



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



مرض القلق المعمم

Generalized Anxiety
Disorder

ماهو مرض القلق المعمم؟

من الطبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر من وقت لآخر، ولكن هذا القلق قد يزداد بشكل دائم ومؤثر على حياتك اليومية وعلاقاتك مع الآخرين. وحينها لا بد من استشارة الطبيب لتقييم الحالة واحتمالية استخدام العلاج.



لا توجد أسباب مباشرة لمرض القلق المعمم لكن هناك عوامل تزيد من احتمالية الإصابة مثل:

قد ينتشر المرض بالوراثة بين أفراد العائلة الواحدة.

الشخصية الخجولة أو السلبية أكثر عرضة من غيرها.

النساء أكثر عرضة للإصابة مقارنة بالرجال.

كيف أعرف أن عندي مرض القلق المعمم؟

من خلال ملاحظة الأعراض التالية بشكل شبه دائم:

- التوتر والقلق باستمرار بخصوص عدد من الأمور
الحياتية مثل: العائلة والصحة والوظيفة.
- عدم القدرة على التخلص من المخاوف أو من القلق.
- صعوبة الشعور بالهدوء والإسترخاء.
- الأرق والتعرق
- آلام في العضلات وخاصة في منطقة الظهر والأكتاف
والرقبة.
- العصبية أو سهولة الإفزاع.
- ضعف في التركيز واسترجاع المعلومات.

- تظهر بعض أعراض القولون العصبي لدى مرضى القلق المعمم مثل: الغثيان، الإسهال، الإمساك والإنتفاخات أو الآلام في البطن.
- الشعور شبه الدائم بالقلق والتوتر حتى في حالة عدم وجود أمور معتادة لإثارة القلق.



هذه الأعراض تؤثر بشكل مباشر على أدائك الوظيفي وأنشطة حياتك اليومية، وعلى العلاقات الاجتماعية والعائلية.

راجع الطبيب . . عند وجود بعض الأعراض المذكورة

أعلاه لتحديد التشخيص المناسب والخطة العلاجية التي تساعدك في التعامل مع هذه الأعراض.

وفي هذا الإطار ينبغي الأخذ بهذه الأمور:

- بعض الأعراض الجسدية قد يكون سببها القلق.
- الضغوط الحياتية عادة ما تزيد من حدة أعراض القلق والتوتر.
- أعراض القلق والتوتر تتغير بين فترة وأخرى من ناحية الشدة والتأثير على الإنسان.
- كثير من المصابين بأمراض القلق يبحثون بشكل مفرط عن إيجاد تفسير وتشخيص وعلاج عضوي طبي لأعراض القلق الجسدية.



قد تتسبب الإصابة بإضطراب القلق المعمم في التأثير سلباً على أداء أعمالك اليومية من خلال إضعاف نشاطك وتركيزك وتواصلك مع الآخرين، كأن يؤثر على الصحة الجسدية من خلال التأثير على الجهاز الهضمي والنوم وصحة القلب.



إذاً، كيف يقي الإنسان نفسه من مرض القلق المعمم

- تقليل الضغوط اليومية
- الإسترخاء
- إستشارة الطبيب
- النوم لساعات كافية
- تجنب الإكثار من القهوة

في حال تم التشخيص بمرض القلق المعمم، كيف يتم المعالجة؟

يعتبر العلاج النفسي والأدوية النفسية هما أكثر وسائل العلاج المتاحة والمثبت فعاليتها في علاج القلق المعمم.

العلاج النفسي

يتضمن العلاج النفسي **Psychotherapy**، المعروف أيضاً بالعلاج بالكلام، العمل مع معالج نفسي للتقليل وللتخلص من أعراض القلق لدى الشخص المصاب. كذلك من خلال العلاج المعرفي يتعرف المصاب على نمط التفكير الخاطيء والذي يساهم في حصول القلق وبالتالي يتخلص من أعراض القلق من خلال تغيير نمط التفكير الخاطيء لديه.

الأدوية النفسية



هناك مجموعة من الأدوية النفسية التي تعتبر آمنة الاستخدام ولكن يجب إستشارة الطبيب أولاً لإختيار الدواء المناسب.

عند استخدام الأدوية ينبغي الأخذ بالا اعتبارات التالية..

- الأشخاص يختلفون في احتمالية التحسن والإستجابة للأدوية النفسية لعلاج القلق المعمم. فمثلا هناك من يستجيب بشكل كلي ومنهم من يستجيب بشكل جزئي ومنهم من لا يستجيب نهائياً لعلاج محدد.
- الأشخاص يختلفون من ناحية احتمالية حدوث الأعراض الجانبية بين دواء وآخر.
- الأدوية النفسية لا تسبب الإدمان ولا التعود، إذا تم إستخدامها تحت إشراف طبي.



القلق المعمم مرض مزمن، لذلك يحتاج
المصاب به للإستمرار على العلاج الدوائي
لفترة طويلة لضمان إستقرار حالته وعدم
التعرض للإنتكاسة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصحة العقلية



HEM1.21.0001138

