

# القلق: فهمه وطرق تساعد في التعامل معه

## عن هذا الدليل

يشعر الجميع بالقلق في مراحل مختلفة من الحياة. والشعور بالتوتر أو الخوف أو القلق هو رد فعل طبيعي تجاه موقف ضاغط أو خطير. فالجسم يحاول بهذه الطريقة أن يحميك من الخطر، كما يدفعك إلى التعامل مع المشكلات. وفي كثير من الحالات، تزول هذه المشاعر بعد انتهاء الموقف الضاغط. لكن في بعض الحالات، يبقى القلق حاضراً ويستمر لفترة أطول. يقدم هذا الدليل لمحة عن أكثر اضطرابات القلق شيوعاً، وعلامات القلق وأعراضه، والأسباب التي قد تقف وراءه، وما الذي يمكن أن يساعد في التعامل معه.

## ما هو القلق؟

يُعدّ القلق مشكلة عندما لا يعود شعوراً عابراً، بل يستمر أو يظهر من دون سبب واضح، ويؤثر على قدرة الشخص على متابعة حياته اليومية بشكل طبيعي. وهناك أنواع مختلفة من اضطرابات القلق. وكثير من الأشخاص الذين يعانون من القلق تظهر لديهم أعراض لأكثر من نوع واحد من اضطرابات القلق، وقد يصاحب ذلك أيضاً اكتئاب.

## الأنواع الشائعة من اضطرابات القلق

تشمل أكثر أنواع اضطرابات القلق شيوعاً ما يلي:

1. **اضطراب القلق العام:** وهو اضطراب يشعر فيه الشخص بالقلق والتوتر في معظم الأيام، وبتشغل بأمر كثيرة ومختلفة لمدة ستة أشهر أو أكثر. ولا يقتصر هذا القلق على مواقف ضاغطة محددة، بل يكون حاضراً معظم الوقت. وتكون هذه المخاوف شديدة ومستمرة، وتؤثر على حياة الشخص اليومية بشكل واضح.

وقد تتعلق هذه المخاوف بجوانب مختلفة من الحياة اليومية، مثل العمل، أو الصحة، أو الأسرة، أو الأمور المالية، وليس بموضوع واحد فقط. وحتى الأمور البسيطة، مثل الأعمال المنزلية أو التأخر عن موعد، قد تثير رد فعل قوياً وتجعل الشخص يشعر بأن شيئاً سيئاً قد يحدث. وأحياناً لا يستطيع الشخص أن يحدد بوضوح ما الذي يقلقه، لكنه يشعر بأن أمراً سيئاً قد يقع، أو بأنه لا يستطيع أن يهدئ نفسه.

2. **اضطراب القلق الاجتماعي:** يُعدّ اضطراب القلق الاجتماعي حالة يشعر فيها الشخص بقلق شديد وبتنشغل زائد بنفسه في المواقف الاجتماعية اليومية. وقد يقتصر هذا القلق على مواقف محددة، مثل التحدث أمام مجموعة من الناس، أو الأكل أو الشرب أمام الآخرين. وفي الحالات الأكثر شدة، قد تظهر الأعراض في معظم المواقف التي يكون فيها الشخص مع الآخرين.

3. **اضطراب الهلع:** يُعدّ اضطراب الهلع حالة يتعرّض فيها الشخص لنوبات هلع متكررة ومفاجئة، وهي نوبات من الخوف الشديد ترافقها أعراض جسدية واضحة. وقد تشمل هذه الأعراض ألماً في الصدر، أو خفقاناً في القلب، أو ضيقاً في التنفس، أو دوأماً، أو تعرقاً، أو رجفة، أو انزعاجاً في البطن. وقد تراود الشخص أثناء هذه النوبات أفكار مخيفة، مثل: «سأموت»، أو «لا أستطيع أن أتنفس»، أو «لن

يتوقف هذا»، أو «أنا أتعرض لنوبة قلبية». وتبلغ هذه النوبات ذروتها خلال دقائق. ورغم أنها قد تبدو طاغية ومخيفة، فإنها، على شدتها، لا تستمر طويلاً.

