

ما القلق؟

القلق هو شعور بالاضطراب أو العصبية أو الخوف من حدث ما أو موقف ما كرد فعل طبيعي للإجهاد. يمكن أن يساعدك القلق على البقاء على أهبة الاستعداد عند مواجهة موقف صعب في العمل، أو الدراسة باجتهاد أكبر لخوض اختبار ما، أو الحفاظ على تركيزك أثناء إلقاء خطاب مهم. وبوجه عام، فإن القلق يساعدك على التأقلم، ولكن عندما يصبح من الصعب السيطرة على القلق وعندما يؤثر على حياتك اليومية، فيمكن أن يكون معوقاً لحياتك.

ما اضطراب القلق؟

تحدث اضطرابات القلق عندما يعيق القلق المفرط أنشطتك اليومية مثل الذهاب للعمل أو المدرسة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، وتمثل اضطرابات القلق أمراض عقلية خطيرة.

تعد اضطرابات القلق أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً في الولايات المتحدة حيث تصيب ما يصل إلى 40 مليون شخص بالغ أمريكي كل عام، ويزيد احتمال إصابة النساء باضطراب القلق على مدار حياتهن بأكثر من مرتين من احتمال إصابة الرجال. يمكن بقدر كبير علاج اضطرابات القلق، ومع ذلك فيتم علاج أقل من 37% من أولئك الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق.

ما الأنواع الرئيسية لاضطرابات القلق؟

ثمة عدة أنواع رئيسية من اضطرابات القلق، وجميعها لها سماتها الخاصة وتؤثر على الناس بطرق مختلفة.

- **اضطراب القلق العام (GAD)** ويسبب قلقاً مفرطاً بشأن جوانب الحياة العادية، مثل العائلة أو الدخل، ويمكن أن يحدث هذا الاضطراب يوميا ويجعل من الصعب على المرء أن يمضي نهاره أو ينام ليله، وغالباً ما يحدث اضطراب القلق العام والاكنتاب الشديد معاً.
- **اضطراب الهلع** وينطوي على نوبات هلع متكررة ومفاجئة، وهي مشاعر رعب غير متوقعة تحدث دون سابق إنذار. ويمكن أن تحدث نوبات الهلع عندما لا يكون هناك خطر مباشر.
- **الرهاب** وهو خوف قوي من شيء يمثل تهديداً ضئيلاً أو لا يمثل تهديداً على الإطلاق، ويمكن أن يشمل ذلك السفر بالطائرة أو الاختلاط بمجموعة كبيرة من الناس.

ما أعراض اضطرابات القلق؟

تأتي اضطرابات القلق مع مزيج من الأعراض، ويمكن أن تختلف هذه الأعراض حسب الشخص وحسب نوع اضطراب القلق لديك. يمكن أيضاً أن تؤثر تلك الأعراض على الطريقة التي تعيشين بها حياتك وتقضيين بها الوقت مع الآخرين.

هنالك العديد من أعراض القلق، وتعد الأعراض التالية أعراضاً مشتركة عبر عدة أنواع من اضطرابات القلق كما يلي:

- أفكار أو معتقدات مقلقة
- مشاعر الخوف والرهيبة
- أعراض جسدية مثل ضربات القلب السريعة أو الغثيان
- تغييرات في السلوك مثل تجنب الأنشطة العادية التي اعتاد المرء عليها في السابق

ما الذي يسبب اضطرابات القلق؟

بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يساعد العلاج في تخفيف أعراض القلق. هناك عدة أنواع من علاجات القلق المتاحة لمساعدتك في إدارة الأعراض لديك كل يوم، مثل:

- الأحداث الصادمة في مرحلة الطفولة أو البلوغ
- التغيرات الهرمونية خلال الدورة الشهرية
- تاريخ عائلي مرضي بالإصابة بالقلق أو الاضطرابات العقلية الأخرى

ما خيارات العلاج الشائعة؟

القلق. هناك عدة أنواع من علاجات القلق المتاحة لمساعدتك في إدارة الأعراض لديك كل يوم، مثل:

- **المشورة الطبية (وتتضمن العلاج النفسي أو العلاج بالكلام)** ويشمل هذا النوع من العلاج التحدث مع أخصائي الصحة العقلية المدربين. ومن خلال العمل سوياً، يمكنك النجاح في إدارة القلق لديك.
- **الدواء** لا يعالج الدواء اضطرابات القلق، ولكنه يمكن أن يساعد في تخفيف حدة الأعراض. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية وصف أدوية لعلاج القلق. تعتبر مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للقلق (مثل البنزوديازيبينات)، وحاصرات بيتا من أكثر فئات الأدوية شيوعاً التي تُستخدم لمكافحة اضطرابات القلق.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة العلاج المناسب لك. ينبغي لك أيضاً التحدث مع طبيبك حول المخاطر والفوائد والآثار الجانبية قبل بدء العلاج الطبي أو إيقافه.

