماعي قد يكون عاما يشمل كافة المواقف الاجتماعية أو نوعيا وخاصة بواقف محددة مثل التحدث أمام الجمهور.
- يعتبر البعض أن الرهاب من الإحراج أو القبي في الأماكن العامة هو نوع من الرهاب الاجتماعي.

1- اضطراب الوسواس القهري:

وهو وسواس متكرر تسبب قلق واضح أو أفعال قهرية لتخفيف القلق

الوساوس هي أفكار غير ملائمة ومفحمة ومتكررة

الأفعال القهريّة وهي سلوكيات متكررة للتقليل من قلق الوسواس والأفعال القهريّة تكون زائدة عن الحد وتسبب كربا شديدا.

٢- اضطراب الكرب التالي للصدمة:

هو القلق الناجم عن المرور بصدمة غير اعتيادية فوق التحمل الإنساني الاعتيادي حيث سنعيد المصاب العيش بالصدمة في الأحلام وأفكار اليقظة. والأعراض الأساسية هي استعادة تمثل التجربة والتجنب والقلق.

أعراض وعلامات القلق

١- الأعراض المعرفية

- القلق ألاجتراري حول أهمية محفز داخلي مثل (الأعراض الجسدية) أو خارجي (مثل سلامة الأطفال أو العانلة في حالة غيابه)
 - الحدس السلبي وتوقع الأشياء المخيفة (مثل سوف افقد السيطرة عندما أكون لوجدي ولا يوجد احد ينقذني)
 - التفكير بالهموم (مثل أن يفكر ماذا سيحصل لأطفاله إذا لم يستقر في مكان آمن)
- ### الأخطاء المعرفية (التفكير)
- التفكير بكل شيء أو لا شيء والذي يجعل الشخص يخاف من أي خطأ أو نقص" مثل جمهور المستمعين سيسخروا مني إذا لم اعرف الإجابة على سؤال منهم "
 - لأفكار الكارثية مثل قلبي يخفق وأنا أتعرق وسأصاب بالإغماء قراءة الأفكار" مثل مديري يعتقد أنني لم أقم بالبيع بشكل جيد وسيقطع راتبي هذا الشهر"
 - التوقعات السلبية مثل لن استطيع على الإطلاق النزول من هذا الباص ووصول المتشفى.
 - التفكير ب " يجب أن ويجب أن لا" مثل يجب أن أكون دائما سريع ودقيق في إجاباتي ومهامي"
 - الشخصية تشير إلى افتراض شخصه الحوادث السلبية مع عدم وجود أساس لذلك. مثل " من المؤكد إنني ضعيف ولا أتحمل المسؤولية لأنني هربت من بلدي "
 - المصفاة العقلية " مثل كل شيء يفشل ولن استطيع إيصال الأطفال للمدرسة"

٢- الأعراض الوجدانية

المشاعر والأمزجة الأكثر شيوعا في القلق هي:

المزاج القلق، الخوف، الرهبة، العصبية

ومن المشاعر الأخرى التي توجد مع القلق

انخفاض المزاج، حدة الطبع، التهيج

٣- الأعراض الجسدية المرتبطة مع حالة التيقظ الشديد والاحتراس الزائد

الخفقان، تسارع النبض، برودة ورطوبة اليدين، الخدران والتنميل، الدوخة، الفشعريرة، تكرار التبول، الإسهال، الغثيان، الرعشة، الرجفة، آلام عضلية، غصة في الحلق، الشرود، التعب، الحيطان، صعوبة غي البلع، الأرق، الجفل بسهولة، ضعف التركيز، الشعور بالشد.

٤ - الأعراض السلوكية

- التجنب: المضاعد أو السوق أو الطائرة...
- زيادة استخدام الخدمات الصحية وزيادة استعمال الأدوية
- سوء استخدام الكحول والمخدرات
- الحماية الزائدة عن حدها للأطفال
- حدة الطبع والتي قد تتغير إلى انفجارات غضب حتى مع الذين يقدمون المساعدة للشخص
- التغيير السريع للقرارات
- العزلة الاجتماعية
- التعامل بعدم ثقة مع الآخرين وخصوصا إذا كان قد تعرض للأذى سابقا.

أسباب القلق

تتجمع عدة عوامل لتسبب القلق

- العوامل البيولوجية
 - العوامل النفسية
 - العوامل الاجتماعية: وهي تهديدات الفقدان أو المنزل أو حوادث الحياة الأخرى والمصاعب المزمنة مثل الديون ومشاكل العلاقات والعيش كلاجئ... جميعها قد تسبب القلق.
- ويظهر أن سبب اضطرابات القلق هو تفاعل العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية ، بما فيها الاستعداد الوراثي الذي يتفاعل مع حالات الكرب أو الصدمة ليؤدي إلى أعراض القلق.