#### 4. الرُّهاب المحدد:

يُعدُّ الرُّهاب المحدد حالة يعاني فيها الشخص من خوف شديد من شيء معيّن أو من موقف محدد، وقد يصل به الأمر إلى تجنّبه بكل الوسائل الممكنة، مثل الحقن أو السفر بالطائرة. وتندرج تحت هذا النوع أشكال كثيرة ومختلفة

### علامات القلق وأعراضه

يؤثر القلق في أفكار الشخص ومشاعره وحالته الجسدية وسلوكه. ويبيّن الجدول الآتي بعض العلامات والأعراض الشائعة للقلق. وليس من الضروري أن تظهر جميع هذه الأعراض على كل شخص يعاني من القلق.

الأفكار والمشاعر	الجسم والسلوك
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كثرة القلق والانشغال بالأمر، حتى تلك التي تشعر أنك لا يفترض أن تقلق بشأنها منطقياً</li> <li>• صعوبة التحكم في القلق أو التوقف عن التفكير في الأمور التي تثير التوتر أو القلق</li> <li>• صعوبة في التركيز</li> <li>• سرعة الانفعال والتأثر بالضغط</li> <li>• سهولة الانزعاج</li> <li>• الشعور بعدم القدرة على الاسترخاء، والبقاء في حالة توتر وترقب دائمين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تسارع ضربات القلب والتنفس السريع والسطحي</li> <li>• الشعور بالتوتر وآلام في الجسم، خاصة في الرقبة والكتفين والظهر</li> <li>• الجفلة أو الفزع بسهولة</li> <li>• مشاكل في النوم أو الاستيقاظ المتكرر ليلاً</li> <li>• الشعور بالتعب معظم الوقت</li> <li>• التملل، مع رجفات أو ارتعاشات عضلية</li> <li>• اضطرابات في المعدة، مثل الشعور بانزعاج أو غثيان، أو الحاجة المتكررة إلى دخول الحمام</li> <li>• تجنّب الناس أو الأماكن</li> <li>• الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة</li> </ul>

### إلى أي مدى يُعدُّ القلق شائعاً؟

تُظهر الأبحاث أن القلق شائع في مختلف المجتمعات والثقافات، ولا يقتصر على بلد أو فئة معينة. وتُعدُّ اضطرابات القلق من أكثر اضطرابات الصحة النفسية انتشاراً حول العالم.

#### بعض الحقائق السريعة عن القلق:

- يُصاب نحو شخص واحد من كل ثلاثة باضطراب قلق في مرحلة ما من حياته.
- وتكون النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق مقارنة بالرجال، وقد يصل ذلك إلى الضعف.
- وفي أي وقت، يُقدَّر أن ما بين 3% و7% من سكان العالم يعانون من أحد اضطرابات القلق

## ما أسباب القلق؟

القلق موضوع معقد، ولا يزال الأطباء والباحثون يتوسّعون في فهمه مع مرور الوقت. ويرى معظم المختصين أن القلق الشديد لا يعود عادةً إلى سبب واحد فقط، بل ينتج غالبًا عن تداخل عدة عوامل معًا. ومن العوامل التي قد تسهم في ظهوره:

