

# ما هو القلق؟



# الخوف والقلق

يحدث القلق استجابةً  
لتهديد داخلي غامض وغير  
معروف



يحدث الخوف استجابةً  
لتهديد خارجي معروف وغير  
تعارض



وكلاهما إشارات تنبيه تشير إلى الخطر

## القلق الطبيعي

استجابة عاطفية وسلوكية صحية تمنع الضرر في الحالات التي يكون فيها الخطر محتملاً

عادة ما يتم الشعور به على أنه إحساس غامض وغير سار وقد يصاحبه بعض الأعراض الجسدية



بعض الأمثلة:  
الركض للحاق بالحافلة  
الدراسة لامتحان  
تجنب سيارة مسرعة  
التهرب من كرة القدم  
دفع الفاتورة في الوقت المحدد

القلق الطبيعي يساعدنا على تجنب تهديدات الحياة اليومية  
نحن في حاجة إليه من أجل البقاء

# القلق المرضي

الاستجابة العاطفية والسلوكية المفرطة، والتي تؤثر سلباً على الحياة اليومية.

عادةً ما يتم الشعور به على أنه شعور مستمر بالعصبية أو القلق أو التردد الذي يصعب السيطرة عليه

**على سبيل المثال:**  
إفتراض أسوأ النتائج باستمرار  
الشعور بالذعر الشديد حتى  
يصعب التفكير



يمكن أن يسبب القلق المرضي أعراضاً جسدية أو نفسية

## الأعراض النفسية للقلق

الأرق  
الشعور بالانفعال  
صعوبة في التركيز  
فقدان الفكر  
سهولة الإنزعاج  
التعب  
اضطراب في النوم

تخيل شخص لديه  
رهاب المسرح !!!

اهتزاز  
التعرق  
غثيان  
الصداع  
اضطراب المعدة  
إسهال  
تكرار البول  
الخفقان  
عدم وضوح الرؤية  
شد عضلي

## الأعراض الجسدية للقلق

# نوبات الذعر

نوبة قصيرة من القلق الشديد والشعور المتزايد بالخوف عادة ما تستمر لمدة ٥ إلى ٢٠ دقيقة قد يكون أو لا يكون لديه سبب يمكن تحديده

يمكن أن تسبب نوبة الهلع ألمًا شديدًا أو ضغطًا في الصدر، مما يشبه نوبة قلبية

ويصفه الكثيرون بأنه الفيل الذي يجلس على صدري



## الأعراض الشائعة لنوبة الهلع

- خفقان في القلب، أو سرعة في ضربات القلب
- التعرق والاهتزاز والارتعاش
- الإحساس بالاختناق
- ضيق في التنفس
- الغثيان أو عدم الراحة في المعدة
- الدوخة، والدوار، والشعور بالإغماء
- شعور بالتباعد عن الواقع
- فقدان الشعور بالذات
- الخوف من فقدان السيطرة أو الإصابة بالجنون
- الخوف من الموت أو الشعور بالهلاك
- تخدير أو وخز الأحاسيس
- قشعريرة أو الهبات الساخنة

طمأنة نفسك

- نوبات الهلع ليست خطيرة
- سوف ينتهي الأمر خلال ٣٠ دقيقة

## ما الذي يساعد؟

اشغل انتباهك

- التنفس العميق
- تقنيات التثبيت
- العد إلى الوراء

السماح للأعراض بالمرور

# استراتيجيات مفيدة للقلق والذعر

نصائح للإغاثة الفورية (قصيرة المدى)

## تقنيات التثبيت

<p>عدد ٥،٤،٣،٢،١ ٥ أشياء أراها ٤ أشياء ألمسها ٣ أشياء أسمعها ٢ الأشياء التي أشمها ١ شيء أتذوقه وهذا يعيدك إلى هنا والآن، ويساعدك على فصل نفسك عن الأفكار الكارثية</p>	<p>طريقة بسيطة وقوية للاستخدام عندما تبدأ في الشعور بالإرهاق</p>	<p>تمرين الحواس الخمس</p>
<p>الاستنشاق مع العد لخمسمة والزفير مع العد لخمسمة</p>	<p>تنفس بعمق مع النية</p>	<p>تمارين التنفس</p>
<p>قم بشد مجموعة عضلية واحدة ثم إرخائها ببطء ثم تليها المجموعة التالية. على سبيل المثال القدمين وعضلات الساق والبطن والذراعين والرقبة والوجه</p>	<p>تقنية الاسترخاء العميق المعروفة بقدرتها على تقليل التوتر والقلق والألم</p>	<p>تمارين استرخاء العضلات التدريجي</p>
<p>المس شيئاً بارداً مثل كيس من الثلج أو اغمس وجهك في الماء البارد. والأفضل من ذلك، أخذ حمام بارد يومياً</p>	<p>تشير الأدلة إلى أن هذا يمكن أن يهدئ الجهاز العصبي ويقلل من معدل ضربات القلب.</p>	<p>التعرض للبرد</p>
<p>اسأل نفسك: هل هذا الفكر صحيح؟ هل هذا معقول؟ هل هو مفيد؟</p>	<p>ضع أفكارك في نصاها الصحيح</p>	<p>استراتيجيات الترشيد</p>

وأخيراً، يمكن لأي نشاط بدني أن يفي بالغرض. حاول الذهاب للنزهة في الخارج. بدلاً من ذلك، يمكنك الركض في مكانك، أو التجول في مساحتك الداخلية، أو القيام بالأعمال المنزلية. سيساعد ذلك على صرف انتباهك عن أفكار القلق وإطلاق الإندورفين في نظامك لتحسين مزاجك



نصائح للحد من القلق بشكل عام (على المدى الطويل)

الأدلة العلمية تدعم المشاركة المنتظمة في أيٍّ من الأنشطة التالية:  
العلاج النفسي  
العلاج بالتنويم المغناطيسي  
ممارسات اليوغا و تدريبات الوعي

# كيف أعرف أن نوبة الهلع التي أعاني منها ليست قلبية؟

تختلف النوبات القلبية ونوبات الهلع من حيث الخصائص والمدة والمسببات

نوبة قلبية	نوبة ذعر	
دقائق قليلة إلى عدة ساعات	أقل من 30 دقيقة	مدة
ضغط الصدر أو ضيقه	آلام حادة	خصائص
يمكن أن يحدث أثناء الراحة أو عند بذل مجهود	الاضطرابات العاطفية أو النفسية	مسببات

يجب أن تتحسن نوبات الهلع مع أي من الاستراتيجيات التي تهدف إلى تقليل الذعر، مثل الإلهاء.

في حين أن الأزمة القلبية لن تزول بالتشتيت

النوبة القلبية هي حالة طبية طارئة. إذا كان لديك تاريخ بالأمراض القلبية أو تشك في إصابتك بنوبة قلبية، فاطلب الرعاية الطبية على الفور

