



المرأة والقلق

ما أعراض اضطرابات القلق؟

تتأتى اضطرابات القلق مع مزج 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 وتقضين بها الوقت مع الآخرين.

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

- أفكار أو معتقدات مقلقة
- مشاعر الخوف والرعب
- أعراض جسدية مثل ضربات القلب السريعة أو الغثيان
- تغيرات في السلوك مثل تجنب الأنشطة العادية التي اعتاد الماء 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 اضطرابات 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 المدربيين. 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.

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 أبهة 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 المفترض أنشطتك اليومية مثل الذهاب للعمل أو المدرسة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، وتتمثل اضطرابات القلق أمراض عقلية خطيرة.

تعد اضطرابات القلق أكثر اضطرابات 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 عن احتمال إصابة الرجال. يمكن بقدر كبير علاج اضطرابات القلق، ومع ذلك فيتزم علاج أقل من 37% من أولئك الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق.

ما الأنواع الرئيسية لاضطرابات القلق؟

تشمل عدة أنواع رئيسية من اضطرابات القلق، وجميعها لها سماتها الخاصة وتؤثر على الناس بطريق مختلف.

- **اضطراب القلق العام (GAD)** ويسبب فعلاً مفترطاً بشأن جوانب الحياة العادية، مثل العائلة أو الدخل، ويمكن أن يحدث هذا اضطراب يومياً ويجعل من الصعب على الماء أن يمضي نهاره أو ينام ليلاً، وغالباً ما يحدث اضطراب القلق العام والاكتئاب 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 الالتحاق بمجموعة كبيرة من الناس.

المراة والقلق

ما الذي تحتاجين إلى معرفته عن اضطرابات القلق والحمل؟

إذا كنت تتوبين الحمل، أو كنت حاملاً بالفعل، أو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فينبع 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 ومناسب على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصلِي أو أرسلِي رسالة نصية إلى 1-833-943-5746 (1-833-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 صحّيّة الجسم على صحّيّة العقل؟

قد يواجه الأشخاص الذين لا يتمتعون بصحة بدنية مشكلة في الحفاظ على صحتهم النفسية، فهوّلاء الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة (طويلة الأجل) مثل مرض السكري أو القلب غالباً ما يزيد احتمال تعرضهم لمُستويات أعلى من التوتر والقلق. إن الإصابة بأي مرض مزمن لا تعني دائمًا أنك ستعاني من مرض عقلي مثل اضطراب القلق، ولكن إذا كنت تعاني من كلا المرضين، فتذكري أنك لست وحدك من يعاني من تلك المشكلة. يمكن لمجموعات الدعم وأخصائي الرعاية الصحية مدّي 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؟

استعيدي للقيام بزيارة لاستشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية. وخلال هذه الزيارة، سيجري طبيب الرعاية الصحية الأولية فحصاً أولياً للصحة العقلية، وبناء على هذا الفحص، يمكنه إحالتكم 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 تتعاشرين مع اضطراب القلق، فمن المفيد أن يكون لديك أشخاص في حياتك تثقين بهم. ابحثي عن الأصدقاء ومجموعات الدعم التي تتأكدين أنهم سيسمعون إلى مخاوفك ويساعدونك على اجتياز الأوقات الصعبة.

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

يوفر "خط الحياة" Lifeline دعماً مجانياً وسريّاً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يمرّون بمُحنة كما يقدم لك أو لأحبائك في الولايات المتحدة الموارد الضرورية للحماية من الأزمات ومواجهتها. اتصلِي بالرقم 911 في حال تعرضك أنت أو شخص تعرّف عليه لخطر مباشر أو اذهلي إلى أقرب غرفة طوارئ.

أعد مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الأغذية والعقاقير ورقة الحقائق هذه. هذه المعلومات لأغراض تعليمية، وليس 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