- **الاستعداد الوراثي وكيمياء الدماغ:** قد يكون لبعض العوامل الوراثية دور في زيادة قابلية الشخص للقلق، كما قد لا تعمل بعض النواقل العصبية في الدماغ، المسؤولة عن تنظيم المزاج، بالصورة المعتادة
- **سمات الشخصية:** قد يكون لبعض السمات الشخصية دور في زيادة القابلية للقلق، مثل الحساسية العالية، أو السعي المفرط إلى الكمال، أو نمط الشخصية الذي يميل إلى التوتر والاستعجال، أو الخجل، أو النظرة المتشائمة، أو تدني تقدير الذات، وغير ذلك .
- **التاريخ العائلي وما يتعلّمه الشخص من محيطه:** قد يكتسب الشخص أساليب قلقه أو شديدة التوتر في التعامل مع المواقف من الوالدين أو من الآخرين المحيطين به .
- **الضغوط المستمرة:** قد يسهم التعرّض المستمر للضغوط في زيادة القلق، سواء كانت مرتبطة بمشكلات صحية مزمنة، أو خلافات في العلاقات، أو العمل، أو الوضع المادي، أو غير ذلك .
- **بعض الحالات الصحية:** قد ترتبط بعض المشكلات الصحية بظهور اضطرابات القلق، مثل السكري، أو السرطان، أو أمراض القلب .
- **الحمل والولادة:** يُعدّ القلق شائعًا نسبيًا خلال فترة الحمل وبعد الولادة. وتظهر لدى نحو امرأة واحدة من كل سبع نساء في سن الإنجاب علامات قلق شديد خلال الحمل أو بعد الولادة .
- **خبرات سابقة في الحياة:** قد تؤدي بعض التجارب المرهقة أو الصادمة إلى ظهور اضطرابات القلق، مثل التعرّض لكارثة طبيعية كبيرة أو مشاهدة وفاة شخص .
- **تعاطي المواد أو الانسحاب منها:** قد يرتبط القلق باستخدام بعض المواد أو الأدوية، أو بالتوقف عنها، مثل القنب، أو الكحول، أو المهدئات.

## العلاج الفعّال للقلق

إذا كنت تعاني من القلق، فمن الأفضل طلب المساعدة في وقت مبكر. فالأعراض لا تختفي دائمًا من تلقاء نفسها، وقد تزداد مع الوقت شدةً وتعبًا، إلى أن تبدأ بالتأثير على حياة الشخص بشكل واضح. ولحسن الحظ، توجد وسائل علاج فعّالة تساعد على التعامل مع القلق والتعافي منه. وكلما بدأ الشخص بالعلاج في وقت أبكر، كانت فرص التحسن أفضل. وفيما يلي أربعة أنواع من العلاج التي تدعمها الأبحاث.

### 1. الرياضة وتغييرات أخرى في نمط الحياة:

قد تساعد الرياضة على التخفيف من القلق، لما لها من أثر في بعض المواد الكيميائية في الدماغ المرتبطة بالمزاج والشعور بالراحة. وبوجه عام، يكون الأشخاص الذين يلتزمون بالمستوى الموصى به من النشاط البدني أكثر تمتعًا بصحة نفسية أفضل من غيرهم. وتنصح منظمة الصحة العالمية البالغين الأصحاء بين 18 و64 عامًا بممارسة ما لا يقل عن 150 إلى 300 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعيًا .

وعند اللجوء إلى الرياضة للمساعدة في تخفيف أعراض القلق أو الاكتئاب، فمن الأفضل البدء بشكل تدريجي، مثل ممارسة نشاط معتدل لمدة 20 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، ثم زيادة ذلك تدريجيًا إلى 30 دقيقة في اليوم في معظم أيام الأسبوع. كما تشير الأبحاث إلى أن بعض التغييرات في نمط الحياة، خاصة تلك التي تساعد على خفض التوتر، قد تسهم أيضًا في التخفيف من أعراض القلق.

## 2. مصادر موثوقة للمساعدة الذاتية:

يمكن أن تكون أساليب المساعدة الذاتية، مثل الدورات أو البرامج المتوفرة عبر الإنترنت، مفيدة إلى حد كبير. وكثير منها مجاني، سهل الوصول، ويوفر قدرًا من الخصوصية لمن يستخدمه. لكن عندما تكون أعراض القلق متوسطة أو شديدة، فلا يكفي الاعتماد عليها وحدها، بل ينبغي النظر أيضًا في العلاج النفسي و/أو العلاج الدوائي

## 3. العلاج النفسي:

يساعد العلاج النفسي الشخص على أن يفهم ما يمرّ به بصورة أوضح، وأن يتعلّم طرقًا أنسب للتعامل مع القلق ومواجهته. كما يوفر له مساحة آمنة من الدعم والمساندة. وهناك أساليب علاجية مختلفة ثبتت فائدتها في علاج القلق، من أبرزها العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي، بما في ذلك العلاج بالتعرض. وقد تفيد أيضًا البرامج العلاجية المتاحة عبر الإنترنت.