المرأة والقلق

ما الذي تحتاجين إلى معرفته عن اضطرابات القلق والحمل؟

إذا كنت تتوین الحمل، أو كنت حاملاً بالفعل، أو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فينبغي لك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أي أدوية قد تتناولينها للقلق. يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على طفلك الذي لم يولد بعد، ويمكن أن تؤثر حالات الصحة العقلية غير المعالجة أيضاً على الطفل الذي لم يولد بعد. قد تمر بعض الأدوية أيضاً إلى طفلك من خلال حليب الثدي، لذا، تحدثي مع طبيبك حول العلاجات الآمنة لك ولطفلك.

قد تشعرين بالإرهاق في بعض الأحيان أثناء الحمل أو عند تجربتك الأمومة لأول مرة. يتوافر الدعم والموارد في مجال الصحة العقلية من خلال الخط الساخن الوطني للصحة العقلية للأمهات، وهو خط مجاني وسري ومتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى (1-833-943-5746) (1-833-9-HELP4MOMS).

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول جميع خيارات العلاج الطبي، وناقشي مخاطره وفوائدها. يمكن لمقدم الخدمة الخاص بك الإجابة على جميع أسئلتك معاً، ويمكنك تحديد العلاج المناسب لك.

كيف تؤثر صحتي الجسدية على صحتي العقلية؟

قد يواجه الأشخاص الذين لا يتمتعون بصحة بدنية مشكلة في الحفاظ على صحتهم النفسية، فهؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة (طويلة الأجل) مثل مرض السكري أو القلب غالباً ما يزيد احتمال تعرضهم لمستويات أعلى من التوتر والقلق. إن الإصابة بأي مرض مزمن لا تعني دائماً أنك ستعانين من مرض عقلي مثل اضطراب القلق، ولكن إذا كنت تعانين من كلا المرضين، فتذكرتي أنك لست وحدك من يعاني من تلك المشكلة. يمكن لمجموعات الدعم وأخصائيي الرعاية الصحية مد يد العون، ويمكن أيضاً أن تساعد عادات تناول الأكل الصحي وغيرها من العادات الصحية الأخرى، مثل التمارين الرياضية أو ممارسة اليوغا أو التأمل في تحسين الصحة البدنية والحد من القلق.

ماذا ينبغي لك فعله إن كنت تعتقدين أنك تعانين من اضطراب القلق؟

استعدي للقيام بزيارة لاستشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية. وخلال هذه الزيارة، سيجري طبيب الرعاية الصحية الأولية فحصاً أولياً للصحة العقلية، وبناء على هذا الفحص، يمكنه إحالتك إلى أحد أخصائيي الصحة العقلية.

شاركي في عملية تقديم الرعاية الصحية لك. تحلي بالصراحة فيما يتعلق بالأعراض لديك واستمعي إلى الخيارات المتاحة لك، وأدلي برأيك إزاء الخيارات التي تشعرين أنها يمكن أن تكون ملائمة لك.

توجهي إلى الأشخاص الذين تثقين بهم للحصول على الدعم. وبينما تتعاشين مع اضطراب القلق، فمن المفيد أن يكون لديك أشخاص في حياتك تثقين بهم. ابحثي عن الأصدقاء ومجموعات الدعم التي تتأكدين أنهم سيستمعون إلى مخاوفك ويساعدونك على اجتياز الأوقات الصعبة.

اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى "خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار" Suicide and Crisis Lifeline على الرقم 988 إذا كانت لديك مخاوف ملحة تتعلق بصحتك العقلية.

يوفر "خط الحياة" Lifeline دعماً مجانياً وسرياً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يمرون بمحنة كما يقدم لك أو لأحبائك في الولايات المتحدة الموارد اللازمة للحماية من الأزمات ومواجهتها. اتصلي بالرقم 911 في حال تعرضك أنت أو تعرض شخص تعرفينه لخطر مباشر أو اذهبي إلى أقرب غرفة طوارئ.

أعد مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الأغذية والعقاقير ورقة الحقائق هذه. هذه المعلومات لأغراض تعليمية، وليست شاملة، ولا ينبغي استخدامها عوضاً عن التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لمعرفة المزيد من المعلومات عن المرأة والقلق، انتقلي إلى:

www.fda.gov/womens

