



اضطراب القلق المعمم (G.A.D)



المركز الفلسطيني للإرشاد- الدائرة التربوية الاجتماعية - برنامج التوعية المجتمعية

القلق العادي والقلق المرضي

جميعنا نقلق وتصيبنا تلك الحالات من التوتر في أوقات مختلفة ومواقف عديدة من حياتنا اليومية، قبل الاختبارات المختلفة من دراسية ومهنية واجتماعية، في انتظار عزيز متأخر، وفي التجهيز لعمل مهم، وفي الحديث مع شخص مهم، وفي مواقف كثيرة أخرى، فلا أحد يستطيع القول أنه لم يصاب بالقلق في يوما ما.

غير أن هذه الأنواع من القلق التي تصيبنا تسمى عادية، لأننا نشعر بها في تلك اللحظات التي نكون فيها في انتظار حدوث أمر ما نعرفه أو نتوقعه و نقلق من نتائجه، و سرعان ما يختفي القلق بعد معرفتنا بما حدث، هذا الشعور العادي من القلق له درجات، تبدأ بالانشغال مروراً بالقلق وانتهاجاً بالخوف. غير أن هناك أنواع أخرى من القلق، خصوصاً القلق الذي يصيب بعض الأشخاص بدون أن يكون له سبب معين، أو القلق المبالغ به والذي يدفع لسلوكيات غريبة عندما يكون هناك سبب، بحيث لا يتناسب حجم القلق الذي يظهره الشخص مع طبيعة و خطورة سبب القلق. وعلى العكس من القلق الذي سميناه القلق العادي، فإن هذه الأنواع الأخيرة من القلق هي ما نسميه القلق المرضي (غير السوي).

يعتقد العلماء و الأخصائيين أن ما نسبته 3-5 ٪ من المجموع العام للسكان يعانون من هذه الأشكال المرضية (غير السوية) للقلق في أحد مراحل حياتهم.



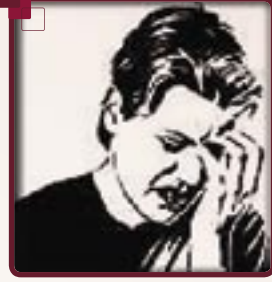
قلق الانتظار و الترقب و الخوف من المجهول أعراض نعيشها كل يوم، غير أنها لا تعتبر مرضية أو غير سوية، فالقلق فيها نوع من ردة الفعل الطبيعية للفرد، و نوع من التحضير النفسي و الجسدي له.

يظهر القلق المرضي (غير السوي) في أشكال عديدة، يمكن أن نحدد منها خمس أشكال رئيسية:

- 1- القلق المعمم .
- 2- الخوفات (الفوبيا) .
- 3- اضطرابات الوسواس القهري .
- 4- نوبات الهلع (القلق الشديد الحاد المصحوب بأعراض جسدية قوية) .
- 5- توتر ما بعد الصدمة (التوتر الناجم عن التعرض للصدمة) .

اضطراب القلق المعمم (القلق العام)

يتميز هذا النوع من اضطرابات القلق و الذي سيتم التركيز عليه هنا، بنوع من القلق و الانشداد والانشغال الحاد، بدون وجود سبب فعلي أو واقعي لهذا القلق. وفي هذا الوضع تكون الأوقات التي يعاني فيها الفرد من هذه الحالة أكثر من الأوقات التي لا يعاني منها.



اعراض اضطراب القلق المعمم .