## 4. العلاج الدوائي:

قد يفيد العلاج الدوائي في التخفيف من أعراض القلق العام، ويُستخدم في كثير من الأحيان إلى جانب أشكال أخرى من العلاج. وبعض الأدوية المخصصة للقلق قد تؤدي إلى الاعتماد عليها، لذلك تُوصف عادةً لفترات قصيرة أو عند الضرورة. كما يمكن لبعض مضادات الاكتئاب أن يكون لها دور في علاج القلق، إذ إن القلق قد يرتبط بتغيّرات في كيمياء الدماغ، وقد تساعد هذه الأدوية أحيانًا في التعامل مع تلك التغيّرات.

لا توجد طريقة واحدة تناسب جميع حالات القلق. فالعلاج يختلف بحسب نوع الاضطراب، كما أن استجابة الأشخاص له ليست واحدة. ولهذا يكون الجمع بين أكثر من نوع من العلاج هو الأفضل في كثير من الحالات.

## كيف يمكنك أن تساعد نفسك إذا شعرت أنك قد تعاني من اضطراب قلق؟

إذا شعرت أن مستوى القلق لديك أعلى من المعتاد، أو راودك إحساس بأن ما تعيشه قد يكون مرتبطًا باضطراب قلق، فمن المهم أن تبدأ بخطوات تساعدك على التعامل مع ذلك. ويمكن أن تبدأ من هنا:

### 1. اطلب المساعدة من طبيب أو معالج نفسي.

من المهم أن تلجأ إلى شخص مختص تثق به، وأن تستمع إلى توجيهاته بشأن العلاج المناسب لك، سواء كان علاجيًا نفسيًا أو دوائيًا. وقد يكون طلب المساعدة خطوة أساسية تساعدك أيضًا على المضي في الخطوات الأخرى التي يمكن أن تخفف من القلق

### 2. تحدث مع المقربين منك ومن تثق بهم.

لا تتردد في أن تترك للعائلة أو الأصدقاء فرصة الوقوف إلى جانبك. وإذا لم تكن متأكدًا من الطريقة التي يمكنهم أن يساعدوك بها، فاطلب من أحدهم أن يناقش معك النقطتين الأولى والثالثة في هذه القائمة، وأن تتفقا معًا على خطوات واضحة.

### 3. خفّف الضغط عن نفسك، وضع أهدافًا واقعية للعناية بنفسك.

فكر في الأمور التي يمكن أن تخفف التوتر والضغط في حياتك، وحدد ما تحتاج إليه أكثر في هذه المرحلة من جوانب العناية بنفسك، مثل الرياضة أو الأكل الجيد. ثم ضع لنفسك أهدافًا بسيطة وواقعية. وخذ الأمور خطوة خطوة، من غير أن تحمّل نفسك فوق طاقتها.

### 4. انتبه للأفكار التي تأتيك مع القلق.

كلما فهمت هذه الأفكار أكثر، أصبح من الأسهل أن تعرف ما الذي يثير قلقك وما الذي يزيده. وهذا قد يساعدك مع الوقت على التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل مختلف، وعلى إيجاد طرق أفضل للتعامل معها

5. **تعلم طرقاً تساعدك على تنظيم تنفّسك.**  
كثير من أعراض القلق يكون مصحوباً بتغيّرات جسدية متتابة. وقد يساعدك تعلم التحكم في تنفّسك على تهدئة هذه الأعراض والتخفيف من حدّة القلق.
6. **اجعل لك قدرًا منتظمًا من الحركة.**  
ابدأ من مستوى يناسبك، ثم زد نشاطك بالتدريج إلى أن يصبح من المعتاد أن تمارس حركة معتدلة لمدة تقارب 30 دقيقة في أغلب أيام الأسبوع. وإذا استطعت أن تكون هذه الحركة في الهواء الطلق، كان ذلك أفضل. أما إذا لم تكن معتادًا على الرياضة، فابدأ بخطوات بسيطة ثم زدها مع الوقت.
7. **تعلم طرقاً أخرى تساعدك على التعامل مع القلق.**  
قد تحتاج إلى تجربة أكثر من أسلوب حتى تعرف ما الذي يفيدك. فقد يساعدك الكلام الذي يطمئنك، أو التصوّر الذهني، أو تمارين الاسترخاء. ومع الوقت، يصبح من الأسهل أن تميّز ما الذي ينفعك أكثر.
8. **حاول أن تواجه ما يثير قلقك بالتدريج.**  
قد يبدو الابتعاد عمّا يثير القلق أسهل في البداية، لكنه لا يساعد دائمًا. فالتجنّب قد يزيد الخوف مع الوقت، لأنه لا يترك لك فرصة لتري الأمور كما هي، وتكتشف أن ما تخشاه قد لا يكون كما تتصوره. لذلك، حاول أولاً أن تتعلم كيف تهدئ قلقك، ثم ابدأ بمواجهة ما تتجنبه شيئاً فشيئاً. وكلما خطوت خطوة إلى الأمام، زادت ثقتك بنفسك، وأصبح التعامل مع القلق أسهل.
9. **خفّف من شرب الكحول وتعاطي المواد الأخرى.**  
قد تشعر هذه المواد بالراحة أو الاسترخاء لفترة قصيرة، لكنها قد تزيد من حدّة القلق مع الوقت، وقد تسبب مشكلات أخرى أيضاً.

## للاطلاع على مزيد من المعلومات

تشخيص وعلاج اضطرابات القلق - (Mayo Clinic): <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967>

دليل ما ينجح في علاج القلق: <https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/0762>

بيانات منظمة الصحة العالمية حول اضطرابات الصحة النفسية: <https://ourworldindata.org/mental-health>

الأوبئة السريرية لاضطرابات القلق في القرن الحادي والعشرين:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617>

الاكتئاب والقلق: التمارين يخفّف الأعراض - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

## نبذة عن KonTerra

في **KonTerra**، نعمل مع الجهات التي تنشط في بيئات معقدة وعالية الضغط، حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات كبيرة بشكل يومي.

وعندما يعمل الأشخاص في وظائف شديدة الضغط، أو في بيئات يكثر فيها التعرّض للتهديد، أو المعاناة، أو المشاهد الصعبة، أو النزاع، فقد يصبحون أكثر عرضة للإرهاك والاستنزاف وما قد يظهر لديهم من علامات التوتر، مثل الاحتراق الوظيفي. لذلك تعمل مجموعة **KonTerra** مباشرة مع الأفراد والفرق، وتزوّدهم بأدوات تساعد على فهم هذه التحديات والتعامل معها بصورة أفضل.

فجودة الدعم ترتبط أولاً بالأشخاص الذين يقدّمونه. ولهذا نعتمد على فريق من المستشارين والمدربين يجمع بين الخبرة، والفهم الإنساني، والقدرة على التعامل بوعي وحساسية مع مختلف الحالات. وهذا ما يتيح لنا أن نقدّم لعملائنا دعماً يتسم بالجودة والخصوصية. ويستند عمل اختصاصييننا إلى عنصرين أساسيين: فهم جميعاً مختصون متمرّسون في مجال الصحة النفسية على مستوى الماجستير أو الدكتوراه، ولديهم خبرة في دعم العاملين في البيئات والأدوار شديدة الضغط وعالية المسؤولية.

تشمل الخدمات التي يقدّمها فريقنا المختص ما يلي:

- جلسات الإرشاد الفردي والتوجيه
- البرامج التدريبية والفعاليات التنقيفية، حضورياً وعبر الإنترنت
- تقييم رفاه الموظفين
- دعم المديرين وتقديم الاستشارات للمؤسسات والقيادات
- الدعم في أوقات الأزمات

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يُرجى التواصل مع مدير حساب **KonTerra** الخاص بك، أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

[info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net)