- 1- انشغال وقلق حاد في أغلب أوقات الفرد.
- 2- صعوبة وعدم قدرة في السيطرة على القلق أو الإنشغال.
- 3- القلق أو الإنشغال يكون مصحوب بثلاث أو أكثر على الأقل من الأعراض التالية:
 - أ- عدم القدرة على الارتياح.
 - ب- سهولة الشعور بالإرهاق.
 - ج- صعوبة في التركيز أو شعور بان الدماغ غير قادر على التفكير.
 - د- حساسية و إثارة عالية.
 - هـ- انقباض في العضلات.
 - و- نوم مشوش (صعوبة في الخلود للنوم أو البقاء نائماً، أو نوم غير مريح أو غير كافي).
- 4- القلق والانشغال هنا ليس له سبب معين أو معروف.
- 5- القلق والانشغال يسبب عجز عن القيام بالمهام الحياتية أو المهنية أو الاجتماعية أو الدراسية أو أي مهام أخرى.
- 6- القلق أو الانشغال هنا ليس بسبب ألم أو مرض جسدي أو بسبب تعاطي دواء.

ملاحظات مهمة:

- 1- يجب أن تستمر هذه الأعراض على الأقل ست أشهر.
- 2- عندما يتعلق الأمر بالأطفال فإن واحد من الأعراض المذكورة في البند الثالث يكفي للقول بأن الطفل مصاب بهذا الاضطراب.

تشير الدراسات والإحصاءات ان اضطراب القلق المعمم اكثر انتشاراً لدى الإناث منه لدى الذكور. ونسبة انتشار الاضطراب بشكل عام تتراوح بين 3.5%.

القلق المعمم لدى الأطفال

يكون القلق لدى الأطفال والمراهقين في الأغلب متعلق بقدرتهم على الأداء في المدرسة وفي النشاطات، أو أن يكون القلق مرتبط بدقة الأداء، والقيام بالمهام أو الالتزام بالمواعيد، أو قلق شديد ناتج عن كارثة طبيعية أو عن حرب.

هؤلاء الأطفال يكونون شديدي التأكيد على الأشياء، ويميلون في البحث عن الكمال فهم غير واثقون بأنفسهم، فعادة ما يعاودون القيام بنفس الأشياء بسبب شعورهم بعدم الرضا، كذلك نراهم بحاجة ماسة إلى دعم الآخرين من المحيطين بهم وتعزيز أدائهم باستمرار.

علاج القلق المعمم

يقوم علاج اضطراب القلق المعمم على محورين، خصوصا الحالات التي تؤدي إلى خلل كبير في أداء الفرد لمهامه الحياتية المختلفة.

- العلاج والإرشاد النفسي: و الذي يتوجه من خلاله الفرد للمعالج أو المرشد النفسي، حيث يقوم بعض المعالجين النفسيين بتحديد واكتشاف سبب القلق غير المعروف للفرد، وما معناه في حياته النفسية، ويطبقون معه بعض التمارين في الجلسة، و يعلمونه تمارين يمارسها لوحده، أو قد يستخدم معالجين آخرين أساليب أخرى مثل تطوير قدرته على التكيف و التعامل مع القلق، ويحاولون تبديل سلوكه غير المنطقي اتجاه القلق بسلوك أكثر ملائمة، من خلال استخدام مجموعة من الطرق لذلك.

-علاج طبي موازي: في بعض الحالات التي يكون فيها الاضطراب قوي جدا بحيث لا يستطيع الفرد الاستفادة من العلاج النفسي المذكور في الأعلى إلا من خلال تناول بعض الأدوية، فلا بد من أن يوازي العلاج النفسي علاج طب نفسي، يصف من خلاله الطبيب دواء مناسب للفرد لكي يخفف من قلقه و يساعده على الاستفادة من العلاج النفسي.

بدعم من مؤسسة UNIFEM



يستطيع جميع مرشدي مراكز الإرشاد الفلسطيني المؤهلين للعمل في اضطرابات القلق المعمم مساعدتكم، يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد بفرعه المختلفة خدمات العلاج الفردي والاستشارات وخدمة الطب النفسي في بعض الفروع.

pcc-jer.org email: pcc@palnet.com

بيت حنينا 02/6562272 البلدة القديمة في القدس 02/6277360 رام الله 02/2989788

نابلس 09/2335964 جنين 04/2504060 عزون 09/2902462